МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ В ОСІБ, ЩО ПРАЦЮЮТЬ В ОНЛАЙН ПРОСТОРІ

Виконав: студент IV курсу,
групи 6.0539—1з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Людвиченко Артур Ігорович
Науковий керівник: Спіцина Л. В., к.психол.н., доцент кафедри психології
Рецензент: Чорна Г. В., викладач кафедри дошкільної та початкової освіти

Запоріжжя

2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2024 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Людвиченку Артуру Ігоровичу

Тема роботи Особливості психоемоційних станів в осіб, що працюють в онлайн просторі

керівник роботи Спіцина Л. В., к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «05» 02 2024 року № 235—с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого—педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково—пояснювальної записки: проаналізувати теоретичні підходи до розуміння поняття психоемоційних станів в психологічній літературі; розкрити особливості психоемоційних станів у сфері онлайн діяльності; обґрунтувати вплив війни на психологічний стан людини, яка працює в онлайн просторі; провести емпіричне дослідження психоемоційних станів осіб, що працюють в онлайн просторі, та з'ясувати фактори, що впливають на ці стани.

5. Перелік графічного матеріалу: 4 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Спіцина Л. В., доцент		
Розділ 1	Спіцина Л. В., доцент		
Розділ 2	Спіцина Л. В., доцент		
Висновки	Спіцина Л. В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень—травень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	червень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	червень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	червень 2024 р.	Виконано

Студент _____ А. І. Людвиченко

Керівник роботи _____ Л. В. Спіцина

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 49 сторінки, 4 малюнки, 26 джерел.

Об'єкт дослідження: особи, що активно займаються професійною діяльністю в онлайн просторі.

Предмет дослідження: особливості переживання негативних психоемоційних станів у працівників, що використовують онлайн простір для своєї діяльності. Увага спрямована на стрес, тривогу, втому та інші аспекти, пов’язані з особливостями онлайн роботи.

Мета дослідження: розкриття специфічних аспектів переживання стресу, тривоги, втоми, роздратування та інших негативних психоемоційних станів, які можуть виникати у зв'язку з особливостями цифрової діяльності.

Завдання дослідження: вивчення чинників, які можуть викликати стресові ситуації в онлайн робочому середовищі; дослідження впливу відсутності чіткого розподілу часу на роботу та відпочинок на емоційний стан працівників; вивчення впливу віддалених комунікаційних засобів на якість міжособистісних відносин; розглянути соціальну ізоляцію як один із факторів стресу; дослідження стратегій протидії стресу; оцінка впливу онлайн роботи на фізичне та психічне здоров’я працівників.

Методи дослідження: Теоретичні - теоретичний аналіз сучасного стану проблеми; систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні (тестування за психодіагностичними методиками).

ВИГОРАННЯ, ОНЛАЙН РОБОТА, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ, СТРЕС, ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН.

SUMMARY

Liudvychenko A.I. Peculiarities of Psycho-Emotional States in People Working in the Online Space.

A bachelor's thesis: 43 pages, 4 figures, 6 tables, 26 sources.

Object of research: persons actively engaged in professional activities in the online space.

Subject of research: the peculiarities of experiencing negative psycho-emotional states in employees who use the online space for their work. Attention is focused on stress, anxiety, fatigue and other aspects related to the peculiarities of online work.

The purpose of the research: disclosure of specific aspects of stress, anxiety, fatigue, irritation and other negative psycho-emotional states that may arise due to the peculiarities of digital activities.

Research objectives: to study the factors that can cause stressful situations in the online work environment; to study the impact of the lack of a clear division of time for work and rest on the emotional state of employees; to study the impact of remote communication tools on the quality of interpersonal relationships; to consider social isolation as one of the stress factors; to study strategies for counteracting stress; to assess the impact of online work on the physical and mental health of employees.

Research methods. Theoretical: Theoretical - theoretical analysis of the current state of the problem; systematisation and generalisation of scientific literature on the research problem; empirical (testing by psychodynamic methods).

BURNOUT, REMOTE WORK, EMOTIONAL STATE, ASPECTS OF WORK, STRESS, PSYCHOLOGICAL STATE.

ЗМІСТ

ВСТУП 7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ В ОНЛАЙН ПРОСТОРІ 9
1.1 Психологічні аспекти роботи в онлайн середовищі 9
1.2 Фізіологічні та психологічні аспекти психоемоційних станів осіб, що працюють онлайн 14
1.3 Вплив онлайн роботи на емоційний стан 17
1.4 Стрес та вигорання в онлайн роботі 22
1.5 Соціальна ізоляція та віддаленість від військових подій 26
РОЗДІЛ 2. СТРАТЕГІЇ УПРАВЛІННЯ ТА ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ 30
2.1 Профілактика стресу та вигорання в онлайн роботі 30
2.2 Розвиток емоційної стійкості та резистентності 35
2.3 Тренінги та психологічна підтримка 41
ВИСНОВКИ 44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 46

ВСТУП

Актуальність теми. В сучасному цифровому світі, де взаємодія та професійна діяльність в значній мірі здійснюються в онлайн просторі, особи, зайняті цією формою роботи, стикаються з особливостями переживання негативних психоемоційних станів. Ця нова реальність вносить свої виклики, зумовлені віддаленим характером взаємодії та постійністю з'єднання з електронними платформами.

Однією з головних особливостей цього явища є відсутність прямого фізичного контакту та невміння відчути атмосферу робочого колективу через екран комп'ютера. Це може впливати на емоційний стан та психічне благополуччя працівників. Також, неперервний онлайн доступ може призвести до перевантаження і відчуття постійного стресу.

У цьому контексті важливо розглядати та вивчати специфічні аспекти взаємодії в онлайн середовищі, щоб забезпечити ефективні заходи підтримки для працівників та сприяти психічному здоров'ю у цифровому професійному середовищі.

Мета дослідження – розкриття специфічних аспектів переживання стресу, тривоги, втоми, роздратування та інших негативних психоемоційних станів, які можуть виникати у зв'язку з особливостями цифрової діяльності.

Завдання, які необхідно виконати для досягнення мети:

- вивчити чинники, які можуть викликати стресові ситуації в онлайн робочому середовищі, таких як велике навантаження, нестабільність зв'язку, або відсутність фізичного контакту;
- дослідити вплив неперервної роботи в онлайн режимі та відсутності чіткого розподілу часу на роботу і відпочинок на емоційний стан працівників;
- вивчити вплив віддалених комунікаційних засобів на якість міжособистісних відносин та розглянути соціальної ізоляції як фактор стресу;

- розглянути доступні психологічні ресурси та програми для зменшення негативних емоцій та стресових ситуацій;
- дослідити особисті стратегій протидії стресу та адаптації до особливостей онлайн праці;
- оцінити вплив онлайн роботи на фізичне та психічне здоров'я працівників.

Предметом дослідження є особливості переживання негативних психоемоційних станів у працівників, що використовують онлайн простір для своєї діяльності. Ми спрямовуємо увагу на такі емоції, як стрес, тривога, втома та інші аспекти, що можуть виникати у зв'язку з особливостями цифрової праці.

Структура роботи:

У першому розділі досліджено трансформацію робочого та особистісного середовища в онлайн просторі, а також проаналізовано вплив онлайн середовища на емоційний стан.

У другому розділі досліджено вивчення теоретичних аспектів психоемоційних станів, аналіз існуючих стратегій та їхню класифікацію.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ В ОНЛАЙН ПРОСТОРІ

1.1 Психологічні аспекти роботи в онлайн середовищі

Досвід викладання психології в онлайн-форматі свідчить про наявність численних загальних і специфічних викликів. Проблеми, пов'язані з дослідженням ефективності нових освітніх технологій, виникли нещодавно, але коріння цих питань можна відслідкувати ще з часів телевізійного етапу. З появою та розвитком телебачення було розпочато вивчення його можливостей у сфері навчання. У період комп'ютерної революції з'явилися різноманітні концепції використання комп'ютерів та мультимедійних технологій для освіти.

На сучасному етапі розвитку суспільства дистанційна освіта представляє собою відносно нове явище. Онлайн-формат дозволяє викладачам психології здійснювати викладання, зіштовхуючись з викликами, які випливають із використання різноманітних технологій та інтерактивних засобів. Змішані методики, які поєднують у собі традиційні підходи та інноваційні технології, стають важливим елементом успішного викладання психології в онлайн-середовищі [1, 38].

Обговорення питань, пов'язаних із дистанційним викладанням психології, визначається актуальністю і гостротою дебатів, що ведуться щодо цього освітнього підходу та його ефективності. В цьому контексті дослідження ставить перед собою важливе завдання - визначити та висвітлити позитивні та корисні аспекти, які онлайн викладання психології вносить у навчальний процес, з метою зміцнення довіри всіх його учасників.

Спрямоване націлення на позитивні зміни, які відбуваються завдяки цьому освітньому варіанту, допомагає звертати увагу на конкретні переваги та можливості, які онлайн-формат пропонує для викладання психології. Важливо

підкреслити, що ці зміни призначені не лише забезпечити зручність, але й підвищити рівень довіри всіх учасників освітнього процесу до дистанційного викладання психології, роблячи його більш доступним та ефективним.

Надзвичайно важливо підкреслити, що ефективність дистанційного викладання психології в значній мірі залежить від впливу освітньої організації на процес планування, підготовки та надання підтримки викладачам та студентам. Це організаційне втручання спрямоване на забезпечення ефективного двостороннього зв'язку, який здійснюється через комп'ютерні мережі, а також використання сучасних можливостей програмного забезпечення [12, 23].

Створення оптимальних умов для взаємодії викладачів та студентів у віртуальному просторі включає в себе розробку ефективних стратегій підтримки, спрямованих на покращення комунікації та взаєморозуміння. Використання сучасних інструментів програмного забезпечення та технологій дозволяє створювати динамічні та інтерактивні навчальні середовища, що сприяють активному залученню студентів та оптимізації викладацького процесу в онлайн форматі.

Глибока істина психологічної та педагогічної науки полягає в тому, що процес навчання не завжди обмежується лише активністю викладача. У контексті "дистанційного навчання" виникає поняття "дистанційного учіння", яке можна охарактеризувати як взаємний рух, де викладання та учіння взаємодіють.

Викладання охоплює різні аспекти педагогічної діяльності, такі як подача навчального матеріалу (контенту), проведення лекцій, опитування, забезпечення зворотного зв'язку, мотивація та надання підтримки. З іншого боку, учіння - це активність, яку здійснюють студенти, включаючи конспектування, вивчення матеріалу, рецензування, перегляд і вправляння.

