

якому поєднуються емоції, досвід, уявлення про добробут, статус, цінності й навіть виховання. Сприймання грошей студентською молоддю є складним психосоціальним процесом, який відображає як особистісні риси, так і соціальні впливи. Як перспективи подальших досліджень розглядаємо вивчення психосемантичних аспектів образу грошей у здобувачів вищої освіти. На нашу думку, такі дослідження, а також оприлюднення їх результатів сприятимуть формуванню відповідального ставлення до фінансів, зменшенню рівня фінансової тривожності та посиленню впевненості у власних економічних можливостях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамова С. А. Соціологія грошей: функціональний підхід. *Соціальні технології*. 2018. № 1. С. 15–24.
2. Белк Р. Дарування і сакральне значення грошей. *Соціологія споживання*. 2012. № 4(32). С. 23–37.
3. Варій М. Й. Загальна психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 472 с.
4. Гольдберг Х. Психологія грошей: як гроші впливають на нашу поведінку ; пер. з англ. Львів : Видавництво Старого Лева, 2019. 240 с.
5. Зубіашвілі І.В. Фінансова поведінка особистості: соціально-психологічний аспект. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 198 с.
6. Furnham A. *The Psychology of Money*. London: Routledge, 2014. 288 p.
7. Yamauchi K. T., Templer D. I. The development of a Money Attitude Scale. *Journal of Personality Assessment*. 1982. Vol. 46(5). P. 522–528.

СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВИСНАЖЕННЯ НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Сайко Наталія

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
saiko@gsuite.pnpu.edu.ua*

Збройна агресія, що відбувається на території України, призвела до значних змін у життєдіяльності населення, серед яких на перший план виходить проблема психоемоційного виснаження. Постійне перебування в умовах стресу, невизначеність, втрати, тривожність сприяють формуванню хронічного емоційного напруження. Саме тому виникає потреба у системній соціально-педагогічній профілактиці

цього явища, яка спрямована на збереження психічного здоров'я та стабілізацію емоційного стану особистості.

Проблемі психоемоційного виснаження особистості присвячено низку досліджень українських науковців. Поняття психоемоційного виснаження, як зазначає науковець М. Цимбалюк та Н. Жигайло, тісно пов'язане з феноменами стресу, психоемоційного вигорання, тривожних розладів. Це стан емоційного, фізичного і психічного виснаження, що виникає внаслідок тривалого впливу стресових чинників. У контексті війни ці чинники мають постійний, системний характер [5].

Н. Павлик досліджуючи емоційне вигорання у фахівців соціальної сфери, вказує на залежність рівня виснаження від тривалості професійної діяльності, емоційної компетентності, рівня мотивації та акцентує увагу на важливості формування стресостійкості як профілактичного засобу [2].

Л. Карамушка пропонує організаційно-психологічну модель подолання емоційного виснаження, яка включає: розвиток позитивної ідентичності, внутрішніх ресурсів, командної взаємодії [1].

Н. Пов'якель особливу увагу приділяє профілактичним програмам у сфері HR задля створення психологічної безпеки в організаціях [3].

О. Ратинська досліджуючи проблему соціально-педагогічної профілактики емоційних перевантажень у підлітків, підкреслює важливість створення сприятливого емоційного середовища для зниження рівня тривожності [4].

Соціально-педагогічна діяльність у кризових ситуаціях, зокрема в умовах війни, передбачає роботу як з окремими індивідами, так і з групами населення, що зазнали дії травматичних подій. Основним напрямом соціально-педагогічної профілактики психоемоційного виснаження населення потрібно виділити, перш за все, психосоціальну освітню діяльність, що передбачає формування бази необхідних знань про механізми стресу, техніки саморегуляції, емоційного самоконтролю. Другим напрямом соціально-педагогічної профілактики психоемоційного виснаження є розвиток у населення практичних навичок подолання тривоги, управління емоціями. Основною формою роботи у

цьому напрямі є тренінги, на яких особистість має навчитися розпізнавати емоції; оволодіти техніками стримування імпульсивних реакцій, управління гнівом і тривогою; розвинути емпатію та емоційний інтелект; будувати асертивну комунікацію (вміння відстоювати себе без агресії).

Також для успішної реалізації соціально-педагогічної профілактики емоційного виснаження окрім тренінгових форм роботи, необхідно активізувати індивідуальні форми соціально-педагогічної роботи. Це передбачає організацію діяльності соціально-педагогічних, психологічних консультативних центрів, де людина може отримати інформацію та розвантаження з урахуванням її індивідуальної ситуації: навчитися дихальним вправам (наприклад, діафрагмальне дихання, метод «4-7-8»); м'язовій релаксації за Джекобсоном; прийомам візуалізації та уявній релаксації; аутогенному тренуванню; методиці майндфулнес (усвідомленість) та медитативним практикам.

Окремим напрямом реалізації соціально-педагогічної профілактики емоційного виснаження варто назвати групові заняття з арттерапії, як напряму психологічної допомоги, який використовує творчий процес (малювання, ліплення, письмо, музика тощо) як засіб для вираження, усвідомлення і трансформації внутрішніх переживань. Це ефективний інструмент психосоціальної підтримки, особливо коли вербальні методи є недостатніми або важкими для клієнта.

Особливо важливим напрямом профілактики є профілактика психоемоційного виснаження у фахівців, які надають послуги розвантаження, так звані фахівці сфери «емоційної віддачі». Вони часто стикаються з високим навантаженням, нестачею ресурсів та моральними викликами. Їхня робота пов'язана з хронічним стресом, емоційним виснаженням, високим рівнем емпатійного залучення. Тому необхідним є проведення тренінгів із психогігієни, стрес-менеджменту; навчання технікам емоційної саморегуляції, тайм-менеджменту; організація супервізій, індивідуального/групового консультування; впровадження програм емоційного розвантаження (арт-терапія, тілесно-орієнтовані практики, релаксація); створення сприятливого мікроклімату у колективі; можливо запровадження гнучкого графіка, відпусток для відновлення; заохочення до участі в професійних конкурсах, конференціях; можливість

підвищення кваліфікації; підтримка ініціатив працівників тощо.

Соціально-педагогічна профілактика психоемоційного виснаження в умовах війни є складовою національної безпеки, адже мова йде про психічне здоров'я нації. Така робота повинна бути системною, інтегрованою та базуватися на міждисциплінарній співпраці.

ЛІТЕРАТУРА

1. Карамушка Л. М. Психологічне благополуччя персоналу організації: теоретико-методологічний аспект. К. : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2010. 240 с.
2. Павлик Н. М. Психоемоційне виснаження працівників соціальної сфери: причини та шляхи профілактики. *Соціальна робота та освіта*. 2019. №2(5). С. 94–101.
3. Пов'якель Н. І. Психологічна безпека персоналу організацій. К. : Основа, 2013. 192 с.
4. Ратинська О. Соціально-педагогічна профілактика емоційних перевантажень у підлітків. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2021. № 4(106). С. 78–83.
5. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Спецвипуск. С. 128–136.

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСІБ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Степанова Дарина

*Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка (м. Кропивницький)*

Мотивація є одним із ключових факторів успішного навчання. Вона спонукає здобувачів освіти до активної пізнавальної діяльності, сприяє досягненню високих результатів. Проблема гендерних відмінностей у мотивації до навчальної діяльності є актуальною, оскільки дозволяє краще зрозуміти особливості освітнього процесу у хлопців та дівчат, а також знайти шляхи оптимізації навчання з урахуванням гендерних особливостей.