

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Тези

**76-ї наукової конференції професорів,
викладачів, наукових працівників,
аспірантів та студентів університету**

ТОМ 2

14 травня – 23 травня 2024 р.

після фізичних знущанням з частотою, близькою одна до одної. Для ефективної протидії булінгу в молодших класах важливо створити освітні програми, які приділяють особливу увагу повазі, толерантності та включенню з самого раннього віку. Ці програми мають включати розвиток соціальних навичок і вмінь розв'язання конфліктів, а також забезпечувати безпечне і підтримуюче середовище в школі. Педагоги й адміністрація мають брати активну участь у спостереженні за дітьми та реагуванні на випадки булінгу, а також бути навченими розпізнаванню ознак та ефективного реагуванню на нього. Підтримка жертв булінгу також відіграє важливу роль, тому необхідно надавати консультації та психологічну допомогу. Розвиток подібних стратегій допоможе створити безпечне та підтримуюче середовище, де діти можуть розвиватися та навчатися без страху чи загрози булінгу [2]. Важливо розуміти ці особливості для ефективного запобігання та втручання в такі ситуації. Розробка програм та стратегій для вирішення проблеми булінгу у молодшому віці має бути спрямована на усвідомлення цих психологічних аспектів та врахування їх у процесі виховання дітей.

Література

1. Андрєєнкова В. Л., Мельничук В. О., Калашник О. А. Протидія булінгу в закладі освіти: системний підхід: методичний посібник. Київ: ТОВ «Агентство «Україна», 2019. 132 с.
2. Падуцак О. Булінг: міфи та реальність. URL: <https://lexinform.com.ua/dumka-eksperta/buling-mify-ta-realnist/>
3. Randall P. *Bullying in Adulthood: Assessing the Bullies and Their Victims.* Florence, KY, USA: Brunner-Routledge, 2001. URL: <http://site.ebrary.com/lib/bckharkiv/Doc?id=10053591>
4. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія. К. : Академвидав, 2005 . 360 с

УКД 159.942:159.922.2

*К. М. Алексєєва, студентка гр. 301-ФП
Науковий керівник: В. В. Шевчук, к.псих.н., доцентка
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Проблематика емоційного вигорання стає все більш актуальною, тому що в сучасному світі велика кількість людей відчують такі симптоми як: стрес, напруга, тривожність, роздратування, виснаження, немотивованість та втрату інтересу до роботи і навіть життя.

Психологи зауважують що емоційне вигорання насамперед породжується стресом який нині стосується кожного, оскільки життя та діяльність людини у сучасному суспільстві нерозривно пов'язані з впливом несприятливих екологічних, соціальних, професійних та інших чинників, що супроводжуються виникненням, розвитком негативних емоцій, сильних переживань, а також перенапруженням фізичних і психічних сил. [1, с. 127]

Емоції – це психічний стан або процес, що виникає в людини у відповідь на зовнішні або внутрішні подразники у вигляді задоволення або незадоволення, радості, страху, гніву тощо як вияв негативного або позитивного ставлення до світу довкола чи подій у ньому; простіше кажучи, це внутрішнє тимчасове переживання як відгук на взаємодію з довколишнім світом або на задоволення власних потреб. [2, с. 25] Синдром вигорання - це довготривалий, складний психофізіологічний процес, який містить в собі емоційне, психологічне, розумове і фізичне виснаження з причини тривалого емоційного навантаження. [3, с. 7] Психоемоційне виснаження – це процес вичерпання емоційних, фізичних та енергетичних ресурсів особистості. У міжособистісних стосунках проявляється через психічне виснаження, роздратованість, агресію, підвищену чутливість до критики з боку оточуючих. На особистісному рівні можливі такі прояви психічного вигорання, як тривожність та низька емоційна толерантність. Небажання йти на навчання, бажання швидше завершити робочий день, прогули – це все симптоми емоційного виснаження на мотиваційному рівні. [4, с. 127] Емоції - це короткоплинне переживання в конкретний момент певної ситуації. Почуття – результат узагальнення багатьох емоцій, пов'язаних із ставленням до певного об'єкта. [2, с. 27]

Можна розглянути такі симптоми при вигорання:

1. **психофізичні:** почуття постійної втоми не тільки увечері, але й вранці, відразу після сну; відчуття емоційного і фізичного виснаження; загальна астенія (слабкість, знесилення, зниження активності і енергії); постійні безпричинні головні болі; різке зменшення, або збільшення ваги; порушення сну і так далі.

2. **Емоційні:** байдужість, нудьга, пасивність і депресія (знижений емоційний тонус, відчуття пригніченості); постійне відчуття млявості; підвищена дратівливість на незначні події; втрата почуття гумору; невмотивоване постійне переживання негативних емоцій, для яких у зовнішній ситуації причин немає (переживання почуття провини, невпевненості, образи, сорому, скутості); брак емоцій; негативізм в роботі і в особистому житті; нездатність ухвалювати рішення; відчуття розчарування, образи і так далі.

3. **Інтелектуальні:** відчуття, що робота стає все важчою, а виконувати її все складніше; бажання працювати зникає; зменшення інтересу до нових теорій та ідей у роботі; труднощі в концентрації уваги;

зменшення інтересу до альтернативних підходів у розв'язанні проблем; ригідність у мисленні зростання нудьги, туги, апатії, або брак авантюризму, смаку та інтересу до життя; надання переваги стандартним шаблонам, рутині, ніж творчості, цинізм або байдужість до нововведень та новітніх підходів. [3, с. 11-14]

Отже, постійне переживання негативних емоцій може виснажити та знизити відчуття задоволення від роботи або життя, та брак позитивних емоцій теж впливає на емоційне вигорання, Якщо людина постійно переживає відчуття безпорадності або втомленості без позитивних емоційних вражень, це може призвести до вигорання.

Література

1. Артиненко В.А. Емоційне вигорання. Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць. К.: НУОУ, 2023. Вип. 1 (71). 149 с.
2. Котик Т. М. Нова українська школа: теорія і практика формування емоційного інтелекту в учнів початкової школи: навчально-методичний посібник для вчителів початкової школи. Тернопіль, Астон, 2020. 192 с.
3. Мірошниченко О.А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: Начально-методичний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.
4. Охріменко А.В. Емоційне вигорання. Психологія: реальність і перспективи. Зб-к наук. Праць. РДГУ, 2020. Вип. 14. С. 126-130.

УДК 369.013

*А.М. Крижска, студентка гр. 301-ФП
Науковий керівник: В.В. Шевчук, к.псих.н., доцентка
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ТИП ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА КОНФЛІКТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Проблема конфліктів та конфліктності вже давно є предметом багатьох наукових досліджень, серед яких варто виділити праці О. Бондаренка, Ф. Бородкіна, Ф. Василюка, Н. Грішиної, О. Єршова, А. Ішмуратова, І. Коряка, Г. Ложкіна, Л. Петровської, М. Пірен, Н. Пов'якель, Т. Титаренко, серед зарубіжних вчених Л. Козера, М. Дойча, Д. Скотта та ін. Значний внесок у вивчення цієї проблеми зробили А. Анцупов, Л. Ємельяненко, В. Зазикін, С. Ємельянов, Н. Нечаєва, А. Шипілов та ін.

Конфліктність особистості розуміється як інтегральна властивість, яка виявляється через частоту вступу в міжособистісні конфлікти та