

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.

вона розглядається від третьої особи. Як виявилось, така стратегія дозволяла учасника запам'ятовувати менше негативних та більших нейтральних подій, що в перспективі може допомогти у терапії депресивних розладів [6]. Отже, вивчаючи результати останніх досліджень в цій сфері, можна надати більш ефективну психологічну допомогу клієнтам.

Література

1. Дмитрієва С.М., Бондаренко Л.М. Вікові особливості пам'яті старшокласників та шляхи її розвитку. *Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи*. 2016. №1. С. 56-61.
2. Москалець З.П. *Загальна психологія: підручник*. Київ: Ліра-К, 2020. 564 с.
3. Скрипченко О.В. *Загальна психологія: підручник*. Київ: Каравела, 2024. 464 с.
4. Титаренко Т.М. *Сучасна психологія особистості*. Київ: Каравела, 2013. 372 с.
5. Шадських Ю.Г. *Психологія і педагогіка*. Львів: Магнолія плюс, 2022. 320 с.
6. Hayes V.K., Harikumar A, Ferguson L.A... *Emotion regulation during encoding reduces negative and enhances neutral mnemonic discrimination in individuals with depressive symptoms*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1074742723001053>
7. Riddell C., Yonelinas A.P., Shields G.S. *When stress enhances memory encoding: The beneficial effects of changing context*. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S107474272300117X>

УДК 159.944.4

Ю.А.Карук, студентка гр. 202-ФП
Науковий керівник: Л.П. Клевака, к. пед. н, доцентка
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПРОЯВИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Емоційне вигорання серед студентів-психологів залишається актуальною проблемою в сучасному освітньому середовищі. Завантажений навчальний графік, велика кількість навчальних обов'язків, поєднання освіти з практичною роботою, вимоги до саморозвитку – усе це може призвести до перевантаження і відчуття стресу серед студентів-психологів.

Як відомо, найбільший ризик емоційного вигорання мають люди, які ставлять до себе надто високі вимоги до себе. У їх розумінні справжній фахівець – це зразок непереможності та досконалості. Особистості цієї категорії асоціюють свою роботу із призначенням, місією, тому в них розмиваються межі між роботою та особистим життям.

Емоційне вигорання – це стан психічної та емоційної перевтоми, який виникає внаслідок тривалого стресу, невдоволення роботою або

надмірного навантаження. Це явище особливо актуальне у сучасному світі, де вимоги до продуктивності і результативності постійно зростають [1, с. 12].

Характеристики емоційного вигорання включають в себе переважаюче відчуття втоми та безсилля, навіть після відпочинку. Людина може втратити інтерес і мотивацію до своєї роботи, відчуваючи безпристрасність і апатію. Втрачаючи віру в свої здібності, вона може відчувати невпевненість і роздратування. Емоційне вигорання може також впливати на фізичне здоров'я, проявляючись у зниженні імунітету, проблемах зі сном та ін. Особистість може відчувати втрату контролю над своїм життям і роботою, а також відірваності від соціального оточення.

Одна з найвідоміших моделей емоційного вигорання була розроблена Крістіною Маслач у 1980-х роках. Ця модель визначає емоційне вигорання як тривимірний синдром, що складається з трьох компонентів. Перший компонент – це емоційне виснаження, що включає в себе відчуття виснаження емоційних ресурсів, втоми, апатії та байдужості до роботи та оточуючих. Другий компонент – деперсоналізація, виявляється у негативному ставленні до роботи та клієнтів, цинізмі та відчутті відчуженості. Третій компонент – зниження професійної самооцінки, що включає втрату віри у власні сили, невпевненість у своїх здібностях та почуття некомпетентності [3, с. 188-191].

З іншого боку, український психолог Віктор Бойко розробив власну модель емоційного вигорання, яка базується на його власному досвіді роботи з психологами. Його модель також описує емоційне вигорання як процес, що складається з трьох стадій. Перша стадія – нервово-психічне напруження, включає в себе відчуття тривоги, дратівливості, втоми та порушення сну. Друга стадія – стійке емоційне виснаження, яке виявляється у втомі, апатії та втраті інтересу до роботи. Третя стадія – емоційно-виснажуюча деформація особистості, що характеризується негативними змінами в особистості, цинізмом, байдужістю до людей та втратою цінностей [3, с. 183-187]. Порівнюючи ці дві моделі, можна відзначити, що вони описують емоційне вигорання як складний процес, що має декілька компонентів та стадій розвитку. Однак модель Маслача більше акцентується на емоційних та когнітивних аспектах, тоді як модель Бойко враховує поведінкові.

Емоційне вигорання серед студентів-психологів виникати з-за різних причин. Однією з основних причин є високі навчальні вимоги, з якими студенти стикаються у процесі навчання. Постійний стрес і тиск, пов'язаний з високими стандартами і вимогами, може викликати емоційну перевтому та викликати відчуття безсилля і невпевненості [2, с. 51-57]. Крім того, студенти-психологи можуть стикатися з емоційною втомою через взаємодію з клієнтами або пацієнтами під час практичних занять або стажувань. Робота зі складними або травматичними ситуаціями може

викликати стрес і емоційне вигорання, особливо якщо студенти не мають достатньої підтримки або навичок для ефективного управління емоціями. Брак підтримки та ресурсів також може сприяти емоційному вигоранню серед студентів-психологів. Недостатність доступу до психологічної підтримки або можливостей для саморозвитку може призвести до почуття відчуженості та відчуття неможливості впоратися зі стресом. Дієвими засобами профілактики емоційного вигорання студентів-психологів є використання технік саморегуляції поведінки у процесі навчання, зокрема тренінгів особистісного зростання, професійної ідентичності, розвитку готовності до професійної діяльності, які забезпечують узгодження життєвих і професійно-орієнтованих цінностей, гармонізацію академічної та професійної самооцінки, рівня домагань, правильну організація відпочинку та дозвілля.

Отже, важливо розрізняти та визнавати емоційне вигорання, оскільки це може впливати на якість навчання, психічне та емоційне здоров'я студентів-психологів, а також на їхню подальшу професійну діяльність. Для запобігання вигоранню важливо розвивати резильєнтність.

Література

1. Булатевич Н.М. Синдром емоційного вигорання. Київ, 2004. 20 с.
2. Грищук О.В. Основні підходи у дослідженні структури й динаміки синдрому емоційного вигорання у вітчизняній та зарубіжній психології. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2012. Вип. 42(1). С. 51-57.
3. Зачепа А.М., Микитюк О.М., Сельменська З.М. Проблематика емоційного вигорання в освітньому середовищі. Наукові записки [Української академії друкарства]. 2021. №1. С. 183-191.

УДК 159.922.7

*Литвинова Є.Є., студентка гр. 201-ФП
Науковий керівник: Л.П. Клевака, к. пед. н, доцентка
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ ПСИХОЛОГА З ДІТЬМИ, БАТЬКИ ЯКИХ ЗНАХОДЯТЬСЯ НА ВІЙНІ

На сьогоднішній день в Україні велика кількість батьків знаходяться на війні, що провокує ряд тяжких емоційних переживань і травм у дітей, тому у психологів з'являється важливе завдання: допомогти дітям, впоратися з усіма труднощами та підтримувати, враховуючи їхні унікальні потреби та особливості. Проблеми психологічної підтримки дітей, їхньої психологічної стійкості та життєздатності в умовах воєнних та