

НЕСТЕРЕНКО І.П.,

*магістрантка спеціальності «Психологія»
Національного університету «Запорізька політехніка»
м.Запоріжжя, Україна*

**ВИГОРАННЯ ТА ВТОМА ВІД СПІВЧУТТЯ У ДОРΟΣЛОГО
НАСЕЛЕННЯ УКРАЇНИ: ВПЛИВ ПОВНОМАШТАБНОГО
ВТОРГНЕННЯ (ДО ПОСТАНОВКИ ПРОБЛЕМИ)**

Дослідження вигорання та втоми від співчуття (вторинної травматизації) традиційно зосереджувалися на професійній сфері. Повномасштабне вторгнення надає цій проблемі нового рівня актуальності для всього дорослого населення України, яке протягом тривалого часу перебуває в умовах хронічного стресу.

На сьогодні кожен громадянин України переживає особливий, затягнутий у часі, вплив стресових ситуацій та обставин. Сучасне українське суспільство переживає надзвичайний час стресу, який триває вже більше десяти років для багатьох громадян або набуває актуальності лише в останні два роки для інших. Цей стрес створює навантаження не

лише на професійну сферу, а й на особисте життя кожного дорослого громадянина.

Тема вигорання та втоми від співчуття (вторинна травматизація) заслуговує розгляду не тільки в плані професійної ідентифікації, а має бути розглянута в ширшому контексті. Перебуваючи у стані постійного стресу та невизначеності, неможливості спрогнозувати та спланувати своє майбутнє, кожен дорослий громадянин України має виконувати не тільки свої професійні зобов'язання, які б допомагали йому забезпечувати свою родину та економічно змінювати країну, а також й свої щоденні обов'язки. Це може призвести до виснаження, вигорання та зниження стресостійкості. У таких умовах особливо важливо дослідити, чи не відчувають люди виснаження через щоденний стрес і виконання різноманітних обов'язків. Чи не помічають вони, як буденні справи, що раніше не викликали емоційного напруження, тепер стали додатковим фактором вигорання та зниження стресостійкості / резильєнтності.

У зв'язку з цим вважаємо, що дослідження ролі психологічних знань та практичних навичок у подоланні вигорання в хронічних стресових ситуаціях буде актуальним і зможе допомогти розробити ефективні стратегії підтримки психічного здоров'я українців під час повномасштабного вторгнення та після завершення війни. Це дозволить вивчити механізми вигорання та втоми від співчуття в новому контексті. Результати дослідження можуть мати значний вплив на теорію та практику психологічної допомоги в кризових ситуаціях і можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки для дорослих, які постраждали від війни та збройних конфліктів.

ПАЩЕНКО Є.А.,

*студентка спеціальності «Психологія»
Національного університету «Запорізька політехніка»;*

КОВАЛЬ В.О.,

*в.о.завідувача кафедри психології, кандидат педагогічних наук,
доцент Національного університету «Запорізька політехніка»
м. Запоріжжя, Україна*

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ВНУТРІШНЬО-ПЕРЕМІЩЕНИМ ОСОБАМ

У зв'язку з кризовими подіями, такими як війни, конфлікти, природні катастрофи та інші небезпечні ситуації, багато людей втрачають