



## МАТЕРІАЛИ ЗАСІДАННЯ

### КРУГЛОГО СТОЛУ

### Відновлення від емоційного вигорання та депресії



21 червня 2024 року

УДК 159.9

Під загальною редакцією доктора наук з державного управління,  
професорки Гбур Зоряни Володимирівни

Матеріали засідання круглого столу на тему «Відновлення від емоційного вигорання та депресії» (м. Чернігів – м. Львів, 21 червня 2024р.). – Чернігів, ІПТ, 2024. – 80 с. ISBN 978-617-8459-04-8

У збірці представлені матеріали засідання першого круглого столу ( з цілої серії майбутніх щомісячних круглих столів) з фахівцями, науковцями, практиками, громадськими діячами, які займаються питаннями ментального здоров'я в умовах воєнного стану. Висвітлювали та обговорювали проблемні питання ментального здоров'я різних категорій громадян: цивільного населення, дітей, військовослужбовців, звільнених з полону, тих хто пережив окупацію, ветеранів, сімей які зустріли наших захисників на щиті, та ще багато проблемних інших питань саме ментального здоров'я.

Зібрані матеріали призначені для науковців, викладачів, аспірантів та студентів, державних службовців, а також для широкого кола читачів.

УДК 159.9

## ЗМІСТ

	стор.	
Програма круглого столу	5	
Привітальне слово для учасників від засновниці ЗВО «Університет трансформації майбутнього», д.н.держ.упр.,доцента Тетяни Шестаковської	12	
Привітальне слово для учасників від Голови Жіночої Ділової Палати України Наталії Карпенчук-Конопацької	13	
Привітальне слово для учасників від ректора ЗВО «Університет трансформації майбутнього», д.н.держ.упр., професора Зоряни Гбур	14	
<b>Доповіді спікерів</b>		
Клименко Ю. А.	«Підходи до психотерапії депресії у методі транзакційного аналізу».	15
Новаченко Т. В.	«Емоційна мобільність: перехід до самопізнання та відновлення»	15
Шевяков О. В.	«Робота з психотравмами в період війни».	18
<b>Тези учасників</b>		
Білоцький О.В.	Особливості емоційного вигорання науково-педагогічних працівників в умовах дистанційного навчання	25
Гончарова О.М., Палій А.М.	Проблеми соціально-психологічної адаптації українських мігрантів до нового соціокультурного середовищу в вимушеній міграції	28
Дяченко В. С., Дяченко Н. П. Журава І.В.	Механізми відновлення при емоційному вигоранні Психологічні особливості емоційного вигорання представників топ-менеджменту соціального бізнесу	31 34
Колосок А.В., Деснова І.С. Кушнірюк В.М.	Особливості психологічної адаптації жінок ВПО Психологічна резильєнтність публічних управлінців в період війни	37 41
Матрос О.О.	Реабілітація учасників бойових дій та осіб з інвалідністю внаслідок війни як сучасна потреба суспільства	44
Муромець В.	Переживання вікової кризи в дорослому віці під час війни	47
Назаревич В.С.	Вплив фізичної активності на відновлення від емоційного вигорання та депресії	50
Поліщук О.Р.	Вивчення тривожно-депресивних розладів та їх вплив на якість життя	52

Рудюк А.О.	Відновлення від депресії у здобувачів вищої освіти, які страждають від булінгу	55
Рудюк О.О.	Відновлення від емоційного вигорання працівників школи	59
Свірко С.В.	Емоційний стан учасників навчального процесу в системі вищої школи: проблеми та їх вирішення	62
Титова Т.А.	Професійне вигорання методи подолання	65
Циганенко Г.В.	Роль жіночих організацій та ініціатив у наданні психологічної підтримки та профілактиці емоційного вигорання під час війни в Україні	66
Шастко І.М.	Актуальні причини та ознаки емоційного вигорання	71
Шульга О.В., Ільченко Д.В., Тітомир О.А.	Емоційна мобільність: від самопізнання до відновлення	73
Швець В.В.	Терапевтичний вплив метафори при купіювання емоційно-нестійких розладів молоді	76



**Заклад вищої освіти «Університет трансформації  
майбутнього»  
Жіноча Ділова Палата України**

**ПРОГРАМА  
круглого столу «Відновлення від емоційного вигорання  
та депресії»**

**21 червня 2024 року**

**м. Чернігів – м. Львів**

## ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ КОМІТЕТ:

**Гбур Зоряна** - доктор наук з державного управління професор, ректор ЗВО «Університет трансформації майбутнього»;

**Карпенчук – Конопацька Наталія** – Президентка Жіночої Ділової Палати України;

**Кошова Світлана** кандидат наук з державного управління, доцент, перший проректор ЗВО «Університет трансформації майбутнього»;

**Новаченко Тетяна** – доктор наук з державного управління, доцент, в.о.завідувача кафедри менеджменту ЗВО «Університет трансформації майбутнього»;

**Крилова Ірина**, доктор наук з державного управління, доцент кафедри управління охороною здоров'я та публічного адміністрування НУОЗ України імені П. Л. Шупика;

**Сисой Ірина** – методист, помічник ректора ЗВО «Університет трансформації майбутнього».

## РЕГЛАМЕНТ РОБОТИ

### Графік роботи:

10:40-11:00 – підключення та налаштування (online); 11.00-12.00 - пленарне засідання; 12.00-13.00 – робота в малих групах.

**Мова конференції:** українська, англійська, польська.

**Регламент виступу учасників:** 10-15 хв.

**Обговорення:** до 10 хв.

### Виступи доповідачів

у дистанційному форматі на платформі «Zoom»

за посиланням

<https://us05web.zoom.us/j/85752491728?pwd=7aQURbOgJq9JXzapicF0GGQ8XNZfEz.1>

Идентификатор конференції: 857 5249 1728

Код доступа: 6dapgg

## ПЛЕНАРНЕ ЗАСІДАННЯ

11.00 – відкриття засідання та привітальне слово засновника, президента ЗВО «Університет трансформації майбутнього», Шестаковської Тетяни Леонідівни, доктора наук з державного управління, доцента.

11.10 – привітальне слово Президентки Жіночої Ділової Палати

України, партнера заходу Карпенчук - Конопацької Наталії

11.20 - привітальне слово в.о.ректора ЗВО «Університет трансформації майбутнього», доктора наук з державного управління, професорки Гбур Зоряни Володимирівни.

### **ДОПОВІДІ СПІКЕРІВ**

11.30 Юлія Юдіна – виступ

11.40 Євгенія Кальченко

**Тема: «Мої точки опори у складних ситуаціях»**

- Застосування технік саморегуляції (Ізраїльський протокол 4 стихії), практика 3 хвилин.
- 6 точок опори, які ваші?
- рекомендації
- ведення щоденника думок, розкачка позитивного мислення.

11.55 – Клименко Юлія Анатоліївна - доктор педагогічних наук, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи, практикуючий психолог, психотерапевт, сертифікований транзакційний аналітик в галузі психотерапії.

**Тема: «Підходи до психотерапії депресії у методі транзакційного аналізу».**

12.10 - Шевяков Олексій Володимирович - доктор психологічних наук, професор військової кафедри УДУНТ

**Тема: «Робота з психотравмами в період війни».**

12.25 – Новаченко Тетяна Василівна – доктор наук з державного управління, доцент

**Тема: «Емоційна мобільність: перехід до самопізнання та відновлення»**

### **Робота в малих групах (дискусії, обговорення, виступи)**

**ДУРМАН Микола Олександрович** *Вигорання науково-педагогічних завідувач кафедри публічного працівників в умовах реформ та управління, адміністрування та воєнного часу: проблематика та економіки, доктор наук з державного перспективи вирішення управління, професор*

**ЛЯШУК Артем Олександрович** *Емоційне вигорання у фахівців аспірант кафедри публічного кібербезпеки інформаційно-управління, адміністрування та комунікаційних систем та ІТ-соціальної роботи НУОЗ України технологій імені П.Л.Шупика*

**ЛЯШУК Назарій Олександрович** *Професійне вигорання та врахування аспірант кафедри публічного його принципів при реалізації реалізації управління, адміністрування та інвестиційних проектів*

соціальної роботи НУОЗ України  
імені П.Л.Шупика

**МАКАРЕНКО Олесандр** *Емоційна стійкість, підтримка та*  
**Миколайович** аспірант кафедри *психологічний супровід станів стресу в*  
публічного управління, *ЄС щодо українців які отримали*  
адміністрування та соціальної роботи *статус захисту в країнах ЄС*

НУОЗ України імені П.Л.Шупика

**ПУСТОВІТ Олексій Борисович** *Емоційне вигорання та його наслідки в*  
аспірант кафедри *публічному управлінні*  
публічного управління, адміністрування та  
соціальної роботи НУОЗ України

імені П.Л.Шупика

**ПУСТОВІТ Ярослав Борисович** *Досвід Ізраїлю у використанні*  
аспірант кафедри *штучного інтелекту з метою*  
управління, адміністрування та *зменшення навантаження та*  
соціальної роботи НУОЗ України *емоційного вигорання*

імені П.Л.Шупика

**ХМАРА Вячеслав Валерійович** *Стресостійкість та емоційний*  
аспірант кафедри *інтелект як складова ефективного*  
управління, адміністрування та *забезпечення рівня економічної безпеки*  
соціальної роботи НУОЗ України *в містах України*

імені П.Л.Шупика

**ГОНЧАРУК Олександр Борисович** *Емоційна вигорання як один з чинників*  
аспірант кафедри *що впливають на державно-*  
управління, адміністрування та *управлінський механізм охорони*  
соціальної роботи НУОЗ України *здоров'я в умовах воєнного стану*

імені П.Л.Шупика

**БОРИС Богдан Васильович** *Цифровізація в сфері охорони здоров'я*  
аспірант кафедри *України та професійне вигорання:*  
управління, адміністрування та *зв'язки*  
соціальної роботи НУОЗ України

імені П.Л.Шупика

**МИХАЛКО Олег Станіславович** *Емоційне вигорання та стрес в сфері*  
аспірант кафедри *правоохоронної діяльності*  
публічного управління, адміністрування та  
соціальної роботи НУОЗ України

імені П.Л.Шупика

**СИЧОВ Віктор Анатолійович** *Емоційний інтелект та емоційна*  
аспірант кафедри *стійкість керівника як частина*  
управління, адміністрування та *інструментів публічного регулювання*  
соціальної роботи НУОЗ України *економічного розвитку.*

імені П.Л.Шупика

**СТАХОВ Віталій Валерійович** *Проблеми емоційного вигорання*  
аспірант кафедри *працівників Державної прикордонної*

управління, адміністрування та служби України  
соціальної роботи НУОЗ України  
імені П.Л.Шупика

**КОШОВА Світлана Петрівна** Підтримка досліджень у галузі перший проректор ЗВО «Університет космічної медицини та психології для трансформації майбутнього», розробки нових методик та к.н.держ.упр., доцент інструментів.

**КРИЛОВА Ірина Іванівна** Розробка спеціальних програм д.н.держ.упр., доцент кафедри підготовки, що включають публічного управління, психологічні аспекти готовності до адміністрування та економіки ЗВО роботи в умовах надзвичайних «Університет трансформації ситуацій працівників житлово-комунальних господарства в умовах воєнного стану»

**КРАВЧЕНКО Олексій Олегович**, Впровадження навчальних програм, к.ю.н., доцент кафедри публічного що включають як технічні навички, управління, адміністрування та так і методики з управління стресом соціальної роботи НУОЗ України та психологічної стійкості медиків імені П.Л.Шупика

**ЗАВАДА Оксана Григорівна**, Освіта курсантів, магістр з державного управління, військовослужбовців в умовах війни: завідувач навчальним кабінетом подолання стресу та вигорання кафедри ракетних військ факультету ракетних військ і артилерії Національної академії сухопутних військ імені Петра Сагайдачного

**КОШОВИЙ Максим** Виділення державних коштів на Олександрович, курсант Льотної підтримку ментального здоров'я академії пілотів.

**БОГОПОЛЬСКИЙ Геннадій** Підтримка досліджень у галузі Володимирович медичної психології та розробка нових методів подолання стресу та вигорання серед медичних працівників

**ГАЛУШКІНА Леся Вікторівна**, Практична підготовка державних магістр державного управління, службовців включаючи аспекти головний спеціаліст відділу права на психологічної підготовки та працю Департаменту моніторингу готовності до роботи в умовах змін додержання соціальних та трудового законодавства економічних прав Секретаріату Уповноваженого Верховної ради України з прав людини

**КОНОПАЦЬКИЙ Любомир** Прояв стресу та професійне Богданович, аспірант кафедри вигорання малого та середнього економіки підприємств та бізнесу в умовах війни

інформаційних технологій ЗВО  
Львівський університет бізнесу і  
права

**ЗАЗА Ільяс Імадович** аспірант *Вигорання та стресові стани у  
кафедри публічного управління, працівників фінансово-економічної  
адміністрування та соціальної роботи сфери діяльності*

НУОЗ України імені П.Л.Шупика

**МИКИТЮК Володимир**, аспірант *Стресостійкість державного  
кафедри публічного управління, управління інвестиціями в будівництві  
адміністрування та соціальної роботи в умовах війни*

Національного університету охорони  
здоров'я України імені П.Л.Шупика

**ТИМОЩУК Сергій Миколайович** *Проблематика ментального здоров'я  
аспірант кафедри публічного та вигорання в Об'єднаних  
управління, адміністрування та Територіальних Громадах*

соціальної роботи НУОЗ України  
імені П.Л.Шупика

**СТАФІЙЧУК Валерій Віталійович**, *Суть та зміст економічної безпеки  
аспірант кафедри публічного держави в умовах воєнного стану*

управління, адміністрування та  
соціальної роботи НУОЗ України  
імені П.Л.Шупика

**ПАЛАГУСИНЕЦЬ Ростислав** *Особливості професійного вигорання*

**Васильович** д.н.держ.упр., к.е.н., *та подолання стресових станів  
начальник відділу іноземних працівників дипломатичної служби*

дипломатичних представництв  
Департаменту державного протоколу  
Міністерства закордонних справ  
України

**РЯБІНІНА Олена Петрівна**, *Стрес та його вплив на професійну  
старший викладач кафедри діяльність НПП*

публічного управління та  
адміністрування ЗВО «Університет  
трансформації майбутнього»

**ХОМЕНКО Дмитро Іванович** *Стрес та його вплив при прийнятті  
аспірант кафедри публічного рішень у формуванні інвестиційної  
управління та адміністрування політики в будівництві*

Університету Григорія Сковороди в  
Переяславі

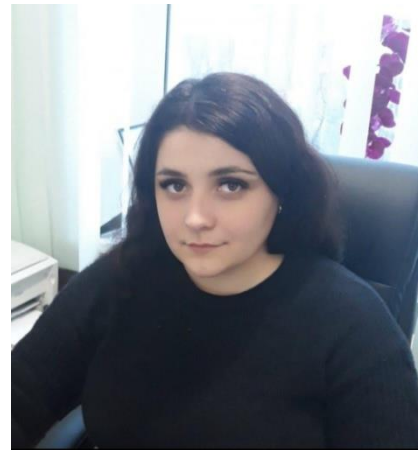
**ДАКАЛ Алла Василівна**, *Стреста навчання здобувачів в умовах  
д.н.держ.упр. війни*

**Підведення підсумків. Закриття засідання.**

Заключне слово

## **Шановні учасники круглого столу!**

Дуже рада вітати вас на нашій зустрічі, присвяченій такій важливій та актуальній темі, як відновлення від емоційного вигорання і стресу. Від імені засновника і президента ЗВО «Університет трансформації майбутнього» та від себе особисто висловлюю щирю вдячність за вашу участь і небайдужість до цієї проблеми.



Сьогоднішня подія є надзвичайно важливою, оскільки емоційне вигорання і стрес стали невід'ємною частиною сучасного життя в умовах війни, впливаючи на наше здоров'я, продуктивність та якість життя. Ми зібралися тут, щоб разом обговорити ефективні стратегії і методи, які допоможуть нам не лише справлятися з цими викликами, але й знаходити шляхи до внутрішньої гармонії та професійного розвитку.

Університет трансформації майбутнього завжди прагне бути попереду в розробці інноваційних підходів до навчання та професійного розвитку. Ми віримо, що цей круглий стіл стане платформою для обміну цінним досвідом і знаннями, які допоможуть нам створювати здорове та підтримуюче середовище для всіх.

Бажаю всім плідної роботи, цікавих дискусій та нових відкриттів. Нехай наша співпраця сприятиме покращенню не лише професійного, але й особистого життя кожного з нас.

**з повагою,**

**Тетяна Шестаковська**

**засновник, президент ЗВО «Університет трансформації майбутнього»**

**Доктор наук з державного управління, доцент**

## **Шановні учасники круглого столу!**

Дуже рада вітати вас від імені Жіночої Ділової Палати України та від себе особисто на цьому важливому заході, присвяченому відновленню від емоційного вигорання і стресу. Ця тема є надзвичайно актуальною для всіх нас, адже сучасний ритм життя, високі вимоги та постійний стрес в умовах війни суттєво впливають на наше фізичне та психічне здоров'я.



Жіноча Ділова Палата України завжди підтримувала ініціативи, спрямовані на поліпшення умов праці та життя жінок у бізнесі та суспільстві. Ми віримо, що здорове, збалансоване життя є ключем до успіху в усіх сферах діяльності. Сьогодні ми зібралися тут, щоб обмінятися досвідом, знаннями та методами, які допоможуть нам ефективніше боротися зі стресом та емоційним вигоранням.

Хочу висловити щирю вдячність Університету трансформації майбутнього за організацію цього заходу та за можливість бути його партнером. Разом ми зможемо знайти нові підходи до вирішення цих важливих проблем та зробити наше життя більш гармонійним та успішним.

Бажаю всім учасникам продуктивної роботи, цікавих обговорень та корисних відкриттів. Нехай цей круглий стіл стане початком нових, здорових та позитивних змін у вашому житті.

з повагою,

**Наталія Карпенчук-Конопацька**  
**Президент Жіночої Ділової Палати України**

## Шановні учасники круглого столу!

Щиро вітаю вас від імені ЗВО «Університету трансформації майбутнього» та від себе особисто на цьому надзвичайно важливому заході, присвяченому відновленню від емоційного вигорання і стресу. Ми живемо у часи великих змін та викликів, в умовах воєнного стану і наша здатність адаптуватися, зберігати енергію та здоров'я стає все більш важливою.



Тема сьогоднішнього круглого столу є надзвичайно актуальною, адже емоційне вигорання та стрес стали невід'ємною частиною сучасного життя, впливаючи на наше професійне та особисте благополуччя. Університет трансформації майбутнього прагне підтримувати своїх здобувачів, викладачів та працівників, надаючи їм необхідні знання та ресурси для подолання цих викликів.

Я вдячна всім організаторам та партнерам, зокрема Жіночій Діловій Палаті України, за підтримку та співпрацю у проведенні цього заходу. Разом ми можемо створити середовище, яке сприяє здоровому, збалансованому життю та професійному розвитку.

Бажаю всім учасникам цікавих та продуктивних обговорень, нових ідей та практичних рішень, які допоможуть вам впоратися зі стресом та відновити свої сили. Нехай цей круглий стіл стане поштовхом до позитивних змін у вашому житті та професійній діяльності.

з повагою,

**Зоряна Гбур**

**в.о. ректора ЗВО «Університет трансформації майбутнього»  
доктор наук з державного управління, професорка**

## ДОПОВІДІ

---

**Клименко Юлія**, доктор пед.наук,  
доцент кафедри соціальної педагогіки та  
соціальної роботи, практикуючий психолог,  
психотерапевт, сертифікований транзакційний  
аналітик в галузі психотерапії.

### **Підходи до психотерапії депресії у методі транзакційного аналізу.**

Виступ присвячено питанням сучасної ситуації стосовно розповсюдженості та значимості депресії, статистичним даним щодо протікання депресії. Також буде розглянуто сучасне розуміння депресії та її визначальні риси, серед яких афективні, когнітивні та соматичні симптоми. Обговоримо питання ремісії та терапії депресії. Розглянемо погляд на депресію та її терапію з точки зору транзакційного аналізу, саме переживання людиною, яка страждає на депресію первинних та вторинних емоцій; специфіку сценарної системи людини, яка страждає на депресію, переконання про себе, про світ, про інших людей; подавлені почуття та потреби людини, яка страждає на депресію. Також буде розглянуто питання депресогенного процесу та принципи терапії цього процесу в методі транзакційного аналізу.

### **Новаченко Т. В.,**

доктор наук з державного управління, доцент,  
професор кафедри державно-правових дисциплін та публічного  
управління, факультету підготовки фахівців права, управління та  
економічної безпеки, Донецького державного університету внутрішніх  
справ

### **Емоційна мобільність: перехід до самопізнання та відновлення**

Від початку епохи модерну надію й віру поколінь живили великі сподівання необмеженого прогресу – заміна енергії тварин та людей механічною, а потім ядерно енергією і до заміни людського мозку комп'ютером. Люди стали на шлях необмеженого виробництва та споживання, техніка зробила нас всемогутніми, а наука всезнаючими. Водночас, структурування людства зробилося значно більш нерівним – економічний прогрес зачепив лише обмежене коло багатих країн, технічний прогрес породив екологічну небезпеку та загрозу війни, зокрема й ядерної, і кожна з них або вони обидві разом здатні покласти край цивілізації і, можливо, всьому живому на Землі. Задоволення бажань не призвело до добробуту і щастя. Усвідомлення того, що всі ми стали

гвинтиками бюрократичної машини, об'єктами маніпуляції урядовців і засобів масової інформації також не дає наснаги [1, с. 14].

Безсумнівним окреслюється присутність конфлікту – крах багатьох гасел миру, порядку і прогресу, що призвело до тотальної кризи, яка продовжується і в теперішній час, реально проявляючись у множинних військово-політичних конфліктах що спричинені реальними або штучно створеними політичними, соціальними, ідеологічними протиріччями і однією з якого є відкриті бойові дії, політичний, психологічний, інформаційний тиск.

Життя кожної людини і суспільства, складається з низки переживань, уявлень, повсякденних емоцій, які можуть позначатися як позитивом так і негативом. Професії «людина-людина» передбачають специфічні та найбільші психічні та емоційні навантаження. Емоції, від фр. *é mouvoir* – «у русі», «хвилювання», «збудження» – це внутрішнє переживання або рух настрою – радість, страх, гнів, смуток, які можуть бути викликані ситуацією чи подією, однак вони можуть виникати спонтанно і є суб'єктивними переживаннями, що пов'язані з фізичними реакціями, виразом обличчя та поведінкою, що призводить до тих чи інших уявлень.

Вивчення доробку французького вченого Ж. Дюрана «Антропологічні структури уяви», дозволяє констатувати, що уяву вчений визначає первинною, а її зміст окреслює міфами, архетипами, символами та сюжетами, що створює внутрішній вимір об'єктів та суб'єктів світу. Ж. Дюран вводить у науковий обіг поняття (*l'imaginaire* франц.– уявний), вкладаючи у нього такі смисли: уява, як здатність; уявне, що штучно відтворюється через фантазію; джерело уяви як прояви фантазії; процес уяви; уява як щось спільне для усього [2].