Взаємодія між цими двома процесами визначає успішність та ефективність навчання в будь-якому форматі, включаючи дистанційний. До числа позитивних аспектів дистанційного навчання можна віднести широкий

доступ до різноманітних джерел інформації, який стає можливим завдяки використанню інтернет-ресурсів. Студенти та викладачі можуть легко отримувати актуальну та розширену інформацію для поглиблення своїх знань.

Ще однією значущою перевагою є спільний доступ студентів і викладачів до сучасного програмного забезпечення. Використання такого програмного забезпечення дозволяє створювати динамічні та інтерактивні навчальні матеріали, використовувати онлайн-інструменти для взаємодії та вирішення завдань, що сприяє покращенню якості навчання.

При цьому, спільне використання технологій також призводить до зростання компетентності як студентської, так і викладацької громад. Вони отримують практичний досвід у користуванні технологіями, що стає важливим аспектом в сучасному освітньому середовищі.

Дистанційне навчання має численні переваги, серед яких важливо відзначити можливість більш різноманітного донесення інформації. Використання різних медіаформатів, відео, аудіо, інтерактивних завдань розширює спектр сприйняття та засвоєння матеріалу студентами.

Гнучкі та різноманітні способи взаємодії між учасниками навчального процесу є ще однією перевагою дистанційного навчання. Використання віртуальних форумів, чатів, відеоконференцій створює зручні умови для обговорення тем, обміну думками та спільної роботи.

Так, в контексті дистанційного навчання, лекції можуть бути розширені та збагачені різноманітними елементами, що значно підвищує їхню ефективність та привабливість для студентів. Це дозволяє викладачам надавати інформацію більш наглядно та доступно, залучаючи не лише зорові та слухові, але і емоційні аспекти вивчення.

Акцентування змін завдань та важливості уваги стає більш ефективним завдяки використанню різноманітних мультимедійних елементів. Такий підхід розширює можливості викладача та робить навчання більш захоплюючим для студентів.

Розширені можливості письмового спілкування є значущим позитивним аспектом дистанційного навчання. Студенти активно залучаються до письмових взаємодій, спілкуючись один з одним та з викладачем. Це створює унікальний простір для висловлення ідей, обговорення поглядів та пропозицій, а також для розглядання та презентації контраверсійних позицій.

Важливо відзначити, що в письмовій формі студенти мають можливість чітко та аргументовано висловлювати свої думки, аналізувати інформацію та взаємодіяти у специфічних форматах, таких як форуми, блоги чи чати. Це сприяє розвитку навичок письмового спілкування, вдосконаленню виразності мовлення та збільшенню культури обговорення [5, 58].

Відповідна орієнтація завдань в дистанційному навчанні сприяє розвитку критичного мислення, оскільки студентам часто ставляться завдання, які вимагають аналізу та висловлювання власних думок з обґрунтуванням. Такий підхід розширює коло можливостей для активного розвитку навичок, необхідних для письмового спілкування та аналітичного мислення.

Навчання є важливим процесом, що вимагає від студентів витрати часу та зусиль. У сучасному інтернет-середовищі студенти іноді можуть не усвідомлювати, що їхні зусилля повинні бути спрямовані на активне навчання, незважаючи на те, що вони вкладають час та енергію. Студенти, які володіють високим рівнем навчальних навичок, зазвичай виявляються більш ефективними у використанні Інтернету, порівняно з тими, хто не приділяє достатньо уваги навчанню з різних причин. Крім того, проблема полягає в тому, що психологічні дослідження надто переконливо підтверджують переваги читання на папері порівняно з читанням в Інтернеті, особливо в контексті зрозуміння прочитаного та досягнення мети усвідомлення власних думок [18, 289].

Проведення ознайомчої практики для студентів психології, консультування з наукових робіт, узгодження наукових проектів, використання ресурсів, стандартизація вимог до завдань, реалізація групових проектів, а також виступи та консультації від вчених і практиків — усі ці аспекти успішно здійснюються в онлайн-форматі. Згідно з висловленнями викладачів,

отриманими в ході експрес-опитувань, у їхній діяльності набуває вагомості формування мотивації студентів, надання зворотного зв'язку та стимулювання, а також персоналізація навчальних процесів.

Виведення студентів-психологів на ознайомчу практику, консультування з питань наукових робіт, узгодження наукових проектів, використання різноманітних джерел, стандартизація вимог до завдань, реалізація колективних проектів, а також виступи та консультації від вчених і практиків — усі ці аспекти навчання в психологічних дисциплінах успішно здійснюються у віртуальному середовищі. За словами викладачів, висловленими в ході проведеного експрес-опитування, вони відзначають зростання значущості формування мотивації студентів, надання зворотного зв'язку та поштовхів, а також персоналізації освітніх процесів.

Процес дистанційного навчання виявляється більш структурованим та згідним, ніж традиційне «живе» навчання. При здійсненні дистанційного навчання відбувається розвиток як викладачів, так і студентів. Важливо відзначити, що окрема група студентів може прагнути витрачати менше зусиль на навчання, оцінюючи умови дистанційного навчання за їхньою зручністю та ефективністю. Тим не менше, існують серйозні виклики для глибокого дослідження того, які аспекти педагогічної ефективності насправді мають значення, і на якому рівні відбувається навчання, чи то прості знання, розуміння чи мислення вищого порядку.

Дистанційне навчання психологічних дисциплін може бути високоефективним і взаємодійним. При вивченні психологічних дисциплін відстань не стає перешкодою для повноцінного існування всього, що є складовою традиційного процесу навчання. Враховуючи передові методики традиційного викладання психології, можна успішно впроваджувати їх у форматі дистанційного навчання.

Отже, вважати традиційне «живе» викладання за більш повноцінний варіант освітнього процесу стане мало переконливою романтичною стратегією викладання. Традиційні форми лекцій та семінарів не є і ніколи не були

ідеальними. У дистанційному викладанні відкриваються чудові можливості для розвитку учасників процесу.

1.2 Фізіологічні та психологічні аспекти психоемоційних станів осіб, що працюють онлайн

Взагалі, вирізняється унікальний спектр проявів вигорання, що охоплює соматичні, психосоматичні та психопатологічні вияви, а також ознаки соціальної дисфункції. Виділяють п'ять основних категорій симптомів, що є характерними для вигорання.

Звісно, не всі симптоми можуть виявитися одночасно, але наявність окремих з них є характерною. Загалом, серед виявів вигорання можуть зустрічатися:

1. Фізичні прояви включають утому, відчуття безсилля, зміни ваги тіла, порушення сну та відсутність сну, загальний незадовільний стан здоров’я, який включає і суб’єктивні відчуття, ускладнене дихання, задишка, нудота, запаморочення, тремтіння, підвищення артеріального тиску, виразки, запальні захворювання шкіри та хвороби серцево-судинної системи через надмірне виділення поту. На практиці, більшість з описаних симптомів є неспецифічними, але вигорання може виявитися як порушення функціонування конкретної системи організму.

2. Емоційні прояви включають загальне зниження емоційної реактивності, прояв цинізму, песимізму та безжальності у власному житті і на роботі, відчуття байдужості, безпорадності та втрати надії, агресивність, дратівливість, збільшення рівня ірраціональної тривоги, нездатність до концентрації, вини та істерії, втрата ідеалів, довіри або професійних перспектив. Люди, здавалося б, стають безвиразними, подібними до манекенів, і відчувають себе важко самотніми. Узагалі, вказані прояви висвітлюють, з одного боку, виснаження, яке було згадано, і, з іншого боку, служать основою

для розвитку деперсоналізації, яка виявляється в відчуженні від спілкування з людьми [13, 14].

3. Поведінкові прояви охоплюють тривалість робочого часу понад 45 годин на тиждень, виявлення втоми та бажання відпочити під час праці, гіподинамію, вживання алкоголю, тютюнопаління та частий прийом медикаментів. Також можливе збільшення частоти нещасних випадків, таких як падіння, травми, аварії і т. д. Спостерігається відмова від прийняття рішень, втрата ентузіазму, байдужість до результатів власної праці та вияви імпульсивних та емоційних дій.

4. Соціально-психологічні аспекти включають у себе байдужість до спілкування, відчуття, що виконання роботи стає складнішим, заміщення емоційних переживань пасивністю та пригніченістю. Збільшується відчуженість, виникають почуття провини, образи, та зростає конфліктність на робочому місці. Спостерігається обмежена громадська активність, втрата інтересу до розваг і хобі, байдужість у відносинах з колегами, родичами і знайомими, відчуття ізоляції, непорозуміння відносин з іншими людьми, відсутність відчуття повноцінної підтримки від сім'ї, родичів, друзів і колег. Соціальні контакти обмежуються виключно робочим середовищем. Фактично, робота залишається, мабуть, єдиною сферою активності в житті людини, але й вона не приносить втіхи чи задоволення [3, 301].

5. Інтелектуальні аспекти включають у себе втрату інтересу до нових ідей та концепцій у професійній діяльності, а також до альтернативних шляхів вирішення виниклих проблем. Спостерігається втрата смаку та інтересу до життя, перевага стандартних шаблонів, схем та рутиною над інноваційним, креативно-творчим підходом. Також виявляються цинізм і байдужість до нововведень, низька участь або відмова від участі в творчих експериментах, тренінгах, семінарах, освітніх програмах, циклах, курсах, а також виражений формалізм і чиновницький підхід у виконанні роботи. Тут йдеться не тільки про когнітивні аспекти, але і про більш широкий спектр психічних функцій, таких як мислення, увага, уява та інші [4, 80].

Отже, вигорання, як явище, виявляє декілька ключових рис. Зазвичай його розвиток передує періоду підвищеної активності: особа повністю поглиблюється у роботі, відмовляється від власних потреб на користь виконання професійних обов'язків і забуває про власні особисті потреби. Не дивно, що в таких умовах збільшується втома, яка врешті-решт призводить до виснаження. У людини наростає напруження, вона відчуває стомленість навіть після сну, відчуває виснаженість та брак енергії. Короткий відпочинок може тимчасово покращити її стан, але повернення до роботи знову призводить до виявлення ознак вигорання.[9, 40].

