

Рівненський державний  
гуманітарний університет

# Студентський дайджест

Збірник наукових матеріалів  
здобувачів вищої освіти

№ 10  
2024

Рівненський державний гуманітарний університет  
Психолого-природничий факультет

## Студентський дайджест

**збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти**

**Випуск 10**

**Рівне, 2024**

***Головний редактор:***

**Павелків Роман Володимирович** – доктор психологічних наук, професор, в.о.ректора, завідувач кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

***Виконавчий редактор:***

**Корчакова Наталія Вікторівна** – доктор психологічних наук, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

***Члени редакційної колегії:***

**Павелків Віталій Романович** – доктор психологічних наук, професор кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії, декан психолого-природничого факультету Рівненського державного гуманітарного університету.

**Безлюдна Валентина Іванівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

**Юрчук Олена Сергіївна** - здобувач ступеня PhD кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету за спеціальністю 053 «Психологія»..

*Друкується за рішенням Вченої Ради РДГУ  
(протокол №12 від 5 грудня 2024 р.)*

**Частина 1.**  
**ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНИЙ КОНТЕНТ МОЛОДІЖНИХ ПОШУКІВ**

УДК 159.98:[331.54:61]:355.422(477)

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**Аладько Тетяна, здобувач ОС «бакалавр»**

спеціальності 053 «Психологія» (Практична психологія), 4 курс, РДГУ

*Керівник: Кулакова Л. М., кандидат психологічних наук, доцент*

**Постановка проблеми.** Професійне вигорання медичних працівників є однією з найбільш актуальних психосоціальних та професійних проблем у сучасній медицині, особливо в умовах війни. Це важливе явище проявляється через емоційне, фізичне та психічне виснаження, викликане тривалим стресом і надмірним професійним навантаженням. Медичні працівники, як ключові учасники надання медичних послуг, знаходяться під постійним тиском: необхідністю ухвалювати швидкі рішення, відповідальність за життя пацієнтів, часто у ситуаціях коли ресурси обмежені, коли ситуація на передовій змінюється швидко, а працівники змушені працювати в екстремальних умовах. Проблема професійного вигорання медичних працівників набуває глобального масштабу, оскільки не лише ставить під загрозу медичних працівників, але й прямо впливає на ефективність медичних послуг в умовах війни.

**Мета дослідження** - дослідити основні психологічні чинники, які сприяють розвитку професійного вигорання медичних працівників в умовах війни.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Професійне вигорання - це стан психічного та фізичного виснаження, який виникає внаслідок тривалого стресу, перевантаження та невдоволеності на роботі. Це може виявлятися в емоційному виснаженні, відчутті втрати ентузіазму та мотивації, а також відчутті безсилля та безнадійності. Люди, які стикаються з професійним вигоранням, втрачають інтерес до своєї роботи, мають низьку працездатність, відчувають великий рівень стресу та втоми [2].

У 1969 році термін «вигорання» було згадано Гарольдом Б. Бредлі у кримінальній статті в якій він описував виснажений персонал, який проводить програму лікування неповнолітніх правопорушників. Це була перша академічна робота, яка використовує цей термін для визначення цього поняття. Герберт Фройденбергер, американський психолог написав наукову статтю «Вигорання персоналу», яка заклала основу для ведення цієї концепції. В ній описано про спостереження автора за переважно молодим, ідеалістично налаштованим волонтерським персоналом у безкоштовній клініці для наркозалежних. Він помітив, що багато з них відчували поступове зниження енергії, втрату мотивації та відданості що супроводжувалося широким спектром психічних і фізичних симптомів. Через рік вибрав слово: вигорання.

Приблизно 1976 року Христина Маслач, соціальний психолог, описала в журналі вплив міжособистісного стресу на працівників сфери обслуговування людей. Він проявлявся в таких симптомах як: поступове виснаження, цинізм до людей, яким мали допомогти та втрата відданості їхніх колег. Також від Маслач та Сьюзан Джексон походить найбільш цитоване визначення цього терміну: «Вигорання - це синдром емоційного виснаження, деперсоналізації та спрощення особистих досягнень, який може виникнути серед людей, які виконують певну «людську роботу»[5, с. 1].

Емоційне виснаження - це стан хронічної втоми, відчуття спустошеності та виснаження емоційних ресурсів.

Деперсоналізація - це розвиток цинічного ставлення до роботи, відсторонена реакція до інших людей.

Редукція - спрощення особистих досягнень відчуття неефективності, нездатності досягати поставлених цілей та втрати почуття професійної компетентності.

Ще однією моделлю є виснаження ресурсів, яка акцентує увагу на дисбалансі між вимогами роботи та ресурсами індивіда.