Тож, на думку Ж. Дюрана уява – це потужна, комплексна психічна інстанція, що заслуговує на більшу увагу ніж в минулому, оскільки оточуючий світ є результатом її вільної гри. Однак процеси всередині системи «особистісного світу» як конкретного суб'єкта так і оточуючих людей залишаються загадкою і можуть визначатися лише припущеннями, оскільки відповідно теорії *l'imaginaire*, особистісний світ людини існує у вигляді образів, ідей, абстрактних думок і ціннісних переваг. У цьому контексті важливою постає думка К. Юнга, який наголошував, що образи як єдина реальність, що постає в уяві, яку ми осягаємо безпосередньо, являють собою первинний вираз розуму та його енергетичної роботи, про яку ми не знаємо нічого, за винятком тих образів, які він поставляє [3, с. 25].

Відповідно вищенаведеного, актуалізується думка сучасного французького вченого М. Маффесолі про те, що не лише розум, а й емоції, якими часто нехтують, імітації та віруси, за сприяння засобів інтерактивного спілкування різного порядку, стали нашими щоденними реаліями [4].

Відтак, емоції як рух, що спричиняє уявлення, непостійними рухливими драйверами, які здатні до швидких змін, до пересувань у часі і просторі, що дозволяє нам позначити їх поняттям мобільність (лат. Mobilis – рухливий). Особливістю мобільності є її різноплановість, багатосистемність та багатofакторність, вона вживається разом з термінами, що її уточнюють – мобільність соціальна, професійна, виконавська, емоційна, мобільність катарсису тощо. Відомо, що категорію «соціальна мобільність» в науковий обіг було введено П. Сорокіним, який розглядає цю мобільність як це перехід, переміщення соціального об'єкта з однієї позиції, наголошуючи, що це є нормально і природній.

Соціальним об'єктом можуть бути всі продукти людської діяльності ідеологічна доктрина, індивід, група, цінності, мода, твори мистецтва, які з часом зазнають змін, ними відбуваються найрізноманітніші метаморфози – вони старіють, занепадають, стають менш привабливими. Тож, відбувається повний цикл існування, що окреслює складну динаміку руху – мобільність. Не сталими є й уявлення людей про пристойне та непристойне, індивіди відкидають одні умовності та виробляються інші. Зрозуміло, що тут не обходиться без емоційної мобільності та уяви, які є не просто помічниками, а силою, що надає можливість не тільки побачити/відчути, а й реалізувати перехід від емоційного вигорання до самопізнання й відновлення.

Співвідносно наведеного звернемося до одного із відомих методів арт-терапевтичних технологій *методу спрямованої візуалізації*, (за В. Окландером) «Квітковий куцц», сутністю якого постає уява, фантазія та емоція, а його застосування дозволяє прочинити двері у свій внутрішній світ, відчути емоційний стан, ресурсний потенціал, приховані комплекси, проблеми тощо.

Отже, необхідно уявити себе квітковим куццем, його розмір, фізичні характеристики, присутність/відсутність квітів, наскільки їх багато/мало, який їх колір, розмір, які листочки, гілочки, чи є відчуття його коріння, чи доглянутий він. Далі необхідно уявити й подумки описати його оточення та ті почуття, що його наповнюють у цей момент. Наступний етап методу спрямованої візуалізації – це малювання уявного квітового куцця та обговорення емоцій, що виникали під час виконання роботи та під час розгляду готового малюнку, а також виявлення ключових елементів роботи, що відіграють основну роль під час інтерпретації цих робіт. Зрозуміло, що неможливо описати конкретні формули та надати чіткі рекомендації, оскільки суб'єктивний досвід кожної людини емоційна мобільність та уявні символічні образи дуже множинні, тому один і той же самий елемент буде трактуватися по-різному.

Таким чином, завдячуючи образам, фантазіям, що виникають в уяві можна досить безпечно виявити пригнічені почуття, думки, прагнення та бажання, що приховуються в глибині душі. Безсумнівно, що така емоційна мобільність слугуватиме містком, пройшовши яким людина краще пізнає

свій внутрішній світ – виявить не тільки проблеми, усвідомить недоліки, а відчує/ствердиться у своїй неповторності та значущості й у такий спосіб розпочне шлях відновлення.

#### **Список використаних джерел**

1. Фромм Е. *Мати чи бути? К.* : Укр. Письменник, 2010. 222 с.
2. . Дюран Ж. *Антропологічні структури уявного.* Київ: Києво-Могилянська академія, 2021. 560 с.
3. Юнг К. Г. *та послідовники. Людина та її символи.* Київ: Вид. «Центр учбової літератури», 2022. 436 с. URL : <https://ridmi.com.ua/contents/lyudina-ta-ii-simvoli.pdf> (дата звернення: 20.06.2024)
4. Маффесолі М. *Хвала релятивізму.* Соціологія: теорія, методи, маркетинг. 2017. № 3 С. 37–48.

УДК 159.364.2

### **ШЕВЯКОВ Олексій Володимирович**

д. психол. н., професор, професор військової кафедри УДУНТ (м. Дніпро)

## **РОБОТА З ПСИХОТРАВМАМИ В ПЕРІОД ВІЙНИ**

**Постановка проблеми.** У важкий для України час війни робота психологів і потрібна як ніколи, і буде потрібна ще більше в майбутньому. Зараз нам на допомогу приходять колеги з усього світу, які мають досвід роботи в умовах війни, у різноманітних травматичних та кризових ситуаціях. Команда фахівців різних вишів України, за участю психотерапевтів з Америки та Європи розробили корисні психологічні техніки та детально описали необхідну психологічну допомогу майбутнім психологам при роботі з психотравмами в умовах війни.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Існує небагато публікацій, пов'язаних саме з «поведінковим фактором» перемоги (Shevchenko et al., 2020; Sheviakov at al., 2018, 2022, 2023). Цій проблемі присвячено дослідження.

Тривалий час проблема корекції поведінки не входила в число пріоритетних наукових інтересів психології (Khomulenko et al., 2019). Але останнім часом вона розглядається не лише в психологічній сфері, а й у суміжних, оскільки в центрі проблеми стоїть особистість (Khomulenko, & Kuznetsov, 2019).

Таким чином, психологічна корекція поведінки особи під час війни, є актуальною соціально-психологічною проблемою у зв'язку зі зростанням поширеності та збільшенням кількості людей з психотравмами.

Обговорюючи психологічну корекцію поведінки, дослідники частіше підкреслюють особисті характеристики, потенціал, надають важливості формам та методам корекції, що значно менше впливають на соціально-психологічне середовище (Kuznetsov, Khomulenko, & Fomenko,

2018). Адже цей об'єктивний фактор відіграє значну роль і його значення не можна ігнорувати.

**Мета дослідження** – визначення особливостей психологічної корекції на поведінковому рівні в роботі з психотравмами в умовах війни. Окремим завданням дослідження стала розробка методичного підходу до гармонізації психологічного стану травмованої людини та отримання критеріїв формування поведінкових компонентів такого стану під час війни.

Респондентами дослідження стали молоді люди, які навчаються у вищих навчальних закладах України за спеціальністю “Психологія”: опитано 300 осіб різних років навчання у ВНЗ.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Очевидно, що високодуховні особистості легше долають стрес, страх, відчуття небезпеки. Тому авторами запропоновано цілісну програму духовного розвитку особистості фахівців з психології в умовах війни. Духовний розвиток людини був важливим для людства в усі часи і віки. У час війни особливого значення набуває духовність особистості. Справді, без духовного відродження й оновлення, повернення духовності в душі людей неможливо говорити про відродження суспільства, його відповідність нормам цивілізованого існування, правовим і реальним гарантіям прав і свобод, які є пріоритетними в усьому цивілізованому світі.

Духовний розвиток – довгий і важкий шлях до вдосконалення. Він пробуджує здібності, піднімає свідомість на новий рівень, потужно трансформує спрямованість особистості, яка починає функціонувати в нових вимірах.

Молодь як суб'єкт і об'єкт духовної культури своїми перевагами, цінностями, орієнтаціями, потребами, діями відображає рівень духовної культури суспільства, в якому вона живе. Водночас пристосування до духовної культури розвиває духовні потреби, формує інтелектуальні та естетичні інтереси особистості, відображає внутрішнє багатство, міру духовної зрілості, тобто рівень особистісних якостей, який називають духовністю.

Таким чином, духовність, як інтегративна якість особистості, є однією з найбільш фундаментальних характеристик особистості як відкритої системи.

На нашу думку, духовність є складним психічним явищем; проявом внутрішнього світу людини; енергоінформаційною структурою особистості, багатою властивостями, якими вона володіє. Духовність — це специфічні риси особистості двох фундаментальних потреб: ідеальної потреби в знаннях і соціальної потреби жити і функціонувати для інших.

Під духовним становленням особистості розуміється набуття духовних цінностей, самосвідомості особистості; розвиток її духовних пріоритетів; обґрунтування системи цінностей, яка повинна лягти в основу

життя, щоб вийти на перший план у всьому процесі життєдіяльності. Джерелами духовності є наука, культура, релігія, мистецтво тощо.

З метою формування духовності особистості майбутніх фахівців в сфері психології запропоновано:

1. Поняття «духовна особистість».
2. Авторську психологічну структуру духовної особистості.
3. Авторську модель формування духовної особистості молоді.
4. Тренінгову програму розвитку духовності особистості.
5. Тематичний план спеціальної дисципліни «Психологія формування духовності особистості».
6. Критерії розвитку духовності особистості.
7. Джерела духовності особистості.

Під феноменом «духовної особистості» розуміється така особистість, яка у своїх думках і діях керується постулатом: «Я працюю для Вічності, але не просто працюю для вічності!» Людині для польоту потрібні не пір'я, а сила духу! Кожна нація, кожна держава, кожна галузь потребують сильної духом, національно свідомої, інтелектуально розвиненої, науково підкованої молоді. Тому невід'ємною частиною особистості молодої людини має бути духовність – провідна лінія її життєдіяльності.

Авторська психологічна структура духовної ідентичності представлена у вигляді стрижня, основу якого складають чинники саморегуляції, якими є воля, совість, віра; гілки цього дерева – це наші когнітивні та емоційно-вольові психічні процеси, психічні стани, психічні властивості, розумова діяльність, орієнтація тощо, а вершина цього дерева прагне до пізнання, тобто до самовдосконалення.

Авторська модель духовного становлення особистості включає інструментальний, потребово-мотиваційний та інтеграційний компоненти.

Також ми пропонуємо психологічні тренінги для формування духовності особистості студентської молоді. Структурно «Тренінгову програму з розвитку духовності особистості» можна поділити на сім тем-блоків (табл. 1). Для кожного блоку розроблено оригінальні вправи та модифіковано ті тренувальні технології, які можна використовувати відповідно до поставленої мети. Використовувалися: рольові та ділові ігри, міні-дискусії, тренінгові вправи особистісного зростання, тілесно-орієнтовані тренінгові вправи, лекції, наукові семінари, круглі столи, конференції, паломництва, реколекції тощо.

*Таблиця 1*

### **Тренінгова програма духовного розвитку особистості**

<b>Тренінгові блоки</b>	<b>Основні психолого-педагогічні та тренінгові бази</b>
Вступ до роботи	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ознайомлення з правилами роботи в Т-групі.</li><li>2. Формування атмосфери психологічної безпеки.</li><li>3. Психогімнастика.</li></ol>

Ціннісна орієнтація фахівця	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проективне малювання «Я і моє місце у світі людини».</li> <li>2. Рольова гра «Погані люди – добрі люди. Яка різниця?»</li> <li>3. Ділова гра «Готуємо кодекс поведінки XXI століття».</li> <li>4. Вправи для зняття «затискачів» в м'язах і підвищення рівня безпеки атмосфери в Т-групі.</li> </ol>
Духовне становлення фахівця	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Рольова гра «Я в минулому, теперішньому і майбутньому. Яка різниця?»</li> <li>2. Психологічний практикум «Чим я найбільше пишаюся у своєму минулому? Що було таке, що варто було б жити інакше?»</li> <li>3. Вправа «Порожній стілець – мої друзі і вороги в минулому».</li> <li>4. Мозковий штурм «Визначення напрямів державної соціальної підтримки фахівця як майбутнього її творця».</li> <li>5. Вправи на зняття «затискачів» у м'язах, прояв експресії через рух.</li> </ol>
Релігійна свідомість фахівця	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соціально-перцептивний тренінг особистісного зростання «Я очима інших. Чи можна мені довіряти?»</li> <li>2. Групове обговорення «Людина, яка активно вірить в Бога – хто вона? Минуле, теперішнє, майбутнє?»</li> <li>3. «Якби я писав священну книгу?»</li> <li>4. Вправи на зняття «затискачів» у м'язах, прояв експресії через рух</li> </ol>
Релігійна свідомість фахівця	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дискусія «Релігійно свідомою людиною – «за» і «проти».</li> <li>2. Мозковий штурм «Хто я – піщинка, крапля води, порив вітру – я відповідаю за майбутнє?»</li> <li>3. Ділова гра «Совість. Чи потрібен вона у 21 столітті?»</li> <li>4. Вправи на зняття «затискачів» у м'язах, прояв експресії через рух.</li> </ol>
Обговорення результатів тренінгу	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Дискусія «Я до роботи в Т-групі. Я після закінчення роботи в Т-групі. Що змінилося всередині мене?»</li> <li>2. Вправи на зняття «затискачів» у м'язах, прояв виразності через рух.</li> </ol>
Підсумковий урок «Моє майбутнє»	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формування екзистенціального «Я».</li> <li>2. Розміщення почуття «Ми» в учасників тренінгу.</li> <li>3. Вправи на зняття «затискачів» у м'язах, прояв виразності через рух.</li> </ol>

За результатами психологічного тренінгу сформувалася точка зору, що молода людина перебуває на тому етапі духовного розвитку, коли вона: перш за все бачить сенс того, що відповідає духовним ідеалам і водночас він/вона має можливості; по-друге, у молодій людині сформовані відповідні риси характеру, знання та вміння, які дозволяють їй досягти мети, самореалізуватися у своєму духовному становленні.

На подальшому етапі дослідження нами запропоновано комплексну «Програму духовного становлення та реалізації особистості», яка передбачає діагностичну та корекційну роботу, що дає можливість оцінити рівень духовності особистості та сприяти її підвищенню. Програма передбачала формування системи цінностей як основи духовного становлення та реалізації особистості; виявлення цінностей як важливого чинника духовного розвитку особистості; навчання як ефективний метод формування духовних цінностей особистості; виділення релігійної

свідомості як суттєвої складової духовності особистості; лекції зі спецкурсу “Психологія духовного становлення та реалізації особистості”. Згрупувавши основні характеристики, ми отримали дані про рівні духовності особистості (табл. 2).

Таблиця 2

### Характеристика рівнів духовності

Рівень духовності	Рівневі характеристики
Низький	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ особистість не завжди словом і вчинком утверджує духовні цінності буття;</li> <li>❖ особистість прагне уникнути впровадження в життя духовних цінностей;</li> <li>❖ особистість накопичує свої знання про духовне, культурне та релігійне життя країни випадково;</li> <li>❖ особистість лише іноді присвячує свою роботу духовній ідеї;</li> <li>❖ співвідносячи особистісно значущі цінності з духовними, особистість враховує останні лише за сприятливих умов.</li> </ul>
Середній	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ особистість завжди на словах і не завжди на ділі утверджує духовні цінності буття;</li> <li>❖ особистість сприймає духовні цінності без належного бажання;</li> <li>❖ особа поповнює свої знання про духовне, культурне та релігійне життя країни під керівництвом наставника або за сприятливих умов;</li> <li>❖ особистість за сприятливих умов присвячує свою працю духовній ідеї;</li> <li>❖ особистість важко співвідносить особистісно значущі цінності з духовними.</li> </ul>
Високий	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ особистість словом і вчинком утверджує духовні цінності буття;</li> <li>❖ особистість охоче сприймає духовні цінності та втілює їх у власному житті;</li> <li>❖ за власною ініціативою особа отримує інформацію про духовне, культурне та релігійне життя країни;</li> <li>❖ праця заради духовної ідеї стає сенсом життя людини (безкорисливе служіння);</li> <li>❖ особистість узгоджує особистісно значущі цінності з духовними, віддає перевагу духовним цінностям</li> </ul>

З метою вивчення оцінки рівня розвитку духовності студентів нами було проведено емпіричні дослідження. Респондентами дослідження стали здобувачі, які навчаються у вищих навчальних закладах України за спеціальністю “Психологія”: опитано 300 осіб різних років навчання у ВНЗ.

Молоді люди з високим рівнем духовності та відповідним рівнем саморегуляції не створюють особливих клопотів і незручностей для наставників, вони незалежні та дисципліновані, законслухняні та намагаються відповідати вимогам освіти. Амбіції розвивати особистості прагнення до розширення власних можливостей відповідно до орієнтації на взірець – «найкращий, яким я можу бути» – сприяють духовному становленню, зростанню особистості.

Особливістю студентів із середнім рівнем духовності є те, що вони віддають перевагу особистому життєвому досвіду над переконаннями інших. Тому наставникам важливо актуалізувати зв'язок власного життєвого досвіду з духовними цінностями. Молодь із середнім рівнем духовності потребує загальних заходів, які дозволять молодій людині пережити дію, яка потім може стати предметом дискусій, круглих столів під час розмови тощо. Шлях від власного досвіду через його осмислення й узагальнення в балансі позитиву і негативу, усвідомлення деталей для подальшої реалізації – конструктивний шлях взаємодії з особистістю в напрямку розвитку її духовності. Характерною рисою людей з низьким рівнем духовності є перевага багатства над духовним. Отже, таким індивідам важливо допомогти побачити життєві альтернативи, спонукати їх до вибору ідеалів, підкреслити духовні аспекти життя. Наставникам доцільно актуалізувати аспекти моральної поведінки, посилаючись на досвід, знайомий молодій людині чи її найближчому оточенню, і проілюструвати перспективні дії, які могли б підтвердити цю думку.

Характерною рисою людей з низьким рівнем духовності є перевага матеріальних цінностей над духовними. Тому важливо допомогти таким людям побачити життєві альтернативи, спонукати до вибору ідеалів, підкреслювати важливість духовних аспектів життя. Наставникам доцільно актуалізувати моральні аспекти поведінки, посилаючись на досвід, знайомий кожній молодій людині чи найближчого оточення, і проілюструвати перспективну дію, яка може підтвердити цю думку. Порівняння розподілу рівнів духовності студентів «до» і «після» реалізації програми духовного становлення особистості показало ефективність прикладної програми. Зокрема, частка високої духовності у молоді зросла на 20% (за рахунок впровадження вищезгаданої програми).

Встановлено не випадкову значущу залежність та взаємовплив між: рівнем духовності та інтелекту; рівнем духовності та емпатії; рівнем духовності та рівнем реактивної тривожності; рівнем духовності та рівнем особистісної тривожності; рівнем духовності та рівнем релігійності; рівнем духовності та рівнем релігійних установок; рівнем духовних і матеріальних цінностей.

Встановлено критерії, яким має відповідати духовна особа: *моральні*: духовна особа має бути релігійною людиною, а також сповідувати обрану релігію; мати об'єктивні та суб'єктивні повноваження; мати пристрасть до роботи та повагу до неї; бути справедливою; мати етичну та ділову делікатність і радість спілкування; *інтелектуальний*: високий рівень професійної підготовки; точність пам'яті, гнучкість мислення, творчість уяви; темперамент, стійка нервова система (вроджені фактори); сила волі та віра (набуті фактори); культура мовлення, риторика; інтуїція; навички спостереження; *фізичні та канонічні*: одяг, постава, поведінка; благородство, одухотворення.

**Висновки.** Підсумовуючи результати тренінгової роботи, варто зазначити: паніка, страх – вірні супутники ворога і поразки; віра в перемогу є сильним і спонукальним фактором самої перемоги, а найпотужнішим ресурсом перемоги є дві речі: віра в себе та віра в свою духовну країну. Важливо виконувати свої безпосередні обов'язки, допомагати іншим, повертатися до відновленого стану розуму, до стану, в якому має місце стресостійкість. Адже після темряви ночі світло нового дня завжди приходить. Висловлюємо щирі вдячність керівництву держави, військовослужбовцям Збройних Сил України, волонтерам, журналістам, людям доброї волі за героїчний захист нашої Батьківщини.

Таким чином, отримані дані можуть бути корисними при визначенні напрямків роботи з психо травмами під час війни і в майбутньому можуть розглядатися як об'єкти психологічної підтримки при створенні диференційованих програм психо реабілітації майбутніх фахівців в сфері психології.

#### **Список використаних джерел**

1. Khomulenko, T., Fomenko, K., Rochniak A., Kuznetsov, O., Kostikova I., & Diomidova N. (2019). *Psychological And Biological Issues In Physical Activity. Sport Self-Regulation as a Motivational Source.* 10 (2), 291-300.

2. Khomulenko, T., & Kuznetsov, O. (2019). *Psycholinguistic Meaning of the Concept of "Faith". Psycholinguistics,* 25(1), 338-362. Retrived from <https://doaj.org/article/78187162bf2c47e1b9a1ffe66e28aa30>.

3. Kuznetsov, O., Khomulenko, T., & Fomenko, K. (2018). *Prayer as a subject of speech activity and its communicative intention. Psycholinguistics.* 2018. 23(1), 309-326. Retrived from <http://doi.org/10.5281/zenodo.1211565>.

4. Shevchenko, O., Burlakova, I., Sheviakov, O., Agarkov, O., & Shramko, I. (2020). *Psychological foundations of occupational health of specialists of economic sphere. Медичні перспективи.* 25 (2), 163-167.

5. Shevchenko, H., Antonenko, T., Bezuhla, M., & Safonova, I. (2020). *Students' Spiritual Security Education. Journal of History Culture and Art Research.* 9 (4), 98-110. Retrived from <http://193.140.9.50/index.php/ilk/article/view/2799>

6. Sheviakov, O., Burlakova, I., Kornienko, V., Vakukik, V., Slavska, Ya., Ostapenko, I., & Gerasimchuk, O. (2022). *Psychoprophylaxis of the professional training crisis. Philosophy, Economics and Law Review.* 2 (1), 7-15.

7. Sheviakov, O., & Gerasimchuk, O. (2023). *Psychological aspects of formation of professional health safety of specialists System. In International security studios managerial, economic, technical, legal, environmental, informative and psychological aspects. International collective monograph.* 60 (pp. 1133-1147). *International Educations and scintifists Foundation.*

8. Zhyhailo, N., Sheviakov, O., Burlakova, I., Slavska, Ya., Ostapenko, I., & Gerasimchuk, O. (2022). *Psychoprophylaxis of the professional training crisis. Scientific Bulletin of Dnipropetrovsk State University of Internal Affairs.* 1, 317-324.

9. Zhyhailo, N., Sheviakov, O., Burlakova, I., Slavska, Ya., Ostapenko, I., & Gerasimchuk, O. (2023). *System of psychological support for the development of rehabilitation potential of power structures specialists. Public administration and Law Review.* 1(13), 62-76.

10. Blynova, O., Holovkova, L., & Sheviakov, O. (2018). *Philosophical and sociocultural dimensions of personality psychological security. Anthropological Measurements of Philosophical Research.* 14, pp.73-83. doi: 10.15802/ampr.v0i14.150750.

### **Олександр Білоцький**

к.ю.н., доцент, доцент кафедри публічного управління та адміністрування Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу

### **Особливості емоційного вигорання науково-педагогічних працівників в умовах дистанційного навчання**

З початком пандемії освітній процес зазнав значних змін, зокрема перехід на дистанційну форму освіти. Дистанційна освіта набула значної популярності внаслідок спрощення доступу до навчально-методичних матеріалів, економії часу, прозорості освітнього процесу.