Наступним етапом у розвитку симптомів вигорання є відсутність бажання спілкуватися з людьми, особливо з тими, з ким особа взаємодіє професійно (наприклад, клієнтами). У надмірних виявленнях цього стану професійна діяльність стає малоцікавою для людини, не викликає майже жодних емоційних реакцій - ні позитивних, ні негативних [13, 16].

Інтерес до клієнта втрачається, і він стає для спеціаліста подібним до неживого об'єкта, присутність якого іноді відчувається як неприємна. Згодом виникає відчуття власної неефективності та деградації власної діяльності, індивід не бачить перспектив розвитку у своїй професійній сфері.

Давайте ретельно розглянемо процесуальний аспект вигорання. Відповідно до динамічної моделі вигорання, яку представили Перлман та Хартман, етапи розвитку вигорання можна узагальнити в чотири стадії.

На початковому етапі особа відчуває напруження, пов'язане з необхідністю вкладати зусилля та пристосовуватися до робочих умов. Це може бути обумовлено об'єктивними факторами, наприклад, недостатньою кваліфікацією або вміннями працівника для виконання завдань чи відповіді професійному статусу. Але причинами можуть бути й суб’єктивні фактори, наприклад, якщо робота не відповідає очікуванням, потребам або ціннісним орієнтаціям працівника. У будь-якому випадку виникнення вигорання спричиняється саме таким конфліктом між особистісними і робочими аспектами [11, 171].

Відповідно до об'єктивних умов (статусу, вимог, умов праці і т. д.) та особистісних ресурсів людини може наступити друга фаза вигорання, якщо вона не змогла впоратися з вищезазначеним конфліктом. У такому випадку робочі ситуації викликають вкрай емоційні реакції, а все, що пов'язане з ними, слугує джерелом стресу. У звичайних умовах такі реакції є нехарактерними, навіть якщо робоча обстановка дійсно має проблеми, оскільки людина конструктивно оцінює свої можливості та усвідомлює вимоги та обмеження робочої ситуації. Проте, перебуваючи на другому етапі вигорання, цей процес не відбувається, і оцінка ситуації стає емоційною, а не когнітивною та раціональною.

На третьому етапі виникають реакції, які можна класифікувати у трьох основних напрямках (фізіологічних, афективно-когнітивних та поведінкових), і це відбувається в індивідуальних варіаціях. Іншими словами, описані вище симптоми вигорання розвиваються в різних аспектах. Якщо ситуація не вирішується - наприклад, якщо людина не отримує необхідну фахову підтримку, то може наступити остання, четверта стадія [17, 4].

В даному контексті вигорання є результатом переживання тривалого стресу, що проявляється в повному виснаженні ресурсів та в супроводі вираженого психологічного та фізичного дискомфорту.

1.3 Вплив онлайн роботи на емоційний стан

Пандемія COVID-19 стала випробуванням для всіх аспектів суспільного життя. Згідно з інформацією від ЮНЕСКО (UNESCO, 2020), галузь освіти пережила суттєві зміни: припинення традиційного навчання; стрес серед педагогічного колективу; непідготовленість батьків до віддаленої дистанційної освіти; проблеми, пов'язані з розробкою, підтримкою та удосконаленням дистанційного навчання; погіршення умов догляду за дітьми; збільшення випадків виключення з навчальних закладів; наростання рівня насильства та

експлуатації; соціальна ізоляція; труднощі у проведенні оцінки та перевірці засвоєння знань.

На сьогоднішній день відзначається впровадження дистанційної форми навчання з використанням інформаційно-комунікаційних технологій на тривалий термін. Раніше педагоги України мали досвід лише з короткочасним призупиненням освітнього процесу (під час карантинних заходів під час епідемій грипу), і вони могли компенсувати втрати у навчанні після завершення карантину. Такий стан речей значно впливає на емоційний стан педагогів та їхнє ставлення до власної професійної діяльності [22, 345].

Для отримання відповідей на питання, як віддалене навчання впливає на розумову активність та готовність до продуктивної праці, учасники опитування повинні були визначити своє ставлення. Результати наведені нижче (рис. 1.1):

- Зовсім не впливає – 22%
- Незначним чином погіршує – 21,4%
- Впливає негативно і фізично виснажує – 29,8%
- Незначним чином покращує – 10,7%
- Впливає позитивно і змішує мобілізувати себе на виконання роботи – 16%

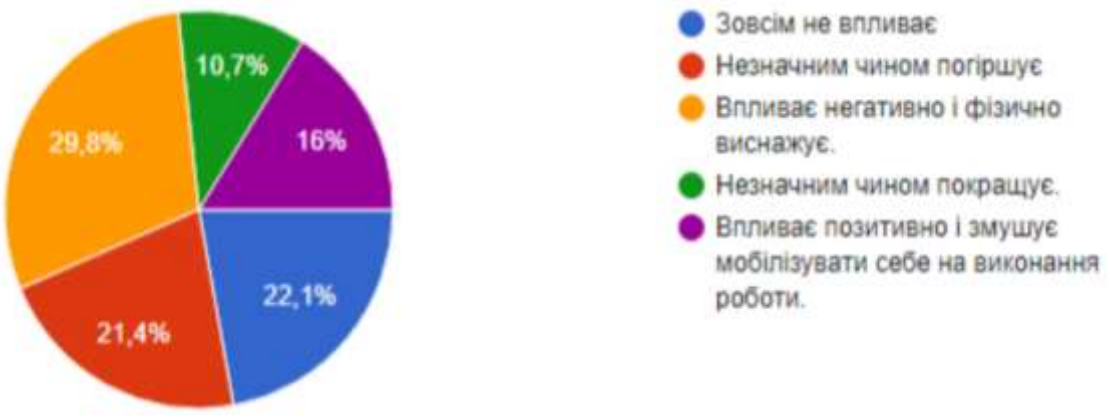


Рис. 1.1. Розподіл респондентів за впливом онлайн-навчання на розумову активність ментальну та готовність до продуктивної праці

Цілий ряд досліджень відомих вчених із-за кордону спрямований на вивчення негативних психологічних симптомів, які виявляють педагоги в умовах пандемії. Працівники освіти відчувають значний тиск у зв'язку з використанням методів онлайн-навчання, поєднанням потреб своєї сім'ї та тривалою роботою з дому. Це призводить до високого рівня стресу, тривоги та погіршення настрою серед значної частини вчителів. Педагоги описують свій емоційний стан як тривожний, наляканий, стурбований, пригнічений та сумний.

З метою вивчення впливу пандемії та карантинних заходів на освітній процес взагалі та його учасників зокрема, Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи провів онлайн опитування педагогічних працівників загальноосвітніх закладів протягом 19–26 листопада 2020 року. Для цього використовувалася анкета "Виявлення соціально-психологічних проблем, викликаних пандемією COVID-19 у діяльності освітніх установ", розроблена В. Г. Панком.

У дослідженні брали участь 3209 педагогів із всіх регіонів України, представники міського населення складали 45%, тоді як сільського – 55%. За розподілом за віком, учасники дослідження входили в п'ять категорій: до 25 років включно – 12% від усіх опитаних; від 25 до 35 років включно – 29%; від 35 до 45 років включно – 28%; від 45 до 55 років включно – 21%; 55 років і старше – 10%.

За статевою приналежністю основну частину складали представниці жіночої статі (92% всіх опитаних). Респондентам пропонувалося оцінити присутність проблеми на шкалі, де "0" означало відсутність ознак, "1" – мінімальне проявлення ознаки, "10" – максимальне проявлення ознаки. Для систематизації отриманих відповідей можна розподілити їх у чотири категорії:

- 0 балів – "відсутність проблем" – не виявлено жодних негативних ознак;
- 1-4 бали – виявлені мінімальні проблеми (від 1 балу – виникають дуже рідко до 4 балів – виявляються часто, але не впливають значно);

- 5-6 балів – наявні проблеми, але можлива подальша реалізація професійної діяльності;
- 7-10 балів – серйозна проблематика (від 7 балів – відчуття труднощів, які суттєво впливають на освітній процес, до 10 балів – постійні труднощі, що роблять реалізацію освітнього процесу в умовах карантину, пов'язаного із пандемією, складною або майже неможливою).

Серед аспектів, які ставилися перед респондентами і відображають прояви труднощів у професійному житті педагогів у зв'язку з дистанційною роботою, можна виділити такі:

- Проблеми, пов'язані із використанням інформаційно-комунікаційних технологій (відсутність необхідних компетенцій).
- Порушення взаємодії між вчителями та батьками щодо моніторингу навчальних досягнень учнів.
- Неможливість виконання всього обсягу задач та професійних обов'язків, передбачених планом.
- Труднощі залучення дітей до дистанційних навчальних занять.
- Проблеми із дисципліною учнів під час віддалених уроків.
- Зниження мотивації учнів до навчання.
- Труднощі з організацією часу (робочий графік, відпочинок, сімейні обов'язки, турбота про власних дітей).
- Оцінка власного емоційного стану (почуття перевтоми, емоційної виснаженості, зниження емоційної стійкості) [8, 96].

Отже, в результаті анкетування виявилося, що педагоги визначають ступінь вираженості особистих і професійних проблем наступним чином:

1. Труднощі залучення дітей до дистанційних занять були відзначені 73% вчителів.
2. Проблеми з організацією часу (робота, відпочинок, сімейні справи, діти) виявилися суттєвими для 60,7% респондентів.
3. 59,6% вчителів вказали на неможливість виконання повного обсягу запланованих завдань та професійних обов'язків.

4. Проблеми, пов'язані із недостатньою інформаційно-комунікаційною компетентністю, були відзначені 53,2% опитаних.

5. Порушення комунікації між педагогами та батьками щодо контролю за якістю знань учнів виявилося проблемою для 51,1% вчителів.

6. 47,9% респондентів повідомили про ускладнення з дисципліною учнів.

Схарактеризуємо самооцінку емоційного стану учасників дослідження за допомогою рисунка 1. Зафіксовано, що 58,7% респондентів визнали емоційне виснаження, зниження рівня емоційної рівноваги та надмірну втому як значущу проблему, що впливає на виконання їх професійних обов'язків

Отже, на даному етапі можна відзначити, що ускладнення в здійсненні професійної діяльності в умовах дистанційної роботи є універсальними явищами, які не залежать від етапу професійного розвитку, віку, місця роботи чи територіальної приналежності педагога. Наростання негативних явищ у професійній діяльності впливає на психічне здоров'я педагогів, зокрема на їх емоційний стан

На підставі викладеного можна визначити наступні напрями для вирішення розглянутої проблеми:

Педагогічний напрям: Розробка освітніх заходів, спрямованих на організацію та проведення дистанційного навчання в освітніх закладах на всіх рівнях освіти. При цьому враховується різний рівень технічного забезпечення, доступу до Інтернету та інших технічних аспектів.