Пайнс та Аронсон (1988) пропонують дещо ширше визначення вигорання. Ці автори включають фізичні симптоми і не обмежують вигорання професіями, що допомагають. Вони описують вигорання як: стан фізичного, емоційного та психічного виснаження спричинений довготривалою втягненістю в емоційно складні ситуації. Фізичне виснаження характеризується низькою енергією, хронічною втомою, слабкістю. Емоційне виснаження стосується розвитку негативного ставлення до себе, роботи та самого життя [4, с. 314-315].

Медичні працівники відіграють ключову роль у підтримці здоров'я та життя людей під час військових конфліктів. Війна створює екстремальні умови, які значно підвищують ризик психологічного вигорання серед представників цієї професії. Постійний фізичний і емоційний стрес, висока відповідальність за життя пацієнтів, а також робота в умовах обмежених ресурсів і небезпеки для власного життя формують значний психологічний тиск. Нестача медичних засобів, перебої з постачанням води, електрики та опалення, обстріли, бомбардування та інші військові дії поблизу медичних закладів, робота у прифронтових або тимчасово окупованих районах - умови які роблять великий вплив на психічне благополуччя медичних працівників.

Психічне здоров'я медичних працівників у зонах конфліктів є критично важливим. Вони часто стикаються з постійним стресом та тривогою, пов'язаними з непередбачуваністю ситуації та постійною небезпекою, що може призводити до розвитку тривожних розладів. Високий ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) є наслідком травматичних подій та переживань, які можуть спричинити стійкі симптоми, такі як нав'язливі спогади, нічні кошмари та емоційне оніміння. Синдром співпереживання травми може виникати через постійний контакт з травмованими пацієнтами та їхніми історіями, викликаючи у медиків симптоми, схожі до тих, що спостерігаються у самих потерпілих [1]. Ці фактори значно підвищують ризик розвитку професійного вигорання. Психологічними чинниками, що сприяють вигоранню є:

1. Хронічний стрес. Постійна загроза обстрілів, вибухів та інших бойових дій, які створюють постійний стан тривоги та напруження. Відсутність чіткого розуміння майбутнього, що посилює відчуття невпевненості та страху. Швидке прийняття рішень у критичних ситуаціях без достатньої інформації та ресурсів.

2. Емоційне навантаження. Постійний контакт з постраждалими, які зазнали важких фізичних та психологічних травм (поранення, ампутації, втрата близьких тощо). Вторинна травматизація, яка полягає в переживанні емоційного болю разом із пацієнтами, що може призвести до розвитку симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Також отримання кумулятивного ефекту, тобто навіть, якщо медик не зазнав прямої травми, накопичення переживань із часом погіршує його психологічний стан. Емпатія, тобто необхідність підтримувати пацієнтів у найскладніших обставинах виснажує емоційний ресурс.

3. Відчуття безпорадності та провини, відсутність можливості надати необхідну допомогу всім пацієнтам через нестачу медикаментів, обладнання чи часу. Необхідність приймати складні етичні рішення, наприклад, вибір пацієнтів для надання пріоритетної допомоги та відчуття відповідальності за негативні наслідки чи смерті, які не вдалося попередити.

4. Соціальна ізоляція, яка полягає у вимушеному відриві від сім'ї через евакуацію, мобілізацію чи тривалі робочі зміни. Також через високий рівень завантаженості відсутність часу або можливостей спілкування з близькими, друзями чи колегами і відсутність емоційної підтримки з боку оточення може сприяти ізоляції.

5. Необхідність приймати критичні рішення у стислі терміни, які можуть безпосередньо впливати на життя людей. Додатковий стрес від відповідальності за благополуччя та безпеку колег у зоні бойових дій та відчуття, що будь-яка помилка може

привести до катастрофічних наслідків може дуже вплинути на психологічне здоров'я медиків та розвинути професійне вигорання.

6. Недостатність або відсутність часу на відновлення. Через те, що медики працюють понаднормово без достатнього відпочинку може спричиняти фізичну та емоційну втому. Також через високий попит на медичну допомогу лікарі часто не мають часу для релаксації та сну. Унеможливорює повноцінно відпочити й обмеження умов, тобто перебування в польових умовах, укриттях тощо.

7. Відсутність доступу до кваліфікованих психологів чи психотерапевтів у зонах бойових дій або перенавантаження таких фахівців.

Це все може розвинути негативні наслідки професійного вигорання такі, як: хронічний стрес, тривожність, депресія, розлади сну (безсоння, часті пробудження, кошмарів), зниження професійної мотивації та підвищення емоційного відсторонення, а також психосоматичних захворювань (серцево-судинних, шлунково-кишкові проблеми тощо).