Дистанційне навчання надає науково-педагогічним працівникам ряд важливих переваг, але має також й певні недоліки. До переваг можна віднести гнучкість у робочому графіку, що дозволяє пристосовувати графік роботи до індивідуальних потреб особистості; можливість працювати зі студентами та колегами з різних областей, а також з інших країн, сприяючи культурному обміну та розширенню академічної спільноти. Використання сучасних технологій, таких як інтерактивні платформи та онлайн-ресурси, робить навчальний процес більш ефективним та цікавим.

Крім того, дистанційне навчання дозволяє науково-педагогічним працівникам швидше адаптуватися до змін у сучасних педагогічних методиках та інноваціях. Вони можуть швидше впроваджувати нові технології та методики в навчальний процес, сприяючи активній взаємодії та покращенню якості освіти .

Ще одна важлива особливість дистанційного навчання: воно надає можливість розширити сферу освітніх послуг, збільшити контингент слухачів за рахунок дистанційних слухачів, що не можуть навчатися за традиційними формами з різних причин, забезпечити освітній процес якісними навчальними матеріалами в електронному вигляді, засобами автоматизованого контролю, раціонально використовувати навчальні площі, зменшити витрати на комунальні послуги; використовувати особистісно-орієнтований підхід у навчанні слухачів на всіх його етапах .

Поряд з позитивними сторонами дистанційного навчання є й негативи, зокрема низка психологічних проблем, з-поміж яких важливою проблемою є емоційне вигорання особистості. Його можна спостерігати в різноманітних формах: втома, сонливість, поява психосоматичних захворювань, і деструктивних психологічних станів, як-от: виникнення стресів, поганий настрій, депресія, апатія, високий рівень нейротизму, емоційної збудливості, підвищена тривожність, виникнення страхів, переважаючих астенічних емоцій, дратівливість.

Аналіз літератури та численних досліджень синдрому вигорання фахівців різних галузей вказує на те, що педагогічні працівники входять до групи підвищеного ризику розвитку синдрому вигорання.

Причина цих реакцій полягає в загальній негативній ситуації (спочатку глобальна пандемія, а зараз воєнний стан), яка склалася в державі та світі загалом, у вимушеній самоізоляції людини, а також у незвичності та непристосованості викладача до дистанційних умов роботи. Виникнення цих психологічних проблем також можемо певною мірою пов'язати з ситуацією «виходу з зони комфорту», адже пізнання нового завжди пов'язане з виходом за межі комфорту.

При дистанційному навчанні існує низка факторів, які можуть сприяти емоційному вигоранню науково-педагогічних працівників. Відсутність фізичного контакту та особистої взаємодії може призводити до відчуття ізоляції та втрати соціальної підтримки. Віддаленість від колективу та відчуття відокремлення можуть викликати почуття самотності та стресу.

Постійний віддалений режим та віртуальні зустрічі можуть призводити до цифрового перевантаження та зміни робочого та особистого життя. Науково-педагогічні працівники можуть почувати нестабільність робочого графіку та важкість встановлення меж між професійним та особистим життям, що може викликати втому.

Також призводити до емоційного вигорання може психологічний стрес, пов'язаний з непередбачуваністю ситуацій та нестандартними умовами навчання. Виникають також і технічні проблеми, щодо дистанційного навчання, що може призвести до збільшення рівня стресу.

З. Карпенко зазначає, що до максимального ступеню емоційного вигорання схильні науково-педагогічні працівники, які працюють з великою самовіддачею, установкою на інноваційний процес, високою відповідальністю. Автор уточнює, що професійна специфіка позначається тільки на певному ступені стресогенності факторів .

Існують також і додаткові фактори, до яких можна віднести недостатність можливостей для відпочинку та відновлення.

Якщо чітко не розмежувати робочий та особистий простір, науково-педагогічні працівники можуть стикатися з постійною наявністю роботи у своєму домі, що може поглиблювати ступінь напруги та сприяти емоційному вигоранню.

Дистанційне навчання також може впливати на взаємодію між колегами та створювати віртуальний розрив у комунікації. Відсутність особистих зустрічей та неформальних обговорень може впливати на робочий колектив та психологічний клімат, що в свою чергу негативно відбивається на загальному стані працівників.

Можна зробити висновок: внаслідок глобальної пандемії, збройної агресії росії проти України та стрімкого розвитку інформаційних технологій, дистанційна форма навчання не лише значно зросла в

популярності за останні роки, а й продемонструвала низку суттєвих переваг перед традиційною формою навчанням.

Однак для науково-педагогічних працівників дистанційне навчання викликає низку психолого-педагогічних проблем. З впровадженням дистанційної форми навчання з'явилося багато додаткових стрес-факторів, які впливають на нервову систему науково-педагогічних працівників та призводять до емоційного вигорання. Це ізоляція, малорухомий спосіб життя, значне психологічне навантаження, віддаленість від звичного робочого середовища, відсутність можливості бачитися зі студентами та колегами наживо, необхідність освоювати нові інформаційні технології та адаптуватися до них.

Також зменшилися можливості для повноцінного відпочинку, а робота в обмеженому просторі, "в чотирьох стінах", стала додатковим викликом. Не вистачає елементарного живого спілкування.

Результатом таких обставин є емоційне виснаження науково-педагогічних працівників, коли відчувається постійна втома, брак сил та енергії, зникає задоволення та натхнення від улюбленої роботи, недостатньо часу для відновлення фізичних та моральних сил, що часто приводить до погіршення настрою і навіть до розвитку депресії.

Загалом, варто відзначити, що існує низка психолого-педагогічних проблем, спричинених цим видом навчання, зокрема: емоційне вигорання у науково-педагогічних працівників, збільшення рівня нейротизму, емоційної збудливості, апатії, страху та виникнення депресивних станів. Тобто, дистанційне навчання стає не лише новітнім напрямком у сучасній освіті, але й складною реальністю для науково-педагогічних працівників

#### **Список використаних джерел**

1. Биков В. Ю. Дистанційне навчання в країнах Європи та США і перспективи для України. Інформаційне забезпечення навчально-виховного процесу: інноваційні засоби і технології. Київ: Атіка, 2015. С. 77–140.

2. Бойченко О. А., Карташова Л. А., Шеремет Т. І. Технології та принципи дистанційного навчання: формування цифрових компетентностей педагога-тьютора. Київ, 2020. 77 с.

3. Карпенко З. С. Експериментально-психологічна модель профілактики емоційного «вигорання». Київ, 2007. Вип. 19(43). 253 с.

4. Максимчук Г. М. Використання п'ятикрокової моделі Носсрата Пезешкіана для профілактики емоційного вигорання у педагогів в умовах дистанційного навчання. Інноваційна педагогіка. 2022. Вип. 44(1). С. 146-149.

**Гончарова О. М.,**

здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності 053  
Психологія Маріупольського державного університету,  
м. Київ

**Палій А.М.,**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри філософії та психології  
Київського університету інтелектуальної власності та права  
НУ «Одеська юридична академія», м. Київ.

## **ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ МІГРАНТІВ ДО НОВОГО СОЦІОКУЛЬТУРНОГО СЕРЕДОВИЩА В ВИМУШЕНІЙ МІГРАЦІЇ**

За даними Державної прикордонної служби України, терміном від 24 лютого по 3 червня 2022 року з України виїхало більше 5,2 млн осіб, більшість частина яких є громадянами України. За інформацією Агентства ООН у справах біженців (УВКБ ООН), станом на 9 червня 2022 року у країні Європи мігрували понад 4,9 млн біженців, які були вимушені залишити територію України через війну. За даними УВКБ ООН, станом на 9 червня понад 3,2 млн біженців з України зареєструвалися у Європі для отримання тимчасового захисту або подібного статусу. Найбільше мігрувало українців у такі країни Європи як — Польща (1,1 млн), Німеччина (565 тис.), Чехія (366 тис.), Іспанія (118 тис.), Болгарія (113 тис.) та Італія (97 тис.).[3]

За трактуванням І.Леонової, вимушена міграція – це сукупність територіальних переміщень пов'язаних з постійною або тимчасовою зміною місця проживання людей з незалежних від них причин та всупереч їхньому бажанню [4].

На жаль, переселенці - громадяне України, переживають не тільки вимушену міграцію, але в багатьох випадках ця міграція є екстремальною, що пов'язана з кардинальною зміною звичного способу життя людей, з частковою або повною втратою майна, цінностей, роботи та джерел існування, елементарних побутових благ, особливо житла, одягу, харчування, медичного обслуговування тощо. В окремих випадках у переселенців гинуть або одержують каліцтва близькі люди, друзі. Тому ситуація вимушеної міграції вимагає від індивіда зусиль, які знаходяться на межі його адаптивних можливостей або навіть перевершують наявні в нього психологічні резерви. Відсутність психологічної готовності до міграції призводить до утруднення процесу соціально-психологічної адаптації, переживань різного роду травм мігранта. До того ж вимушені мігранти, як правило, переживають ознаки депресії, ПТСР, депривації вищих потреб, зокрема потреби у безпеці, загальну розгубленість, та інші психологічні проблеми, що зумовлені причинами вимушеного переселення (як-то війна) та самою ситуацією міграції.[4]

Саме тому актуальність проблеми соціально-психологічної адаптації українців – вимушених мігрантів наразі набуває особливої актуальності. Але у психологічній літературі не так вже і багато наукових розвідок поданого феномену. Так, вивченням психологічних аспектів адаптації мігрантів займалася низка вітчизняних та зарубіжних дослідників, таких як: О.Блінова, І.Леонова, М.Слюсаревський, Н.Шульга, Я.Юрків, J.Berry, E.Cohen, M.Todaro, та інші.

Ми підтримуємо думку дослідниці А.Єфимової, що «соціально-психологічна адаптація - це двосторонній процес: для гармонійного його протікання необхідно, щоб не тільки соціокультурне середовище впливало на особистість, але й сама особистість впливала на нього, а це можливо, якщо існують внутрішні та зовнішні передумови взаємодії між ними» [4].

Українці, які з перших днів повномасштабної війни виїхали за кордон, безумовно пережили складнощі адаптації в приймаючих країнах. Їм необхідно вчитися жити за новими законами і правилами, вивчати мову іншої країни, знаходити роботу і житло, комунікувати з місцевими мешканцями. В якості перешкод у процесі адаптації респонденти найчастіше вказували незнання іноземної мови, відмінності менталітету, культури та способу життя; недоброзичливе ставлення з боку місцевих жителів, їхня «втома» від української теми, теми війни в Україні; високі вимоги мігрантів до потенційної роботи, небажання влаштовуватися на низькокваліфіковану роботу, високий рівень амбіцій, стан очікування, нерозуміння, як діяти і що робити або небажання працювати, прагнення дочекатися завершення війни та повернутися в Україну, а до цього існувати за рахунок допомоги та соціальних виплат для вимушених мігрантів [3].

Ускладнює процес адаптації українців за кордоном те, що для вимушених мігрантів «традиційна» проблема мігрантів туги за Батьківщиною поєднується з додатковими тривогами за своїх родичів, близьких людей, що залишилися в Україні та в цілому тривогою за те, що відбувається в Україні. Слід зазначити що превалююча кількість вимушених мігрантів складають жінки, діти, особи похилого віку...

Багато внутрішніх процесів стають неможливими через незнання мови. На це, як на перепону, вказали 39,5% жінок та 32% чоловіків. Так, за 10-бальною шкалою рівень володіння мовою приймаючої країни чоловіки оцінили у 3,9 балів, жінки — у 3,6. Мовний бар'єр стосується не лише культурного контексту країни і побутових справ. Мовний бар'єр, зокрема недостатнє володіння письмовою мовою країни-реципієнта, ускладнює оформлення необхідних для легалізації документів. Особливо на проблему недостатнього рівня володіння мовою приймаючої країни вказували жінки, маючи на увазі складності в адаптації дітей до нової країни (мовний бар'єр та відсутність друзів)[3].

Аналізуючи наукові джерела (соціологічні, психологічні) можна зазначити, що в якості основних проблем та ризиків, з якими стикнулися в країнах-реципієнтах респондентки та їхні рідні, вказали наступні:

- Брак правової інформації, незнання законів країни, юридичних процедур, способів вирішення проблем, джерел отримання різного роду допомоги тощо.
- Нерозуміння менталітету місцевих жителів, соціальні та культурні відмінності.
- Проблеми з працевлаштуванням, особливо серед жінок з маленькими дітьми. Респондентки з дітьми вказали, що дитячі заклади в невеликих населених пунктах працювали лише в першій половині дня, що суттєво знижувало їхні шанси знайти роботу.
- Неможливість знайти роботу за фахом та рівнем кваліфікації, які були отримані в Україні. Значна частина високоосвічених та досвідчених фахівців (юристів, фінансистів, бухгалтерів, менеджерів, архітекторів, лікарів тощо) вимушені погоджуватися на низькокваліфіковану роботу. Крім того загалом рівень оплати праці біженців, вимушених мігрантів нижче, ніж у громадян країни реципієнта.
- Проблеми з отриманням своєчасної медичної допомоги, у тому числі невідкладної, зокрема пацієнтами з хронічними захворюваннями, формальне ставлення лікарів до пацієнтів. За словами респонденток, якість та оперативність медичних послуг, професійний рівень лікарів були суттєво нижчими, порівняно з українською медициною довоєнної України.
- Однією з найбільш гострих проблем для українців став пошук житла, зокрема труднощі з винайманням житла, особливо великими родинами, з маленькими дітьми, домашніми тваринами. Крім того, досить розповсюдженими були випадки відмов саме тому, що прохачі були біженцями з України. [1,3,4,5]

Отже, адаптація вимушених мігрантів за кордоном є важким процесом, який може викликати різні емоції та виклики у переселенців, тому потребує забезпечення підтримки (як психологічної, так і матеріальної) з метою допомоги адаптуватися до нового соціокультурного середовища.. Крім того, для успішної соціально-психологічної адаптації важливо враховувати культурні та історичні особливості вимушених переселенців та дбати про їх потреби та цінності. Це може включати можливість зберігати свою мову та традиції, а також забезпечення емоційного зв'язку зі своїми рідними, родиною та професійною спільнотою, які залишилися в Україні. Усі ці фактори є важливими для успішної адаптації вимушених переселенців за кордоном. Забезпечення психологічної підтримки та соціальної допомоги, врахування культурних та історичних особливостей, захист прав та безпеки може допомогти вимушеним мігрантам адаптуватися до нової країни та розпочати новий життєвий етап.

### **Список використаних джерел**

1. Батир Ю.Г. Психологія воєнного стану та посттравматичний синдром : прак. посіб. / Житомир. держ. університет Житомирська політехніка. Житомир. 481с.
2. Блинова О. Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. Київ. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2016. 58 с.
3. Дослідження гендерної специфіки вимушеної міграції з України до ЄС в умовах військового конфлікту. Частина 1 Вимушені мігранти - соціологічний погляд в гендерному вимірі. Український центр економічних та політичних досліджень ім. Олександра Разумкова, Київ 2024. 204с.
4. Єфимова А. Інтерсуб'єктний підхід до соціально-психологічної адаптації українців до вимушеної міграції . Режим доступу: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738772/1/%D0%84%D1%84%D1%96%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%90%D0%93%20%D0%86%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%83%D0%B1%27%D1%94%D0%BA%D1%82%D0%BD%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D1%96%D0%B4%D1%85%D1%96%D0%B4.pdf>
5. Oberg, K. (1960) Culture shock: Adjustment to new cultural Environments. Practical Anthropology. P. 177-182

### **Дяченко Валентин Сергійович**

кандидат економічних наук, доцент кафедри кібербезпеки, ІТ та економіки Київського університету інтелектуальної власності та права Національного університету «Одеська юридична академія»

### **Дяченко Наталія Павлівна,**

кандидат наук з державного управління доцент кафедри кібербезпеки, ІТ та економіки Київського університету інтелектуальної власності та права Національного університету «Одеська юридична академія»

### **Механізми відновлення при емоційному вигоранні**

Самореалізація, як упровадження сутнісного потенціалу особистості у різноманітних сферах приватного чи суспільного життя є базовим чинником ефективності її життєдіяльності.

Професійна самореалізація сприяє формуванню засад економічної незалежності, самоповаги, перспектив кар'єрного зростання, а відтак й можливості забезпечення матеріального добробуту.

У сучасних умовах правового режиму воєнного стану на думку деяких науковців [1, с. 1264] толерантність виступає одним із базових чинників та ресурсом професійної самореалізації.

Толерантність (ah. toleranse – повага до волі іншого), як термін, що означає терпимість до іншого погляду на подію, іншого способу життя, іншого світогляду, є тим фундаментом, що формує можливість кожного бути почутим та знайти допомогу чи підтримку.

Толерантність передбачає прийняття та повагу до персонального вибору особистості, що базується на визнанні універсальних прав та основних свобод кожного.

16 листопада 1995 року під час 28-ї Генеральної конференції ЮНЕСКО прийнято Декларацію принципів толерантності [2].

Українське суспільство з 24 лютого 2022 року щохвилино відчуває виклики не лише толерантності, а й безпеці особистій та національній.

За таких умов актуальною проблемою є вигорання – вплив екзистичної динаміки на фізичний стан особистості, результат формування під впливом негативних екзогенних умов особистісних фрустрацій (лат. *frustratio* – марне очікування), викликаних об’єктивно непереборними труднощами на шляху до досягнення мети, розбіжності реальності з очікуванням.

У таких умовах гостро постає потреба знань, умінь та навичок інтенсивного емоційного відновлення.

Варто наголосити, що ще у 2019 році Всесвітня організація охорони здоров’я офіційно визнала професійне вигорання в 11-му перегляді Міжнародної класифікації хвороб [3]. Відповідно до Міжнародної класифікації хвороб-11 вигорання – це синдром, що є результатом хронічного стресу, з яким не вдалося успішно впоратись. Тобто, вигорання, як стан розсинхронізації з одним чи декількома аспектами життя особистості, є не хворобою, а явищем, що виникає внаслідок емоційного, фізичного та розумового виснаження, що є результатом не нівельованої хронічної стресової ситуації.

Професійне вигорання може спровокувати бажання дистанціюватись від роботи, негативне чи цинічне до неї ставлення.

Синдром вигорання зазвичай розцінюється як стрес-реакція у відповідь на порушення безпекових умов, виробничих вимог чи надмірність негативних емоційних реакцій.

Ознаки вигорання здебільшого класифікують за їх проявами в інтелектуальній, фізичній, емоційній, поведінковій, професійній та соціальній сферах (табл. 1):

**Таблиця 1.**

**Прояви вигорання**

з/п	Сфера	Прояв
1.	Інтелектуальна сфера	Знижується інтерес до діяльності, з’являється байдужість до потенційного результату та формальний підхід до виконання завдань, насторожують та сприймаються негативно всі нововведення.
2.	Професійна сфера	Зниження професійної ефективності, відчуття неспроможності, сумніви у власних здібностях та компетентностях.
3.	Фізична сфера	Почуття виснаження та втоми, що призводить до порушення сну, зниження імунітету та концентрації уваги.
4.	Емоційна сфера	Відсутність мотивації, пасивність, апатія, байдужість чи, навпаки, різкі зміни настрою, дратівливість, конфліктність, негативне сприйняття реальності.
5.	Поведінкова сфера	Безініціативність та пасивність чи, навпаки, невпинний трудовоголізм

6.	Соціальна сфера	Систематичне бажання побути на самоті, втома від спілкування тощо
----	-----------------	---

Джерело: узагальнено на основі джерел [4], [5].

Базовими чинниками вигорання можуть бути розчарування, порушення безпекових умов, власні негативні установки та відчай, викликаний об'єктивно непереборними труднощами на шляху до досягнення мети та розбіжностями реальності з очікуваним.

Базовим, на нашу думку, інструментом передбачення проявів вигорання є пошук латентних можливостей, серед яких можуть бути:

- вміння сприймати ризик як шанс;
- перманентний пошук інформації, її систематизація, структуризація, верифікація, аналіз, формування передбачення (прогнозу) гальмуючих чинників на шляху до мети та розробка плану їх усунення чи нівелювання негативних наслідків.

Серед комплексу ефективних механізмів відновлення при емоційному вигоранні (рис. 1) варто виокремити формулювання реалістичних цілей та покрокове їх досягнення.



**Рис. 1. Комплекс механізмів відновлення при емоційному вигоранні**

З метою формування власної стресостійкості необхідно послідовно та системно формувати власну систему особистих якостей, що сприяють сприймати та переживати стресові ситуації без негативних наслідків. Процес формування власної стресостійкості передбачає систематичну турботу про своє фізичне та психічне здоров'я.

Важливою передумовою попередження проявів професійного вигорання є формування у колективі корпоративної культури, зокрема й шляхом облаштування зон спілкування та релаксу.

#### **Список використаних джерел**

1. Sannikov O., Kulakova A. *Tolerance as a factor of a professional's self-realization. Наукові перспективи № 2(44), 2024. С.1263-1281.*

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-2\(44\)-1263-1282.](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-2(44)-1263-1282)

2. *Declaration of principles and follow-up plan of action for the United Nations Year for Tolerance.* URL: [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000101344.](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000101344)

3. Megan Brooks. *Burnout Inclusion in ICD-11: Media Got It Wrong, WHO Says.* URL: [https://www.medscape.com/viewarticle/914077?form=fpf.](https://www.medscape.com/viewarticle/914077?form=fpf)

4. Рожкова А. *П'ять симптомів емоційного вигорання.* URL: [https://life.pravda.com.ua/columns/2023/08/15/255922/.](https://life.pravda.com.ua/columns/2023/08/15/255922/)

5. Морі Є. *Емоційне вигорання на роботі. 8 способів впоратися з синдромом.* URL: [https://suspilne.media/7544-emocijne-vigoranna-na-roboti-8-sposobiv-vporatisa-z-sindromom/.](https://suspilne.media/7544-emocijne-vigoranna-na-roboti-8-sposobiv-vporatisa-z-sindromom/) механізмів відновлення при емоційному вигоранні

### **Журава Ілля**

аспірант кафедри управління та бізнес-адміністрування,  
Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника  
м. Івано-Франківськ

### **Психологічні особливості емоційного вигорання представників топ-менеджменту соціального бізнесу**

У сучасному суспільстві, що динамічно розвивається, зростає роль та відповідальність топменеджерів, які здійснюють керівництво в різних сферах професійної діяльності. Їхня діяльність має вирішальний вплив на ефективність функціонування як окремих організацій, так і суспільства загалом. Топменеджери стикаються з комплексом складних завдань, пов'язаних з вибором та реалізацією стратегічних цілей організації, забезпеченням її стійкого розвитку та відповідальністю перед усіма зацікавленими сторонами. Ці завдання характеризуються високим рівнем значущості та складності, що може призводити до виникнення у топменеджерів синдрому професійного вигорання. У зв'язку з цим, актуальним стає дослідження проявів синдрому професійного вигорання у даній професійній групі, вивчення його причин та наслідків, а також розробка методів профілактики та подолання цього психологічного феномена. [1]

У сучасному суспільстві зростають вимоги до професійної компетентності, психофізичного здоров'я та стійкості працівників до

негативних станів, зумовлених стресогенністю життя та роботи. Це робить актуальним дослідження стійкості до синдрому професійного вигорання (СПВ) топменеджерів як особливої соціально-професійної групи.

Індивідуально-психологічні особливості топменеджерів: Існує думка, що топменеджери, з огляду на їх соціально-психологічний статус, володіють стійкістю до СПВ. Їм не властиві такі риси особистості, як високий нейротизм, емоційна нестійкість, лабільність, інтроверсія, конституціональна тривожність. Ці якості перешкоджали б їм досягти високих посад.