Психологічний напрям: Здійснення психологічного супроводу професійної діяльності педагогів, спрямованого на: а) Розвиток стресостійкості педагогів. б) Розвиток критичного мислення. в) Сприяння розвитку мотивації та прагнення до професійного саморозвитку та самовдосконалення.

1.4 Стрес та вигорання в онлайн роботі

Поняття "професійне вигорання" є досить поліфонічним, представляючи явище, до трактування якого вчені вносять різноманітний зміст та додають свої власні інтерпретації.

Розглядаючи його з різних точок зору, дослідники визначають його як "унікальна форма психологічного захисту" (Х. Фрейденбергер), тривала стресова ситуація (М. Поташник), переживання фізичного, емоційного та психічного виснаження (Н. Лararева), негативна реакція на робочі стреси (Н. Водопьянова), механізм самозахисту, розроблений особистістю (В. Бойко), "складний мультидименсійний конструкт, що виникає внаслідок тривалої стресової ситуації" (Скорик Т. В.), відчуття безсилля та марності (Карамушка Л.) та інші.

Припускається, що термін "вигорання" чи "burnout" було вперше використано американським психіатром Х. Фреденбергером ще у 1974 році. У своєму визначенні він описав психологічний стан здорових осіб, які знаходяться в інтенсивному та близькому взаємодії з клієнтами (пацієнтами) в емоційно напруженій атмосфері під час надання професійної допомоги.

Я згоден із точкою зору Л. Артеменко та О. Тригуб, які визначають синдром вигорання перш за все як реакцію на стрес. Проте мушу дати, що синдром професійного вигорання у вчителя може бути розглянутий як стресова реакція на фізичне та емоційне виснаження, що виникає внаслідок особливостей емоційно-комунікаційної сфери його професійної діяльності. Цей синдром характеризується формуванням негативного самосприйняття та ставлення до роботи, порушенням продуктивності в педагогічній сфері, відчуттям втоми та безсонням, а також втратою розуміння та співчуття до учнів.

Безсумнівно, робота в освітній галузі має свою унікальність. Після аналізу різноманітних поглядів психологів на вплив різних факторів на виникнення синдрому вигорання у педагогів, спробуємо їх систематизувати.

В цей перелік можна включити наступні чинники:

- ексцесивний обсяг комунікації;
- велика відповідальність за долю інших осіб;
- інформаційне перенасичення; потреба у оперативній адаптації, що виникла внаслідок поширення COVID-19, до вимог дистанційного навчання;
- термінова реакція на екстремальні ситуації, що вимагають негайного розв'язання;
- низький рівень мотивації, у тому числі низька оплата праці;
- постійне зростання професійних вимог;
- розрив між очікуваннями та реальністю, та інші [2, 173].

Слід відзначити, що синдром професійного вигорання офіційно визнаний та включений до 11 видання Міжнародної класифікації хвороб (МКХ). Важливо відзначити, що в МКХ він не визначений як хвороба, а як конкретне явище. Згідно з цим класифікатором, вигорання представляє собою синдром, що виникає внаслідок тривалого стресу на робочому місці.

Отже, постійний стрес на роботі може сприяти виникненню негативного явища, яке визначається як професійне вигорання. Серед ключових проявів цього явища можна відзначити втрату енергійності та виникнення відчуття виснаження, збільшення психологічного віддалення від роботи та поява негативних думок про неї, а також зниження рівня професійної ефективності.

До групи осіб, які найбільш схильні до синдрому вигорання, відносяться наступні категорії працівників:

Інтроверти, особи з властивою скромністю та сором’язливістю, з тенденцією до замкненості та фокусування на професійній діяльності, можуть виявлятися особливо схильними до синдрому вигорання.

Жінки, які стикаються з внутрішнім конфліктом, пов'язаним із протиріччями між кар'єрою та сімейним життям. Особливо значущим чинником впливу є тиск, пов'язаний з необхідністю постійно демонструвати свої професійні здібності в умовах жорсткої конкуренції [8, 94].

Працівники із вираженою нестабільністю їхньої діяльності, яка викликає постійний страх втрати роботу або заробітної плати. Це особливо стосується працівників, які повинні самостійно забезпечувати собі клієнтську базу (наприклад, фрілансери).

Працівники, які здійснюють свою діяльність в умовах екстремального середовища та регулярно стикаються із постійним ризиком для свого життя та здоров'я.

Після подій 24 лютого 2022 року, коли розпочалося повномасштабне вторгнення Російської Федерації, для українців, що пережили весь спектр негативних емоцій, таких як біль, страх, втрати, відчай, апатія, гнів, невизначеність, тривога, вигорання та втрата опори, а також для тих, хто тривалий час перебуває в умовах війни, проблема виснаження стає особливо актуальною.

Наприклад, на одній з українських онлайн-конференцій з психології, що відбулася 24-25 квітня 2023 року під назвою «Емоційна стійкість під час війни», розглядались такі теми, як «Прояви агресії в умовах війни», «Роль жінок під час війни», «Перспективи майбутнього в умовах конфлікту», «Міжособистісні конфлікти під час війни». Зазначимо, що це лише частина тем, присвячених обговоренню на конференції, в якій взяли участь понад 800 учасників, включаючи не лише фахівців у галузі психології [20, 28].

Наразі фахівці з психології настійно рекомендують застосовувати різноманітні методи, моделі, інструменти та стратегії для попередження синдрому психологічного вигорання серед населення.

Психологи розглядають наступні методи запобігання синдрому професійного вигорання:

1. Організація робочого процесу - відсутність системності може викликати негативні емоції. Це означає, що на кожному рівні управління необхідно мати чіткі плани та інструкції, які будуть логічно структуровані і однозначно визначатимуть завдання, які можна виконати у визначений термін для працівників у сфері освіти.

2. Регулювання робочого процесу - важливо, щоб діяльність педагога була в повній відповідності його професійній кваліфікації.. Накладення на підлеглих завдань, які є недосяжними та вимагають занадто великих енергетичних зусиль, є неприпустимим, особливо у випадках, коли педагог вже перенавантажений. Важливо враховувати періодичні перерви для відпочинку, оскільки вони становлять позитивний ресурс для відновлення енергії педагогів та підвищення їхньої продуктивності;

3. Забезпечення максимально комфортних умов для кожного вчителя включає в себе організацію його робочого простору з доступом до Інтернету, створення зон для відпочинку та творчості, наявність настільних ігор, можливість проведення часу з колегами, а також можливість випити каву, пообідати та прочитати літературу, що не пов'язана з роботою. Це сприятиме максимальному розслабленню працівників і стимулюватиме їх до подальшої продуктивної діяльності.

4. Створення позитивного ставлення до педагогів - керівництво освітнього закладу повинно утримуватися від відкритої критики колег-вчителів і сприяти використанню різноманітних інструментів для мотивації, підтримки позитивного настрою та стимулювання бажання працювати.

5. Креативні та безмедикаментозні методи розслаблення, такі як проведення тренінгів або майстер-класів із медитації, йоги, арт-терапії та інших напрямків, можуть бути впроваджені з використанням шкільного психолога або інших кваліфікованих фахівців. Ці заходи можна проводити один або кілька разів на тиждень, враховуючи побажання колективу, щоб сприяти перезавантаженню та відволіканню колег від рутинних справ.

6. Створення позитивного морально-психологічного клімату в колективі може бути досягнуте шляхом формування здорової та дружелюбної атмосфери в освітній установі. Зокрема, це може бути підкріплено організацією неформальних заходів, таких як корпоративи, з врахуванням участі всіх членів колективу.

7. Врахування біоритмів більшої кількості учнів, особливо старшокласників, може бути здійснене через тестування учнів, таке як тепінг-тест, та визначення їхніх оптимальних та комфортних періодів для навчання – чи це перший південь чи другий. Налагодження організаційного процесу відповідно до цих вподобань сприятиме покращенню якості навчання та збільшенню мотивації педагогів.

8. Оволодіння вчителями вміннями та навичками саморегуляції є важливою складовою. З урахуванням усього вищезазначеного слід відзначити, що керівник навчального закладу, який враховує поради психолога, може значно знизити ймовірність розвитку професійного вигорання у колективі, впроваджуючи різноманітні профілактичні заходи [13, 2].

Отже, синдром професійного вигорання серед освітян є поширеним явищем у сучасному світі, особливо серед представників освітньої сфери, яка вважається однією з найбільш комунікативних професій. Це явище має негативний вплив не лише на освітні заклади, але й на окремі особистості. Його вираженість особливо наростає в умовах онлайн-навчання, коли відбувається повна трансформація освітнього процесу у віртуальний простір. Це особливо важко для представників більш старшого покоління, де робота стає більш монотонною, динамічною та супроводжується значним розумовим навантаженням.

1.5 Соціальна ізоляція та віддаленість від військових подій

Воєнний конфлікт може суттєво впливати на міжособистісні зв'язки. Цей вплив може виникати з різних обставин, таких як втрати, віддаленість від сім'ї та друзів, а також психологічне напруження та емоційні труднощі.

Втрати, що настають унаслідок військового конфлікту, можуть включати в себе не тільки загибель близьких людей, але і членів родини, друзів чи навіть членів спільноти. Ці невідновні втрати можуть викликати глибоке горе та траур, суттєво впливаючи на емоційний стан [6, 98].

Внаслідок евакуації, переселення чи загрози небезпеки може виникнути віддаленість від рідних та друзів, що веде до відокремлення від звичного оточення. Це може викликати почуття самотності та втрати необхідної підтримки.

Психологічне напруження та емоційна втома також можуть внести свій внесок у руйнування міжособистісних відносин. Стресові умови воєнного конфлікту, постійний страх та тривога можуть виснажити емоційні резерви. Внаслідок цього може виникати відчуття виснаження та неспроможення зосередитися на міжособистісних зв'язках, що призводить до втрати інтересу до спілкування та взаємодії [10, 3].

Узагальнені впливи цих чинників можуть визвати розрив у міжособистісних відносинах, що може призвести до їхнього відчуття загубленості та вразливості. Надзвичайно важливо надавати біженцям підтримку, можливість висловити свої почуття та переживання, а також сприяти відновленню підтримки з боку родини, друзів та фахівців. Це допоможе їм знову з'єднатися зі своїм оточенням та зберегти міжособистісні зв'язки.

