

4. Коваль К. О. Розвиток «Soft skills» у студентів – один з важливих чинників працевлаштування. Вісник Вінницького політехнічного інституту. 2015. № 2. С. 162–167.

5. Волинець К. І. Підготовка майбутнього педагога нової генерації в контексті ініціатив давоського форуму з питань освіти. Педагогічна освіта: теорія і практика. Сер. Психологія. Педагогіка : зб. наук. праць. 2021. № 36 (2). С. 74–79

6. Муравйова І. О. Soft skills у сучасних реаліях української освіти. Інноваційна педагогіка. 2021. Т. 1. Вип. 32. С. 108–112

7. Бучинська Т. В. Формування універсальних компетентностей людини в умовах інклюзивного розвитку світового господарства : дис. ... канд. економ. наук : 08.00.02. Тернопіль, 2018. 255 с.

ВНУТРІШНЯ ПОРОЖНЕЧА: КОЛИ НІЧОГО НЕ РАДУЄ

Чорнощока К. С., студентка,

Наукова керівниця: доц. Черкашина Ж. В.

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Чи помічали ви колись, що речі, які раніше приносили радість, раптом перестають вас радувати? Ніби нічого не сталося, але всередині щось змінюється: зникає інтерес, нічого не хочеться, а на місці емоцій — порожнеча...

На сьогоднішній день, ця тема є актуальною, бо враховуючи сьогоднішній ритм життя, який не дає перепочинку, постійну перевантаженість, втому та стрес, внутрішня порожнеча є майже звичною частиною нашого досвіду. І хоча багато хто списує це на втому або тимчасовий настрій, насправді такі відчуття з'являються дедалі частіше.

Метою роботи є зрозуміти, як і чому виникає внутрішня порожнеча і як її можна подолати, щоб повернути радість та сенс у повсякденне життя. Внутрішня порожнеча - це психологічний стан, що характеризується відчуттям емоційної німоти, відсутністю інтересу до життя, браком енергії та глибокою самотністю, навіть за наявності зовнішнього благополуччя. Внутрішня порожнеча – це здатність психіки створити для людини видимість порожнечі. Це коли всередині ніби тиша, але така, що кричить. Коли біль ховаєш так глибоко, що навіть сам себе перестаєш відчувати. Здається, що там нічого немає — ні думок, ні емоцій, ні бажань, ні світла. Але ця порожнеча — не справжня порожнеча. Це ніби захисна стіна, що не дає болю прорватись, але водночас і душу тримає в полоні.

І навіть коли думаєш, що все минуло, ця тиша всередині продовжує звучати, як нестерпний шум. Вона не лікує, а затягує глибше - у депресію, апатію, в ту саму безвихідь, де легко загубити себе. Внутрішня порожнеча не з'являється раптово - це процес, який тихо і непомітно розгортається всередині людини. Спершу це можуть бути маленькі симптоми: відсутність радості від речей, які раніше приносили задоволення, легке відчуття втрати інтересу, втома, яку не пояснюють конкретними причинами. З часом ці «дрібні тріщини» перетворюються на глибші зміни. Постійний стрес, хронічне перевантаження або виснаження поступово виснажують нервову систему. Рівень кортизолу зростає, мозок перебуває у стані постійного напруження, а емоції, які раніше живили наше життя, притуплюються. Ми починаємо відчувати себе як спостерігачі власного життя: усе навколо існує, але нічого не торкається серця. До цього додається емоційне вигорання: коли ми постійно віддаємо енергію іншим, працюємо без перерви або живемо з відповідальністю, яка не залишає часу на себе, душа стомлюється. Радість від взаємодії з іншими поступово втрачає барви, а раніше значущі моменти здаються порожніми. Фізичне виснаження та недосип лише посилюють ефект. Тіло сигналізує втому, а мозок не може «переварити» емоції — і навіть при повноцінному відпочинку залишаються пригніченість та апатія. До цього додаються хронічні проблеми зі здоров'ям, гормональні зміни або невирішені травми, які накопичуються роками. Все це створює відчуття, що всередині порожньо, що нічого не відгукується, ніби емоції та бажання зникають у тумані. Поступово формується замкнене коло: внутрішня порожнеча підживлює апатію. Апатія - це відсутність почуттів, емоцій, інтересу чи стурбованості щодо чого-небудь. Апатія змушує уникати звичних справ і спілкування, а ізоляція — ще сильніше поглиблює порожнечу. Цей стан байдужості або придушення таких емоцій, як турбота, ажитація, мотивація або пристрасть. Якщо апатія триває довго і не усвідомлюється, вона поступово перетворюється на депресію. Втрата інтересу і радості, яка спершу була лише частковою, стає тотальною: людина перестає відчувати задоволення навіть від того, що раніше мало значення. Виникає відчуття безвиході, що все марно, а будь-які спроби «зробити щось для