Об'єктивні фактори ризику СПВ у топменеджерів: Незважаючи на стійкість особистості, топменеджери належать до групи ризику СПВ через:

- Інтенсивні комунікації: високе навантаження, емоційна напруженість під час спілкування.
- Невизначеність: необхідність приймати рішення в умовах ризику, інформаційної недостатності, несприятливого соціального оточення.
- Відповідальність: високий рівень відповідальності за прийняті рішення.
- Дефіцит часу: хронічний дефіцит часу, включаючи особистий.

Екзистенційні фактори ризику СПВ у топменеджерів:

- Невизначеність шляхів розвитку суспільства: стрімкі трансформації породжують відчуття невизначеності щодо майбутнього.
- Відсутність чітких цілей і завдань: суспільство не має чітко визначених цілей та завдань, що ускладнює пошук сенсу діяльності.
- Зростання неоднорідності, конфліктності та атомізації суспільства: ускладнює пошук відповідей на сенсожиттєві питання.

**Синдром професійного вигорання (СПВ)** – це стійкий психоемоційний стан, що виникає внаслідок хронічного стресу, пов'язаного з міжособистісною комунікацією в професійній діяльності. Він характеризується трьома ключовими компонентами

1. Емоційне виснаження: відчуття емоційної перенапруги, спустошеності та вичерпаності власних емоційних ресурсів. Це призводить до втрати інтересу до роботи, відчуття "приглушення" емоцій та зниження працездатності.

2. Деперсоналізація: розвиток негативного, цинічного ставлення до інших людей. Контакти з колегами стають знеособленими та формальними. Негативні установки можуть спочатку бути прихованими, але з часом зростає ризик спалахів роздратування та конфліктних ситуацій.

3. Редукція особистих досягнень: зниження відчуття компетентності, незадоволеність собою, знецінення власної діяльності та негативне самосприйняття як професіонала та особистості. Це призводить до падіння самооцінки, відчуття неспроможності та байдужості до роботи.

Дослідження показують, що люди з низькою самооцінкою більш схильні до розвитку СПВ. Втрата віри у власні сили та знецінення зусиль

призводять до посилення симптомів вигорання. Внутрішньоособистісний конфлікт, пов'язаний з втратою сенсу професійної діяльності, може мати серйозні психологічні наслідки. Важливо зазначити, що СПВ є серйозною проблемою, яка може негативно впливати на професійну діяльність та особисте життя людини. Рання діагностика та вчасне втручання є ключовими факторами у подоланні СПВ. Існують різні методи профілактики та лікування СПВ, які можуть допомогти людям відновити емоційні ресурси та повернути радість до роботи. Зокрема, планування свого робочого часу відповідно до пріоритетів. Якісний відпочинок після робочого часу є найзмістовнішою профілактикою професійного вигорання (робочі питання, думки та надмірне обговорення робочих моментів у час відпочинку не повинні домінувати, необхідно відсторонюватися від них). Повноцінний міцний сон – є запорукою здоров'я нервової системи людини. Уміле застосування гумору в межах професійної діяльності та поза нею і окреслення власних кордонів.

Ефективне управління соціальним бізнесом потребує не лише чіткого розуміння цілей та завдань організації, але й вміння донести їх сенс та цінність до всіх співробітників. Це робить важливим комплексний підхід до профілактики професійного вигорання, який поєднує в собі індивідуальну терапію: в якій допомога кваліфікованого психолога дозволяє менеджерам дослідити внутрішні причини виникнення стресу та розробити індивідуальні стратегії подолання емоційного виснаження. Колективну терапію, де групові заняття з психологом сприяють переосмисленню та кореляції індивідуальних та професійних цінностей менеджерів, формують атмосферу підтримки та взаємодопомоги в колективі. Зміщення фокусу робочих нарад: перехід від суто операційних до персоналізованих що дозволяє:

Підняти питання залученості, що дозволяє підняти обговорення рівня задоволеності роботою, мотивації та емоційного стану співробітників. Поява емоційного зворотного зв'язку, що допоможе визначити сильні сторони та досягнення кожного менеджера, підкреслення важливості їхньої ролі в команді. А також, це суттєва підтримка кар'єрного зросту, що надає можливості для розвитку професійних навичок та просування по службі, визнання та стимулювання досягнень окремих працівників і менеджерів. Не менш важливим є спільний відпочинок та неформальні зустрічі: організація командних заходів, тимблдингів, інших неформальних зустрічей. Це сприяє покращенню комунікації, згуртованості колективу та емоційному розвантаженню. Додатково підприємства та соціальні бізнеси можуть розпочати запровадження системи менторства та коучингу, що дозволить менеджерам ділитися досвідом та надавати підтримку один одному. Створення сприятливого мікроклімату в колективі, атмосфери довіри та взаємоповаги. Подбати про забезпечення балансу між роботою та особистим життям, заохочення до відпочинку та хобі. А також, потурбуватися про надання можливості для

саморозвитку та самоосвіти менеджерів навіть найвищих ланок. Профілактика професійного вигорання – це комплексна задача, яка потребує постійної уваги та системного підходу з боку керівництва організації. А план з її запобігання може стати основою для розробки ефективної стратегії боротьби з емоційним виснаженням менеджерів у соціальному бізнесі.

**Список використаних джерел:**

1. Казарова Г. М., Шайхісламов З. Р. Соціально-психологічні аспекти вигорання топ менеджерів. Теорія і практика сучасної психології, КПУ. 2020. С 50-55
2. Шевчук В.В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». *Habitus*, випуск 17. 2020. С 142-150
3. Нискогуз Ж.І. Профілактика та подолання синдрому «професійного вигорання». Миколаївський ПЛ. 2021. С 6-8.

### **Колосок А.В.**

здобувачка 1 курсу другого (магістерського) рівня вищої освіти  
освітня програма «Практична психологія» Маріупольський  
державний університет, м. Київ

**Науковий керівник: Деснова І.С.** к. пед. наук, доцент, в.о.  
завідувача кафедри практичної психології, Маріупольський державний  
університет, м. Київ

### **Особливості психологічної адаптації жінок ВПО**

Російсько-українська війна, яка розпочалась ще в 2014 році, породила виникнення серйозних економічних, соціальних та психологічних проблем в Україні. В країні постала проблема великої кількості внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Майже 10 мільйонів українців були змушені залишити свої домівки внаслідок конфлікту. Це звичайні цивільні люди, в основному жінки, діти а також люди похилого віку, які змушено залишили свої помешкання та рідні міста.

У статті 1 Закону України від 20.04.2017 «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» внутрішньо переміщеною особою є громадянин України, іноземець або особа без громадянства, яка перебуває на території України на законних підставах та має право на постійне проживання в Україні, яку змусили залишити або покинути своє місце проживання у результаті або з метою уникнення негативних наслідків збройного конфлікту, тимчасової окупації, повсюдних проявів насильства, порушень прав людини та надзвичайних ситуацій природного чи техногенного характеру [1, с. 1].

Процес психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового місця проживання – складний життєвий етап і значне випробування, що супроводжується внутрішньою трансформацією.

Найбільший тягар лягає при цьому на плечі жінок, адже найчастіше саме вони з різних причин виїжджають на підконтрольну Україні

територію і змушені повністю брати на себе турботу про родину – дітей, літніх родичів, а часто й про матеріальне забезпечення [2, с. 209]. Тому жінки стикаються з багатьма проблемами та ризиками не лише у процесі пересування, але й по прибуттю до місця призначення, такими як: відсутність житла; відсутність роботи; відсутність речей необхідних для життя (одяг, засоби гігієни, побутова техніка, посуд, меблі тощо); оформлення документів, довідок, отримання соціальних пільг (реєстрація, допомоги тощо); психологічні проблеми; складності з доступом до освіти, до медичного забезпечення; недостатність каналів поширення інформації, комунікаційні проблеми тощо.

Актуальним в умовах воєнного стану є питання психологічної адаптації ВПО. Питання процесів адаптації внутрішньо переміщених осіб в умовах війни вивчали у своїх працях В.Вишньовський, Л.Карамушка, Т.Карамушка, Я.Короход, В.Лефтеров, В.Тюріна, Л.Солохіна, В.Федько та ін.

Адаптація ВПО враховує різні параметри, що впливають на їх успішне пристосування. У процесі психологічної адаптації основним параметром є подолання психологічного стресу, який виникає внаслідок переміщення на нове місце проживання. Це можуть бути почуття невпевненості, страху, тривоги, втрати ідентичності або відчуття віддаленості від рідної домівки та рідних. Важливим аспектом є розвиток механізмів подолання стресу, встановлення нових соціальних зв'язків і побудова позитивного самоусвідомлення. Це включає усвідомлення доступних умов проживання, пошук роботи або можливостей для заробітку, доступ до освіти, медичних послуг, соціальних допомог та інших ресурсів, які необхідні для задоволення основних потреб ВПО [3; 4; 5]. Освоєння цих ресурсів допомагає створити стабільні умови життя й забезпечує більш успішну адаптацію.

Швидкість і якість пристосування особистості до життя в таких умовах залежать від адаптаційного потенціалу, психологічного ресурсу, життєстійкості, що дає змогу долати стрес-фактори певної тривалості й інтенсивності. Видатний австрійський психотерапевт Віктор Франкл пов'язує мотивацію до виживання й відновлення з наявністю в людини того, для чого їй це робити, тобто зі смыслом. В.Франкл стверджує, що в житті не існує ситуацій, які були б позбавлені смыслом. Це пояснюється тим, що ті сфери людського існування, які видаються нам негативними (зокрема трагічна тріада, яка містить страждання, провину й смерть), також можуть бути перетвореними в дещо позитивне, у досягнення, якщо підійти до них із правильної позиції та з адекватною установкою [6].

Практично всі науковці розглядають адаптацію як процес пристосування до різних станів зовнішнього середовища, в ході якого набуваються нові якості чи властивості. У цьому підкреслюється активність адаптивних процесів, які постійно супроводжують життя

людини й сприяють її виживанню в різних умовах, навіть у кризах [7, с. 152].

З соціально-психологічної точки зору, адаптація ВПО може бути визначена як процес, за допомогою якого індивід пристосовується (входить) до навколишніх умов середовища та засвоює цінності, норми та правила нового середовища. Успішність соціально-психологічної адаптації залежить від низки факторів, пов'язаних з особистістю, темпераментом і ціннісними установками людини. Треба зазначити, що психологічно комфортне середовище, організоване з урахуванням конкретних обставин соціальної проблеми та психологічного стану особистості, може полегшити виникаючі труднощі соціальної адаптації.

Багато досліджень Н.Лебєдєва, В.Гриценко, Т.Стефаненко підкреслюють вплив особистісних якостей іммігрантів на успішність адаптації. Наприклад, було стверджено, що жінки гірше пристосовані, ніж чоловіки, переживають більш серйозні особисті та соціальні кризи ідентичності та демонструють вищий рівень особистісної тривожності. Крім того, дослідники вважають, що вік є досить впливовим фактором успіху чи невдачі процесу адаптації. Вважається, що молоді люди адаптуються до нових соціальних ситуацій швидше, ніж літні люди [8, с. 14].

Через труднощі адаптації ВПО можуть зазнавати повторних психологічних травм, наслідками яких є виникнення деструктивних психологічних станів, зростання агресивних і само деструктивних тенденцій, загострення залежності та інші негативні наслідки. Часто цей травматичний досвід у поєднанні з труднощами адаптації до нового соціального середовища змушує переміщених жінок повертатися додому, незважаючи на небезпеку.

В даний час існує два теоретичних і методологічних підходи до вивчення адаптації ВПО:

1. Соціокультурний (психологічний) підхід, що фокусується на взаємодії культурних аспектів з навколишнім середовищем; цей підхід розглядає адаптацію як процес пристосування до чогось нового, зміни культурного середовища, ідентичності та способу життя вимушених переселенців. Він підкреслює важливість розуміння та прийняття нової соціальної культури, норм, цінностей, традицій, манери спілкування. Психологічний підхід також фокусується на розвитку соціальних відносин, формуванні соціальної підтримки, психологічної адаптації у новому середовищі;

2. Ресурсний (економічний) підхід. Цей підхід фокусується на економічних аспектах та адаптації до ресурсів. Він розглядає адаптацію як процес накопичення та придбання нових ресурсів. Це необхідно для задоволення потреб вимушених переселенців. Він також зосереджений на адаптації до нових економічних умов, отриманні нових робочих місць,

навчанні та доступі до соціальних послуг та інших економічних ресурсів на новому місці проживання [9, с. 4].

Таким чином, психологічна адаптація внутрішньо переміщених жінок в умовах війни на основі досвіду України є складним, індивідуальним, багатоаспектним і тривалим процесом. Психологічна адаптація є давньою проблемою, і прискорені темпи змін вимагають від особистості та середовища оволодіння адаптивними стратегіями. Необхідно розуміти особливості адаптації ВПО до нових умов життя, щоб заздалегідь розробити профілактичні заходи, які мінімізують ризик їх дезадаптації у незвичному середовищі.

Розвиток механізмів психосоціальної підтримки, розвиток резилієнтних спільнот та підтримка громадських ініціатив можуть допомогти покращити психічне здоров'я та психологічну адаптацію внутрішньо переміщених жінок.

Успіх цього процесу (одним із компонентів якого є життя в умовах стресу) значною мірою залежить від рівня завданого удару по сприйняттю власної ідентичності. А також вибраної адаптаційної стратегії та специфіки устрою нового соціального середовища переселенців.

#### **Список використаних джерел**

1. Закон України «Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб» (Відомості Верховної Ради України, 2015 р., № 1, ст. 140).

2. Степаненко Л.В. Особливості взаємозв'язку адаптивних властивостей та механізмів психологічного захисту у переселенців. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості : збірник наукових матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., 3–4 червня 2021 р. Полтава : Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. С. 206–210.

3. Лазоренко Б.П. Технологія реінтеграції та реадaptaції особистості фрагментованої внаслідок психотравматизації. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2017. Вип. 39 (42). С. 168–177.

4. Нестеренко М.О. Роль особистісних ресурсів у адаптації вимушених переселенців до нових умов життя. Гуманітарні студії: історія та педагогіка. 2021. № 1 (01). С. 200–202.

5. International Organization for Migration Ukraine. International Organization for Migration. URL: <https://ukraine.iom.int/> (date of access: 23.05.2023).

6. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Харків : КСД, 2022. 160 с.

7. Емішянц О. Б. Психологічні проблеми соціальної адаптації особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Збірник наукових праць. Серія 6 психологічні науки. Випуск 5. Том 2. 2016 р. С. 150–154.

8. Блинова О. Є. Психологічні чинники стресу акультурації мігрантів / О. Є. Блинова // Наука і освіта : Науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України [гол. Ред. О.Я. Чебикін]. – 2010. – № 3/LXXXX, квітень. – С.12–16.

9. Вишньовський В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: Матеріали II Міжнародної наукової конференції (м. Тернопіль, 21–22 квітня 2022 р.); Упорядники: А.А. Криськов, В.В. Вишньовський та Н.В. Габрусєва Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 2022. С. 3–5.

## **Кушнірюк Володимир Михайлович**

доцент кафедри публічного управління та адміністрування  
Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу,  
кандидат психологічних наук, доцент

### **Психологічна резильєнтність публічних управлінців в період війни**

Війна з російським агресором створила значні труднощі практично для усіх верств населення і представників усіх видів професій. Жахливі людські втрати, знищення інфраструктури, проблеми низького рівня соціально-економічного життя, відсутність доступу до ресурсів - далеко не весь перелік труднощів, пов'язаних з реалізацією потенційних бажань і можливостей українців. Суспільство переповнене хиткими настроями від перемоги до песимізму, що спричиняє тривогу, стреси та гостре емоційне перенасичення.

В період війни значні виклики стоять перед публічними управлінцями, працівниками органів влади, котрі задіяні у важливих суспільних процесах, несуть ношу високого рівня відповідальності за втілення державотворчих програм. Значна частка державних службовців та посадових осіб місцевого самоврядування працює в складних психоемоційних умовах, подекуди - понаднормово, виконує великий обсяг роботи, шукає можливості для допомоги собі та іншим.

В робочих буднях управлінців присутня велика кількість ситуацій з високою емоційною насиченістю і когнітивною складністю міжособистісного спілкування, самоконтролю, і це вимагає від фахівця значного внеску до встановлення довірливих відносин, уміння управляти емоційною напруженістю ділового спілкування. Як наслідок - професійні складнощі управлінських відносин в умовах воєнного часу створюють особливе підґрунтя для появи особливого психоемоційного напруження, надмірної тривоги, важких стресів, і екстремального виснаження сил організму (інтелектуальних, емоційних, фізичних) [1].

Це все актуалізує пошук прогресивних здатностей службовців відновлюватися в складних нестандартних умовах та адаптуватися в будь-яких життєвих обставин (так званої резильєнтності). Психологічна резильєнтність – це цінний психічний ресурс, який ми маємо, щоб долати життєві негаразди, будувати плани та втілювати їх в життя, налагоджувати і підтримувати відносини, а також адаптуватися до несприятливих змін.

На думку психологів, рівень здатності переносити труднощі і зберігати при цьому оптимальний рівень психічного спокою залежить від багатьох чинників – саморегуляції, виховання, соціальних можливостей, вольових якостей тощо [2]. Люди з високим рівнем психологічної стійкості можуть адаптуватися, переосмислювати, шукати резервний ресурс в собі. Людина ж з низьким рівнем резильєнтності навіть через незначні негаразди може ставати агресивною, плакати, впадати в істерику,

завдавати собі тілесних травм, піддаватися паніці чи впадати в депресію. Також може виникати стійке відчуття безпорадності, що "підвіщує" людину у невизначеності і безвідповідальності. Постійна стресова напруга може призвести до ослаблення імунної системи, серцевих захворювань, тривожності, депресії, зміни артеріального тиску тощо. Тому так важливо розвивати психологічну резильєнтність, що дозволить переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, особливо в період війни з російським загарбником.

Крім того, на психіку публічних управлінців щодня мають вплив і зовнішні чинники: засоби масової інформації та події, що продукують і викликають позитивні чи негативні емоції (смерть близьких чи знайомих, руйнування міст чи будинків, хвороби, втрата роботи, майна, руйнація кар'єри, тощо), переживання яких у поєднанні з низьким рівнем психологічної стійкості можуть «зламати» людину, і вона може втрачати контроль над своїм психічним станом і життям в цілому. Водночас, доведено, що стійкі люди можуть швидко адаптуватися, переосмислити реалії, відшукати додатковий ресурс у зовнішньому світі та собі [3].

Виникає закономірне питання в кожного управлінця щодо того, як планувати далі своє життя, як знаходити баланс між безпекою і свободою, як ефективно приймати управлінські рішення і динамічно на них реагувати, бути ефективним у державотворчих процесах, і, що є досить важливо - відповідати високоморальним стандартам відданості, честі, совісті, правди, справедливості, рівноправ'я і очікуванням громадськості у ці складні для України часи? Зрозуміло, що в реаліях воєнного стану бути в ресурсі як людина і фахівець та підтримувати усі сфери свого життя стало надзвичайно важко, все складніше робити щось велике і ґрунтовне, створювати щось нове, імпровізувати, ініціювати, знаходити ефективні рішення.

Ключ до продуктивності в соціумі та на роботі як переконують кризові психологи - у досягненні цілісності особистості через високу стресостійкість, реалістичну оцінку ситуації, оптимістичну налаштованість, впевненість у власні сили, професійність, включеність в ситуацію, щоб бути продуктивним та активним [4].

Цінним виступає розуміння і ефективне використання балансу витрат організму і відновлення сил. Службовцю важливо в цей непростий час розвивати вміння реальної оцінки своїх можливостей, обговорювати насущні конкретні проблеми з керівництвом та колегами для того, щоб досягнути компроміси у професійній діяльності, змінити систему очікування, вишукувати варіанти поділу роботи на окремі елементи, віднаходити власний продуктивний ритм роботи, переходити по можливості на гнучкий графік, роботу дистанційно, зосереджуватись на різноманітті розвитку в професійному полі.

Вагомою на нашу думку є пропозиція розглянути можливості та шляхи по-новому подивитися на приємні аспекти роботи, дійсно "бачити"

їх. При цьому варто службовцю з розумінням поставитись до того, що неможливо виконувати все тільки на ідеальному рівні, бути в усьому найпершим, найкращим і найпродуктивнішим, а намагатись виконувати завдання протягом робочого часу, але не на вихідних, грамотно чередувати фізичну, розумову активність і відпочинок.

Ми є свідками того, що військові події в нашій країні призвели ще до більших «емоційних гойдалок», нестабільності прожиття емоцій. Службовець не може відчувати, що все, що робить - немає жодного сенсу або розчаровується, може помічати прояви песимізму чи навіть цинізму. Звичайно, що усі ми час від часу проявляємо негативні емоції, проте, в стані емоційного вигорання, стресу, тривоги - негативні емоційні переживання можуть перерости у постійні, надто трагічні, деструктивні стани і свідчити про психо травмивні наслідки перебування в умовах воєнного стану.

Для досягнення цілісності особистості важливо пройти стадії прийняття того емоційного стану в якому знаходиться наша держава зараз, розвивати вміння аналізувати, обдумувати причинно-наслідкові зв'язки, усвідомлювати, що не емоціям єдиним потрібно довіряти, що не вони повинні керувати людиною. В складних сучасних умовах потрібне конструктивне раціональне і позитивне мислення та ставлення. Тому важливо державному службовцю правильно будувати своє емоційне поле, вишукувати в собі ту саму внутрішню мотивацію, яка буде надихати і створювати позитивне мислення; знайти такі способи життєдіяльності, котрі приносять у життя спокій, комфорт, почуття захищеності, наповнення енергією.

Таке психологічне само інвестування повинно не порушувати звичні ритуали, поле спілкування, систему релаксації та відновлення службовця. Не варто боятися шукати підтримку - варто звертатися за допомогою, адже якщо налагоджені добрі стосунки з кимось із колег по роботі, є друзі, знайомі або близькі, - їх підтримка та співпраця може допомогти впоратися з стресом на роботі та почуттям вигорання, і саме це є цінним ресурсом.

Так важливо саме зараз, у військовий стан, бути вдячним один одному за те, що кожен з нас підтримує один одного, вірить у майбутнє нашої держави і перемогу захисників, робить свою справу гідно примножуючи здобутки і пришвидшуючи перемогу над російським агресором. Варто пам'ятати, що праця публічних управлінців дуже цінна для нашої країни, і, водночас, для України дуже важливо те, щоб кожен службовець був у адекватному психологічному стані а не в тотальному емоційному спустошенні.

**Список використаних джерел:**

1. Карамушка Л. Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної фіскальної служби України: монографія К. 2015. 250с.

2. Апанович О. Теоретико-методологічні особливості психологічної стійкості.  
URL: <https://ap.uu.edu.ua/article/112>

3. Пляка Л. Психологічна стійкість та як її досягти. URL: <https://nuph.edu.ua/wp-content/uploads/2015/03/2022-psihologichna-stijkist.pdf>.

4. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну. К.: Віхола. 2022. 288с.

**Матрос Ольга Олександрівна,**

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної педагогіки та соціальної роботи, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

### **Реабілітація учасників бойових дій та осіб з інвалідністю внаслідок війни як сучасна потреба суспільства**

Під час війни в Україні багато військовослужбовців, які стали на захист держави щодня отримують поранення різної важкості. Військовослужбовцям, які отримали поранення надається перша медична допомога, а також лікування в спеціалізованих медичних закладах чи військових госпіталях. Дуже важливою є реабілітація військовослужбовців, оскільки саме від неї залежить повне відновлення військових та їх здатність повноцінно жити в суспільстві.

