

Попри досягнення в розумінні психологічного благополуччя, питання його забезпечення в умовах війни залишаються актуальними для наукових досліджень. Необхідно зосередитися на розробці моделей психологічної підтримки, які враховували б особистісні та соціальні чинники, а також специфіку кризових ситуацій. Це дозволить не лише підтримати психічне здоров'я населення, а й сприяти його відновленню та зміцненню в умовах сучасних викликів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Білозерська С. І., Мащак С. О. Особливості зв'язку професійної я-концепції і психологічного благополуччя педагога. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 5. Херсон, 2018. С. 71–77.
2. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : монографія. Київ : Нац. ун-т ім. Т. Шевченка. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 326 с.
3. Коструба Н., Фіщук О. Психічне здоров'я в умовах кризи : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2023. 180 с.
4. Мащак С. О. Криза особистості в умовах війни: теорія і рефлексія досвіду. Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічний супровід до, під час та після війни: дослідження та ділення досвідом», присвяченої Всесвітньому дню психічного здоров'я та Дню Захисників та Захисниць України, (м. Львів, 14-15 жовтня 2022 р.). С. 90.
5. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133.
6. Чайка О. Дослідження психологічного благополуччя дітей молодшого шкільного віку. *Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference «Science: Development and Factors its Influence»* (December 26–28, 2022). Amsterdam, Netherlands, No 138.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ

Коваль А. А.

*Полтавський інститут економіки і права ВМУРоЛ «Україна»
akoval2@gmail.com*

Емоційне вигорання є складним феноменом, що включає в себе фізичне, емоційне та розумове виснаження, викликане тривалим стресом на робочому місці або в особистому житті. Для осіб середнього віку цей процес є особливо актуальним, оскільки вони стикаються з високими вимогами як у професійному, так і в сімейному житті. Емоційне вигорання згідно Міжнародного статистичного класифікатора захворювань та проблем, пов'язаних зі здоров'ям діагностується як «Z 73.0 Вигорання, стан життєвого виснаження» [1].

Розвиток стану емоційного вигорання у осіб середнього віку, має загальні та специфічні фактори ризику та специфіку проявів.

Період життєвих криз і перегляду цінностей припадає на середній вік. При цьому часто відбувається переоцінка життєвих досягнень і цілей, що може супроводжуватися почуттям незадоволеності та розчарування, сприяючи емоційному вигоранню.

Висока відповідальність і навантаження властива через те, що особи середнього віку часто несуть значну відповідальність на роботі, одночасно забезпечуючи підтримку своєї сім'ї, що може призводити до хронічного стресу і виснаження.

Психофізіологічні зміни проявляються зниженням енергійності, порушенням сну, гормональними змінами), що може посилювати вразливість до стресу і емоційного вигорання.

Основними факторами ризику емоційного вигорання є:

1) високий рівень відповідальності, постійна взаємодія з людьми та відсутність контролю над умовами праці збільшують ризик вигорання;

2) невирішені конфлікти в сім'ї, турбота про літніх батьків або виховання дітей можуть додатково виснажувати особистісні ресурси;

Люди з підвищеним рівнем тривожності, низькою стресостійкістю або тенденцією до перфекціонізму частіше страждають від емоційного вигорання [5].

Психологічні прояви емоційного вигорання:

– емоційне виснаження проявляється зниженням емоційної енергії, відчуття спустошеності та емоційного дистресу;

– цинізм і деперсоналізація може виявлятися через негативне ставлення до колег, відстороненість або байдужість до роботи;

– відчуття незадоволеності своєю роботою та зниження мотивації може призводити до зниження професійної ефективності [3].

Педагогічна діяльність супроводжується значною кількістю стресових чинників. Професія вчителя насичена різноманітними стресовими ситуаціями, зокрема такими, як соціальна оцінка з боку учнів, батьків, колег і керівництва; інколи невизначеність у професійних ситуаціях, а також щоденна рутинна робота, яка передбачає велику кількість документації. Отже, стресові фактори у педагогічній діяльності є численними й різноманітними.

Серед найбільш поширених реакцій на стрес можна виділити фрустрацію, підвищену тривожність, дратівливість і виснаження [2]. На думку Перегончук Н., суттєвими стресовими факторами є також психологічні та фізичні перевантаження педагогів, що призводять до виснаження моральних і фізичних сил, впливаючи як на ефективність професійної діяльності, так і на психологічне благополуччя та взаємини вчителів у різних сферах життя [1].

