

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

# Тези

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

**ТОМ 2**

**16 травня – 22 травня 2025 р.**

самосприйняття, а для холериків – методи, спрямовані на опанування емоцій та контроль імпульсивності.

Таким чином, дослідження психофізіологічного підґрунтя тривожності в контексті типології темпераменту дозволяє глибше зрозуміти природу індивідуальних реакцій на стрес. Властивості нервової системи, такі як сила, урівноваженість і рухливість процесів гальмування й збудження, є ключовими чинниками у формуванні схильності до тривожності. Урахування цих особливостей у психологічній роботі сприяє підвищенню ефективності діагностики та корекції тривожних станів, а також загальному зміцненню психологічного благополуччя особистості.

*Література:*

1. Комарніцька Л. *Взаємозв'язок темпераменту та тривожності: психофізіологічні аспекти. Збірник матеріалів XVIII Міжнародної науково-практичної конференції. 28.02.2025. Тернопіль, 2025. С. 144-145.*

2. Сюсюка В.Г. *Оцінка взаємозв'язку особистісної і ситуативної тривожності з типом темпераменту. Health of Woman. 2017. № 3. С. 69-72.*

**УДК: 159.923:159.944**

*Г.О. Шутяк, студент гр. 401-ФП  
В.В. Шевчук, к.психол.н., доцентка  
Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ**

Психоемоційне навантаження є серйозною проблемою професійного здоров'я, особливо у сферах, де необхідна постійна емоційна взаємодія з людьми – у педагогіці, медицині, соціальній роботі та психології. Тривалий стрес у таких професіях призводить до втоми, емоційного виснаження, зниження мотивації, конфліктності та байдужості, що зрештою спричиняє професійне вигорання. Це багатоконпонентне явище охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні аспекти, проходячи кілька стадій – від напруги й опору до повного виснаження, що супроводжується деперсоналізацією, низькою самооцінкою, відчуттям безнадії та фізичними порушеннями. Вигорання зумовлюється як зовнішніми факторами (перевантаження, відсутність підтримки, рутинність), так і внутрішніми (емоційна нестабільність, перфекціонізм, самокритичність). Запобігти розвитку синдрому допомагають навички саморегуляції, емоційна зрілість, саморефлексія та ефективне управління стресом.

Психоемоційне навантаження порушує не лише індивідуальний психічний баланс, а й функціонування когнітивної сфери. Зниження

концентрації, погіршення пам'яті, схематичне мислення, втрата здатності до креативного вирішення завдань – усе це негативно позначається на якості виконання професійних обов'язків. У соціальному контексті це проявляється в конфліктності, цинізмі, знеособленому ставленні до колег і клієнтів, що руйнує довіру та ефективну комунікацію. Особливо небезпечним є те, що з часом вигорання стає не тимчасовим станом, а стабільною характеристикою особистості, що потребує тривалого відновлення або навіть кардинальної зміни професійної діяльності [1, с. 124].

Мотиваційна сфера працівників під впливом емоційного вигорання зазнає негативних змін: знижується інтерес до роботи, послаблюється залученість, з'являється емоційна байдужість до результатів діяльності. Орієнтація на гуманістичні цінності поступається місцем прагматичному підходу, що погіршує не лише ефективність праці, а й психологічний клімат у колективі.

У зв'язку з цим важливо своєчасно впроваджувати профілактичні заходи, які охоплюють як індивідуальні ресурси (саморегуляція, емоційна грамотність, усвідомлення власних потреб), так і організаційні умови (психологічно комфортне середовище, підтримка керівництва, тренінги зі стресостійкості та тайм-менеджменту). Це сприяє зниженню психоемоційного навантаження й збереженню професійної мотивації [2, с. 54].

Отже, психоемоційне навантаження виступає як ключовий провокуючий фактор у розвитку професійного вигорання. Його вплив охоплює всі сфери функціонування особистості – від емоційної нестабільності до фізичного виснаження, від порушень когнітивних процесів до соціальної ізоляції. Усвідомлення цього зв'язку є важливою умовою для збереження психологічного здоров'я, стабільної мотивації та професійної ефективності. Своєчасне реагування на симптоми вигорання та впровадження системних заходів профілактики є запорукою не лише індивідуального добробуту фахівців, а й загального функціонування систем, які залежать від якісної міжособистісної взаємодії.

#### *Література:*

1. Котлова Л. О., Пірог Г. В. *Актуальні проблеми особистісного зростання: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції*. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2021. 210 с.

2. Максименко С.Д. *Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПНУ*. Київ: Гнозис, 2010. 507 с.