Мета статті – розкрити сутність поняття «реабілітація» учасників бойових дій та осіб з інвалідністю внаслідок війни як сучасну потребу суспільства.

Реабілітація – це комплекс заходів спрямованих на відновлення здоров'я, функціонального стану і працездатності організму, порушених хворобами, травмами, фізичними, хімічними і соціальними чинниками. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) дає дуже близьке до цього визначення реабілітації: «Реабілітація є сукупністю заходів, покликаних забезпечити особам з порушеними функціями внаслідок хвороб, травм і вроджених дефектів, пристосування до нових умов життя в суспільстві, в якому вони живуть». Відповідно до визначення ВООЗ, реабілітація є процесом, спрямованим на надання всебічної допомоги хворим та інвалідам для досягнення ними максимально можливої при даному захворюванні фізичної, психічної, професійної, соціальної та економічної повноцінності [2].

Військовослужбовці, які брали участь у бойових діях, вимагають підвищеної соціальної уваги, організації системи комплексної реабілітації. Як свідчать статистичні дані, понад 100 тисяч воїнів потребують реабілітації.

Травматичний досвід, який отримують військовослужбовці під час бойових дій, негативно впливає на стан здоров'я. Після повернення до мирного життя вони стикаються з новими стресами, які пов'язані з соціальною адаптацією, нерозумінням близьких людей, труднощами в

спілкуванні, професійному самовизначенні, самореалізації, створенням сім'ї.

Після повернення з бойових дій військовослужбовцям, часто дуже складно перемикнути психіку з «військового» режиму життя на «мирний». На війні людина не тільки є свідком насильства, а і бере активну участь. Це слугує джерелом травматичних переживань на нервових розладів. Найпоширенішим наслідком бойової травми є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

Посттравматичний стресовий розлад – це крайня реакція на сильний стресор, що загрожує життю людини. Частота ПТСР саме у момент надзвичайної ситуації низька. Зазвичай ПТСР починає проявлятися приблизно через шість місяців після травмуючої події. Проте, якщо стресор має потужну тривалу у часі дію (наприклад, перебування в окупації, постійні ситуації обстрілів та повітряних тривог тощо), вірогідність швидкого розвитку ПТСР підвищується [7].

Психологічні наслідки участі в бойових діях призводять до того, що в умовах вже мирного часу, через загострене почуття справедливості, підвищену тривожність, «вибухові» реакції, що періодично виникають у відповідь на будь-які подразники, депресивні стани, у ветеранів порушується соціальна взаємодія, виникають сімейні конфлікти та проблеми з працевлаштуванням. У таких людей втрачається інтерес до суспільного життя, знижується активність при вирішенні важливих проблем [4].

Посттравматичний синдром характеризується тим, що періодично військовослужбовець може випадати з реальності у вкрай реалістичні спогади найдраматичніших подій (так звані флешбеки) та гостро реагувати на будь-які звуки, запахи, образи, які хоч віддалено нагадують бойові дії. Наприклад, це можуть бути звичайні салюти чи петарди або запах диму. У цьому разі після демобілізації або поранення у військових може розвиватися депресія, суїцидальна поведінка, а також залежності – наприклад, пристрасть до алкоголю або наркотиків [5].

За визначенням Міжнародного відділу з питань праці, реабілітація включає такі етапи:

I. Відновлення функціональної здатності:

- а) повне одужання;
- б) часткове одужання;
- в) компенсацію при частковому виліковуванні, або відсутність виліковування;
- г) заміщення (ортопедичне чи хірургічне) за відсутності виліковування.

II. Відновлення адаптації до щоденного і професійного життя:

- а) лікування вихованням і функціональне лікування (стимуляція волі до діяльності);
- б) працетерапія.

III. Залучення до трудового процесу.

IV. Диспансерне обслуговування реабілітованих [1].

Реабілітація осіб з інвалідністю – система медичних, психологічних, педагогічних, фізичних, професійних, трудових, фізкультурно-спортивних, соціально-побутових заходів, спрямованих на надання особам допомоги у відновленні та компенсації порушених або втрачених функцій організму для досягнення і підтримання соціальної та матеріальної незалежності, трудової адаптації та інтеграції в суспільство, а також забезпечення осіб з інвалідністю допоміжними засобами реабілітації і медичними виробами [3].

Реабілітація має на меті не тільки тренування осіб з інвалідністю для адаптації для оточуючого середовища, але й також для втручання в їх оточення і суспільство загалом для сприяння соціальної інтеграції для них. Особи з інвалідністю та їхні сім'ї й оточення, повинні включатись у планування і здійснювати заходи, які належать до реабілітації.

Упровадження інклюзивного процесу реінтеграції учасників бойових дій з інвалідністю є викликом для держави. Для успішної реінтеграції буде недостатньо просто виділити цю цільову групу як окремих бенефіціарів. Варто ширше подивитися на поняття та процес реінтеграції. Наразі вважається, що процес реінтеграції залежить винятково від фізичних, психічних, інтелектуальних і сенсорних порушень. При цьому не беруться до уваги інші важливі фактори, які відіграють ключову роль у процесі повернення ветеранів з інвалідністю до цивільного життя. Комплексний підхід до роботи з ветеранами з інвалідністю, з урахуванням їхніх потреб та особливостей, може стати каталізатором позитивних змін для усіх ключових гравців на національному та місцевому рівнях, допомогти згуртувати зусилля на рівні держави, місцевого самоврядування і громадянського суспільства. Це допоможе зробити суспільство більш інклюзивним та рівним для всіх громадян [6].

Отже, поняття «реабілітація» – це сукупність заходів, які спрямовані на відновлення здоров'я, стану і працездатності організму, порушених хворобами, травмами, фізичними, хімічними і соціальними чинниками. Військовослужбовці, що брали участь в бойових діях, вимагають підвищеної соціальної уваги. Саме від реабілітації залежить їх подальше життя, оскільки після повернення до мирного життя вони стикаються з стресами, що можуть бути пов'язані з нерозумінням близьких людей чи труднощами в спілкуванні, професійному самовизначенні чи самореалізації.

#### **Список використаних джерел**

Берко В. Г. Становлення і розвиток реабілітації загалом і фізичної реабілітації зокрема. URL: <https://ap.uu.edu.ua/article/308> (дата звернення: 15.06.2024).

Методичні рекомендації для викладачів на медичному факультеті з дисципліни «Медична реабілітація» – Кафедра реабілітаційної та спортивної медицини. Кафедра реабілітаційної та спортивної медицини – Донецького національного медичного

університету. URL: [http://kaf-fis-reab.dsmu.edu.ua/?page\\_id=445](http://kaf-fis-reab.dsmu.edu.ua/?page_id=445) (дата звернення: 16.06.2024).

Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні. Офіційний вебпортал парламенту України. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2961-15#Text> (дата звернення: 15.06.2024).

Посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців – учасників бойових дій – Сумський обласний наркологічний диспансер. Сумський обласний наркологічний диспансер. URL: <https://narkosumu.lic.org.ua/statti/posttravmatychnyj-stresovuj-rozlad-u-vijskovosluzhbovtsiv-uchasnykiv-bojovyh-dij/> (дата звернення: 15.06.2024).

Реабілітація військовослужбовців. Ваш медсервіс. URL: <https://vash-medservis.com.ua/reabilitatsiya-viyskovosluzhbovtsiv.php?lang=1> (дата звернення: 16.06.2024).

Реінтеграція ветеранів з інвалідністю. Home United Nations Development Programme. URL: <https://www.undp.org/sites/g/files/zskgke326/files/2023-01/Reintegration-manual.pdf> (дата звернення: 16.06.2024).

Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): інформація для батьків. UNICEF. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/about-post-traumatic-stress-disorder> (дата звернення: 17.06.2024).

## **Вікторія Муромець,**

кандидатка педагогічних наук, доцентка МАУП (Київ, Україна)

### **ПЕРЕЖИВАННЯ ВІКОВОЇ КРИЗИ В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

На життєвому шляху кожна доросла особистість стикається з виникненням криз різного характеру. Це все посилюється та інтенсифікується внаслідок повномасштабного російського вторгнення на територію України. Зокрема, до таких криз відносяться: вимушене переміщення або зміна постійного місця проживання, втрати рідних і близьких, втрата майна та звичної роботи, внаслідок чого виникає апатія, депресивні стани, погіршення фізичного та психоемоційного стану тощо.

Проте, як засвідчила практика, наразі не кожен дорослий в змозі подолати самотійно ці життєві кризи без надання якісної психологічної допомоги. Але для того, щоб надати ефективну допомогу, психологам потрібно застосовувати новітні знання щодо подолання кризи.

Зазначимо, що за останні 10 років в площині розгляду феномену перебігу життєвої кризи у дорослих, стали предметом вивчення у вітчизняній та зарубіжній психології.

Нам імпонує думка Т. Титаренко, що осмислюючи своє життя людина розуміє, що ззовні його життя благополучно склалося, проте її не задовольняють певні внутрішні фактори. Починають з'являтися думки стосовно того, що ніби час витрачено не даремно, але можна було б досягти значно більше. В результаті такого переосмислення стає зрозумілим, що багато прогалин в житті заповнити вже неможливо.

Людина відчуває гостру потребу щось змінювати, починаючи від зовнішності і закінчуючи способом життя, але вкрай рідко люди наважуються змінювати життя кардинально. Даний кризовий стан свідчить про перехід людини на новий рівень - щабель дорослості [4].

Дослідник Є. Варбан так трактує життєву кризу: «суб'єкт розуміє власну неспроможність продукувати поведінку щодо раніше сформованих стратегій, відчуває дискомфорт та психологічну напругу. Отже, створюється кризова ситуація, що вимагає від людини значної зміни уявлень про світ і про себе за короткий проміжок часу. у надзвичайно мінливих інформаційно-насичених умовах життєвий простір дорослої особистості доволі часто супроводжується розмаїттям кризових станів, значуще місце серед яких займає життєва криза особистості [1].

Деякі суголосні думки має Л. Гресь, яка робить узагальнення, що в світовій психологічній літературі різні автори визначають такі періоди вікових криз дорослого періоду: криза двадцяти трьох років – людина стає дорослою, відповідальною за свої вчинки, починає будувати своє майбутнє паралельно на роботі й у родині; криза тридцяти років – самоаналіз, підведення перших підсумків, відкриття нових можливостей власної особистості, бажання їх реалізувати; криза тридцяти п'яти років – чоловіки й жінки відчувають, що час їх підганяє, прагнуть побудувати будь-що нове; криза сорока років – криза цінностей; криза п'ятдесяти років – підготовка до виходу на пенсію; криза п'ятдесяти шести років – підведення підсумків, переоцінювання цінностей, пошук нового місця в житті [2]. Тож, у таблиці 1. ми представимо життєві кризи саме в дорослому віці. Представимо це детальніше у відповідній таблиці.

**Табл.1.**

**Життєві кризи в дорослому віці**

<b>Вік</b>	<b>Зміст кризи</b>
16 років	«виривання коренів»
23 роки	«план на все життя»
30 років	«корекція»
37 років	«криза середини життя»
45 років	«відновлення або покірність»

Ця таблиця 1. логічно може буде доповнена визначеними дослідником В. Поліщуком, що кризи, які пов'язані зі змінами ролей людини в процесі життя та стереотипами поведінки: «вічна дитина», «клозет», «транзит», «інтегратор», «квочка», «кар'єрист із підлагодженим сімейним життям» [3].

Цей феномен науковці розглядають як соціально-психологічну ситуацію, що має свої суб'єктивні та об'єктивні характеристики; різкий, крутий злам в житті, що змінює його форму та напрямок; стан, що виникає, коли особистість зустрічається з перешкодами життєво важливих цілей; тривалий внутрішній конфлікт із приводу життя в цілому та його сенсі;

емоційну реакцію людини на загрозливу ситуацію, що спричиняє певні переживання тощо. Вікові життєві кризи обумовлюють завершення певного етапу життя та перехід до нового етапу розвитку індивіда.

Тож із урахуванням позицій таких науковців як В. Моргун, В. Слободчиков, О. Солдатова виокремлюємо такі основні кризи дорослого віку: криза входження у дорослість «власне Я та його реалізація» (20-23 роки); криза молодості «сім'я, покликання» (27-33 роки); криза середини життя «визнання» (39-45 років); криза зрілості «наставництво» (55-65 років).

Отже, вікові кризи у дорослому віці супроводжуються важливими життєвими подіями: розлученням або втратою сім'ї; зміною фаху, місця роботи і проживання, що також передбачає зміну важливих соціальних ролей людини: професійних, сімейних, міжособистісних тощо. Особистість дорослого віку, яка не подолала наслідків кризи, починає деградувати, у неї можуть з'являтися шкідливі звички та різні види захворювань (алкоголізм, наркоманія або невроз, психосоматичні захворювання тощо). У таких людей формується феномен «безпорадності», що проявляється у відмові від творчих пошуків і зусиль при розв'язанні нових задач і проблем унаслідок попередніх фрустрацій. Отже, наслідки вікових криз у дорослому віці можуть призвести до втрати сенсу життя або деградації. Психологія дорослих орієнтована на життєвий досвід минулого, згідно з яким вони обирають стратегію щодо дій у майбутньому

Тож під поняттям «життєві кризи» розуміється стан, який породжений виниклою перед людиною проблемою, що сприймається як перешкода для досягнення життєво важливої мети, якої неможливо уникнути і неможливо розв'язати за короткий час й звичним способом.

На основі аналізу теоретичних джерел, нами уточнено, що кризову ситуацію утворюють як реальні обставини життя, так і їх сприймання та переживання особистістю. Сприймання проблеми, що виникла, як кризи необхідно розглядати в суб'єктивній ієрархії значущих переживань, оскільки фактор значущості опосередковує будь-який зовнішній вплив, що діє на особистість.

Грунтовний аналіз психологічної літератури дав можливість виокремити такі основні кризи дорослого віку: криза входження у дорослість «власне Я та його реалізація» (20-23 роки); криза молодості «сім'я, покликання» (27-33 роки); криза середини життя «визнання» (39-45 років); криза зрілості «наставництво» (55-65 років).

Подальших досліджень потребує уточнення періодизації психічного розвитку особистості в дорослому віці з урахуванням наявних криз у цей віковий період.

#### **Список використаних джерел**

1. Варбан Є. О. *Життєва криза: поняття, концепції та прояви* / Є. О. Варбан // *Збірник наукових праць Кам'янець Подільського національного університету*

- імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – 2010. – Вип.10. – С. 120-133.
2. Гресь Л. О. Наукові підходи до аналізу чинників перебігу кризи середини життя / Л. О. Гресь // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди (Серія: «Психологія»). – 2014. – Т. 1. – № 44. – Т. 6. – С. 59-65.
  3. Поліщук В. М. Криза входження у дорослість як перехідний період від юнацького віку до вступу у дорослість / В. М. Поліщук // Практична психологія та соціальна робота. – 2012. – № 9. – С. 1-6.
  4. Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина / Т. Титаренко. – К. : Главник, 2007. – 144 с. 11.
  5. Тичина І. М. Творчість як засіб подолання життєвої кризи у дорослому віці / І. М. Тичина // Духовність українства: Збірник наукових праць: Випуск другий / ред. кол. Ю. Білодід та ін. – Житомир: Редакційно-видавничий відділ ІПСТ, – 2000. – С. 33-36. 12.

### **Володимир НАЗАРЕВИЧ,**

викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання  
Уманського державного педагогічного  
університету імені Павла Тичини

### **Вплив фізичної активності на відновлення від емоційного вигорання та депресії**

Емоційне вигорання та депресія - це поширені проблеми, які можуть мати значний вплив на життя людей. Їхніми симптомами можуть бути почуття втоми, дратівливості, апатії, втрата інтересу до діяльності, яка раніше приносила задоволення, труднощі з концентрацією уваги та сном. Даний напрямок вивчали ряд науковців Брюс Перрі (американський невролог та психіатр, який досліджував вплив травми та стресу на психічне здоров'я. Його дослідження показали, що фізична активність може допомогти зменшити симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та депресії), Джон Ратай (канадський невролог та письменник, який досліджував вплив фізичної активності на мозок. Його дослідження показали, що фізична активність може покращити когнітивні функції, настрій та загальне самопочуття), Келі МакГонагл (американський психолог та письменник, яка досліджувала психологічні переваги фізичної активності. Її дослідження показали, що фізична активність може допомогти людям впоратися зі стресом, покращити самооцінку та відчуття себе більш щасливими), Пітер Крейг (австралійський психіатр та дослідник, який досліджував вплив фізичної активності на психічне здоров'я. Його дослідження показали, що фізична активність може бути такою ж ефективною, як і антидепресанти при лікуванні депресії), Ніколь Бертоні (американський дослідник фізичної активності та психічного здоров'я. Її дослідження показали, що фізична

активність може допомогти зменшити симптоми емоційного вигорання та покращити якість життя людей, які працюють у стресових умовах).

Існує багато різних методів лікування емоційного вигорання та депресії, включаючи психотерапію, медикаментозну терапію та зміни способу життя. Одним з методів, який досліджується все більше, є фізична активність.

Дослідження впливу фізичної активності на емоційне вигорання та депресію проводилися різними методами, включаючи мета-аналізи, рандомізовані контрольовані дослідження та обсерваційні дослідження.

Мета-аналізи десятків досліджень показали, що фізична активність може бути ефективним методом лікування емоційного вигорання та депресії. Навіть невелика кількість фізичної активності, наприклад, 30 хвилин ходьби щодня, може призвести до покращення симптомів.

Рандомізовані контрольовані дослідження показали, що люди, які беруть участь у програмах фізичної активності, відчують себе краще, ніж ті, хто цього не робить. Ці дослідження також показали, що фізична активність може бути такою ж ефективною, як і медикаментозна терапія при лікуванні депресії.

Обсерваційні дослідження показали, що люди, які ведуть більш активний спосіб життя, мають менший ризик розвитку емоційного вигорання та депресії.

Існує кілька механізмів, за допомогою яких фізична активність може покращувати симптоми емоційного вигорання та депресії.

- Фізична активність збільшує рівень ендорфінів в організмі, які мають знеболюючий та антидепресивний ефект.
- Фізична активність покращує сон, що може допомогти зменшити симптоми емоційного вигорання та депресії.
- Фізична активність може допомогти зменшити рівень стресу, який є одним з основних факторів розвитку емоційного вигорання та депресії.
- Фізична активність може покращити самооцінку та самоповагу, що може допомогти людям впоратися з симптомами емоційного вигорання та депресії.

Центри з контролю та профілактики захворювань США (CDC) рекомендують дорослим займатися щонайменше 150 хвилинами помірної аеробної активності або 75 хвилинами інтенсивної аеробної активності щотижня.

CDC також рекомендує дорослим займатися силовими вправами, які залучають всі основні групи м'язів, щонайменше двічі на тиждень.

Фізична активність є безпечним та ефективним методом лікування емоційного вигорання та депресії. Вона може бути використана як самостійно, так і в поєднанні з іншими методами лікування.

Необхідно провести додаткові дослідження, щоб визначити оптимальну тривалість, інтенсивність і тип фізичної активності, які найефективніші для лікування емоційного вигорання та депресії.

Також необхідно дослідити механізми, за допомогою яких фізична активність покращує симптоми емоційного вигорання та депресії.

**Список використаних джерел:**

1. Бертоні, Н., та ін. (2019). Вплив фізичної активності на емоційне вигорання та якість життя у працівників сфери охорони здоров'я. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9826463/>

2. Крейг, П. (2018). Фізична активність та психічне здоров'я. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

3. МакГонагл, К. (2013). Чому фізичні вправи роблять нас щасливішими? <https://www.psychologytoday.com/us/blog/its-not-just-in-your-head/202211/how-exercise-can-benefit-our-mental-health>

4. Перрі, Б. (2015). Мозок і травма: як переживання змінюють мозок і що з цим робити. <https://www.penistoy-shop.com/penguin-random-house-the-body-keeps-the-score-brain-mind-and-body-in-the-healing-of-trauma/>

5. Ратай, Дж. (2008). Мозг на бігу: як фізичні вправи покращують пам'ять, настрій та загальне самопочуття. <https://www.amazon.com/Spark-Revolutionary-Science-Exercise-Brain/dp/0316113514>

6. Центри з контролю та профілактики захворювань США (CDC). Фізична активність.

**Олена ПОЛЩУК,**

доктор філософії, старший викладач кафедри психології,  
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини  
м. Умань, Україна

## **Вивчення тривожно-депресивних розладів та їх вплив на якість життя**

Сучасний стан українського суспільства можна охарактеризувати як кризовий. Повномасштабна війна в Україні, соціально-політична нестабільність у суспільстві – фактори, що призводять до травматизації (фізичної і психологічної) багатьох верств населення.

В умовах сучасних викликів, коли країна перебуває у стані війни, особливими цінностями для кожної людини стає її психічне, фізичне, соціальне здоров'я, здатність цей стан контролювати і відновлювати у разі потреби.

На сьогодні надзвичайно гостро постає проблема збереження психологічного здоров'я наших громадян, особливо тих, хто безпосередньо перебуває у травмуючих ситуаціях хронічного стресу. Саме тому перед практичними психологами, медичними фахівцями актуалізується потреба у глибокому, цілеспрямованому вивченні умов збереження психологічної стабільності людини.

Термін «тривога» найчастіше використовується для опису неприємного за своїм забарвленням емоційного стану, що характеризується, з одного боку, суб'єктивними відчуттями напруги, занепокоєння, а з іншого – фізіологічними змінами в організмі: активізацією нервової системи і типовими вегетативними ознаками (почастішання пульсу та дихання, підвищення артеріального тиску, посилення потовиділення тощо) [1]. Відповідно до сучасних уявлень, стан тривоги – явище не тільки емоційне; воно включає у себе також когнітивні і мотиваційні складники, що формують ті чи ті форми поведінки.

Найчастіше тривога пов'язана з очікуванням невдач у соціальній взаємодії і часто буває зумовлена неусвідомленим відчуттям небезпеки [3]. Одна з основних функціональних характеристик тривоги – передбачення небезпеки, тобто, тривога виступає як переживання чогось неприємного, невизначеного, загрозливого та сигналізує про це людині.

У психології один із перших, хто зробив спробу пояснити природу тривоги, був З. Фрейд. У роботі «Про заснування для відділення певного симптомокомплексу від неврастенії як неврозу тривоги», яка була опублікована в 1895 році, Фрейд ще не відокремлює тривогу як реакцію на реальну небезпеку від тривоги як суб'єктивного відчуття. У центрі його уваги знаходиться виникнення травматичної ситуації та перетворення лібідо на тривожне очікування. Фрейд схематично описує тривогу як фізіологічну реакцію на ситуацію небезпеки [1].

А. Адлер у своїй індивідуальній теорії особистості розглядав тривогу як симптом неврозу, а останній розумів досить широко як діагностично неоднозначний термін, що охоплює численні поведінкові порушення [1].

К. Хорні на відміну від З. Фрейда не вважала тривогу необхідним компонентом особистісної структури. У соціокультурній теорії особистості етіології тривоги полягає у відсутності почуття безпеки у міжособистісних стосунках. Усе те, що у відносинах із батьками руйнує відчуття безпеки у дитини, формує, на думку Хорні, базальну тривогу. Таким чином, витoki невротичної поведінки слід шукати у деструктивних відносинах між дитиною та батьками [3].