Вигорання не є проблемою окремого працівника. Воно впливає на пацієнтів, медичну установу і всю галузь охорони здоров'я. У медичних закладах погіршується якість послуг та більшає лікарських помилок, припиняється професійний розвиток медичного персоналу, порушуються взаємовідносини у трудовому колективі. Відповідно, пацієнти отримують неякісні послуги, а подекуди «застарілу» і неефективну медичну допомогу. Проблема професійного вигорання негативно впливає на загальну організаційну культуру і моральний дух медичної спільноти, порушує ефективність розподілу ресурсів, підриває довіру громадськості до системи охорони здоров'я загалом [3].

**Висновки.** Професійне вигорання медичних працівників під час війни зумовлене комплексом психологічних чинників, таких як хронічний стрес, нервово навантаження, відчуття безпорадності, соціальна ізоляція. Екстремальні умови праці та постійна відповідальність за життя людей значно підвищують ризик розвитку цього стану.

Наслідки вигорання проявляються як на індивідуальному рівні (емоційне визнавання, тривожність, депресія, психосоматичні захворювання), так і на професійному (зниження продуктивності, внутрішньої мотивації, ризик професійних помилок). Усе це може мати серйозні наслідки для системи охорони здоров'я в цілому, менша енергія медиків впливає на якість медичної допомоги та загальну ефективність роботи.

Щоб подолати ці виклики, необхідно забезпечити:

- доступ до психологічної допомоги та програми реабілітації;
- організацію ротації кадрів і створення умов для повноцінного відпочинку;
- психоосвітні програми підвищення стресостійкості;
- забезпечення належної соціальної та організаційної підтримки, яка враховує специфіку роботи в умовах війни.

Захист психічного здоров'я медичних працівників є завданням, яке вимагає комплексного підходу. Лише за умов належної підтримки та уваги до їх потреб можна зберегти професійний потенціал медиків і забезпечити якісну медичну допомогу навіть у найскладніших умовах.

### Список використаних джерел

1. Професійне вигорання медичних працівників в умовах війни: історичний аналіз, сучасні дослідження та авторське визначення. *Volodymyr Rusanov* +. URL: <https://surl.li/caxdhd> (дата звернення: 28.11.2024)
2. Центр громадського здоров'я МОЗ України. URL: <https://surl.li/iowpcn> (дата звернення: 28.11.2024)
3. Центр громадського здоров'я МОЗ України. URL: <https://surl.li/lufeol> (дата звернення: 28.11.2024)
4. Wilmar B. Schaufeli, Bram P. Buunk, Professional Burnout. URL: <https://surl.li/dzapnp> (дата звернення: 28.11.2024)

5. Christina Maslach, Susan E. Jackson. The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Organizational Behavior*. 1981. № 2 (2). P. 1-14. URL: <https://surl.li/jgurma>

УДК 159.9.612.821

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕХОДУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ВІД УМОВ БОЙОВИХ ДІЙ ДО ЦИВІЛЬНОГО ЖИТТЯ

**Бондар Альона, здобувач ОС «магістр»**

спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

*Науковий керівник: Безлюдна В.І., кандидат педагогічних наук, доцент,  
професор кафедри*

**Постановка проблеми.** Протягом більш ніж дев'яти років в Україні тривають бойові дії, майже два роки – повномасштабна війна. Наслідком цього є тисячі військовослужбовців, які після військових дій повертаються у звичайне життя. Враховуючи це, виникає складний процес соціально-психологічної адаптації, оскільки перехід від кризових умов воєнних дій до спокійних умов може значним чином вплинути на психічний стан військового. Враховуючи це, наразі, у наукових колах активно досліджується питання психологічних особливостей переходу військовослужбовців від умов бойових дій до цивільного життя.

**Мета** повідомлення є теоретичний аналіз особливостей процесу адаптації фронтовиків до цивільного життя.

**Виклад основного матеріалу.** Підкреслимо, що до досліджуваного питання зверталася низка вітчизняних та зарубіжних вчених. У першу чергу, увагу вітчизняних психологів привертають питання соціально-психологічної адаптації військових, що брали участь у бойових діях на Сході нашої держави, до початку повномасштабного вторгнення. Серед дослідників, що звертались до цього питання, варто відмітити С. М. Кучеренко, Н. М. Хоменко, О. А. Орловську та ін. Окрім цього, існують не менш актуальні дослідження, присвячені питанню адаптації демобілізованих військових з лав ЗСУ та інших військових формувань за умов повномасштабної війни, зокрема – дослідження М. Цимбалюка та Н. Жигайло. Враховуючи це, підкреслимо актуальність вивчення даного питання насамперед серед українських науковців.