Депресія та втома, стрімкий наріст стресу та емоційного тиску, можуть сприяти виникненню депресивних станів. Воєнний конфлікт спричиняє втомленість не тільки фізичну, але і емоційну, що, в свою чергу, може викликати почуття виснаження та втрати інтересу до життя [7,121].

Зростання стресу та емоційного навантаження, пов'язаного із загрозою для життя, втратами, невизначеністю щодо майбутнього та постійною тривогою, може породжувати дисбаланс у психологічному стані.

Неперервне спостереження за подіями, переживання тривожних емоцій та постійний ризик можуть виснажити емоційні резерви. Крім того, фізична втома, пов'язана з обмеженням можливості відпочинку та погіршенням умов життя, також може вплинути на їхній психологічний стан.

Накопичена тривога, страх, стрес та фізична втома можуть породжувати почуття виснаження та втрати інтересу до життя. Людина може відчувати

втрату енергії та мотивації для виконання повсякденних обов'язків, переживати важкість та апатію. Це може впливати на її здатність функціонувати як у навчанні чи на роботі, так і у взаємодії з близькими та оточуючими [19, 403].

Однак важливо відзначити, що навіть в умовах важкого воєнного конфлікту можна забезпечити необхідну підтримку, психологічний захист та доступ до професійної допомоги, що сприятиме зменшенню впливу депресії та втоми на психічне здоров'я.

У контексті конфлікту, соціальна ізоляція може обмежити можливості у встановленні позитивних міжособистісних зв'язків. Така обставина може призвести до соціальної ізоляції, яка стає чинником ризику для погіршення психічного стану особистості.

Соціальна ізоляція також може впливати на психічний стан через відсутність можливості ділитися своїми почуттями та думками з іншими людьми. Відсутність спілкування може викликати збільшення рівня тривожності, страху та надмірного психологічного напруження. Крім того, відсутність позитивних міжособистісних взаємодій може ускладнити процес вивчення та розвиток соціальних навичок.

Під час тривалих періодів конфлікту, коли існує постійна загроза, стресові ситуації можуть стати звичним явищем через їхню постійність. Це може призвести до адаптації до негативного середовища та встановлення звички перебувати в постійному напруженні.

Нормалізація може виникнути внаслідок тривалої експозиції до стресових факторів, постійної загрози та нестабільності. Внаслідок нормалізації стресових ситуацій, особи можуть втратити чутливість до певних сигналів, які раніше розглядались як загрозливі. Їхня реакція може полягати в ігноруванні конкретних ознак небезпеки або просто в прийнятті їх як чогось звичайного. Це може призвести до знецінення їхньої здатності визначати реальні небезпеки та реагувати на них.

Нормалізація стресових ситуацій також може впливати на емоційний стан. Вони можуть зупинитися від реагування на стрес та тривогу так само сильно, як на початку конфлікту, що може викликати відчуття емоційної відсутності або відступлення від власних почуттів. Це може виступати як захисний механізм, допомагаючи їм пережити в небезпечних умовах, але водночас може ускладнити їхній подальший психологічний розвиток [26, 87].

Загалом, зовнішнє середовище, особливо в умовах воєнного конфлікту, може масивно впливати на психічне здоров'я. Стрес, тривога, травми та соціальні зміни можуть викликати різноманітні психологічні реакції. Важливо забезпечити необхідну підтримку та ресурси для ефективного впорядкування зі стресом та збереження їхнього психічного благополуччя.

РОЗДІЛ 2
СТРАТЕГІЇ УПРАВЛІННЯ ТА ПОДОЛАННЯ НЕГАТИВНИХ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ

2.1 Профілактика стресу та вигорання в онлайн роботі

"Стреслаксація" – це феномен, що вивчається протягом багатьох років і визначає тривогу, що виникає внаслідок спроб розслабитися (relaxation-induced anxiety, або RIA). Цей термін навіть включений до Urban Dictionary з таким поясненням: "Досягти настільки високого рівня напруження, що розслаблення викликає більший стрес через невдачу у займанні чимось, що має розслабити". Згідно з дослідженням, опублікованим у журналі Journal of Consulting and Clinical Psychology, приблизно 30-50% людей відчувають тривогу, коли намагаються займатися розслаблюючими діями. Це, у свою чергу, призводить до збільшення рівня стресу, оскільки спроби врегулювати його не дають позитивного результату. Такий парадоксальний цикл може тривати нескінченно [14].

RIA - це стан, при якому виникає нездатність досягти звичайного рівня розслаблення під час звичайно розслаблюючих занять, таких як медитація, спілкування з друзями або перегляд телевізора. Це призводить до посилення тривоги та нервового збудження. Для осіб, які стикаються з RIA, фізичні та психологічні прояви розслаблення, такі як зниження серцевого ритму та полегшення напруги м'язів, протирічливо викликають ще більше почуття тривоги.

Для розкриття причин цього несподіваного явища важливо спершу проаналізувати досягнення та з'ясувати мотивації, які стоять за бажанням досягти чогось. Що саме підштовхує нас до досягнень? За думкою експертів, більшість людей приводять в рух такі мотивуючі чинники:

Їх бажання змінювати та творити значущі речі випливають з бажання допомагати іншим.

Отримання визнання та похвали за успішну роботу або вражаючі досягнення важливі для них.

Їхня головна мета - приносити покращення у світ.

Вони мають прагнення відчути радість від досягнень.

Будь – яке поєднання вказаних факторів може викликати у нас потенційне зменшення значущості процесу розслаблення. Ми можемо відчувати страх «неефективності» під час відведеного часу для відновлення.

Додатково, важливо бути готовими до стресу. Відмовляючись визнавати своє стресове становище і протидіючи цим почуттям, ми усвідомлюємо нашому тілу залишатися в напруженому стані. Це призводить до прискорення серцевого ритму, активізації різних фізіологічних реакцій у тілі та мозку, а також до зайвого виділення адреналіну. Подібні фізичні реакції можуть фактично перешкоджати нам відволіктися і відпочити

Щодо досліджень, важливо відзначити, що RIA не вважається психічним розладом, а представляє собою одну з форм клінічної тривоги, яка може виникнути в різних ситуаціях.

Якщо вам не вдається розслабитися, незважаючи на усі зусилля, важливо знати, що ви не єдині у цьому. Дослідження, проведені доктором Крістіною Луберто та її колегами, покладають основу для розуміння цього явища. Луберто прийшла до висновку, що симптоми RIA можуть виявлятися у 17-53% людей, які мають хронічну тривогу. Крім того, її команда встановила, що RIA є поширеним явищем, навіть серед тих, хто взагалі не стикається з клінічною тривогою.

Вражає те, що RIA може торкатися такої значної кількості людей, Луберто прагнула систематизувати та з'ясувати коріння цього явища. У 2012 році вона розробила Індекс Чутливості до Розслаблення - опитувальник, спрямований на виявлення того, які аспекти діяльності можуть викликати тривожні думки та почуття. Опитувальник містить різні твердження, на які

людина відповідає "так" або "ні", і з його результатів можна визначити, чи характерна для неї RIA.

Ось деякі вирази цих ідей:

- Я відчуваю неприязнь до розслаблення через втрату власного контролю.
- Розслаблене тіло сприймається мною як чинник, що викликає страх.
- Я уникаю розслаблення, щоб уникнути думок про певні аспекти.

На основі індексу RIA визначається супротив думкам та відчуттям, які зазвичай асоціюються з розслабленням. Такі елементи, як сповільнення серцевого ритму та блукання розуму, подальше викликають звичайні симптоми тривоги. Отже, виникає питання: як нам впоратися з почуттям тривоги, коли розслаблюючі заняття тільки підсилюють ці відчуття?

На сьогодні існує безліч досліджень, присвячених темі "стреслаксації". Зокрема, наявні дані, що свідчать про труднощі розслаблення для більшості нас. У 2014 році Сара Дамаске, асистент професора Пенсильванського державного університету з питань праці та працевлаштування, провела експерименти, під час яких вона та її колеги вимірювали рівень кортизолу - гормону кори надниркових залоз, відповідального за реакцію організму на стрес і є його основним біологічним маркером. У своїй статті для Council on Contemporary Families доктор Дамаске повідомила: "Ми виявили, що рівень стресу на роботі значно нижчий, ніж вдома. Низькі показники кортизолу на роботі несумісні з ідеєю, що робота є основним джерелом стресу".

На перший погляд, це може підтверджувати правоту легендарного письменника Роберта Льюїса Стівенсона, який стверджував: "Займіться чимось: зайнята людина не має часу бути нещасною". З іншого боку, The Guardian у своєму звіті про результати досліджень доктора Дамаске висловила припущення, що термін "вільний час" несе в собі певні ризики: "У такому випадку ми визначаємо кожну хвилину, коли ми не працюємо або не приносимо користь нашим роботодавцям чи акціонерам, як час, призначений

виключно для "існування". Це триває до того моменту, доки робота не відновлюється. Якби ми ставилися до вільного часу як до будь-якого іншого виду робочого часу, ми б планували його і структурували так само ретельно, як наше робоче життя".

Це не приносить користі людям із RIA! Але чому? Нові дослідження 2019 року привернули увагу до особливої групи ризику. Вчені з Університету Пенсільванії виявили, що особи, які виявляють більшу чутливість до негативних емоцій і швидко переходять із розслабленого стану в стан страху, схильні відчувати тривогу під час розслаблюючих занять. "Люди можуть утримувати стан тривоги, щоб уникнути різкого перепаду емоцій, але насправді для здоров'я краще дозволити собі пережити ці зміни", - зауважила доктор Мішель Ньюман, професорка психології та співавторка дослідження. "Чим більше ви це робите, тим краще розумієте, що ви здатні впоратися з цим, і краще дозволяєте собі розслабитись у певний момент. Розвиток усвідомленості та інші методи можуть допомогти особам відпустити ситуацію та жити в моменті."

Дослідження підтверджує теорію "уникнення різноманітності", яку доктор Ньюман висунула у 2011 році. Основна ідея теорії полягає в тому, що люди можуть свідомо викликати тривогу, "щоб уникнути розчарування, яке вони могли б відчути, якщо сталася б негативна подія". Іншими словами, ви продовжуєте турбуватися, щоб уникнути неочікуваного розчарування в разі негативного сценарію. На жаль, цей підхід не тільки не приносить користі, але й робить вас нещасливішими. Оскільки більшість ситуацій, про які ми турбуємося, не втілюються в життя, це утверджується в мозку як "Я турбувався, і нічого страшного не трапилося, тому я повинен продовжувати турбуватися".