себе» здаються виснажливими і безрезультатними. Депресія додає новий рівень тяжкості: крім емоційної байдужості, з'являються сильне пригнічення, тривога, апатія до себе і світу. Людина може відчувати провину за свою «нездатність» радіти або робити навіть прості речі, що ще більше зміцнює відчуття внутрішньої порожнечі. Щодня мозок «звикає» до цього стану, і те, що колись приносило радість, перестає відгукуватися. Людина потрапляє в пастку, з якої вибратися стає все складніше без усвідомленої роботи над собою і підтримки оточення. І тоді людина починає шукати вихід у всьому, що хоч трохи знімає біль, навіть якщо це тимчасово і хибно. Та що ж стоїть за цією порожнечею? Чому вона з'являється, наче тінь, що повільно накриває?

Причини внутрішньої порожнечі можуть бути дуже різними. Одні психологи кажуть, що її корені часто починаються ще в дитинстві - через відчуття недостатньої підтримки, недовіри до дорослих або постійне нехтування емоційними потребами дитини. Наприклад, дитина, яку рідко хвалили або слухали, може вирости з відчуттям, що її емоції не важливі, і це закладає основу для порожнечі в дорослому житті. Інші спеціалісти зазначають, що внутрішня порожнеча може з'явитися в будь-який момент життя — після тривалого стресу, втрати близької людини, перевантаження на роботі або невдалих стосунків. У такому випадку людина може раптом відчувати, що колишні радості перестають відгукуватися, а внутрішній світ стає сірим. Важливо розуміти, що ці фактори рідко зустрічаються окремо: найчастіше вони переплітаються, підживлюють один одного і створюють складний, багат шаровий стан. Тому відповідь на питання «чому це сталося» майже ніколи не буває однозначною, а розуміння цих причин допомагає легше знаходити шляхи виходу з порожнечі. Серед основних причин внутрішньої порожнечі виділяють:

- **Хронічний стрес.** Постійна напруга виснажує нервову систему, підвищує рівень кортизолу і пригнічує емоції. Коли стрес стає постійним, людина перестає відчувати радість навіть від того, що раніше приносило задоволення. Наприклад, студентка після кількох місяців безперервної підготовки до іспитів може перестати радіти улюбленим хобі або зустрічам з друзями, бо її думки весь

час зайняті дедлайнами та переживаннями. Або батько, який працює понаднормово, щоб забезпечити сім'ю, може відчувати, що навіть спільний вечір з дітьми не приносить радості, бо всередині постійно тримає напруження та втому. Хронічний стрес змушує тіло і душу працювати на виживання, а не на відчуття радості чи спокою. Це створює ту саму внутрішню порожнечу, яка поступово замінює звичну емоційну повноту і робить життя сірим і одноманітним.

- **Емоційне вигорання.** Цей стан виникає там, де постійна відповідальність і немає часу на перепочинок. Часто страждають батьки, вчителі, медики, підприємці — усі, хто щодня віддає енергію іншим і практично не залишає її собі. Наприклад, молода мама, яка одночасно працює і доглядає за дитиною, може відчувати, що навіть найщасливіші моменти з малюком проходять «через втому» — замість радості лишається лише напруження і виснаження. Емоційне вигорання поступово стирає емоційну палітру життя: радість, натхнення, здивування — усе стає приглушеним і віддаленим. Людина відчуває себе ніби порожньою, а повсякденні радості більше не «заповнюють» душу.