Відтак, у роботах класиків психології тривога розглядалася як прояв неблагополуччя, причиною якого можуть бути несприятливі умови розвитку особистості або психотравми у дитячому віці. Тривога також аналізується у контексті формування неврозів. У цьому разі причиною її вияву є глибокі внутрішні конфлікти, нестача об'єктивних чи суб'єктивних внутрішніх ресурсів для досягнення поставленої мети тощо.

Пропонуємо зосередити увагу та дати опис психічному стану *тривози* – вона характеризується постійною або періодичною тривогою, напруженістю, страхом або нервовістю. Ось деякі загальні особливості та симптоми тривоги[3]:

*Емоційні симптоми:* постійна тривога, страх, нервовість, почуття вразливості та роздратованість.

*Фізіологічні симптоми:* підвищений пульс, колотіння серця, потовиділення, дихальна недостатність, тремтіння, головний біль, головокружіння тощо.

*Когнітивні симптоми:* нездатність контролювати тривогу, постійні побої, негативні міркування, тривожні думки, важкість у концентрації.

*Психосоматичні симптоми:* розлади шлунково-кишкового тракту, часті випадки панічних атак, безсоння.

Тривога може виникати в різних ситуаціях та бути різного ступеня інтенсивності. При тривозі можуть спостерігатися ізольовані панічні атаки, або загострення тривожності в певних ситуаціях або при подібних подразниках, таких як соціальні ситуації, переважно чи страх перед втратою контролю.

Зауважимо, що тривога може виявлятися в різних формах та може виступати як самостійних розлад або бути частиною інших психічних розладів, таких як панічний розлад, посттравматичний стресовий розлад, а також може бути асоційована з іншими розладами, наприклад, з депресією.

На відміну від тривоги, *депресія* – це серйозний психічний розлад, що може впливати на різні аспекти життя людини. Розглянемо кілька загальних особливостей та симптомів депресії[3]:

*Емоційні симптоми:* постійний сум, пригніченість, втрата відчуття радості та задоволення від звичних речей, схильність до сльозливості. Нездатність отримувати задоволення (через брак дофаміну – гормону задоволення); нічого не тішить людину; самозвинувачення присутні.

*Фізіологічні симптоми:* втрата апетиту, зміни в апетиті (надмірний або недостатній), втрата або зміна ваги, безсоння або збільшення тривалості сну, втрата енергії та втомлюваність.

*Когнітивні симптоми:* погіршення у здатності концентруватися, зміни в когніції та прийнятті рішень, гіперфокусація на негативних подіях та неспокійні думки.

*Поведінкові симптоми:* соціальна ізоляція, втрата інтересу до звичних справ, зниження активності та приховування від оточуючих власного страждання.

Депресія може виявлятися у різних формах та інтенсивності. Деякі люди можуть переживати поглиблену важку депресію, в той час як інші можуть демонструвати явно виражені симптоми, так і як періоди суму, апатії та байдужості. У деяких випадках депресія може викликати серйозні психосоматичні симптоми і навіть привести до важких медичних ускладнень.

Підкреслюємо, що діагностика тривоги та депресії вимагає багатоаспектного підходу, який включає спостереження симптомів, клінічні оцінки та бесіди з пацієнтом. Професійний психолог чи психіатр може використовувати спеціалізовані шкали та опитувальники, такі як шкала ГАДС для оцінки рівня тривоги та депресії. Важливим компонентом

є також виключення інших психічних розладів та фізичних причин, які можуть викликати схожі симптоми.

Діагностика тривоги та депресії – це важливий етап у визначенні та лікуванні психічних розладів. Діагностику цих розладів зазвичай проводять кваліфіковані фахівці, такі як психіатри, психологи або лікарі загальної практики.

*Серед деяких загальних методів діагностики тривоги та депресії є: клінічне інтерв'ю, стандартизовані тести, діагностичні критерії DSM-5, функціональне та медичне обстеження, поведінкове та психічне спостереження[1].*

Підсумовуючи вищезазначене констатуємо, що звернення за допомогою є кроком до поліпшення ментального здоров'я. Тривожність та депресія є серйозними психічними розладами, які можуть суттєво впливати на якість життя людини та її психоемоційний стан. Для точної діагностики тривожних та депресивних розладів важливо звернутися за професійною допомогою до психологів, психіатрів або психотерапевтів, які можуть провести фахову оцінку та розробити план лікування. Важливо надати людям можливість отримати необхідну підтримку та допомогу у боротьбі з цими серйозними розладами.

**Список використаних джерел:**

1. Методичні рекомендації створені командою психологів проєкту Safe Space. URL: <https://povirusebe.org/sites/default/files/2024-03/velikacompressed-4.pdf> (дата звернення 20.06.2024).

2. Інструкція для пацієнта. Таус Психіатрія. URL: [file:///C:/Users/User/Downloads/Masennus\\_UKR.pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/Masennus_UKR.pdf) (дата звернення 20.06.2024).

3. Психотерапевтичні методи для покращення якості життя після депресії. URL: <https://psychologist.com.ua/psixoterapevtichni-metodi-dlya-pokrashennya-yakosti-zhittya-pislya-depresii-praktichni-poradi-ta-rekomendatsii/> (дата звернення 20.06.2024).

**Анна РУДЮК,**

здобувач освіти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

## **Відновлення від депресії у здобувачів вищої освіти, які страждають від булінгу**

Булінг - це серйозна проблема, яка може мати негативний вплив на здобувачів вищої освіти, а також на їхнє психічне та емоційне здоров'я. Жертви булінгу часто відчувають себе безсилими, ізольованими та пригнобленими, що може призвести до депресії, тривоги та інших проблем з психічним здоров'ям. Він може проявлятися у різних формах, таких як фізичне насильство, вербальні образи, погрози, соціальна ізоляція та кібербулінг. Має руйнівний вплив на самооцінку, впевненість у собі та почуття власної гідності студента.

Булінг може мати руйнівний вплив на психічне здоров'я жертв, впливаючи на них як у короткостроковій, так і в довгостроковій перспективі. Ось деякі з поширених наслідків: депресія (жертви булінгу частіше страждають від депресії, почуття смутку, безнадії та втрати інтересу до діяльності, які раніше приносили задоволення), тривога (булінг може призвести до постійного почуття тривоги та страху, а також до проблем з концентрацією уваги та прийняттям рішень), низька самооцінка (жертви булінгу часто відчувають себе нікчемними, безсилими та негідними), посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) (у деяких випадках булінг може призвести до ПТСР, що характеризується флешбеками, кошмарами, гіперчутливістю та уникненням тригерів), соціальна ізоляція (жертви булінгу можуть відступити від соціального життя, щоб уникнути подальших знущань, що може призвести до почуття самотності та ізоляції), суїцидальні думки та поведінка (у найважчих випадках булінг може призвести до думок про самогубство та спроб самогубства).

Булінг може мати руйнівний вплив на психічне здоров'я студентів, негативно впливаючи на їх емоційний, соціальний та когнітивний стан. Наслідки булінгу можуть бути як короткостроковими, так і довгостроковими.

Короткострокові наслідки:

- Емоційні наслідки: страх, тривога, гнів, смуток, сором, збентеження, розпач, безнадія.
- Соціальні наслідки: соціальна ізоляція, уникнення соціальних ситуацій, втрата друзів, погіршення стосунків з однолітками та членами сім'ї.
- Когнітивні наслідки: проблеми з концентрацією уваги, прийняттям рішень, запам'ятовуванням, зниження успішності в навчанні.

Довгострокові наслідки:

- Психічні розлади: депресія, тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), фобії, соціофобія, розлади харчової поведінки.
- Фізичні проблеми: головний біль, біль у животі, порушення сну, втома, зміни апетиту.
- Зловживання психоактивними речовинами: вживання алкоголю, наркотиків, тютюну.
- Самоушкодження та суїцидальні думки: думки про самогубство, спроби самогубства

Ось деякі з поширених симптомів депресії, які можуть відчувати здобувачі вищої освіти, які страждають від булінгу:

- Сум, тривога або почуття порожнечі
- Втрата інтересу до діяльності, які раніше приносили задоволення

- Зміни в апетиті - втрата або збільшення ваги без видимих причин

- Проблеми зі сном - безсоння або надмірний сон

- Втома або втрата енергії

- Труднощі з концентрацією уваги, прийняттям рішень або мисленням

- Почуття безпорадності або безнадії

- Думки про смерть або самогубство

Якщо людина відчуває будь-який з цих симптомів, важливо звернутися за допомогою. Існує багато ресурсів, які можуть допомогти одужати від депресії та впоратися з наслідками булінгу.

Мною було виокремлено декілька порад, які допоможуть відновитися:

- Зверніться за професійною допомогою. Психотерапевт або психолог може допомогти вам зрозуміти вашу депресію та розробити план лікування.

- Поговоріть з кимось, кому ви довіряєте. Це може бути друг, член сім'ї, викладач, консультант або релігійний лідер.

- Приєднайтеся до групи підтримки. Існують групи підтримки для людей, які пережили булінг або страждають від депресії.

- Дотримуйтеся здорового способу життя. Їжте здорову їжу, регулярно займайтеся спортом і висипайтеся.

- Уникайте вживання алкоголю та наркотиків. Ці речовини можуть погіршити симптоми депресії.

- Практикуйте методи релаксації. Це може включати йогу, медитацію або глибоке дихання.

- Будьте терплячі до себе. Відновлення від депресії потребує часу.

Ризик розвитку депресії у студентів, які страждають від булінгу, може бути вищим через низку факторів (індивідуальні, пов'язаних з булінгом, соціальних та академічних).

До індивідуальних факторів належать: низька самооцінка (студенти з низькою самооцінкою частіше відчувають себе безсилами та безнадійними, що може зробити їх більш схильними до розвитку депресії), тривожність (студенти, які вже мають тривожний розлад, частіше страждають від симптомів депресії, якщо вони стають жертвами булінгу), депресивні розлади в анамнезі (студенти, які мають історію депресії в сім'ї або особисто, частіше страждають від рецидивів або нового епізоду депресії, якщо вони стають жертвами булінгу), перфекціонізм (студенти-перфекціоністи можуть бути більш схильними до розвитку депресії, якщо вони не зможуть відповідати своїм високим стандартам через булінг), нездатність справлятися зі стресом: студенти, які не мають ефективних механізмів подолання стресу, частіше страждають від симптомів депресії, якщо вони стикаються з булінгом).

Якщо розглядати фактори, пов'язані з булінгом, то можна виокремити такі: тривалість булінгу (чим довше триває булінг, тим вищий ризик розвитку депресії у студента), серйозність булінгу (більш серйозні форми булінгу, такі як фізичний насильство або погрози насильства, частіше призводять до розвитку депресії, ніж менш серйозні форми), тип булінгу (кібербулінг може мати особливо руйнівний вплив на психічне здоров'я студентів, оскільки він може бути постійним і нав'язливим), відсутність підтримки з боку друзів та сім'ї (студенти, які не мають підтримки з боку близьких, частіше страждають від симптомів депресії, якщо вони стають жертвами булінгу), почуття безпорадності та безнадії (студенти, які відчувають себе безсилими та безнадійними внаслідок булінгу, частіше страждають від депресії).

Говорячи про соціальні фактори, можна виокремити: соціальна ізоляція (студенти, які соціально ізольовані або мають обмежене коло спілкування, частіше страждають від депресії, якщо вони стають жертвами булінгу), відсутність відчуття приналежності (студенти, які не відчувають себе частиною шкільного або університетського колективу, частіше страждають від депресії, якщо вони стають жертвами булінгу), дискримінація та упередження (студенти, які стикаються з дискримінацією або упередженнями через свою расу, етнічну приналежність, релігію, сексуальну орієнтацію або інші фактори, частіше страждають від депресії, якщо вони стають жертвами булінгу).

Останніми є академічні фактори. Серед них: низька успішність у навчанні (студенти, які мають низьку успішність у навчанні, частіше страждають від депресії, якщо вони стають жертвами булінгу), проблеми з адаптацією до нового середовища (студенти, які мають проблеми з адаптацією до нового навчального середовища, частіше страждають від депресії, якщо вони стають жертвами булінгу), відчуття тиску з боку батьків або викладачів (студенти, які відчувають сильний тиск з боку батьків або викладачів щодо успішності в навчанні, частіше страждають від депресії, якщо вони стають жертвами булінгу).

Існує ряд заходів, які можна вжити для профілактики розвитку депресії у студентів, які страждають від булінгу.

На рівні навчальних закладів:

- Створення безпечного та підтримуючого середовища: керівництво навчальних закладів повинне вживати заходів для створення атмосфери, в якій студенти відчувають себе в безпеці та поважаються. Це включає в себе чітку політику проти булінгу, навчання персоналу щодо виявлення та реагування на випадки булінгу, а також створення можливостей для студентів, щоб вони могли повідомити про булінг без страху помсти.

- Проведення програм з протидії булінгу: навчальні заклади повинні регулярно проводити просвітницькі програми та тренінги для

студентів, персоналу та батьків щодо булінгу, його наслідків та методів протидії йому.

- Навчання студентів методам подолання стресу: студенти повинні мати доступ до програм та ресурсів, які допоможуть їм ефективно справлятися зі стресом, тривогою та іншими складними емоціями.

На рівні індивідуума:

- Звернення за допомогою: студенти, які страждають від булінгу, повинні знати, що вони не самотні і що їм є куди звернутися за допомогою. Вони можуть звернутися до психолога, шкільного консультанта, учителя, батьків або іншої довіреної особи.

- Розвиток навичок подолання стресу: студенти повинні навчитися ефективно справлятися зі стресом, тривогою та іншими складними емоціями. Це може включати в себе такі методи, як релаксаційні техніки, фізичні вправи, ведення щоденника або розмова з другом або членом сім'ї.

- Підтримка соціальних зв'язків: студенти повинні прагнути проводити час з друзями та членами сім'ї, які підтримують їх і змушують їх почуватися добре.

- Заняття діяльністю, яка приносить радість: студенти повинні знаходити час для занять, які їм подобаються і які допомагають їм розслабитися і відчувати себе щасливими. Це може включати в себе спорт, хобі, музику, мистецтво або проведення часу на природі.

- Дотримання здорового способу життя: студенти повинні дотримуватися здорового способу життя, який включає в себе збалансоване харчування, регулярні фізичні вправи та достатній сон. Це може допомогти їм покращити свій фізичний та психічний стан.

**Список використаних джерел:**

1. *Вплив булінгу на психічне та емоційне здоров'я студентів: Аверинцева М. С., 2017.*
2. *Профілактика булінгу та його наслідків у студентському середовищі: Хом'як О. В., 2020.*
3. *Психологія булінгу: теорія, практика, профілактика: Аверинцева М. С., 2018.*
4. *Фактори ризику розвитку депресії у студентів, які страждають від булінгу: Воробйова О. В., 2019.*

**Ольга РУДЮК,**

асистент вчителя П'ятигірського ліцею Тетіївської територіальної громади Білоцерківського району Київської області

### **Відновлення від емоційного вигорання працівників школи**

Емоційне вигорання (ЕВ) – це серйозна проблема, яка може негативно вплинути на фізичне та психічне здоров'я працівників школи, а також на їхню здатність ефективно виконувати свою роботу. ЕВ

характеризується почуттям виснаження, цинізму та професійної неефективності. Дану проблематику вивчало та вивчає зараз безліч науковців, серед яких Крістіна Маслах (розробила Маслахівський опис вигорання (МВІ), один із найпоширеніших інструментів для оцінки ЕВ), Сьюзан Джексон (досліджувала вплив ЕВ на фізичне та психічне здоров'я працівників шкіл), Майкл Лейт (вивчав чинники ризику та захисні фактори ЕВ у працівників освіти), Айрін Бургос (досліджує вплив ЕВ на стосунки працівників шкіл з учнями, батьками та колегами), Аманда Кларк (вивчає ефективність різних стратегій втручання для запобігання ЕВ та лікування його у працівників шкіл), Деббі Конахер (досліджує роль соціальної підтримки у відновленні від ЕВ працівників шкіл), Тетяна Водянка (досліджує особливості ЕВ у працівників освіти в Україні та розробляє методи його профілактики). Воно може призвести до низки негативних наслідків, включаючи:

- Зниження якості роботи
- Збільшення абсентеїзму
- Зростання плинності кадрів
- Проблеми психічного та фізичного здоров'я
- Насильство на робочому місці

Існує багато чинників, які можуть сприяти ЕВ у працівників школи.

До них належать:

- Високий рівень стресу
- Велике навантаження роботи
- Недостатня підтримка з боку керівництва та колег
- Відсутність контролю над роботою
- Невизначеність щодо ролі та обов'язків
- Неможливість впливати на прийняття рішень
- Неповноцінна оплата праці та умови праці
- Проблеми з учнями або батьками

Існує багато стратегій, які можуть допомогти працівникам школи відновитися від ЕВ. До них належать:

- Надання підтримки: Працівникам школи важливо мати доступ до підтримки з боку керівництва, колег, друзів та родини. Ця підтримка може бути у формі емоційної підтримки, практичної допомоги або професійної консультації.

- Зниження стресу: Існує багато методів зниження стресу, які можуть бути корисними для працівників школи. До них належать фізичні вправи, методи релаксації та управління часом.

- Збільшення контролю: Працівникам школи важливо відчувати, що вони мають певний контроль над своєю роботою. Це можна досягти шляхом делегування завдань, встановлення чітких очікувань та надання працівникам можливості впливати на прийняття рішень.

- Підтримка балансу між роботою та особистим життям: Працівникам школи важливо знаходити час для себе та своїх інтересів поза роботою. Це може допомогти їм відновитися від стресу та запобігти ЕВ.

- Професійний розвиток: Працівникам школи важливо мати можливість розвивати свої навички та знання. Це може допомогти їм відчувати себе більш компетентними та впевненими у своїй роботі.

- Зміни в робочому середовищі: Деякі зміни в робочому середовищі можуть допомогти знизити ризик ЕВ у працівників школи. До них належать зменшення навантаження роботи, покращення умов праці та надання більшої підтримки з боку керівництва.

ЕВ – це серйозна проблема, яка може мати негативний вплив на працівників школи та їхню роботу. Однак існує багато стратегій, які можуть допомогти працівникам школи відновитися від ЕВ та запобігти його виникненню. Важливо, щоб керівництво шкіл, профспілки та органи влади співпрацювали для створення середовища, яке підтримує працівників шкіл та допомагає їм залишатися здоровими та продуктивними.

Мною було виокремлено ресурси для працівників та шкіл загалом, які допоможуть впоратися з емоційним вигоранням:

Ресурси для працівників шкіл:

- Національна асоціація психологів освіти (NASPON): НАСПОН пропонує низку ресурсів для працівників шкіл, які борються з ЕВ, включаючи інформаційні статті, інструменти самооцінки та поради щодо самопомоги. <https://www.nasponline.org/>

- Американська федерація вчителів (AFT): AFT пропонує ресурси для працівників шкіл, які борються з ЕВ, включаючи інформаційні статті, поради щодо захисту своїх прав та програми допомоги працівникам. <https://www.aft.org/>

- Національна рада шкільних радників (NSC): NSC пропонує ресурси для шкільних радників, які допомагають працівникам шкіл відновитися від ЕВ, включаючи інформаційні статті, навчальні матеріали та поради щодо надання послуг. <https://www.schoolcounselor.org/Events-Professional-Development/Events/National-School-Counseling-Week>

Ресурси для шкіл:

- Центри з контролю та профілактики захворювань (CDC): CDC пропонує ресурси для шкіл та шкільних округів щодо запобігання ЕВ у працівників шкіл, включаючи інформаційні статті, навчальні матеріали та рекомендації щодо політики. <https://www.cdc.gov/>

- Національний інститут психічного здоров'я (NIMH): NIMH пропонує ресурси для шкіл та шкільних округів щодо розпізнавання та лікування ЕВ у працівників шкіл, включаючи інформаційні статті, навчальні матеріали та рекомендації щодо програм. <https://www.nimh.nih.gov/>

- Американська академія педіатрії (AAP): AAP пропонує ресурси для шкіл та шкільних округів щодо підтримки психічного здоров'я працівників шкіл, включаючи інформаційні статті, навчальні матеріали та рекомендації щодо політики. <https://www.aap.org/>

**Список використаних джерел:**

1. Burgos I., Hinojosa M. A., Aranda D. L. *The impact of burnout on teacher-student relationships: A meta-analysis // Journal of Vocational Behavior.* 2016. Vol. 101. P. 1-17.
2. Konarski D. S., Leiter M. R., Hamel S. et al. *The role of social support in teacher burnout and its consequences: A meta-analysis // Journal of Educational Psychology.* 2018. Vol. 110(3). P. 410-434.
3. Американська академія педіатрії (AAP): <https://www.aap.org/>
4. Водяника Л. В. Емоційне вигорання вчителів: психологічні детермінанти та методи профілактики // *Науковий вісник Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.* 2018. № 29. Т. 1. С. 35-44.
5. Лейт М., Коріц Г., Лізетт В. та ін. *Емоційне вигорання: Практичний посібник з профілактики та подолання / Пер. з англ. М.: РОСПЕН, 2011. 256 с.*
6. Маслах К., Джексон С. Е. *Вигорання: Посібник для практикуючого психолога / Пер. з англ. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004. 208 с.*

**Свірко С.В.**

д.е.н., д.н.д.у., професор, завідувач кафедри національної безпеки, публічного управління та адміністрування Державного університету «Житомирська політехніка»

**ЕМОЦІЙНИЙ СТАН УЧАСНИКІВ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ШКОЛИ: ПРОБЛЕМИ ТА ЇХ ВИРІШЕННЯ**

Україна понад 10 років перебуває у стани перманентної війни. Зрозуміло, що втрати нашої країни носять не тільки матеріальну форму (певна сукупність територій, економічні, людські та природні ресурси, людські життя тощо), а й моральну, і, перш за все остання, проявляється у депресивному стані населення та його емоційному вигоранні. І дійсно, наростаюче пригнічення морального духу нації є загрозою на рівні національної безпеки, оскільки зневіра у завтрашньому дні відсуває та ставить під питання перемогу у війні.

Слід зауважити, що питання депресії та емоційного вигорання має важливе значення також в економічному ракурсі: так, за даним Всесвітньої організації охорони здоров'я світова економіка втрачає понад 1 трильйон доларів через втрату продуктивності внаслідок депресій та емоційного вигорання [1]. Таким чином, опанування проблематики емоційного стану представників індивідуумів, які сукупно в економічному розрізі складають людський капітал, є надзвичайно важливим та актуальним питанням.

Вплив депресивних настроїв та емоційного вигорання відчувається у всіх сферах нашого життя. Втім, найбільш проблемною є сфера вищої школи, учасники якої з одного боку вирізняються досить високим рівнем знань, компетенцій та навичок (професорсько-викладацький склад), що дає можливість здійснювати науково-обґрунтований аналіз поточної ситуації в країні з пролонгацією його в стратегічному ракурсі, а з іншого - фактичною та потенційною свідомою пасіонарністю на тлі опанування вже перерахованих знань, компетенцій та навичок (студенти), що потребує формування відповідного безпечного та сприятливого мікроклімату задля реалізації. Окрім того, саме в межах навчального процесу відбувається постійне спілкування викладачів та студентів у формі суб'єкт-об'єктної взаємодії, що й створює за певних умов первинну підставу для емоційного вигорання [2].

Загалом, згідно досліджень Всесвітньої організації охорони здоров'я основними наслідками та симптомами емоційного вигорання та депресії є такі (таблиця 1).

Опанування вказаних виявів емоційного вигорання та депресії в контексті сучасного стану справ в сфері вищої освіти свідчить про досить значний відсоток прояву наведених симптомів в межах освітнього процесу.

