

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.

– Групи підтримки: Групи підтримки можуть допомогти людям, які пережили травму в дитинстві, відчувати себе менш самотніми та більш зрозумілими.

– Освіта: Освіта може допомогти людям, які пережили травму в дитинстві, дізнатися про вплив травми та про те, як з нею впоратися.

Вплив дитячої травми на образ «Я» особистості раннього дорослого віку може бути значним і різноманітним. Розуміння цього впливу є важливим для надання ефективної допомоги людям, які пережили травму. Існує багато методів лікування, які можуть допомогти людям з травмою подолати негативний вплив травми на їхнє життя та розвинути здорове відчуття власної ідентичності.

Отже, існують різноманітні методи, які можуть допомогти людям, які пережили травму в дитинстві та можуть допомогти людям впоратися з симптомами травми та покращити їхнє психічне та фізичне здоров'я, але підбір цих методів є індивідуальним для кожної особистості.

Література

1. Вознесенська О. Л. *Можливості арт-терапії в подоланні психічної травми. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій.* Київ: Міленіум. 2015. С. 98-111

2. Гуменюк О. *Особливості ситуативного та вікового розвитку Яконцепції.* Педагогічна та вікова психологія. 2005. №1. с. 46-62.

3. Михальчук Ю. О. *Психологія конфліктності між структурами "Яконцепції": теоретико-практичний аспект вивчення.* Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2019. Вип. 4. С. 117-123.

УДК 159.942:159.944

А.А. Твердоступ, студентка гр.301-ФП

А.А. Височин, магістрантка

Є.Г. Хоменко, завідувач кафедри психології та педагогіки, доктор філософії,

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ ЗВО

Емоційне вигорання - це стан, коли людина почувається постійно втомленою та емоційно виснаженою через велике навантаження на спілкування. У сучасних умовах є постійна потреба бути на зв'язку, слухати інших, висловлювати свої думки, а також відстежувати останні новини та перевіряти їх достовірність.

Особливості розвитку емоційного вигорання студентів закладено у працях різних науковців, серед яких особливо можна виділити наступних: Н. Агаєв, Т. Богданова, В. Борщенко, Е. Вайнер, А. Гендін, Т. Зайчикова, Н. Іванова, А. Картузова, Г. Кураєв, Г. Лемко, Е. Юматов, Є. Ямбург тощо.

Студенти у процесі навчання у ЗВО перебувають в емоційно та інформаційно-перенасиченому середовищі, вирішують навчальні та особистісні проблеми. Дані обставини знижують їхню психологічну та емоційну стійкість, що провокує розвиток синдрому емоційного вигорання (далі СЕВ)[2].

Синдром емоційного вигорання студентів (СЕВ) – це набутий стереотип емоційного реагування, що виникає в процесі збільшення розумового навантаження і пов'язаний з відсутністю внутрішніх резервів протидії стресовим факторам, призводить до дисфункції засвоєння навчального матеріалу та погіршенню відносин зі студентами та викладачами [1, с.1-2].

Основними симптомами емоційного вигорання є постійна втома, порушення сну, втрата апетиту, погіршення концентрації уваги, млявість, замкнутість і постійна дратівливість. Ці симптоми характерні для ранніх стадій емоційного вигорання.

З погляду концепції стресу (Г. Сельє) професійне вигорання – це дистрес або третя стадія загального адаптаційного синдрому – стадія виснаження, яка характеризується вираженим зниженням енергетичного тону й ослабленням нервової системи. Емоційний захист у формі «вигорання» стає невіддільним атрибутом особистості.

Шляхи профілактики емоційного вигорання [3]:

1. Турбота про себе передбачає: – прагнення до здорового способу життя та задоволення потреби в спілкуванні; – уміння абстрагуватися від переживань, пов'язаних із професійною діяльністю.
2. Намагання трансформувати негативні переконання: – прагнення знаходити сенс у роботі, навіть коли не отримуєш зворотного зв'язку; – прагнення боротися зі своїми негативними переконаннями з приводу роботи.
3. Підвищення рівня професійної майстерності: – підвищення компетентності за допомогою різних тренінгів і лекторіїв; – підвищення кваліфікації.

Профілактика емоційного вигорання у студентів ЗВО є важливим аспектом забезпечення їхнього психологічного благополуччя. До таких заходів можна віднести створення сприятливого соціально-психологічного мікроклімату в університетському середовищі та проведення соціально-психологічних тренінгів, що сприяють розвитку емоційної стійкості.

Корекція емоційного вигорання також є важливим етапом, особливо для тих студентів, у яких вже виявлені симптоми. Це може включати індивідуальні або групові програми корекції, а також соціально-психологічне навчання для покращення емоційного самопочуття та допомоги в подоланні стресів.

Література

1. Додонова О. А., Григор'єва В. О., Єрмолаєва Т. М. *Физические нагрузки как средство предупреждения синдрома эмоционального выгорания у студентов. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві.* 2008. №2. С. 81–83
2. Шукалова, О. С., and А. О. Бойченко. «Розвиток емоційного інтелекту як стримувального фактору прояву емоційного вигорання студентів». *Педагогічна та вікова психологія* 1413 (2017): 128.
3. Паркулаб, Оксана, and Яна Шпет. "Вплив професійної діяльності на особистість психолога: феномен вигорання та його профілактика." *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки* 8 (2021): 125-131.