Як позбутися цього?

Хоча основна причина RIA залишається невідомою, вчені систематично досліджують взаємодію тіла та мозку. Ці дослідження відкривають нові ідеї, які можуть допомогти подолати RIA.

Побудуйте міст. Одним із ключових принципів є усвідомлення власних ознак стреслаксації. Які почуття виникають у вас при високій продуктивності: ви відчуваєте важкість і стрес, чи, навпаки, вас охоплює енергія та задоволення? Тепер розгляньте свої емоції під час відпочинку. Ви відчуваєте емоційне виснаження та розчарування, чи, навпаки, вас охоплює безтурботність та розслабленість? Щоб перейти в квадрант "Відновлення", вам слід створити "міст" між високою ("робота") та низькою продуктивністю ("розслаблення").

Для досягнення цієї мети спочатку знайдіть заняття, яке приносить вам радість та пов'язане з отриманням результатів (наприклад, читання книги або готування). Поступово розподіляйте час для відпочинку, який не лише доставляє задоволення, але і приносить вам відчуття досягнень. Ви можете експериментувати із простим відпочинком, який не супроводжується відчуттям досягнень (наприклад, прогулянка на природі). Важливо зробити розслаблення приємним та мати в арсеналі кілька занять, які вам дійсно подобаються [15, 63].

Скористатися методом заземлення. Згідно однієї з теорій, RIA характеризується виникненням негативних думок, які відволікають вас від поточної діяльності. Це може призвести до зачеплення за думки, які викликають тривогу. Наприклад, коли ви хочете насолоджуватися улюбленою програмою, раптом у вашому розумі з'являється думка: "Мій рахунок за газ потрібно оплатити завтра". Це одразу ж викликає нервозність і спонукає до іншої думки: "Що, якщо я не зможу оплатити оренду цього місяця?". Ваш розум запускає хвилюючі думки, які відволікають увагу від програми, і фізичні симптоми тривоги починають проявлятися. Таким чином, ви опиняєтеся в стресовому стані, навіть коли намагаєтеся насолоджуватися відпочинком.

На щастя, існує спосіб подолати ці думки і повернутися до теперішнього моменту – до розслаблюючої діяльності, якою ви намагаєтеся насолоджуватися. Цей метод полягає в тому, щоб обертати увагу на реальний світ. Одним із розповсюджених методів є "54321", який закликає вас усвідомлювати п'ять різних предметів, чотири звуки, три відчуття та так далі. Це сприяє свідомому

сприйняттю довкілля і відсутність розсіювання уваги на тривожних думках, що може допомогти зануритися у розслаблюючу діяльність.

Ось інший підхід:

Спробуйте виконати таку вправу:

- Назвіть 5 речей, які ви бачите навколо себе.
- Назвіть 4 предмети, які ви можете доторкатися.
- Визначте 3 звуки, які ви чуєте.
- Виокреміть 2 аромати, які ви можете відчути.
- Вкажіть один предмет, який ви можете спробувати на смак.

Цей підхід може бути корисним для подолання настійливих думок або управління панічними атаками.

2.2 Розвиток емоційної стійкості та резистентності

Емоційна стійкість та резистентність - це важливі аспекти психічного здоров'я, які дозволяють людині ефективно впоратися з життєвими труднощами та стресовими ситуаціями. Їх розвиток може відбуватися за допомогою різних стратегій та підходів. Ось деякі поради для розвитку емоційної стійкості та резистентності:

1. Самоспостереження:

- Свідомо відслідковуйте свої емоції та реакції на різні події.
- Розвивайте вміння розпізнавати власні думки та переконання, що викликають емоції.

2. Позитивний погляд:

- Навчіться шукати позитивні сторони ситуацій навіть у складних моментах.
- Практикуйте вдячність і фокусуйтеся на позитивних аспектах життя.

3. Розвиток соціальних навичок:

- Навчіться ефективному спілкуванню та вирішенню конфліктів.

- Підтримуйте здорові відносини з оточуючими.

4. Стресове менеджмент:

- Вивчайте та впроваджуйте техніки релаксації, такі як медитація, глибоке дихання, йога.
- Встановлюйте реальні та досяжні цілі, щоб уникати перевантаження.

5. Фізична активність:

Займайтеся регулярною фізичною активністю, оскільки вона сприяє вивільненню ендорфінів - природних антистресових речовин.

6. Підтримка від спільноти:

- Шукайте підтримку від родини, друзів або груп зі спільними інтересами.
- Долучайтеся до груп або організацій, які сприяють психосоціальному благополуччю.

7. Саморозвиток:

- Продовжуйте вдосконалювати свої навички та вчіться новому.
- Розвивайте внутрішні резерви і силу волі.

8. Гнучкість та адаптабельність [23, 4]:

- Навчіться пристосовуватися до змін у житті, приймайте їх як можливість для особистісного росту.
- Розвиток емоційної стійкості та резистентності - це постійний процес, і важливо пам'ятати, що кожна людина унікальна, тому індивідуальний підхід може бути найбільш ефективним.

Авторська методика "Діагностика рівня емоційного вигорання" В. Бойка є комплексним інструментом для діагностики різних аспектів синдрому емоційного вигорання. В. Бойко ідентифікує дванадцять симптомів, що вказують на емоційне вигорання:

Перший елемент - "Напруження":

1) Досвід переживань психотравмуючих обставин;
2) Відчуття незадоволеності собою;
3) Відчуття "застрягненості у куті";
4) Прояв тривоги та депресії.

Другий компонент - "Резистенція":

1) Неадекватна селективна реакція на емоції;
2) Емоційно-моральна дезорганізація;
3) Розширення області економії емоцій;
4) Зменшення обсягу професійних обов'язків.

Третій компонент - "Виснаження":

1) Дефіцит емоцій;
2) Відчуження на емоційному рівні;
3) Особистісне відчуження (деперсоналізація);
4) Психосоматичні та психовегетативні розлади.

Визначення вказаних параметрів дозволяє докладно розглянути особливості прояву синдрому емоційного вигорання у людини та в подальшому визначити характерні особливості індивідуальної та групової роботи з метою профілактики та корекції.

На основі якісних та кількісних показників, які отримуються внаслідок використання методики для аналізу різних аспектів синдрому "вигорання", фахівці з організаційної психології можуть здати достатньо вичерпну характеристику проявів синдрому в особистості. Крім того, вони можуть визначити індивідуальні та групові заходи з профілактики та корекції.

Для максимально широкого тлумачення отриманих результатів та визначення особливостей синдрому, ставляться наступні ключові питання:

- Переобладання конкретних симптомів;
- Розвиток та переваги симптомів у масштабах "виснаження" в контексті професійної діяльності;
- Виокремлення провідних симптомів емоційного стану особистості;

- Визначення напрямків впливу на робоче середовище для зниження нервової напруги;
- Визначення ключових особливостей індивідуальної поведінки, які потребують корекції, з метою уникнення високого рівня стресу в професійній діяльності.

Отже, представлена методика, яка включає 84 висловлювання, забезпечує можливість встановлення трьох етапів емоційного вигорання: напруга, резистенція та виснаження. Кожен із цих етапів діагностується на основі чотирьох характерних для нього симптомів.

На подальшому етапі аналізу в рамках дослідження проведено кількісний аналіз за застосованою методикою, що включав обчислення відсоткових розподілів отриманих результатів.

Загальна систематизація отриманих емпіричних результатів застосована з використанням інтерпретаційних методів, таких як класифікація та узагальнення емпіричних даних.

Отже, подальше оброблення та аналіз зібраних даних дозволили визначити психологічні особливості емоційно-особистісної сфери вчителів, що досліджувалися, і на цій основі дослідити характеристику їх емоційного вигорання.

Використовуючи методику "Діагностика рівня емоційного вигорання" В. Бойка, було успішно визначено рівні професійного вигорання вчителів початкової школи. Аналіз отриманих результатів свідчить, що синдром "емоційного вигорання" вже сформований у 14% учасників дослідження (3 особи). У 25% вчителів (4 особи) він перебуває на стадії формування, тоді як у 56% (9 осіб) його немає (рис. 2.2). Ці висновки підтверджують, що у багатьох вчителів вже розпочався процес формування синдрому емоційного вигорання.

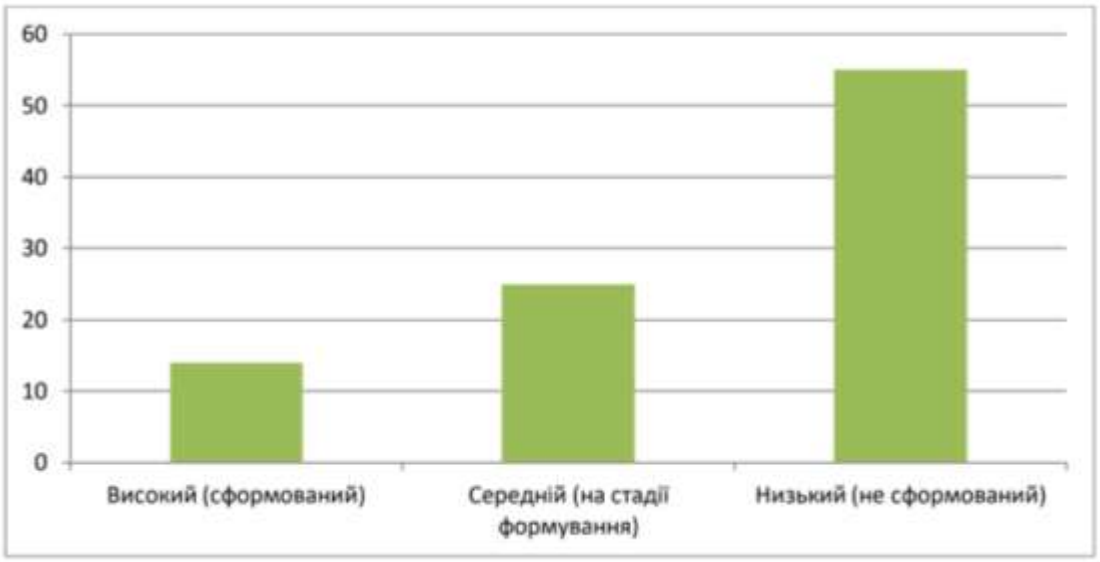


Рис. 2.2. Рівень сформованості синдрому емоційного вигорання

Детальний розгляд отриманих результатів за застосованою методикою підтвердив, що в структурі вигорання у досліджуваних переважає фаза "резистенція" (31,1). Загальні середні показники вираженості фаз синдрому емоційного вигорання представлені графічно на рис. 2.3.