Загалом, зазначимо, що психологічний стан військового, який перебуває на етапі переходу від кризових умов життєдіяльності до цивільного життя має низку особливостей. По-перше, військовослужбовці це особи, що мають підвищений ризик розвитку психогенних порушень, зокрема – психічної бойової травми та бойового стомлення. Згідно з С. М. Кучеренко та Н. М. Хоменко, близько 25-30% військовослужбовців, які повертаються до цивільного життя, характеризуються наявністю посттравматичних стресових станів у хронічній формі, причиною яких є стрес, у стані якого вони перебували під час бойових дій. Окрім цього, характерним станом для військових за таких умов є криза ідентичності, що негативно впливає на поведінку військових під час соціальної взаємодії. Тобто, характерними проблемами є негативні психічні стани, які впливають на соціальні комунікації військових із іншими членами суспільства, у тому числі і з близьким оточенням [1].

Такої ж думки дотримується О. А. Орловська. Згідно з дослідженням вченої, негативні хронічні посттравматичні стани є характерними для четвертої частини (25%) демобілізованих військових. Такі стани мають наступні прояви: підвищена збудливість, дратівливість, нестримне реагування на подразники, схильність до некерованих агресивних реакцій тощо. Разом із тим, особливо важливо відзначити, що однією з найбільш характерних психічних проблем, із якою зустрічаються військовослужбовці, є посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), симптомами якого, на думку дослідниці, є: повторне переживання, уникнення і емоційне заціпеніння, надмірне збудження [2].

Окрім цього, серед інших проблем психологічного характеру, з якими стикаються військові під час адаптації до цивільного життя, можна виокремити:

## ЗМІСТ

| <b>Частина 1.<br/>ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНИЙ КОНТЕНТ МОЛОДІЖНИХ ПОШУКІВ</b>                                                                                |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Аладько Тетяна</b> Психологічні чинники професійного вигорання медичних працівників під час війни                                                 | <b>3</b>  |
| <b>Бондар Альона</b> Психологічні особливості переходу військовослужбовців від умов бойових дій до цивільного життя                                  | <b>6</b>  |
| <b>Бондар Альона</b> Особливості надання психологічної допомоги демобілізованим військовослужбовцям                                                  | <b>8</b>  |
| <b>Боярчук Мар'яна</b> Прагнення до краси та привабливості у контексті психологічного супроводу                                                      | <b>10</b> |
| <b>Василюк Марія</b> Особливості емоційного розвитку дошкільників в умовах війни                                                                     | 12        |
| <b>Верстляр Ярослава</b> Психологічні особливості управлінської діяльності менеджера                                                                 | 15        |
| <b>Горшковська Лілія</b> Проблема об'єктивності в оцінці претендентів на посаду у процесі кадрового відбору                                          | 18        |
| <b>Гуцуляк Ангеліна</b> Особливості сприймання казок дітьми старшого шкільного віку                                                                  | 19        |
| <b>Данильченко Олександр</b> Психологічні особливості впливу інтернет-технологій на студентську молодь                                               | 23        |
| <b>Дем'янюк Любов</b> Психологічні особливості стресостійкості особистості у період військового стану                                                | 26        |
| <b>Карпова Жанна</b> Психологія роботи з сім'ями в складних життєвих обставинах                                                                      | 28        |
| <b>Катеринчук Дарія</b> Теоретичні аспекти проблеми розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці                                                | 30        |
| <b>Ковальчук Олена</b> Психологічні чинники депресії у підлітковому віці                                                                             | 32        |
| <b>Косяк Тетяна</b> Ігрові технології в регуляції емоційних станів дітей ігрові технології в регуляції емоційних станів дітей в умовах воєнного часу | 35        |
| <b>Кравцова Світлана</b> Психологічна корекція тривожно-депресивних станів дорослих середнього віку засобами емоційно-образної терапії               | 38        |
| <b>Кравчук Ірина</b> Психологічні детермінанти агресії: ретроспективний аналіз                                                                       | 40        |
| <b>Любчик Олександра</b> Роль державних та громадських ініціатив у підтримці ментального здоров'я ВПО після окупації                                 | 44        |
| <b>Луцак Ольга</b> Роль ігрової діяльності в розвитку дітей молодшого дошкільного віку                                                               | 47        |
| <b>Малафей Вікторія</b> Когнітивно-поведінкова терапія як ефективний метод роботи з кризовими станами клієнтів                                       | 50        |
| <b>Малютіна Олександра</b> Формування соціальної компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами казки                                       | 52        |
| <b>Мельник Людмила</b> Роль психологічної підтримки у коригуванні впливу чинників,                                                                   | 54        |