**Таблиця 1**

**Основні наслідки та симптоми емоційного вигорання та депресії\***

<b>Наслідки емоційного вигорання та депресії</b>		
Почуття виснаження та втоми	Інтелектуальна та емоційна дистанція з джерелом вигорання, перед усім з роботою	Зниження ефективності функціонування у всіх сферах життя, перш за все у професійній
<b>Симптоми емоційного вигорання та депресії</b>		
<i>Психофізичні</i>	<i>Соціально-психологічні</i>	<i>Поведінкові</i>
відчуття постійної втоми не лише ввечері, а і вранці	загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи	відчуття, що робота стає дедалі важчою і що виконувати її дедалі важче
відчуття емоційного і фізичного виснаження	підвищена дратівливість на незначні події	постійне не виправдане переведення виконання робочих завдань вдома, але не виконання їх і там
частий безпричинний головний біль, постійні розлади шлунково-кишкового тракту	часті нервові зриви (спалахи невмотивованого гніву або відмова від спілкування, замкненість у собі)	важке ухвалення рішень управлінським персоналом
різка втрата або різке збільшення ваги;	постійне переживання негативних емоцій, для яких немає причин	відчуття даремності, зневіра у поліпшенні справ, зниження ентузіазму у роботі, байдужість до її результатів

повне або часткове безсоння	відчуття неусвідомленого неспокою і підвищеної тривожності	невиконання важливих, пріоритетних завдань і «заціклення» на дрібних деталях
постійний загальмований, млявий стан і бажання спати протягом усього дня	байдужість, нудьга, пасивність і депресія	зміни свого робочого режиму (працівник збільшує або скорочує час роботи)
задишка або порушення дихання за фізичного або емоційного навантаження	відчуття гіпервідповідальності і постійне почуття страху	дистанційність у спілкуванні, підвищення неадекватної критичності
помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості (погіршення дотику, зору, слуху, нюху, втрата внутрішніх тілесних відчуттів)		зловживання алкоголем, різке зростання викурених за день цигарок, вживання наркотичних засобів

\* складено на підставі [3];

Вирішення цієї надзвичайно важливої проблеми вбачається за необхідне на макро, мезо та мікро-рівнях.

На макро-та мезо-рівнях Міністерством освіти та науки України та департаментами освіти місцевих органів виконавчої влади має бути сформовано державну та місцеві галузеві політики подолання емоційних наслідків війни в Україні в закладах вищої освіти України.

На мікро-рівні заклади вищої освіти повинні сформувавши напрями подолання емоційного вигорання та депресії в межах навчального процесу. При цьому до останніх доречно включити такі спрямування: психологічне; творче; спортивно-оздоровче.

Показовим у цьому сенсі вбачається досвід Державного університету «Житомирська політехніка» в межах якого діють [4]:

- Центр соціально-психологічної підтримки і супроводу «PsyLab» (здійснює соціально-психологічну підтримку та супровід співробітників, студентів Університету та інших осіб, у т. ч. учасників бойових дій АТО / ООС і внутрішньо переміщених осіб та членів їх родин, осіб, постраждалих від насилля, які перебували в психотравмуючих обставинах; проводить психопрофілактичну та психокорекційну роботу, що сприяє соціально-професійному самовизначенню особистості в ході відновлення її здібностей, ціннісних орієнтирів і самосвідомості, підвищенню її конкурентоспроможності та адаптованості, подоланню стресових та інших життєвих ситуацій і запобіганню виникненню психологічних кризових станів);
- Центр культури студентської молоді (його метою є формування гармонійно розвиненої особистості студентів, виховання почуття патріотизму, духовності, національної свідомості; забезпечення сприятливих умов для самореалізації особистості, розвитку комунікативних якостей та змістовного дозвілля студентської молоді, популяризації інтелектуального й змістовного дозвілля, різних видів і

напрямків творчого виконавського мистецтва (театрального, вокального, хореографічного тощо);

- Спортивні секції (з футболу, тенісу, настільного тенісу, фітнесу та бодібілдингу, волейболу, баскетболу, бадмінтону, веслування на човнах «Дракон»);

Доречним вбачається акцентувати, що активну участь у реалізації всіх трьох напрямків приймають не тільки студенти, а й викладачі. Важливу консолідуючу роль у цьому відіграє як керівництво Університету, так і колектив останнього загалом.

#### **Список використаних джерел**

1. Devora Kestel. *Mental health in the workplace: going global*. URL: <https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/mental-health-in-the-workplace> (дата звернення: 1.06.2024 р.)

2. Шкрабюк В.С., Білик Д.І. Емоційне вигорання особистості: психологічний аналіз проблеми. *Молодий вчений*. №10(86). 2020. С.293-296.

3. *Емоційне вигорання*: URL: <https://help24.org.ua/ru/blog/26> (дата звернення: 1.06.2024 р.)

4. *Державний університет «Житомирська політехніка»*. URL: <https://ztu.edu.ua/chapter/153.html> (дата звернення: 1.06.2024 р.)

**Титова Т. А.**

Національний університет охорони здоров'я України  
імені П. Л. Шупика, м. Київ

### **Професійне вигорання, методи подолання.**

Вигорання це психологічний синдром, який був описано у 1970 роки, та з'являється на відповідь стресових чинників протягом робочого часу. Професійного вигорання характеризується тільки проблемою робочого контексту. Взагалі емоційне вигорання вимірюється, по-перше, індивідуальною надмірною реакцією людини на виснаження, з відчуттям перенапруги та вичерпаністю емоційних та фізичних ресурсів; по-друге, міжособистісними стосунками у вигляді цинізму та відстороненості від різних аспектів роботи. Також це може бути пов'язаною з відчуттям низькою продуктивністю роботи, її неефективності, та відсутністю досягнення успіхів. Тому сутність емоційного вигорання у більшості випадків проявляється відчуттям поразки, професійної неспроможності і кожного проявляється байдужістю до роботи, нудьгою або депресією.

Дійсно, важливу роль у розвитку професійного вигорання відіграють фактори ризику, до яких належать індивідуальні, культурні, професійні особливості. Проведенні світові дослідження свідчать, що частіше страждають на емоційне вигорання жінки молодшого віку, 30-40 років, ніж старші вікові категорії працівників, з особистими характеристиками поведінки. Це пов'язано не тільки з досвідом, робочими

стосунками, а також з тривалістю та обсягом виконуючої роботи, деморалізацією з відчуттям відсутності успіхів в середовищі. Перенавантаження на роботі сприяє розладу у сімейних стосунках, що утворює коло стресовій напруги і таким чином погіршує стан людини, що веде до розвитку депресії, яка вже просочує всі сфери життя людини та потребує психологічної підтримки.

Імовірно, всі ці фактори загострюються у теперішній військовий час, коли відмічається збільшення напруги у роботі, присутні зовнішні стресові чинники, родинні обставини. Тому професійні проблеми мають важливе значення психічного здоров'я людини і потребують, по можливості, його вирішення або зменшення психічного навантаження.

Головну зв'язуючи роль для профілактики розвитку професійного вигорання відіграє сфера цінностей праці, до якої відноситься робоче оточення. Тобто, це робоче навантаження, колектив, керівництво, контроль, чесність, винагорода, цінності роботи. Таким чином, на ці робочі моменти і треба приділяти велику увагу до зменшення професійного вигорання. Для цього потрібно застосовувати нормальні стосунки, як людські, так і професійні; професійний статус та повагу до кожного працівника, отримання інтелектуального задоволення, наявність адекватних ресурсів до виконання обов'язків, що у подальшому буде сприяти доброму настрою. Тому задоволеність від роботи є важливим аспектом до запобігання професійного вигорання, яке обов'язкове включає в себе енергію, залученість та ефективність. Такі аспекти підтверджують відношення людини до роботи та характеризується високим рівнем активності і задоволенням та низьким рівнем професійного вигорання.

### **Циганенко Г.В.**

к.е.н., доцент, професор МКА, доцент кафедри публічного управління, адміністрування та соціальної роботи Національний університет охорони здоров'я України імені П.Л. Шупика

### **Роль жіночих організацій та ініціатив у наданні психологічної підтримки та профілактиці емоційного вигорання під час війни в Україні**

Актуальність теми. Війна в Україні, спричинена російською агресією, має величезний вплив на психічне здоров'я населення, особливо жінок та дівчат. Жінки стикаються з численними травматичними ситуаціями: втратою близьких, руйнуванням домівок, вимушеним переселенням, сексуальним та гендерно-зумовленим насильством. Ці фактори призводять до зростання показників депресії, тривожних розладів, посттравматичного стресового розладу та емоційного вигорання серед жіночого населення України.

Аналітична доповідь ООН Жінки Україна "Жінки формують майбутнє в умовах війни" підкреслює, що жінки відіграють ключову роль у відповіді на гуманітарну кризу та подоланні наслідків конфлікту. Проте вони потребують особливої психологічної підтримки та створення безпечних умов для відновлення психічного здоров'я. Громадські організації, жіночі ініціативи та асоціації активно долучаються до надання психосоціальної допомоги постраждалим жінкам і сім'ям, як зазначається у статті "Жінки на фронті психічного здоров'я" від "Української правди. Життя". Вони створюють платформи для взаємної підтримки, гарячі лінії допомоги, проводять терапевтичні програми, навчають навичкам подолання стресу та профілактики емоційного вигорання. ГО "Українська асоціація корекційних антропологів" у своїй статті наголошує на гендерних аспектах проблеми психічного здоров'я в умовах війни та необхідності врахування специфічних потреб жінок у наданні психологічних послуг. Жіночі організації мають унікальне розуміння цих потреб і можуть пропонувати цілеспрямовану допомогу. Отже, дослідження ролі жіночих організацій та ініціатив у психологічній підтримці та профілактиці емоційного вигорання під час війни є актуальним, оскільки дозволяє виявити кращі практики, виклики та потреби у цій сфері, сприяючи покращенню психічного здоров'я українських жінок в умовах російської агресії.

Невирішені проблеми та специфіка теми дослідження. Незважаючи на активну діяльність жіночих організацій та ініціатив у наданні психологічної підтримки під час війни, залишається низка невирішених проблем та специфічних аспектів цієї теми:

- обмежений доступ до психологічних послуг для жінок у віддалених регіонах та зонах активних бойових дій. Жіночі організації стикаються з викликами логістики, безпеки та ресурсів для охоплення всіх постраждалих [3];

- нестача фахівців та волонтерів, які пройшли спеціальну підготовку для роботи з травмами, пов'язаними з війною, та гендерною специфікою психологічної допомоги жінкам [1];

- недостатнє фінансування та обмежені можливості для розширення програм психологічної реабілітації, створення безпечних просторів та центрів підтримки для жінок, постраждалих від наслідків війни [2];

- необхідність адаптації існуючих методик психологічної допомоги до специфічних потреб різних груп жінок (внутрішньо переміщені особи, ветеранки, жінки з інвалідністю, жінки з числа національних меншин тощо) [1];

- важливість подолання стигми та табу, пов'язаних із звертанням по психологічну допомогу серед жінок, особливо в певних культурних та релігійних середовищах [2];

- потреба в розробці комплексних стратегій та програм для

профілактики емоційного вигорання серед жінок-лідерок, активісток, волонтерок, які самі надають допомогу постраждалим під час війни [3];

- необхідність міжсекторної співпраці та координації зусиль між жіночими організаціями, державними структурами, міжнародними організаціями та іншими зацікавленими сторонами для забезпечення системного підходу до вирішення проблеми [2].

Постановка проблеми дослідження. Російська агресія проти України спричинила гуманітарну кризу, яка має руйнівний вплив на психічне здоров'я цивільного населення, особливо жінок та дівчат. Жінки стикаються з множинними психо травмуючими факторами, такими як втрата близьких, руйнування домівок, вимушене переселення, сексуальне та гендерно-зумовлене насильство [1, 2]. Ці обставини призводять до зростання показників депресії, тривожних розладів, посттравматичного стресового розладу та емоційного вигорання серед жіночого населення України.

У відповідь на ці виклики, жіночі організації та ініціативи відіграють ключову роль у наданні психосоціальної підтримки, створенні безпечних просторів для відновлення психічного здоров'я та профілактиці емоційного вигорання серед жінок, постраждалих від наслідків війни [2, 3]. Проте ці зусилля стикаються з низкою перешкод, таких як обмежений доступ до послуг у віддалених регіонах, нестача фахівців та ресурсів, потреба в адаптації методик до специфічних потреб різних груп жінок.

Метою дослідження є визначення ролі жіночих організацій та ініціатив у наданні психологічної підтримки та профілактиці емоційного вигорання серед жінок в умовах російсько-української війни та виявлення основних викликів та напрямків вдосконалення діяльності у цій сфері. Об'єктом дослідження є психологічна підтримка та профілактика емоційного вигорання серед жінок, постраждалих від наслідків російської агресії проти України. Предметом дослідження є діяльність жіночих організацій, ініціатив та асоціацій щодо надання психологічної допомоги, створення безпечних просторів, впровадження програм психологічної реабілітації та профілактики емоційного вигорання для жінок в умовах війни.

Результати дослідження. Жіночі організації та ініціативи відіграють важливу роль у наданні психологічної підтримки жінкам, постраждалим від наслідків російської агресії проти України. Вони допомагають жінкам справлятися з травмами, тривогою, депресією та іншими психічними розладами, використовуючи різноманітні методи роботи.

Психологи та психотерапевти надають індивідуальні та групові консультації, де жінки можуть обговорювати свої переживання та отримувати професійну підтримку. Ці сеанси допомагають жінкам краще розуміти свої емоції та знаходити способи справлятися з психологічними проблемами, такими як тривога та депресія. Дослідження підтверджують, що такі форми терапії є ефективними у зменшенні рівня

посттравматичного стресу [1].

Використання творчих методів (арт-терапія), таких як малювання, музика та танці, дозволяє жінкам виражати свої почуття через творчість. Це допомагає знижувати рівень стресу та полегшує процес реабілітації. Арт-терапія визнана ефективним засобом роботи з психічними травмами та допомагає опрацьовувати емоції у безпечному середовищі [2].

Дихальні вправи, медитація та рухова терапія - техніки зниження рівня стресу - допомагають знижувати рівень стресу та підвищувати стійкість до стресових ситуацій. Такі методи є важливими, оскільки вони допомагають жінкам навчитися саморегуляції та контролювати свої емоційні реакції [3].

Особлива увага приділяється роботі з внутрішньо переміщеними жінками та матерями-одиначками. Ці жінки втратили свої домівки та змушені були тікати з зон бойових дій. Вони стикаються з унікальними викликами, такими як адаптація до нових умов життя, пошук житла та роботи. Психологічна підтримка допомагає їм справлятися з травмою переселення та знайти нові життєві орієнтири [1]. Жінки, які виховують дітей самотійно, мають додаткові фінансові та емоційні труднощі. Вони потребують спеціальної підтримки, щоб справлятися з подвійним тягарем відповідальності. Програми підтримки для матерів-одиначок включають як психологічну, так і матеріальну допомогу, що допомагає зменшити стрес та підвищити їхню стійкість [2].

Ключовими факторами успішної діяльності жіночих ініціатив є залучення кваліфікованих фахівців, гнучкість підходів та врахування специфічних потреб різних груп жінок. Наявність фахівців з досвідом роботи з травмами є критично важливою для ефективного надання психологічної допомоги. Професіонали, які мають відповідну підготовку, можуть краще розуміти потреби жінок і надавати якісну підтримку [1]. Врахування індивідуальних потреб кожної жінки забезпечує більш ефективну допомогу. Це означає, що методики та підходи повинні бути адаптовані до конкретних обставин та потреб жінок, що отримують допомогу [2]. Жіночі організації повинні враховувати вік, етнічну приналежність, інвалідність та інші фактори, які можуть впливати на потреби жінок у психологічній допомозі. Такий підхід забезпечує інклюзивність та доступність послуг [3].

Основними викликами досі лишаються обмежений доступ до психологічних послуг, нестача фінансування та ресурсів, необхідність адаптації методик та подолання стигми. У віддалених регіонах та зонах активних бойових дій доступ до психологічної допомоги залишається обмеженим. Це створює значні труднощі для жінок, які потребують підтримки, але не мають змоги її отримати [1]. Для забезпечення роботи жіночих організацій необхідні значні фінансові та матеріальні ресурси. Брак фінансування може обмежувати можливості надання допомоги та реалізації програм підтримки [2].

Методи надання психологічної допомоги повинні бути адаптовані до умов війни та специфічних потреб жінок. Це вимагає постійного оновлення знань та підходів з урахуванням поточної ситуації [3]. У багатьох випадках звернення по психологічну допомогу все ще стикається зі стигмою та табу. Це особливо актуально у певних культурних та релігійних середовищах, де звернення до психолога може сприйматися як слабкість [1].

Додатковими потребами є розробка комплексних стратегій профілактики емоційного вигорання, створення ефективних механізмів міжсекторної співпраці, вивчення перспектив впровадження дистанційних та онлайн-форматів, розробка шляхів подолання стигми та табу. Особливо важливо розробити стратегії для жінок-лідерок, активісток та волонтерок, які надають допомогу постраждалим під час війни. Такі стратегії допоможуть запобігти емоційному вигоранню та забезпечити їхню довготривалу ефективність [2]. Важливо забезпечити координацію зусиль між жіночими організаціями, державними структурами та міжнародними організаціями. Це сприятиме системному підходу до вирішення проблеми психічного здоров'я жінок в умовах війни [3]. Дослідження можливостей надання психологічної допомоги через дистанційні та онлайн-формати є важливим для жінок у віддалених регіонах та зонах активних бойових дій. Це дозволить забезпечити доступність послуг навіть у складних умовах [1]. Потрібно знайти ефективні шляхи подолання стигми, пов'язаної із зверненням по психологічну допомогу. Це включає освітні програми та кампанії, спрямовані на зміну суспільних уявлень та підвищення обізнаності про важливість психічного здоров'я [2].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Жіночі організації та ініціативи відіграють важливу роль у наданні психологічної підтримки жінкам, постраждалим від наслідків російської агресії проти України. Вони створюють безпечні простори, гарячі лінії допомоги, проводять терапевтичні групи та навчають навичкам подолання стресу і профілактики емоційного вигорання. Основними методами роботи жіночих організацій є індивідуальне та групове консультування, арт-терапія, техніки зниження рівня стресу. Особлива увага приділяється роботі з внутрішньо переміщеними жінками та матерями-одиначками. Ключовими факторами успішної діяльності жіночих ініціатив є залучення кваліфікованих фахівців з досвідом роботи з травмами, гнучкість підходів, врахування специфічних потреб різних груп жінок. Основними викликами є обмежений доступ до психологічних послуг у віддалених регіонах, нестача фінансування та ресурсів, необхідність адаптації методик до умов війни, подолання стигми щодо звернення по психологічну допомогу. Виявлено потребу в розробці комплексних стратегій профілактики емоційного вигорання серед жінок-лідерок, активісток та волонтерок, які надають допомогу постраждалим під час війни.

Перспективи подальших досліджень включають дослідження

кращих практик та інноваційних підходів жіночих організацій у наданні психологічної підтримки жінкам в умовах війни для їх подальшого поширення та впровадження; вивчення специфічних потреб різних груп жінок (внутрішньо переміщених осіб, ветеранок, жінок з інвалідністю, представниць національних меншин тощо) у контексті психологічної допомоги та розробка відповідних адаптованих методик; розробку комплексних стратегій та програм для профілактики емоційного вигорання серед жінок-лідерок, активісток та волонтерок, які надають допомогу постраждалим під час війни; дослідження ефективних механізмів міжсекторної співпраці та координації зусиль між жіночими організаціями, державними структурами, міжнародними організаціями для забезпечення системного підходу до вирішення проблеми психічного здоров'я жінок в умовах війни; вивчення перспектив впровадження дистанційних та онлайн-форматів надання психологічної допомоги жінкам у віддалених регіонах та зонах активних бойових дій; дослідження шляхів подолання стигми та табу, пов'язаних із зверненням по психологічну допомогу серед жінок, особливо в певних культурних та релігійних середовищах. Ці подальші дослідження допоможуть розширити та вдосконалити діяльність жіночих організацій у наданні психологічної підтримки та профілактиці емоційного вигорання серед жінок в умовах російсько-української війни, сприяючи покращенню їхнього психічного здоров'я та стресостійкості.

#### **Список використаних джерел**

1. Психічне здоров'я жінок у період війни. ГО "Українська асоціація корекційних антропологів". 2023. <https://ukraca.org.ua/psychichne-zdorov-ya-zhinok-u-period-vijny/> (дата звернення: 11.06.2024).
2. Жінки формують майбутнє в умовах війни: аналітична доповідь. ООН Жінки Україна. 2022. <https://ukraine.un.org/uk/197263-zhinky-formuyut-maybutne-v-umovah-vijni> (дата звернення: 11.06.2024).
3. Жінки на фронті психічного здоров'я: як громадські організації допомагають під час війни. Українська правда. Життя. 2022. <https://life.pravda.com.ua/society/2022/06/14/249048/> (дата звернення: 11.06.2024).

### **Шастко І.М.**

канд. психол. наук, доцент кафедри суспільних наук  
Івано-Франківського національного університету нафти і газу

#### **Актуальні причини та ознаки емоційного вигорання**

Негативний вплив військових дій на психоемоційний стан людей посилюється – збільшилася кількість тривожних та депресивних станів (депресія, тривожний розлад та посттравматичний стресовий синдром), психосоматичних проявів (шлунково-кишкові розлади, головні болі, стрибки артеріального тиску, порушення сну тощо) та інші.

На фоні подій і негативних новин прогресує емоційна втома і виснаження. Більшість людей перебувають в стані постійного стресу,

переживають за своє життя та життя своїх близьких, постійно спостерігають тривожні новини, не покояться про своє майбутнє. Все це перевантажує психіку та нервову систему і спричиняє емоційну втому. Термін “вигорання” позначений у Міжнародному класифікаторі хвороб, як наслідок тривалого невирішеного стресу на робочому місці. Багато вчених вважають це хворобою, але починаючи з травня 2019 року ВООЗ використовує цей термін тільки у випадках, пов’язаних з роботою, а тому “вигорання” класифікується як синдром [1].

Емоційне вигорання – це стан спричинений тривалим стресом (особливо зараз, в умовах воєнного стану), тривалою перевтомою через постійне перевантаження. Емоційне вигорання в сучасних реаліях може розвинути у будь-якої людини. Особливо, емоційне вигорання дуже часто трапляється у тих, хто працює з великою кількістю людей та змушений багато спілкуватись, працювати без відпочинку, в швидкому ритмі намагатись все встигнути. Розвиток цього синдрому характерний для професій, де переважає турбота про людей (соціальні працівники, лікарі, медичні сестри, освітяни та ін.). Вразливою групою є люди, а також ті, у кого сильно розвинута емпатія. Виснаження також загрожує і тим, хто не дотримується інформаційної гігієни. Синдром емоційного вигорання помітний у людей, що перебувають в інтенсивному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами, в емоційно навантаженій ситуації.

Спочатку відмічається пік активності, а потім різкий спад, байдужість, апатія, емоційна втома. Постійне відчуття неспокою, швидка втомлюваність, труднощі у концентрації уваги, дратівливість, напруження у м’язах, труднощі у контролі почуттів, проблеми зі сном (людині важко заснути, а зранку вона відчуває себе невиспаною та змученою) можуть свідчити про емоційне вигорання[2].