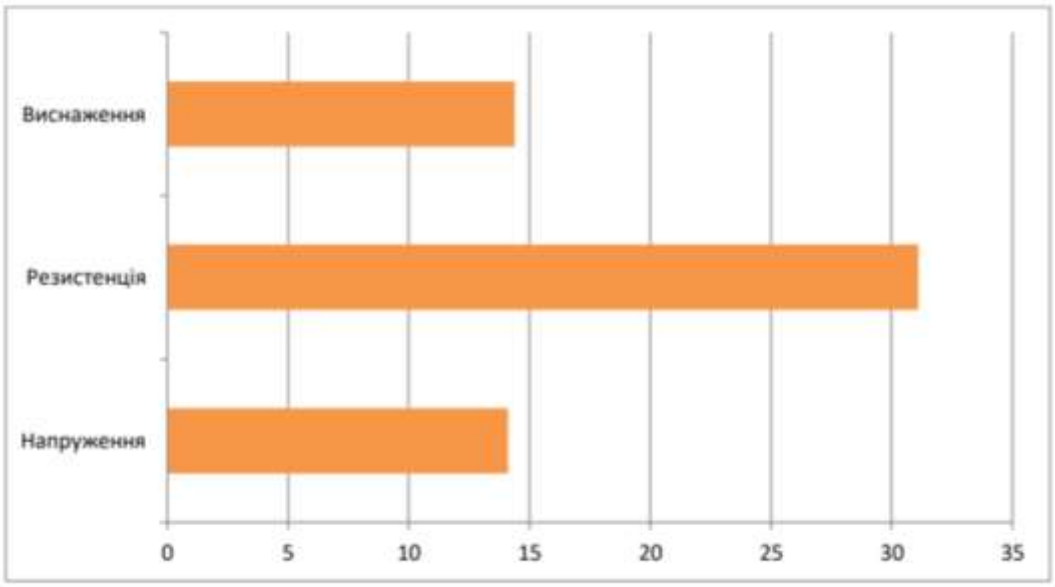


Рис. 2.3. Рівень вираженості фаз синдрому емоційного вигорання

Отже, для вчителів, які виявляють прояви вигорання саме на цій фазі, характерні певні вибірковість у спілкуванні («емоційна сухість», легковажність та презирство у відношенні до виконання робочих завдань), бажання бути на

самоті, спроби полегшити або спростити реалізацію своєї роботи, а також знизити напруження й емоційні витрати у процесі освітньої діяльності та виконання службових обов'язків, що також може вести до обмеженості у спілкуванні з рідними й близькими.

Найменш вираженою фазою Синдрому Емоційного Вигорання (СЕВ) у вчителів є фаза "напруження" (14,1%), яка характеризується усвідомленням ключових психотравматичних аспектів діяльності. У випадку, коли уникнення цих аспектів неможливе, досліджувані професіонали демонструють накопичення роздратування та невдоволення.

Загальний аналіз даних також підтверджує, що основними проявами Синдрому Емоційного Вигорання (СЕВ) у вчителів є такі, як "неадекватне вибіркове емоційне реагування" (10,9%), "редукція професійних обов'язків" (8,2%) і "емоційно-моральна дезорієнтація" (7,6%), які входять у фазу "резистенція". Також спостерігаються "емоційне відчуження" (8,3%) та "емоційний дефіцит" (6,2%), що відносяться до фази "виснаження" (рис. 2.4).

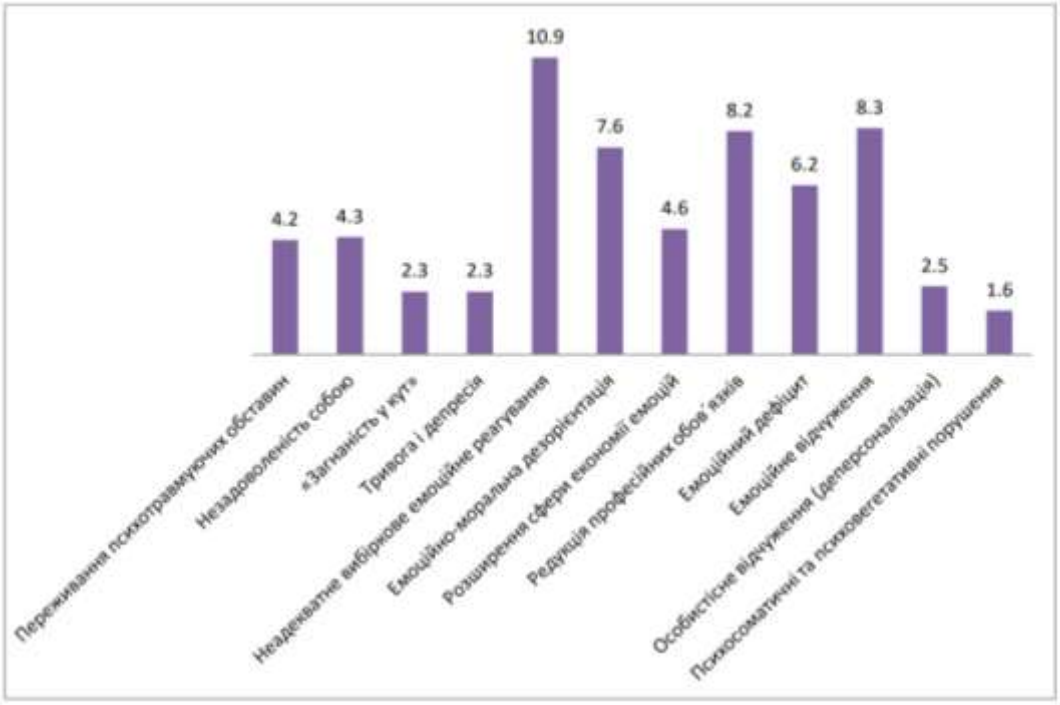


Рис. 2.4. Середні показники вираженості симптомів емоційного вигорання

Отже, аналіз за результатами методики свідчить про наявність синдрому емоційного вигоряння у значної кількості вчителів, що є ключовим висновком. Домінуючими та сформованими симптомами Синдрому Емоційного Вигорання (СЕВ) в їхньому випадку є "неадекватне вибіркове емоційне реагування" та "редукція професійних обов'язків". Також варто зазначити, що на стадії формування розташовані показники "емоційного дефіциту", "відстороненості" та "емоційно-моральної дезорієнтації". Домінування цих симптомів вказує на вибіркове емоційне ставлення педагогів до оточуючих суб'єктів професійної діяльності, економію вияву власних емоцій та зниження рівня емпатії. Крім того, вони виявляють формальність у виконанні обов'язків та негативне ставлення до себе, що призводить до усвідомлення власної непрофесійності.

2.3 Тренінги та психологічна підтримка

Розгляд різноманітності тренінгів стимулює проведення їх класифікації відповідно до певних критеріїв. Зручнішим є визначення цієї класифікації виходячи з основної мети, яку вони переслідують. Такий підхід легко можна розглядати як розділення тренінгів на кілька груп відповідно до конкретних цілей, таких як розвиток конкретних навичок, особистісний ріст, навчання навичкам продажу, формування ефективних команд та інше.

Тренінгові групи вже існують протягом тривалого часу, але дотепер відсутня чітка система їх класифікації. Кожен з підходів визначає свої власні критерії для цього.

Так, Дж. Коттлер і Р. Браун подробиці розглянули різні категорії груп:

1) "Групи взаємодії" - найбільш неоднозначна категорія груп, спрямованих на розвиток міжособистісних відносин. Сюди включаються групи, спрямовані на розкриття потенціалу, Т-групи, тренінгові групи, групи взаємодії та групи особистісного росту.

2) "Тематична група" - у порівнянні з попередньою категорією, відзначається чітким планом роботи. Такі групи мають освітні та педагогічні

орієнтації, замість спрямованості на емоційний досвід. Загалом їхні завдання включають профілактику можливих проблем у майбутньому за допомогою стимулювання особистісного зростання, надання підтримки в прийнятті рішень, навчання важливим життєвим навичкам та надання корисної інформації.

3) "Групи консультування" є варіацією групової діяльності, спрямованою передусім на вирішення проблем міжособистісного взаємодії учасників. Основна акція цих груп спрямована, переважно, на роботу з поточними питаннями, а не на аналіз минулого.

4) "Психотерапевтичні групи" часто проводяться в медичних установах та клініках для пацієнтів, які отримали діагноз психоневрозу, особистісних розладів або психозу. Робота в цих групах вимагає відповідної кваліфікації та включає в себе тривале та інтенсивне лікування.

5) "Групи взаємодопомоги та групи підтримки" розрізняються також за своєю метою, що чітко відображена в їхній назві (взаємодопомога, підтримка). Головна акція спрямована, передусім, на надання емоційної та соціальної підтримки, розвиток нових концепцій того, як можна ефективно вирішувати загальновизнані проблеми, і забезпечення конструктивного напряму для саморозвитку членів групи. Таким чином, керівником може виступати не лише фахівець, але й досвідчений учасник такої групи [21, 84].

Такі групи спрямовані на вирішення конкретної проблеми, включаючи, але не обмежуючись, політичні аспекти та інше. Сучасні професійні довідники перераховують різні види тренінгів, такі як тренінг самоствердження, тренінг чутливості, тренінг асертивності, тренінг міжособистісних відносин, тренінг для керівників, тренінг соціальних навичок та інші.

Деякі дослідники виділяють п'ять типів тренінгових груп відповідно до їхньої головної спрямованості та мети:

- "Групи Я - Я" орієнтовані на особистісну трансформацію та розвиток учасників; ключовим фактором перетворень є внутрішні особистісні зміни.

- "Я - Група" - це групи, орієнтовані на вивчення особливостей та стилів взаємодії між індивідом та групою як соціальною спільнотою, а також на розвиток ефективності цієї взаємодії.
- "Я - Організація" - групи, спрямовані на аналіз та розвиток взаємодії між особистістю та групою в організаційному середовищі.
- "Я - професія" - групи, спрямовані на розвиток особистостей, що займаються конкретною професійною діяльністю.

