

Переформулювання негативних думок (Cognitive reframing) допомагає змінити спосіб мислення на позитивний і раціональніший. Коли виникають негативні думки, треба спробувати змінити їхній контекст. Наприклад, замість думки: «Це жахливо, я не зможу це зробити», сказати: «Це складно, але я можу спробувати, і навіть якщо не вийде, це досвід».

Треба пам'ятати, що велика частина подій – самі по собі нейтральні. А емоції – це лише наша реакція на них. Лише щоденна практика емоційної регуляції дасть змогу проаналізувати власні почуття, об'єктивно поглянути на складну ситуацію, ефективно прогнозувати майбутнє та поставитися до проблем більш емоційно грамотно.

Список використаних джерел

1. Буняк Н. А. Загальна психологія: лекції. Тернопіль : вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 300 с.
2. Каніболоцька М. Регуляція емоцій в умовах пандемії. *Психолог*, 2021. № 9-10. С. 40-43.
3. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навчально-методичний посібник. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПІДЛІТКІВ

**ЗАПІРЧЕНКО О., практичний психолог
ВСП «Бобринецький аграрний фаховий коледж ім. В. Порика
Білоцерківського національного аграрного університету»**



Протягом останніх років проблема збереження психічного здоров'я здобувачів освіти стала особливо гострою. У зв'язку з початком широкомасштабної війни в Україні збільшилися ризики емоційної нестабільності підлітків і молоді.

Війна – це подія, що має надзвичайно серйозний вплив на психологічний стан людини. Вона змушує нас не тільки стикатися із фізичною небезпекою, а й переживати емоційний стрес та травматичні

події. Відбувається порушення звичних життєвих ритмів, що може викликати депресію, тривожність й інші негативні емоції. Особливо складно впоратися з такими станами молодій людині. І, як результат, можливе виникнення такого явища, як емоційне вигорання в підлітків.

Емоційне вигорання є складним станом, що охоплює кілька складових, які мають негативне емоційне забарвлення. Цей стан може відхилятися від оптимального рівня як в бік зниження, так і підвищення психічної активності.

Причини, які можуть викликати стан емоційного вигорання:

- високий рівень емоційного включення в діяльність – емоційне перевантаження;
- високий рівень потреби в керуванні емоціями;
- жорсткі часові рамки (пара, семестр);
- високий рівень відповідальності перед батьками, викладачами та загалом перед суспільством за результат своєї діяльності;
- високе навантаження. Величезні обсяги нової інформації за нестачі відпочинку викликають психологічне перевантаження.

Для стану емоційного вигорання характерні такі психічні процеси та поведінкові реакції:

- роздратованість;
- апатія;
- конфліктність;
- стрес;
- безвихідь;
- образа;
- злість;
- безпомічність;
- пригніченість.

Серед ситуацій у освітній діяльності, які сприяють появі емоційного вигорання, є початок навчального року, або період після канікул тощо, тобто після того, як підліток певний час був виключений із освітньої діяльності. Також серйозним чинником є емоційна напруга, спричинена частими повітряними тривогами, або ж вимушеним переїздами та зміною закладу освіти. Виходячи з цього, одна з головних функцій такого явища – адаптаційна, що допомагає організму пристосуватися до стресогенних для нього умов.

Звичайно ж, ці стани і ситуації не обов'язково можуть викликати емоційне вигорання, і не завжди це явище є негативним, в деяких випадках (наприклад, адаптаційний період). Такий стан є захисним механізмом для психіки особистості.

Для регуляції емоційних станів, нервово-психічної напруги та запобігання виникненню емоційного вигорання використовують спеціальні прийоми, які називають методами саморегуляції, або засобами самовпливу (тобто передбачається активна участь самої людини):

- перемикання уваги – раптове перенесення уваги з об'єкта думки, що хвилює, на інший;
- самопідбадьорювання – самокритика, самопідтримка з метою зміцнення віри в себе, у свій успіх в роботі;
- самонаказ – наказ самому собі на дії в екстремальних, напружених ситуаціях;
- самопереконавання – аргументована дискусія із самим собою з доказами про здатність самостійно регулювати свої психічні стани та поведінку в колективі.

Дієвими також є релаксаційні вправи, які можна використовувати як вдома, так і дорогою до закладу освіти.

1. «Гора з плечей»

Виконується стоячи, сидячи, чи навіть, ідучи. Максимально високо підведіть плечі, відведіть їх назад і опустіть. Саме такою має бути щоденна постава.

Результат: знімає м'язове напруження в плечовому поясі та спині; підвищує впевненість в собі, підвищує настрій.

2. «Керування гнівом»

Виконується сидячи або стоячи; за необхідності – навіть під час бесіди, «дихання животом». Вдихніть носом, рахуючи до чотирьох, видихніть через рот, рахуючи до п'яти. Виконуйте, доки не відчуєте заспокоєння.

Результат: допомагає впоратися зі стресовими ситуаціями, заспокоює, знімає негативні емоції.

3. «Ниточка на маківці»

Виконується під час ходьби. Уявіть, що до вашої маківки прикріплена ниточка, яка вас тягне доверху. Поки ви в дорозі, відкиньте всі думки, окрім однієї – про цю ниточку.

Результат: поліпшується постава. Нормалізується дихання, минає напруженість і очікування неприємностей.

Для групової роботи практичного психолога зі здобувачами освіти з метою знання психоемоційного напруження актуально використовувати методи арт-терапії.

Малюнок «Почуття»

Мета: розвиток навичок регуляції негативних емоцій та усвідомлення особливостей переживаних почуттів.

Хід справи. Аркуш формату А4 складається так, щоб на ньому утворилось 8 клітинок, у яких учасники мають олівцем намалювати свої почуття гніву, радості, спокою, депресії, енергійності, жіночності та будь-якого стану на вибір.

Інструкція. Кожен малюнок виконується лініями. Ви можете використовувати для малюнка одну лінію, багато ліній, можете покрити всю клітинку лініями, якщо вважаєте, що саме так зможете передати свої почуття. Ви самі обираєте, наносити довгі штрихи чи короткі, тонкі чи широкі, натискати на олівець сильно чи легко. Якщо потрібно, користуйтеся гумкою. У кожній клітинці почергово намалюйте те, з чим асоціюється написане знизу слово.[1. с.41].

Обговорення. Ваш малюнок робить ваше почуття видимим. Опишіть, якими лініями ви висловили ваші почуття? Порівняйте всі малюнки гніву, радості тощо.

Вищенаведені методи допомагають врегулювати емоційний стан та зберегти психічне здоров'я. Адже психологічний ресурс – це та опора, яка дає нам змогу задовольнити свої життєві потреби, сформулювати моральні орієнтири і рухатися вперед.

Список використаних джерел

1. Молчанова О.М. Застосування ліній, каракулів та геометричних форм у процесі спонтанної творчості та терапевтичного малювання. Кропивницький : 2020. 78 с.
2. URL: <https://redfoxschool.com/blog/36/>
3. URL: <http://surl.li/ujgkjd>

ЗНИЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО НАПРУЖЕННЯ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

МІНЧУК І.

**ВСП «Фаховий коледж ракетно-космічного
машинобудування Дніпровського національного
університету імені Олеся Гончара»**



У процесі проведення корекційних та просвітницьких занять зі студентами, а також під час індивідуальних бесід було виявлено, що у багатьох студентів (вік від 15 до 18 років) за час війни значно підвищився