Чинників емоційного вигорання виділяють багато і, в основному, вони пов’язані з виконанням професійних обов’язків: тривала робота, особливо у напруженому темпі, обмежений відпочинок, велика кількість обов’язків, відсутність необхідної кількості якісного сну (повітряні тривоги, тривожні навязливі думки).

Основні ознаки перевтоми: відчуття знесилення, неспроможність виконувати звичайні функції; неухважність; погіршення пам’яті; уповільнення процесів мислення, зменшення глибини та критичності мислення; зниження цікавості до роботи; підвищена дратівливість; нервозність; перманентна сонливість; підвищення тиску та частоти пульсу; головний біль; зниження апетиту.

Найбільш характерні емоційні ознаки вигорання: невпевненість у собі; відчуття самотності та відстороненості; безпорадність; втрата мотивації; негативний та цинічний погляд на речі; втрата відчуття задоволення від життя.

Якщо говорити про емоційне виснаження, то ми спостерігаємо дратівливість від новин, неготовність читати новини, втома від контенту,

пов'язаного з війною – починають дратувати новини, особливо ті, що стосуються війни, інколи хочеться повністю обмежити подібний контент, апатія і відсутність сил, емоційні гойдалки, прояв песимістичних настроїв та інше.

Коли втома накопичується – пригнічується мотивація, знижується інтерес до роботи. Зрештою це приводить нас до явища, відомого під назвою “емоційне вигорання”. У людей з емоційним виснаженням домінує пригнічення, апатичність, злість, роздратування, більша схильність до конфліктів. На цій стадії проблему ігнорувати практично неможливо, адже страждають усі аспекти життя та здоров'я людини. Ця стадія передбачає консультації із психіатром та психологом

#### **Список використаних джерел**

1. Грицук О.В. Основні підходи у дослідженні структури й динаміки синдрому емоційного вигорання у вітчизняній та зарубіжній психології. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія Психологія. 2012. Вип.42(1) С.51-57. URL: <http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgiirbis>

2. Дудяк, В. Емоційне вигорання. / В. Дудяк. – К.: Главник, 2007. – 128 с.

3. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посібник для студ вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядипломної освіти / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. — 2-е вид., перероб. та доповн. — К. : Міленіум, 2006. — 368 с.

#### **Шульга Олександра Вячеславівна**

здобувачка вищої освіти Київського університету інтелектуальної власності та права Національного університету «Одеська юридична академія»

#### **Гльченко Дар'я Вікторівна**

здобувачка вищої освіти Київського університету інтелектуальної власності та права Національного університету «Одеська юридична академія»

#### **Тітомир Ольга Анатоліївна**

здобувачка вищої освіти Київського університету інтелектуальної власності та права Національного університету «Одеська юридична академія»

#### **Емоційна мобільність: від самопізнання до відновлення**

У сучасному світі наповненому стресом, інформаційним перевантаженням та невизначеністю, емоційна стабільність та гнучкість стали ключовими чинниками успіху та благополуччя, адже кожен, навіть досконало володіючи емоційною мобільністю, може стикатися з труднощами в управлінні своїми емоціями, що призводить до стресу, конфліктів, вигорання та психологічних проблем.

Емоційне вигорання, як стан виснаження, що виникає через тривалий стрес або перевантаження є підґрунтям для появи фізичної втоми, безсоння, зниження продуктивності та втрати мотивації.

Емоційне вигорання — це серйозна проблема, яка потребує уваги як з боку працівників, так і роботодавців. Вчасне виявлення та вжиття заходів можуть запобігти негативним наслідкам для здоров'я та ефективності роботи.

Запобігти вигоранню можна за допомогою балансу між роботою й особистим життям, фізичної активності, підтримки з боку друзів та родини, а також набуття знань, умінь та навичок стрес-менеджменту, серед яких – емоційна мобільність, як здатність людини усвідомлювати, розуміти, використовувати та адаптувати свої емоції для ефективної взаємодії з навколишнім світом для досягнення цілей.

Серед базових інструментів формування персональної емоційної мобільності варто виокремити:

- формування реалістичних цілей, усвідомлення їх актуальності та розробка поетапного плану їх досягнення;
- регулярне систематичне вирішення поточних власних потреб;
- наявність хобі та приділення для нього певного часу;
- посильні систематичні фізичні вправи;
- системний моніторинг стану фізичного та психічного здоров'я;
- здорове харчування тощо.

Базові аспекти впливу емоційної мобільності на процеси досягнення самопізнання та відновлення представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

**Вплив емоційної мобільності на процеси досягнення самопізнання та відновлення**

<i>Аспекти емоційної мобільності</i>	
Усвідомлення	Здатність розпізнавати емоції, їх прояви та вплив на думки та поведінку
Розуміння	Аналіз причин та наслідків емоцій, їх зв'язок з потребами та цінностями
Використання	Спрямування емоційної енергії на досягнення цілей, прийняття рішень, творчість
Адаптація	Гнучке реагування на зміни, управління емоціями в стресових ситуаціях

Якісні характеристики впливу емоційної мобільності на психічне здоров'я, міжособистісні відносини, продуктивність, успіх та особистісний ріст представлено в таблиці 2:

Таблиця 2

**Вплив емоційної мобільності на психічне здоров'я, міжособистісні відносини, продуктивність, успіх та особистісний ріст**

<i>Значення емоційної мобільності</i>	
Психічне здоров'я	Зменшення стресу, тривожності, депресії, підвищення

	стійкості до негативних емоцій
Міжособистісні відносини	Покращення комунікації, емпатії, співпраці, вирішення конфліктів
Продуктивність та успіх	Підвищення мотивації, креативності, фокусу, ефективності в роботі та навчанні
Особистісний ріст	Розвиток самосвідомості, емоційного інтелекту, життєвої мудрості

Розуміння значення емоційної мобільності є передумовою покращення свого внутрішнього стану та призводить до видимих позитивних змін у житті людини.

Для підтримання позитивного стану можна використовувати спеціальні методи, серед яких:

1. сміх, посмішка, гумор – під час сміху, діафрагма вібує, грудна клітка здригається, рухаються плечі, м'язи спини та шиї розслабляються, відбувається активна вентиляція легень, дихання оптимізується, а зміна стану м'язів обличчя допомагає знімати деякі види головного болю, а відтак, сміх сприяє покращенню самопочуття людини та підіймає її настрій, нівелює прояви стресового стану;

2. позитивне мислення (зосередження на приємних спогадах чи мріях) – покращує психічне та фізичне здоров'я, сприяє швидкому адаптуванню до швидкозмінних умов сучасного світу, сприяє формуванню активної життєвої позиції, яка допомагає людині не залежати від умов навколишнього середовища та негативних емоцій;

3. м'язова релаксація – не лише знімає напруженість та нормалізує роботу внутрішніх органів, але й сприяє синтезу ендорфінів, які підвищують настрій, мають знеболюючу дію та запобігають синдрому дефіциту задоволеності, формуючи підґрунтя для відчуття спокою, гармонії комфорту, позитивно впливаючи на загальне самопочуття;

4. відпочинок на природі – свіже повітря бадьорить, допомагає подолати сонливість та поганий настрій, а спостереження за природою стимулює життєвий тонус, заспокоюючи нервову систему;

5. використання водних процедур – душ чи ванна можуть допомогти розслабитися та відновити емоційний баланс, зняти м'язове напруження, активізувати фізичну активність;

6. дихальні вправи – глибоке дихання та діафрагмальне дихання, мають заспокійливу дію на нервову систему, деякі види дихання у повільному темпі покращують стійкість уваги. Окрім цього, дихальні вправи можуть сприяти активній корекції хребта;

7. масаж є одним з найбільш поширених методів, що дозволяє знизити рівень прояву стресу на фізіологічному та психологічному рівні, особливо корисним буде релаксуючий масаж;

8. медитація та йога – практика йоги може розглядатися як один із видів тілесно-орієнтованої психотерапії. Завдяки поєднанню поз і контрольованого дихання, йога покращує гнучкість, силу та рівновагу.

Регулярні заняття йогою можуть позитивно впливати на здоров'я серцево-судинної системи та покращувати функцію опорно-рухового апарату, а відтак допомогти досягти внутрішньої гармонії та спокою.

З метою формування власної емоційної мобільності необхідно послідовно та системно формувати власну систему особистих якостей, що сприяють сприймати та переживати стресові ситуації без негативних наслідків.

Процес формування власної емоційної мобільності передбачає систематичну турботу про своє фізичне та психічне здоров'я, адже, **емоційна мобільність** – це не кінцева мета, а постійний процес, у ході якого ми стаємо більш впевненими, гнучкими та ефективнішими в управлінні своїми емоціями.

Цей процес веде до самопізнання, відновлення та сприяє формуванню засад щасливого, успішного життя, зокрема й шляхом розробленого поетапного плану досягнення цілей та мети, який необхідно перманентно корелювати з екзогенними змінами.

У сучасному світі, де емоційна грамотність є ключем до успіху, емоційна мобільність стає не просто бажаною рисою, а необхідністю. Ось чому важливо працювати над розвитком цієї здатності, інвестуючи у власний емоційний інтелект і безупинно формуючи свою емоційну мобільність.

Важливою передумовою зростання емоційної мобільності у колективі є формування у корпоративної культури, емпатії, підтримки та рекреативних зон для спілкування та відновлення.

#### **Список використаних джерел**

1. Саморегуляція в психології: способи, методи та прийоми. URL: <https://imio.com.ua/samoregulyaciya-v-psixologi%D1%97-sposobi-metodi-ta-prijomi/>.
2. Саморегуляція емоційного стану. URL: <https://www.osvita-konotop.gov.ua/samoregulyaciya-emocijnogo-stanu-poradi-psixologa.html>.
3. Цільмак, О. (2022). Провідні технології самопомоги в процесі психологічної практики. *Юридична психологія*, 30(1), 37-47.

### **Владислава Швець,**

кандидатка психологічних наук, здобувачка вищої освіти ступеня доктора наук, очільниця Центру ветеранського розвитку факультету соціальної та психологічної освіти УДПУ імені Павла Тичини

## **Терапевтичний вплив метафори при купіювання емоційно-нестійких розладів молоді**

Процес сенсibilізації у питанні терапії емоційних розладів молоді відіграє ключову роль. Сенсibilізація є об'єктом вивчення у фізіології, фотомистецтві, фізиці, хімії, фармакології, психології. Оскільки для представників різної статі різні зовнішні подразники визначають вплив, то питання гендерно-сенсibilізаційного підходу до психотерапевтичного

процесу молоді з числа внутрішньо переміщеної молоді має важливий аспект.

Структурно-функціональна модель психотерапії молодих людей з числа внутрішньо переміщених осіб має реагувати на два виклики, які зменшують вплив розвитку творчого потенціалу молоді: класичний ієрархічний тип функціональної організації обміну інформації; психологічний аспект взаємодії горизонтальних елементів регуляції системи, що має ознаки рефлекторного кільця, залежність від міжнародних стандартів та норм взаємодії.

Педагогічний та терапевтичний потенціал слова формує метафору, алегорію, аналогію, яку пробуджує звук та дає знання, світло, норми, істину.

Одним з аспектів неусвідомленого впливу на розвиток депресивних та емоційно-нестійких розладів є програма світової літератури за 2-11 класи.

Змістовний аналітичний огляд програми дозволяє створити умови гендерно-сенсibilізаційного підходу терапії в навчальному процесі за умови методологічних викликів, які виникають перед педагогами.

Програмний матеріал, викладений у підручнику «Зарубіжна література» для учнів 5 класу за авторством Ю. Султанова, Б. Скоморовського, наповнений низкою глибоких принципів формування актуальних цінностей. Розглянемо деякі з них:

Таблиця 1.

### **Принципи формування актуальних цінностей**

<p>«Вчіться читати» [2; с. 12].</p> <p>Добрий вислів завжди вчасний [2; с. 77].</p> <p>Народна мудрість як дзеркало історії, відбиває життя [2; с. 78].</p> <p>Краще вмерти вільним, ніж жити рабом [2; с. 78].</p> <p>Краще загинути в боротьбі, ніж жити в ганьбі [2; с. 78].</p> <p>Прислів'я відображають зміни у традиціях та звичаях, матеріальній та духовній культурі народів світу [2; с. 79].</p> <p>Афористичний вислів став прислів'ям, коли набув мудрості багатьох [302; с. 79].</p> <p>Досвід – дитя думки, думка – дитя дії [2; с. 79].</p> <p>Нема казок кращих від тих, які створює саме життя (Г. К. Андерсен) [2; с. 155].</p>
--

Разом з тим, життєвий шлях письменників створює портрет успішної та важливої для суспільства людини: з живим очима, любителя книг, майстра казок для дорослих (О.С. Пушкін); мрійливої та добродушної, спостережливої особистості (Г. К. Андерсен); прозаїка, драматурга, людину, яка готова пожертвувати собою заради справи життя (О. Вайльд); людину, яка надихається природою та втрачає потенціал у метушливому місті (Дж. Р. Кіплінг); здатну втілити мрію дитини у могутність (А.Ліндгрєн); талановиту, настирливу особистість, дослідника природи (Е. Сетон - Томпсон), яка відстоює чітку тезу, що всі тварини мають право на життя (Дж Даррел). Це людина, яка навчається у вільних від роботи хвиликах (Р. Бернс); попри родинну історію відкриває

різноманітність людської особистості (П. Біші Шеллі); живе в храмі, сповненому гармонії та краси, в якому приховані життєдайні сили, які наповнюють почуттям радості (Ф. Тютчев) [2; с. 458]. Таким чином, в основі цінностей особистості лежать любов до природи, внутрішня аскеза, вміння бачити прекрасне та звеселяти своєю сутністю оточення, наповнювати світ добром та казковою міфотворчістю.

Для здобувача загальної середньої освіти 6 класу (Н. Півнюк, О. Чепурко, Н. Гребницька) актуалізуються вже глибші здатності до альтруїзму, мистецтва, свободи слова (Езоп); формування приналежності до роду (міфологія). Людина має формувати передбачуваність та навчати цього інших, будучи простодушною, легкою та відкритою душею [3; с. 51] (Ж. де Лафонтен); самостійно навчатися та бути поліглотом, вміти майстерно слухати та захищати інших [3; с. 59] (І. Крилов); «вичавлювати з себе по краплині раба» [3; с. 66], приділяти увагу деталям, відчувати багатство в оточенні природи та навколишнього світу (А. Чехов). Разом з тим, людина має бути енергійною, цілеспрямованою, вольовою, вміти робити висновки зі складних життєвих обставин, будувати своє життя з малечку, бачити в усіх ситуаціях долю жарту (Ч. Дікенс); з гідністю приймати покарання за критику чинної влади (Д. Дефо); багато працювати та йти за своєю мрією (Ж. Верн); перемагати страх заради того, аби з гідністю називати себе людиною, бути готовою жити в злиднях, проте вірити в людину (Д. Лондон); воювати, а не занепадати духом, маючи глибоку любов до батьківщини (Ш. Петефі); аби опинитися там, куди все життя прагнув йти сам [3; с. 170] (Р.Л. Стівенсон); вірити в любов, цікавитися різними галузями знань (Р. Д. Бредбері). Людина, яка здійснює найскладніший політ – політ над собою (А. де Сент-Екзюпері).

Здобувач 7 – 8 класів, згідно з поглядами Н. Півнюк, О. Чепурко, Н. Гребницької, має бути готовим до муштри, залежності від керівного класу, розвивати інтереси науки та суспільства (Й. К. Ф. Шіллер); бути в єдності з природою (Й. Гете); цінувати радість як найвищий подвиг (Р. Стівенсон); поширювати важливість знань серед народу, бути готовим до майбутнього повстання (А. Міцкевич); шанувати скромність та надбання міфотворчої спадщини (В. Скотт); спілкуватися з видатними людьми сучасності, проте жити скромно, подекуди в безмірному бідунстві (Р.М. Рільке); захищати знедолених та відстоювати права народу (Дж. Свіфт); популяризувати перемогу над злом (А. Конан Дойл).

Учень 7-8 класу має розуміти, що творчість не завжди дає прибуток, проте є приводом для зустрічей (О. Генрі); способом прояву активності та цікавості до світу (Дж. Олдрідж); втручатися в життя (Г. Белль); та систематично розвивати себе (М.Шолохов), проте бути лаконічним, влучним та яскраво образним (Дж. Р. Кіплінг).

Особистість підлітка має формувати у нього здатність описувати природу людини, підтримувати в усьому друзів, розуміти істину та ціну чиновникам, позиціювати перемогу світла, викривати покірність та

невміння розпоряджатися своїми духовними силами. Разом з тим, педагоги прагнуть покори, абсолютного виконання завдань та не готові до полеміки чи проявів інакodomства, які є основою курсу світової літератури.

Здобувач загальної середньої освіти у 9 класі, має бути справжнім борцем, патріотом, адаптуватися до умов його епохи, бути освіченим та співчутливим до бідних, знедолених (Г.Філдінг) [5; с. 4]; популяризувати культуру, та засобами іронії чи сарказму доносити до народу неідеальність поглядів правлячої влади (Вольтер); бути готовим змагатися із соціальними викликами (Й. В. Гете) [5; с. 96]; цікавитися історією, філософією, мистецтвами (Й. К. Ф. Шіллер); заглиблюватися в атмосферу прозаїчних природних конфліктів (Е. Т. А. Гофман). Молода особа має вміти бачити контраст між псевдонауковими та високомірними та красивими ідеалами (Г. Гейне); ставати сильнішою (Дж. Байрон); заглиблюватися в корені людських вчинків, осмислювати діалектику людяності, усвідомлювати причинно-наслідкові зв'язки (Е. Алан По) [5; с. 432]; протистояти свавіллю та відстоювати вірність (В. Гюго) [5; с. 482]; актуалізувати світ людських стосунків, що увібрали складнощі образних втілень контрасту, гармонії, абстракції, міфологізму (А. Міцкевич) [5; с. 653].

Для здобувачів 10 класу на перший план виступають цінності високоморальні, гуманістичні. Таким чином, на думку автора підручника «Світова література» Ю. Ковбаченко, особистість має бути: шляхетною, діяти заради щастя та робити щасливим інших людей) (Стендаль) [6; с. 29]; розуміти складність вибору життєвого шляху у світі, де панують егоїзм та дикість, дрібні незгоди подружнього життя (О. де Бальзак) [6; с. 79]; приймати той факт, що родовід впливає на якість життя та місце людини у світі, проте захищати знедолених (Ч. Дікенс) [6; с. 104]; і що за злочин розплатою будуть муки сумління (Ф. Достоевський) [6; с. 174]. Молода людина має знати чотири способи вирішення ситуації, брати до уваги той факт, що життя є злом та безглуздістю, кожен намагається злизати якомога побільше благ, не зважаючи на загрозу, людину очікує шлях слабкості та прозріння, небезпека покінчити з життям є спробою збереження енергії (Л. Толстой) [6; с. 198]. Для особи життя є неперервним циклом, постійним рухом у часі та просторі, нескінченною трансформацією та метаморфозами (В. Вітмен) [6; с. 245], що підтверджують теореми, описані у підручниках з геометрії) [1]. Ефект безкінечного руху, що не має ні початку, ні кінця, збігається з ритмом дощу, який стає пейзажем життя молодій особі (П. Верлен) [6; с. 269]; актуалізує бути вільним та обожнювати волю (А. Рембо) [6; с. 276]; створювати засобами власного темпераменту фільтр, який сприяє глибокому дослідженню почуття каяття, викривлюючи продукти соціальних процесів, як» мідний купорос і цукор – продукти процесів хімічних» [6; с. 287] (Е. Золя). Кожна людина стає глядачем, який сприймає та відтворює життя засобами мистецтва (О. Вайльд) [6; с. 312].

Здобувач освіти 11 класу засобами світової літератури має усвідомити, що кар'єра митця може бути проявом «суспільної свідомості, бунтом проти воєнного психозу та насильства, брехливої моралі» (Б. Брехт) [7; с. 160]; що влада егоїстична, а суд – це спосіб довести, що людина може бути винною або підозрюваною, що людські ідеали знецінюються (Ф. Кафка) [7; с. 128]; що мистецтво народжується з грубої дійсності світу, і що головним конфліктом є боротьба між морально-духовними цінностями та науково-технічним прогресом, породженим цивілізацією (К. Чапек) [7; с. 139]; що слова є ціннішими за життя людини, а пошук себе не є самоціллю у популізмі братніх стосунків (А. де Сент-Екзюпері) [7; с. 150]. Молодь має усвідомити жорстоку істину, що повернення з фронту не забезпечує реалізацію військового у цивільне життя, а посилює його відчуття «фальшу, нікчемності, безпомічного самовдоволення» (Е. м. Рільке) [7; с. 175]; що ненависть до минулого, зневага до сучасного породжує байдужість до майбутнього, а отже «породжує безробіття, інфляцію, невпевненість та злидні» [7; с. 176] та формує принцип «загубленого покоління» [7; с. 187]. Молодь має битися за своє місце в жорстокому світі, який не визнає невдах [7; с. 187], вірити у «власні сили й в скрутну хвилину спиратися на них» (Е. Хемінгуей) [7; с. 188]. Разом з тим, варто нагадати, що у спілкуванні з іншими, «кожна струна – це почуття, яке на спілкування з навколишнім світом реагує своїм звучанням, що надає відповідного емоційного настрою віршам, викликає образ в уяві поета» [7; с. 194], адже «світ побудований на контрастах: життя і смерть, любов і ненависть, добро і зло, реальність та мрія, ніч і день, світло й темрява, радість і горе» [7; с. 197] (Ф. Г. Лорка).

Таким чином, можемо зробити висновок, що усвідомлене раціональне мислення педагога до викладання предмета, вміння аналізувати та виховувати у молоді здатність до аналітичного мислення стає основою терапії в навчальному середовищі.

#### **Список використаних джерел**

1. Погорєлов О.В. Геометрія: Стереометрія: підручн. для 10-11 кл. серед. шк. . Київ: Освіта, 1998. 128 с.
2. Султанов Ю.І. Скоморовський Б.Г. Зарубіжна література: підручн. для 5 кл. загальноосвіт. навч. закладів. Київ: Вежа, 2002. 464 с.: іл.
3. Півнюк Н. Зарубіжна література: підручн. для 6 кл. загальноосвіт. навч. закладів. Київ: Освіта, 2006. 256 с.
4. Півнюк Н. Зарубіжна література: підручник для 7 кл. загальноосвіт. навч. закладів. Київ: Освіта, 2007. 288 с.
5. Зарубіжна література. Хрестоматія для 9 кл. / Упорядник Скрипник В.М. Донецьк: ВКФ, БАО, 2000. 896 с.
6. Ковбасенко Ю.І. Світова література: підручн. для 10 кл. загальноосвіт. навч. закладів (академічний рівень, профільний рівень). Київ: Грамота, 2010. 320 с. Іл
7. Зарубіжна література: проб. підруч. для 11 кл. загальноосвіт. шк./ за ред. О.С. Чиркова. Київ: Вежа, 1996. 320 с. іл.

Під загальною редакцією доктора наук з державного управління,  
професорки Гбур Зоряни Володимирівни

### **МАТЕРІАЛИ ЗАСІДАННЯ**

круглого столу «Відновлення від емоційного вигорання та відновлення»  
(21 червня 2024 року)

За зміст викладеного матеріалу несе відповідальність автор. Редакція публікує оригінали поданих авторами матеріалів.

Підписано до друку 29.06.2024 р. Формат 60x84/16 Гарнітура Times New Roman. Папір офсетний. Друк офсетний. Ум. друк. арк. 19,99. Тираж 300 прим. Замовлення № 5 Віддруковано 50