|                                                                                                                                                 |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| що впливають на професійне самовизначення осіб юнацького віку                                                                                   |     |
| <b>Мельничук Оксана, Піонтковська Діана</b> Психологічні особливості впливу інтернет-технологій на студентську молодь                           | 56  |
| <b>Оздемір Оксана</b> Емоційний інтелект як складова професійного становлення студентів-філологів                                               | 59  |
| <b>Омелич Григорій</b> Формування фінансової грамотності дітей дошкільного віку: педагогічні можливості дидактичної гри                         | 62  |
| <b>Пантелеймонова Наталія, Широких Анастасія</b> Особливості симптомів ПТСР та специфіка його діагностики у військовослужбовців                 | 65  |
| <b>Пермінова Наталія</b> Психологічні чинники управління персоналом в умовах воєнного стану                                                     | 68  |
| <b>Помаранський Валентин</b> Дослідження психологічної готовності до бойових дій у добровольців сил територіальної оборони Збройних сил України | 71  |
| <b>Рабош Наталія</b> Особливості педагогічних конфліктів : шляхи вирішення                                                                      | 74  |
| <b>Рожко Олена</b> Розвиток літературних здібностей у підлітковому та юнацькому віці                                                            | 77  |
| <b>Сабат Єлизавета</b> Вплив соціальних мереж на комунікативну поведінку старшокурників                                                         | 79  |
| <b>Сапронова Катерина</b> Сімейні конфлікти як складова міжособистісної взаємодії подружніх пар                                                 | 82  |
| <b>Супрунюк Олена</b> Розвиток емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку арт-терапевтичними технологіями                            | 84  |
| <b>Хома Людмила</b> Стан медіаосвіти українського юнацтва у період війни                                                                        | 87  |
| <b>Яницька Ольга</b> Фактори ризику ПТСР у військовослужбовців в умовах бойових дій, шляхи їх виявлення та запобігання                          | 89  |
| <b>Яскевець Тетяна</b> Теоретико-методологічні дослідження соціального інтелекту особистості                                                    | 92  |
| <b>Частина 2. ЛІТЕРАТУРНИЙ КРЕАТИВ:<br/>«СТУДЕНТСЬКИЙ ДАРУНОК УКРАЇНСЬКИМ ДІТЯМ» (авторські казки)</b>                                          |     |
| <b>Лазарчук Яна</b> З Україною в серці                                                                                                          | 95  |
| <b>Власюк Вікторія</b> Птах світла                                                                                                              | 96  |
| <b>Галюк Світлана</b> Разом непереможні!                                                                                                        | 97  |
| <b>Дубич Ольга</b> Хосмко та чарівний метелик                                                                                                   | 98  |
| <b>Жмура Світлана</b> Як ведмідь допоміг зайчику який заблукав                                                                                  | 99  |
| <b>Ковальчук Соломія</b> Слідуй світлу в своєму серці                                                                                           | 100 |
| <b>Левчук Андрій</b> Лисичка та чарівна квітка                                                                                                  | 101 |
| <b>Максимчук Маргарита</b> Дикий вогонь                                                                                                         | 101 |
| <b>Михасик Ольга</b> Казка про білочку Марисю та її страх                                                                                       | 102 |

|                                                                                                    |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
|                                                                                                    |     |
| <b>Шелест Марія</b> Казка про мишеня та велике бажання                                             | 103 |
| <b>Частина 3 МАТЕРІАЛИ КОНКУРСУ СТУДЕНТСЬКИХ РОБІТ «ПОЯСНИ ДИТИНІ ПРО ГОЛОДОМОР»</b>               |     |
| <b>Правник Ярослав, Мельничук Софія, Кучер Максим, Демчук Анна</b> Вони просто чекали нашої смерті | 105 |
| <b>Галаган Крістіна</b> Хліб, що став пам'яттю: Історія про Голодомор для дітей                    | 107 |

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

## СТУДЕНТСЬКИЙ ДАЙДЖЕСТ

Збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

*Випуск 10*

Упорядники:

**проф. Павелків Р. В., проф. Корчакова Н. В.**

Підписано до друку 05.12.2024 р.

Формат 60х84 1/8. Папір офсетний № 1. Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний. Ум.  
друк. арк. 13,4. Наклад 300

ТОВ «Центр учбової літератури»  
вул. Лаврська, 20 м. Київ

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру  
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції  
ДК № 2458 від 30.03.2006 р.