

chronic discomfort, increased fatigue, irritability, reluctance to work, dissatisfaction with the workplace, frequent thoughts about changing jobs, and even switching to a different profession.

Factors contributing to emotional burnout among higher education employees include a massive workload, new challenges in professional activities caused by daily missile strikes, and direct threats to life. Psychologists indicate that such conditions can lead to increased anxiety levels, emotional exhaustion, and even the development of mental disorders. The high responsibility for the consequences of their work, such as assessment results and research outcomes, is also a significant source of stress that can reduce an instructor's internal motivation.

Research shows that instructors experiencing emotional burnout report decreased job satisfaction, which, in turn, impacts the quality of education and student support. Additionally, emotional burnout can be associated with physical symptoms, such as headaches, sleep disturbances, and other manifestations of chronic stress. Systematic reviews of scientific studies also confirm that emotional burnout can lead to serious consequences for instructors' physical health, including cardiovascular diseases.

Attention should also be given to the insufficient activity and engagement of students in the educational process, the mismatch between instructors' outcomes and expectations, as well as the lack of support from the teaching staff. Instructors often feel pressure from high self-expectations and demands, which can lead to professional burnout.

In summary, emotional burnout among higher education teachers is a negative phenomenon that affects their professional development. Global statistics indicate that the primary component of the "burnout" syndrome is emotional fatigue, which leads to emotional detachment and indifference. The development of "burnout" in educators is often accompanied by signs of "exhaustion" indicating the onset of negative personal changes and a negative attitude toward students.

Further research could focus on developing strategies to prevent emotional burnout, including mental health support programs, stress management training, and the development of emotional intelligence skills. Thus, it is important to consider that support and professional training for instructors can significantly impact their emotional well-being and the quality of education they provide to their students.

С. Ткаченко

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ СЕРЕДЬНОГО ВІКУ

S. Tkachenko

PSYCHOLOGICAL FACTORS IN OVERCOMING THE MIDLIFE CRISIS

Криза середнього віку є важливим етапом життя кожної людини, який супроводжується глибокими змінами в особистості, світогляді, самооцінці та ставленні до навколишнього світу. Цей період характеризується переосмисленням життєвих цілей, досягнень, а також відчуттям невдоволення своїм життям або втрати сенсу. У зв'язку зі збільшенням тривалості життя та стрімкими соціально-економічними змінами, проблема кризи середнього віку набуває все більшої ваги.

У нашому сьогоденні спостерігається збільшення тих людей, які відчувають психологічні труднощі в середньому віці. Соціальний тиск відповідності нормам суспільства, вимоги до професійного та особистісного успіху, економічна

нестабільність сприяють виникненню кризи середнього віку. Відсутність належної психологічної підтримки може призвести до поглиблення негативних наслідків, які сприяють виникненню депресії, відчуження, сімейних конфліктів і професійного вигорання.

Для індивіда криза середнього віку є можливістю переглянути власні життєві пріоритети, знайти нові сенси та шляхи самореалізації. Однак без усвідомлення психологічних чинників, які впливають на цю кризу, людина може потрапити в пастку стереотипів, втративши можливості для розвитку та гармонізації внутрішнього світу.

Основними чинниками, що впливають на виникнення кризи середнього віку, є фізіологічні зміни, соціальні трансформації, зміна зовнішніх факторів існування людини, що були спричинені війною, а також зміни в професійному статусі. Ці чинники можуть призвести до відчуття втрати мети, безпорадності, соціальної ізоляції та зниження самооцінки.

Дослідження чинників, що допомагають подолати кризу середнього віку, дозволяє виявити ефективні стратегії психологічної допомоги. Це особливо актуально, враховуючи роль професійної психологічної підтримки в процесі адаптації до нових життєвих умов. Вивчення таких чинників допомагає розробляти практичні програми для людей, які стикаються з нею.

Хоча криза середнього віку часто асоціюється з негативними емоціями, однак її можна розглядати як потенційно продуктивний етап особистісного розвитку. Серед позитивних наслідків можна виділити те, що успішне подолання кризи допомагає людині переоцінити свої життєві пріоритети та зосередитися на тому, що дійсно є важливим для неї. Це може призвести до розвитку збалансованішої особистості та її більшої емоційної зрілості. Людина може переглянути свої цілі, зосередитися на тих, що мають для неї глибше значення, і таким чином знайти нові джерела мотивації та натхнення.

