

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

Тези

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

ТОМ 2

14 травня – 23 травня 2024 р.

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

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

Література

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

УДК 159.922.7

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

ОСОБЛИВОСТІ СПІЛКУВАННЯ ПСИХОЛОГА З ДІТЬМИ, БАТЬКИ ЯКИХ ЗНАХОДЯТЬСЯ НА ВІЙНІ

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

післявоєнних часів є дуже актуальними і потребують детального вивчення.

Психологічне консультування як вид діяльності з'явилося у відповідь на потреби людей у яких виникають певні труднощі вирішення особистісних проблем, розвитку дитини, сімейних конфліктів та ін. Психологічне консультування ґрунтується на засадах ідеї про те, що будь-яка людина може самостійно справитись з більшістю власних психологічних проблем. Етичні аспекти психологічного консультування ґрунтуються на засадах загальнолюдських та духовних цінностях, а також на принципах Етичного Кодексу психолога. Головною метою психологічного консультування є допомога (сприяння) людині у дослідженні і проясненні своєї життєвої ситуації, актуалізація додаткових сил і здібностей, щоб знайти вихід із складних для неї обставин [1, с. 24-27].

Втрата близької людини або відсутність її підтримки може призвести до виникнення стресу, тривоги та відчуття самотності у дитини, що може мати далекосяжні наслідки для її психічного здоров'я та соціального функціонування [2, с. 54]. Комунікація психолога з дітьми, батьки яких перебувають на війні, вимагає глибокого розуміння впливу воєнного конфлікту на психічне становище та емоційний фон дітей, а також уміння створювати емпатичне та безпечне середовище для їхнього емоційного вираження та розвитку.

Спілкування психолога з дітьми, чії батьки перебувають на війні, має свої особливості через контекст військових подій та їх вплив на сімейне середовище. Психолог повинен мати особливу емоційну чутливість та відкритість до переживань дітей, оскільки вони можуть знаходитися в стані стресу та тривоги через відсутність батьків. А також важливим аспектом спілкування є розуміння психологом військового життя та його впливу на сім'ю, для забезпечення належної підтримки та розуміння потреб дитини. Розуміння військового середовища дозволяє психологу краще оцінити психічне становище дітей, їх емоційні реакції та потреби. Це також допомагає психологу створити адаптовані до ситуації методи та стратегії підтримки, які враховують особливості військового життя та його вплив на сім'ю. Наприклад, техніки заземлення та релаксації [3, с. 60-61]. Регулярна практика релаксаційних вправ має важливе значення для дітей, які стали жертвами війни або інших тривалих конфліктів, оскільки це допомагає подолати стресові реакції та запобігти розвитку психологічних розладів у майбутньому. А також, релаксаційних вправ у розклад дня дозволяє забезпечити їхню регулярність та ефективність, особливо як початковий та завершальний етапи складних завдань, що потребують концентрації. До техніки ми ще можемо віднести дихання «полуниця та свічка», вона може бути корисною для дітей, чії батьки перебувають на війні, з рядом позитивних ефектів. Ритмічне дихання, що супроводжується уявленням, де дихання вбирається через

"полуничку" та видихається, наче дух свічки, допомагає знизити рівень стресу та тривоги у дітей, які переживають емоційний дистрес через відсутність батьків. Виконання цієї вправи сприяє також покращенню концентрації, релаксації та заспокоєнню, що дозволяє дітям відновити емоційний баланс. Крім того, вона сприяє підвищенню самосприйняття, допомагаючи дітям більше усвідомити своє дихання та тіло.

Отже, спілкування психолога з дітьми, батьки яких перебувають на війні, вимагає особливого підходу та уваги до їхніх потреб та емоційного стану. Ця ситуація може створювати значний стрес для дітей, який впливає на їхнє психічне здоров'я та соціальний розвиток. Психолог повинен мати розуміння військового контексту та його впливу на сімейне життя, щоб забезпечити належну підтримку та допомогу. Важливо створити безпечне та сприйнятливий середовище для дітей, де вони можуть вільно висловлювати свої емоції та переживання. Регулярна практика релаксаційних вправ може допомогти знизити рівень стресу та тривоги у дітей, а також покращити їхню концентрацію та самосприйняття.

Література

1. *Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол ; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с*

2. *Омельченко Я. Особливості психологічної допомоги дітям в умовах війни. Kyiv journal of modern psychology and psychotherapy. 2022. С. 52-64.*

3. *Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події. Навчально-методичний посібник / Автори-упоряд. : Н. Вааранен-Валконен, Н. Заварова, за заг. ред. О. Калашник. Київ, 2022 С. 60-61.*

УДК 371.213.212.09

*С.Д. Максименко, магістр,
Науковий керівник: Л.П. Клевака, к. пед. н, доцентка
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ПОНЯТТЯ «САМОТНІСТЬ»

До найбільш складних за своїми наслідками проблем, з якими стикається величезна кількість людей, належить самотність, що негативно впливає на всі сторони життя: здоров'я, активність, добробут. Проблема самотності завжди хвилювала людство. З давніх часів у людей склалося різне ставлення до переживання самотності. Якщо проаналізувати погляди філософів в історичному контексті, то можна спостерігати деякі