

спостерігача й аналітика, який здатен бачити багатовимірність сучасного світу [1, с. 72].

Доповнена реальність виступає потужним педагогічним засобом, який дозволяє інтегрувати лінгвістичний, соціокультурний та когнітивний аспекти навчання. Вона сприяє створенню простору критичного осмислення, де деконструкція стереотипів перетворюється на природну складову процесу оволодіння іноземною мовою. Перспективи подальших досліджень вбачаються у розробці моделей AR-вправ, спрямованих на формування міжкультурної компетентності, емпатії та толерантності в умовах цифрової освіти.

Список використаних джерел

1. Биков В.Ю., Литвинова С.Г. Віртуальна та доповнена реальність в освітньому процесі як засоби навчання інноваційного педагога-лідера. Лідери XXI століття. Формування особистості харизматичного лідера на основі гуманітарних технологій для управління соціальними системами: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції 28-29 жовтня 2021 р. / за заг. ред, Романовського О.Г. – Х.: ФОП Бровін О.В., 2021. 152 с.

2. Школа І. В. Доповнена реальність як ефективний інструмент вдосконалення вмінь говоріння на уроках англійської мови // *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми.* – 2024. – Вип. 72. – С. 38–44.

3. Doak D. G., Denyer G. S., Gerrard J. A., Mackay J. P., Allison J. R. Peppy: a virtual reality environment for exploring the principles of polypeptide structure. *Special Issue: Tools for Protein Science.* 2020. Vol. 29, Issue 1. P. 157–168.

УДК 159.944.4:331.101.3

Москаленко Владислава Ігорівна

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти

Науковий керівник: **Шевчук Вікторія Валентинівна**

кандидат психологічних наук, доцент,

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ТРУДОГОЛІЗМ ЯК ЧИННИК ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ

Актуальність дослідження теми трудоголізму обумовлена сучасними соціально-економічними умовами, які сприяють зростанню професійного навантаження та підвищенню вимог до ефективності праці. У сучасному суспільстві значна частина людей намагається досягти високих результатів

у професійній діяльності, часто жертвуючи власним психофізичним здоров'ям, особистим життям та соціальними взаєминами.

Трудоголізм, як психологічне явище надмірної прив'язаності до роботи та невміння відпочивати, стає одним із ключових чинників розвитку емоційного вигорання. Наслідки цього явища проявляються у зниженні працездатності, зростанні рівня тривожності та депресивних станів, порушеннях міжособистісних відносин та погіршенні загального психічного здоров'я.

Вивчення психологічних причин трудоголізму та його впливу на емоційне вигорання є важливим як для професійних психологів і менеджерів організацій, так і для самих працівників, оскільки дозволяє розробляти ефективні стратегії профілактики та корекції негативних наслідків надмірного професійного навантаження. Актуальність теми зумовлена також зростаючим інтересом до психічного здоров'я в умовах постійних змін на ринку праці та глобальної конкуренції.

Таким чином, дослідження трудоголізму та його зв'язку з емоційним вигоранням сприяє формуванню комплексного розуміння психологічних механізмів професійного виснаження та створює підґрунтя для розробки практичних рекомендацій щодо підтримки психічного здоров'я працівників.

В сучасних умовах ритму життя, та великій конкуренції на ринку праці, люди звикли перевантажувати себе, працювати більше норми. Працьовитість і старанність в роботі, це якості котрі необхідні всім, однак є категорія людей, які можуть страждати на хворобливу залежність від роботи.

Трудоголізм це адикція роботи, можна віднести як до залежності поведінки, коли робота починає займати більшість частину життя людини. Спочатку мотиви можуть бути позитивні, зробити кар'єру, заробити більше статків для родини, зростати в професійному положенні. Поступово людина починає усі позитивні емоції шукати в роботі, за рахунок цього погіршується особисте життя, стосунки з друзями, здоров'я, з цього ми можемо побачити як погіршуються інші сфери життя. У випадках інших залежностях як алкоголізм, наркотики, системне вживання приносять негативний відтінок, то у випадку трудоголізму це може виглядати як зацікавленість до роботи та цілеспрямованості. Спочатку таке відношення до роботи навіть одобрюється знайомим, родичами та колегами. Людина починає поступово бути залежною, прояви можуть бути не значними, в перший день затриматися на роботі на одну годину, в інший випадок на дві, наступного разу можна і в свій вихідний вийти, так можна спостерігати поступову залежність. У людини починає звужуватися теми спілкування, розмови тільки про роботу, звужується коло інтересів, стає дуже складно делегувати свої робочі задачі. Робочих задач стає більше, і навантаження також, поступово переростає в патологічний стан. Психологи зазначають,

що робота стає «захистом» від невпевненості у майбутньому, тривоги, особистих проблем. такий тип поведінкового розладу все частіше можна спостерігати у неспокійній обстановці сьогоденної України.

Першим із психологів помітив прояв трудоголізму, це був Ш. Ференці 1919 р. А саме поняття було вперше використано «трудоголізм» В. Оутсом, він провів паралель між цією залежністю та алкоголізмом, він зазначив трудоголізм як «компульсивну або неконтрольовану потребу безперервно, постійно працювати» така залежність може завдає шкоди фізичному та психічному здоров'ю, а також особистим стосункам людини. Його робота стала основоположною для подальших досліджень цього феномену [1].

Для визначення трудоголізму можна використовувати різні методики, переважно психометричні шкали, які вимірюють компульсивну та надмірну деформованою зайнятістю роботою. Дослідження цього феномену також часто включає якісні методи та аналіз поведінки. Ефективна методика для дослідження трудоголізму особистості голландська шкала трудової залежності В.Шауфелі. з колегами стверджують, що до основних особливостей трудоголіків можна віднести втрату великої кількості часу і життя на трудову діяльність, а також одержимість власною професійною діяльністю. Ґрунтуючись на цих уявленнях, вони розробили DUWAS, що складається з 10 пунктів тверджень, об'єднаних в дві шкали: «Надмірність в роботі» (Working Excessively, WE), коли працівник не знає міри, робить декілька справ одночасно та почувається винним, коли не працює і «Зацикленність на роботі» (Working Compulsively, WC), коли щось всередині людини змушує її постійно старанно працювати, коли людина цілком себе присвячує роботі [2].

Список використаних джерел

1. Прокопчук І. Трудоголізм як тип адиктивної поведінки. Політичний менеджмент. 2011. №1. С. 92-102.
2. Карамушка Л. М., Бондарчук О. І., Грубі Т. В. Методики дослідження перфекціонізму, трудоголізму та прокрастинації особистості: методичний посібник. Кам'янець-Подільський : ПП «Аксіома», 2019. 80 с.