Отже, не існує універсальної класифікації тренінгів, оскільки все залежить від автора та його критеріїв для класифікації. Різні критерії можуть лежати в основі систематизації тренінгів. Оскільки кожен тренінг призначений для конкретної аудиторії та має свою мету, аудиторія (клієнти) може бути першим критерієм, за яким вони розрізняються. З одного боку, класифікація може базуватися на вікових характеристиках, з іншого - на соціальному або професійному статусі учасників. У цьому випадку можна виділити такі типи тренінгів, як:

- тренінг для підлітків;
- тренінг для батьків та дітей;
- тренінг для студентів;
- тренінг для фахівців (продавців, менеджерів, керівників);
- тренінг для тренерів, спрямований на вивчення навичок аналізу, вибору оптимальних програм, проведення та оцінювання подій короткострокового навчання [16, 3].

На відміну від інших тренінгів, тренінги для тренерів зазвичай включають більший обсяг методичного матеріалу і враховують розвиток навичок рефлексії.

ВИСНОВКИ

Однією з актуальних та необхідних областей дослідження є психоемоційний стан осіб, що працюють в онлайн просторі. За допомогою аналізу теоретичних аспектів цього явища можна визначити ряд ключових висновків.

Основні аспекти психоемоційного стану в онлайн просторі обумовлені віддаленістю від фізичного колективу, особливостями комунікації та високим рівнем віртуальної активності. Зокрема, виявлено, що відсутність прямого спілкування може призводити до виникнення стресових ситуацій та впливати на загальний емоційний стан працівників.

Здійснений аналіз дозволяє визначити основні фактори, що впливають на психоемоційний стан в онлайн просторі, а саме: віддаленість, нестабільність зв'язку, відсутність фізичного контакту та неперервна доступність до робочого середовища.

Доцільно вдосконалити подальше дослідження в напрямку вивчення стратегій адаптації та психологічної підтримки, спрямованих на зниження негативних ефектів роботи в онлайн просторі. Розвиток таких стратегій дозволить створити більш сприятливі умови для роботи в цифровому середовищі та підтримати психічне благополуччя працівників.

Психоемоційні реакції та їх виявлення в онлайн середовищі представляють собою важливу область в сучасному дослідженні, оскільки зростаюча кількість людей працює та спілкується в цифровому просторі. З аналізу літературних джерел та теоретичних підходів можна визначити кілька ключових висновків.

Важливим аспектом є те, що психоемоційні реакції в онлайн середовищі можуть бути визначені різними чинниками, такими як віддаленість від колективу, особливості комунікації та технічні проблеми. Виявлення цих реакцій стає завданням важливим для забезпечення психологічного благополуччя працівників та користувачів онлайн платформ.

Важливою складовою є використання сучасних технологій та аналітичних інструментів для моніторингу та виявлення психоемоційних реакцій в реальному часі. Такий підхід не тільки дозволяє вчасно реагувати на емоційний стан користувачів, але й відкриває можливості для подальшого наукового дослідження в цій області.

Загалом, вивчення психоемоційних реакцій у віртуальному середовищі є ключовим завданням, щоб забезпечити психологічний комфорт та підтримку учасників онлайн взаємодії та праці. Подальший розвиток цього напряму досліджень може призвести до вдосконалення стратегій управління психоемоційним станом в цифровому середовищі. Стратегії управління та подолання негативних психоемоційних станів стали невід'ємною складовою в сучасному соціокультурному та професійному середовищі. Здатність ефективно управляти власними емоціями та розвивати механізми їх подолання має значущий вплив на якість життя та професійну діяльність.

З аналізу теоретичних підходів та емпіричних досліджень виходить, що стратегії управління психоемоційним станом можуть бути різноманітними та індивідуалізованими. Однак, важливим елементом успішного управління є розвиток емоційної інтелігенції та вміння ефективно використовувати адаптивні стратегії копінгу.

Подолання негативних психоемоційних станів вимагає комплексного підходу, включаючи психологічну підтримку, збалансоване життєве середовище та розвиток позитивних механізмів саморегуляції. Застосування технік релаксації, медитації, а також регулярна фізична активність можуть сприяти зниженню рівня стресу та підвищенню психічного благополуччя.

Необхідно враховувати, що ефективні стратегії управління та подолання психоемоційних станів можуть відрізнятися в залежності від особистих особливостей, контексту та професійних вимог. Подальший розвиток досліджень у цьому напрямку дозволить розширити арсенал інструментів для підтримки психічного здоров'я та підвищити ефективність стратегій управління емоціями в різних сферах життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білаш В. П. Психологічні аспекти «Емоційного вигорання» викладача медичного вузу під час проведення освітнього процесу в умовах карантину. *Вісник проблем біології та медицини*. 2021. Вип. 1 (159). С. 153–156.

2. Боярська Л. М. До питання формування особистості лікаря та профілактика емоційного вигорання / Л. М. Боярська, Т. О. Левчук-Воронцова. *Соціально-етичні та деонтологічні проблеми сучасної медицини (немедичні проблеми в медицині) : зб. Матеріалів IV міжнар. наук.-практ. конференції*. Запоріжжя, 23-24 лютого 2023 р. Запоріжжя : ЗДМУ, 2023. С. 64-69.

3. Варивода К. С. Психогігієна професійної діяльності викладача в умовах дистанційного навчання. *Editorial board*. 2021. С. 284-288

4. Виноградова В. Є., Шкуренко Н. О. Вплив онлайн-навчання на рівень тривоги у студентів під час пандемії COVID-19. *Вчені записки Таврійського національного університету. Серія Психологія*. 2021. Т. 32, № 6. URL: https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.6/13.

5. Голубєва Л. К. Підтримка психоемоційного стану студентів під час війни: Київ, 2023. 72 с. URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/26285.

6. Дацун О.В., Демченко Н.І. Особливості профілактики емоційного вигорання викладачів засобами арт-терапії в умовах війни. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка*. Психологія: зб. наук. пр. Київ: Національний авіаційний університет, 2022. № 2 С. 108-114.

7. Дворник М.С. Супровід особистості електронними засобами: соціально-психологічний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. № 1. С. 118–126.

8. Довгань О. В. Психологічні особливості резистентності особистості до стресу : кваліфікаційна робота магістра. Миколаїв, 2023. 109 с.

9. Єршова А. С. Професійне вигорання працівників благодійного фонду «КАРІТАС-КИЇВ» під час роботи з внутрішньо переміщеними особами в умовах війни в Україні : кваліфікаційна робота бакалавра. Київ, 2023. 47 с. URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/26277.

10. Жданова І. В., Психічні стани працівників опен спейс в умовах самоізоляції / І. В. Жданова, О. Г. Шахова, Н. С. Гайдук. *Габітус*. 2022. Вип. 33. С. 185-189

11. Жмурко І. Емоційна сійкість як фактор становлення майбутнього фахівця правоохоронних органів : кваліфікаційна робота магістра. Львів, 2022. 87 с. URL: http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/5187.

12. Заяць У. Особисті чинники вигорання осіб, які працюють: психодинамічний аспект : кваліфікаційна робота магістра. Львів, 2020. 72 с.

13. Каковкін А. А. Розробка вебінтерфейсу сайту дослідження психоемоційного стану людини під час війни : кваліфікаційна робота бакалавра. Запоріжжя, 2023. 44 с.

14. Копець Л. В. Особливості викладання психології онлайн. *Науково-практична конференція "Особистість у просторі проблем XXI століття"*. Київ, Україна: Національний університет "Києво-Могилянська академія". Київ : наукма, 2021. С. 52-54.

15. Матяш М., Тертична Н., Прудка Л., Історія та особливості викладання психології в Україні. *Вісник Національного університету оборони України*, 69(5), 2022, С. 98–109.

16. Малахова В. В. Особливості переживання синдрому вцілілого в умовах військового стану : кваліфікаційна робота магістра. Запоріжжя, 2022. 82 с.

17. Матвєєва Ю. І. Етичні та психологічні аспекти взаємодії учасників дистанційного освітнього процесу. *Правова позиція*. 2021. № 4 (33). С. 43-48. URL: https://doi.org/10.32836/2521-6473.2021-4.8

18. Носуль А. Ю. Психологічна характеристика групової взаємодії молодших школярів в умовах онлайн навчання : кваліфікаційна робота бакалавра. Кривий Ріг, 2023. 45 с.

19. Пісоцька А. В. Використання цифрових технологій для підтримки сприятливого соціальнопсихологічного клімату та здоров'я в колективі. *Збірник тез IX-тої Всеукраїнської студентської науковопрактичної конференції присвяченої 72-ій річниці від дня народження д.е.н., професора Петра Степановича Березівського*. Львів, 2023.

20. Руденко Ю., Дегтярьова Н., Петренко С., Горохова В. Розвиток медіаграмотності молодого покоління: практичний аспект проблеми. *Фізико-математична освіта*, 2022. Том 37. No 5. С. 56-63. DOI: 10.31110/2413-1571-2022-037-5-008

21. Седаш А. І. Психологічні особливості переживання втрати роботи в умовах війни в Україні : кваліфікаційна робота магістра. Запоріжжя, 2023. 58 с.

22. Сергієнко І. З досвіду проведення групи підтримки із застосуванням арттерапевтичних методів. *Простір арт-терапії збірник наукових праць*. 2022. № 1. С. 16–25.

23. Солових Є. М., Михаліна О. Ю. Особливості професійного вигорання педагогічних працівників та шляхи їх профілактики. *In The 9 th International scientific and practical conference "Scientific progress: innovations, achievements and prospects"*. Мюнхен.

24. Тимчук І. М., Погоріла С. Г. До проблем емоційного вигорання викладача в умовах змішаного навчання. *Актуальні питання інтернаціоналізації вищої освіти в Україні: лінгвістичний, правовий та психолого-педагогічний аспекти :* матеріали II Міжнар. науково-практ. Онлайн-конф. Біла Церква.

25. Уліщенко, А. Англомовний навчальний контент онлайн освіти (психологічні аспекти взаємодії) / А. Уліщенко, М. Безштанько. *Pedagogical challenges of modern education in the context of blended learning : scientific monograph*. Warsaw, Józefów : Alcide De Gasperi University of Euroregional Economy, 2021. P. 84-106.

26. Шмицька А. О. Психологічні особливості розвитку резильєнтності дітей, які пережили війну : кваліфікаційна робота магістра. Кривий Ріг, 2023. 91 с.