Однак криза середнього віку також має свої негативні наслідки, зокрема, якщо людина не може подолати почуття незадоволеності або безнадійності, це може призвести до розвитку депресії або інших психічних розладів. Під впливом емоційних коливань люди можуть ухвалювати радикальні рішення, які в подальшому можуть виявитися необдуманими. Наприклад, деякі можуть кинути роботу, залишити сім'ю або змінити спосіб життя, що в подальшому лише поглибить їхнє незадоволення. Важливо усвідомлювати, що криза середнього віку є природним етапом розвитку, і багато людей проходять через подібні переживання.

Сучасна українська психологія використовує різні терапевтичні підходи для підтримки людей у кризі середнього віку, такі як когнітивно-поведінкова терапія, тілесно-орієнтована терапія, арттерапія, екзистенційний підхід та інші. Ці методи допомагають людям справлятися з емоційними й психологічними труднощами, що виникають у цей період.

Когнітивно-поведінковий підхід зарекомендував себе як досить дієвий засіб для корекції негативних думок і установок, які збуджують нервову систему людини, збільшуючи її тривожність та невпевненість через когнітивну терапію, парадоксальну інтенцію тощо. Тілесно-орієнтована терапія є важливим напрямом сучасної психотерапії, що базується на відновленні психічної рівноваги людини через взаємодію з тілесними відчуттями в результаті виконання дихальних вправ,

занять йогою, динамічних медитацій тощо. Арттерапія допомагає зменшити відчуття психічного напруження й збудженості, тривожності та занепокоєності, сприяючи отриманню людиною внутрішньої збалансованості через малювання мандал, ліпки з глини, казкотерапію тощо. Екзистенційна терапія зосереджується на здобутті нових цінностей, цілей та мотивацій у житті, прийнятті неминучих змін, які супроводжують різні вікові періоди через логотерапію, дизайн-аналіз тощо.

Криза середнього віку — це складний психологічний етап, який може супроводжуватися відчуттям втрати сенсу життя, переосмисленням цінностей, мотивацій та цілей. У контексті війни ці переживання можуть загострюватися, адже стрес, невизначеність і страх за майбутнє додають нових викликів.

Психологічні чинники подолання кризи середнього віку в умовах війни включають декілька аспектів. По-перше, важливою є соціальна підтримка. Наявність близьких людей, друзів або спільнот, які розуміють і підтримують, може суттєво зменшити відчуття ізоляції та безвиході. Спільне обговорення переживань, обмін досвідом й емоційна підтримка можуть стати важливими ресурсами у цей складний період.

По-друге, саморефлексія та переосмислення життєвих цінностей можуть допомогти знайти нові сенси. Війна змушує багатьох задуматися про те, що дійсно є важливим у житті. Це може стати поштовхом до змін у кар'єрі, стосунках або особистих інтересах, сприяючи адаптації до нових реалій.

Крім того, розвиток навичок стресостійкості та управління емоціями стають у ці часи ключовими чинниками. Практики медитації, йоги або фізичної активності можуть допомогти знизити рівень тривожності та депресії, підвищуючи загальний психологічний тонус людини.

Також важливо звертатися за професійною допомогою, якщо відчувається надмірний тягар емоцій. Психотерапія може стати ефективним інструментом для опрацювання переживань, отримання нових стратегій подолання труднощів і відновлення внутрішньої гармонії.

Отже, подолання людиною кризи середнього віку потребує комплексного підходу, який має передбачати її соціальну підтримку, саморефлексію, розвиток навичок стресостійкості та професійну психологічну допомогу. Поєднання цих факторів може стати основою для пошуку нових шляхів розвитку людини та її адаптації в складних умовах, а також сприяти підвищенню якості її життя, впевненості в завтрашньому дні та загалом поліпшенню психологічного здоров'я в суспільстві.

О. Цвіток

ВПЛИВ СТРЕС-ФАКТОРІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ НА ЇХНЕ ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

О. Tsvitok

THE IMPACT OF STRESS FACTORS IN THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF POLICE OFFICERS ON THEIR MENTAL HEALTH

Вплив стресу на професійну діяльність поліцейських — це явище, яке потребує серйозного дослідження та уваги, оскільки особливості роботи правоохоронців, низка ризиків і надзвичайних ситуацій, з якими вони зіштовхуються щодня,