Професія вчителя є однією з тих, де синдром «професійного вигорання» зустрічається найчастіше. Тому особливо важливо досліджувати особливості його виникнення, розвитку та перебігу саме у контексті педагогічної роботи.

Методами профілактики та корекції емоційного вигорання може бути розвиток емоційної компетентності, підтримка балансу між роботою і особистим життям, психотерапія і коучинг.

Навчання стратегіям подолання стресу та управління емоціями. Навчання стратегіям подолання стресу та управління емоціями має на меті підвищення стресостійкості та емоційного інтелекту. Когнітивно-поведінкові техніки: дозволяють змінювати негативні мисленнєві установки та поведінкові реакції на стресові ситуації. Техніки релаксації: такі як дихальні вправи, медитація та прогресивна м'язова релаксація допомагають знижувати фізіологічний вплив стресу. Емоційна саморегуляція: навчання розпізнавати та контролювати свої емоції, що сприяє збереженню психологічної рівноваги. Розвиток навичок тайм-менеджменту: управління часом зменшує перевантаження та підвищує ефективність. Підтримка соціальних зв'язків: вміння будувати позитивні стосунки сприяє покращенню психологічного благополуччя.

Забезпечення часу для відпочинку, хобі та спілкування з близькими. Регулярні перерви, відпустки та виділення часу на відновлення сил допомагають запобігти вигоранню. Участь у улюблених заняттях або захопленнях сприяє зниженню стресу та підвищенню задоволення від життя. Якісне спілкування з близькими: підтримка родинних і дружніх стосунків покращує емоційний стан і забезпечує соціальну підтримку. Гнучкість у робочому графіку: можливість працювати з гнучким графіком або віддалено допомагає краще поєднувати роботу і особисті потреби. Розподіл обов'язків: делегування завдань на роботі й вдома зменшує перевантаження та звільняє час для особистого життя.

Використання когнітивно-поведінкової терапії, консультування та коучингу для зменшення стресу і покращення якості життя.

Отже, емоційне вигорання у осіб середнього віку є багатофакторним процесом, що потребує комплексного підходу до діагностики і профілактики. Важливим є своєчасне виявлення симптомів та реалізація стратегій для зменшення негативного впливу на психічне здоров'я і якість життя.

ЛІТЕРАТУРА

1. International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision (ICD-10)-2015-WHO Version for; 2015. <https://icd.who.int/browse10/2015/en>

2. Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204-220. Це огляд досліджень про емоційне вигорання, включаючи його визначення, причини та методи профілактики.
3. Shirom, A. (2003). Job-related burnout: A review. In J. C. Quick & L. E. Tetrick (Eds.), *Handbook of Occupational Health Psychology* (pp. 245-264). Washington, DC: American Psychological Association. Книга містить огляд досліджень вигорання та його впливу на психічне здоров'я.
4. Перегончук Н. В. Проблема емоційної стійкості в професійній діяльності педагога. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. Т. XII, ч. 4. К., 2010. С. 322–331.
5. Столярчук О. А. Специфіка переживання кризи професійної ідентифікації майбутніми вчителями. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки» : зб. наук. пр. Вип. 1. Т. 2. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2015. С. 34–38.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ЮНАКІВ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

Колісник Л. С.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
hozhimlogist1@gmail.com*

На сьогоднішній день військова служба стає не тільки обов'язком, але і важливим етапом у формуванні особистості молодих людей, розвиваючи такі риси, як стресостійкість, відповідальність, патріотизм та особисту дисципліну. Дослідження цього питання є важливим для створення ефективних програм патріотичного виховання, а також адаптації молоді до вимог військової служби. Важливо вивчити фактори, які формують мотивацію до служби, серед яких – соціальні очікування, психологічна готовність, культурні цінності на вплив інформаційного середовища. В умовах загрози національній безпеці та активного інформаційного впливу на молодь, розуміння психічних особливостей мотивації дозволить підсилити патріотичні настрої, оптимізувати процес набору на службу та поліпшити психологічну підтримку військовослужбовців.

Мета дослідження – визначення і аналіз психічних особливостей мотивації юнаків до військової служби, зокрема, таких факторів, як соціальні та культурні установки, патріотизм, психологічна готовність та особистісні якості. Виявлення ключових чинників, що впливають на вибір військової служби серед молоді та на розробку рекомендацій для покращення мотиваційних програм та психологічної підтримки військовослужбовців. Розуміння мотиваційних факторів дозволить підвищити ефективність набору на військову службу, створити умови