

в Інтернеті; багатогодинне просиджування в Інтернеті; погіршення пам'яті та уваги; нехтування інтересів рідних, близьких та друзів заради перебування в Інтернеті; роздратованість із приводу того, що хтось або щось не дає змоги користуватись Інтернетом [2].

Проте Інтернет може мати і позитивний вплив на психічне здоров'я дітей. Він може забезпечити доступ до освітніх ресурсів, розвивати творчі здібності та сприяти комунікації з друзями та родиною, особливо у випадках, коли фізичний контакт обмежений, наприклад, через пандемію.

Отже, вплив Інтернету на психічне здоров'я дітей віком до 12 років може бути як позитивним, так і негативним. Важливо забезпечити баланс між використанням цифрових технологій та іншими аспектами життя дитини, а також надавати їм відповідну підтримку та навички для ефективного користування Інтернетом.

Список літератури

1. Богуш А.М. Варяниця Л.О. Гавриш Н.В. «Діти і соціум: Особливості соціалізації дітей дошкільного та молодшого шкільного віку» :- Луганськ: 2006. – 368 с.

2. Гуревич Р.С., Кадемія М.Ю. Інформаційно – телекомунікаційні технології в навчальному процесі та наукових дослідженнях: навч. посібник для студентів педагогічних ВНЗ і слухачів інститутів післядипломної освіти – К.: «Освіта України». – 2006. – 390 с.

3. Косма Т.В. Мислення учнів молодшого шкільного віку. –1969р – 208с.

4. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія — Центр учбової літератури, 2010. — 128 с.

*Науковий керівник: Тетяна КРАСВА,
асистент*

УДК 159.98 (043.2)

Тамара МИХЕСВА

Національний авіаційний університет, Київ

ОСОБЛИВОСТІ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Повномасштабна війна, що триває в Україні більше двох років, впливає на усі сфери нашого суспільства, зокрема й на систему освіти. Через тривалу дію воєнного стану і науково-педагогічні працівники, і студенти почуваються емоційно виснаженими, оскільки зіштовхуються з

різними стресовими факторами, що чинять негативний вплив на їх психічний та емоційний стан. Варто зазначити, що емоційне вигорання не лише негативно впливає на ефективність роботи того чи іншого фахівця, але й спричиняє зміни психічного та соматичного стану особистості, призводить до психологічних проблем і погіршення фізичного здоров'я людини.

Актуальність дослідження емоційного вигорання та розробки ефективних методів його подолання зумовлені, передусім, необхідністю попередження та профілактики цього явища у професіях типу «людина-людина». Водночас, поштовхом для досліджень цього феномену стали наслідки пандемії COVID-19.

Г. Католик & Л. Ковальчук, досліджуючи синдром емоційного вигорання у студентів-психологів в умовах пандемії, наводять декілька моделей, що описують цей феномен:

- однофакторна модель, згідно якої вигорання трактується як «стан фізичного, емоційного та когнітивного виснаження, що спричинений тривалим перебуванням людини в емоційно стресових ситуаціях», а основною причиною цього феномену є виснаження;

- двофакторна модель, згідно якої «синдром емоційного вигорання зводиться до двовимірної конструкції емоційного виснаження та знеособлення»;

- трифакторна модель, відповідно до якої «синдром психічного вигорання – це тривимірна конструкція, що включає емоційне виснаження, знеособлення та зниження особистих досягнень», а основним компонентом емоційного вигорання є емоційне виснаження, що може проявлятися байдужістю чи емоційним перенасиченням. Другим компонентом у цій моделі є деперсоналізація, а третьою складовою – зниження особистих досягнень (Католик & Ковальчук, 2021).

Досліджуючи синдром емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти в умовах військової агресії проти України, Р. Павелків виокремлює такі фази протікання емоційного вигорання викладачів внаслідок війни: початкова, перехідна, просунута. Для початкової фази характерними є пік активності та висока емоційна залученість, коли викладачі активно займаються волонтерською діяльністю. Перехідна фаза характеризується зниженням активності та втому, коли волонтерська діяльність викладачів знижується і вони починають адаптуватися до ситуацій, відчуваючи виснаження від новин, що пов'язані з війною. Просунута фаза характеризується зниженням інтересу

до війни, апатією, емоційними перепадами та песимізмом (Павелків, 2023).

Зважаючи на те, що науково-педагогічні працівники відіграють провідну роль у формуванні майбутнього покоління, варто окремо розглянути профілактичні заходи щодо попередження емоційного вигорання викладачів. Зокрема, Р. Павелків пропонує такі:

- гігієна інформації, що полягає в критичному оцінюванні пошуку джерел інформації та відмові від поширення емоційно важких новин;
- соціальні мережі, що поєднує відмову від користування неперевіреними джерелами, аудит підписок та видалення ботів;
- поповнення ресурсів, що характеризується турботою про себе (якісний сон, помірні фізичні навантаження), пошуком діяльності, що заряджає, рефлексією та веденням щоденника, обміном досвіду;
- професійна підтримка, що ґрунтується на готовності викладача звернутися за професійною допомогою до відповідних фахівців (Павелків, 2023).

Водночас дослідник рекомендує викладачам користуватись такими практиками самопомогі у боротьбі з емоційним вигоранням:

- практика вдячності, що полягає у щоденному висловлюванні вдячності за три речі, які є важливими для особистості;
- сміхотерапія;
- позитивні самоустановки чи молитви;
- випадкові прояви доброти;
- вправи на уважність (Павелків, 2023).

Відтак, розглянувши фази емоційного вигорання у студентів і викладачів та профілактичні заходи щодо попередження цього феномену серед викладачів, перспективи подальших наукових розвідок вбачаємо в емпіричному дослідженні рівня емоційного вигорання у студентів під час воєнного стану та розробці практичних рекомендацій для здобувачів освіти щодо запобігання цього явища.

Список літератури

1. Католик, Г. & Ковальчук, Л. (2021). Особливості синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів в умовах пандемії. *Соціально-правові студії*, 3 (13), 198–205.
2. Павелків, Р. (2023). Синдром емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти в умовах військової агресії росії проти України. *Збірник наукових праць РДГУ*, (20), 144–153.