- **Недосип і фізичне виснаження.** Брак сну та постійне фізичне навантаження сильно виснажують тіло і розум. Недосип підвищує тривожність, знижує стійкість до стресу і притуплює емоції, роблячи навіть звичні радощі менш відчутними. Фізичне виснаження поступово виснажує енергетичний ресурс людини, створюючи відчуття внутрішньої порожнечі та апатії.

- **Проблеми зі здоров'ям.** Хронічні хвороби, травми або серйозні зміни в організмі можуть значно впливати на емоційний стан і породжувати відчуття внутрішньої порожнечі. Коли тіло виснажене або сигналізує про проблеми, мозок і емоції теж відчувають втому — і навіть звичні радості стають менш відчутними. Наприклад, людина, яка довго бореться з хронічним болем, може помітити, що навіть у моменти спокою або при зустрічі з друзями вона не відчуває колишньої радості — порожнеча всередині поступово стає постійним відчуттям. Проблеми зі здоров'ям підсилюють втому та емоційне виснаження,

роблячи внутрішній світ людини менш насиченим і більш уразливим до стресу та апатії.

- **Війна та тривожні зовнішні обставини.** Постійна небезпека, нестабільність і новини про війну створюють у людини додатковий емоційний тиск. Людина може відчувати, що її ресурси виснажені, адже мозок постійно перебуває у стані стресу та готовності до захисту. Це підсилює відчуття внутрішньої порожнечі: радості від звичних речей стають менш відчутними, навіть якщо поруч є близькі люди.

У результаті всіх цих факторів людина поступово починає уникати звичних справ, відкладає те, що колись приносило задоволення, і обмежує спілкування з друзями та близькими. Але важливо пам'ятати: цей стан не є вироком. Існують способи повернути собі емоційне наповнення, відновити інтерес до життя і вийти зі спіралі порожнечі.

Як же боротися з внутрішньою порожнечею? Щоб цей стан не переріс у депресію психологи радять перш за все не замикатися в собі, а звернутися по допомогу до найближчих людей. Ще однією з найважливіших порад є відволікання від негативу, можна взяти друзів сходити у кіно чи прогулятися парком, але якщо нікого не хочеться бачити можна з'їздити на море або до лісу, щоб насолодитися природою наодинці. Також важливо зайнятися собою своїм саморозвитком, відкрити нові емоції, зайняти себе якоюсь справою, і чесно кажучи із власного досвіду коли ти займаєшся справами то на якийсь проміжок часу дійсно не думаєш про те що трапилось. Але є ситуації, коли навіть усі поради не працюють, і порожнеча всередині залишається. Людина починає відчувати, що власних сил уже недостатньо, то радять звернутися до спеціалістів. Багато хто боїться зробити крок назустріч допомозі, думаючи, що ще зарано, що «саме пройде», або боїться зізнатися собі у серйозності проблеми. Це відчуття сорому чи страху - цілком природне, але воно лише відсуває момент полегшення. Як зрозуміти, що треба звертатися до спеціаліста? Стан не змінюється понад місяць, з'являються панічні атаки або постійні тривожні думки, є думки про те, що життя не має сенсу, супутні хвороби різко погіршилися. Фахівець може призначити

аналізи, підібрати терапію або медикаменти, якщо вони потрібні. За статистикою, поєднання психотерапії та лікування у складних випадках підвищує ефективність відновлення на 50–60%.

Щоб уникнути внутрішньої порожнечі або мінімізувати її вплив, психологи радять дбати про себе системно та поступово. По-перше, важливо зберігати баланс між роботою, відпочинком і хобі. Навіть короткі паузи на прогулянку, читання чи улюблене заняття допомагають відновити енергію і не дати порожнечі закріпитися. По-друге, не замикатися в собі. Спілкування з друзями, родиною або колегами допомагає підтримувати емоційний «тонус» і відчуття власної значущості. Якщо особистих контактів зараз мало або немає можливості зустрічатися через обставини (наприклад, війна, переїзд, карантин), можна користуватися онлайн-спілкуванням, групами підтримки або короткими дзвінками, щоб залишатися на зв'язку з людьми. По-третє, контролювати інформаційне навантаження. Постійні новини, повідомлення про кризові ситуації чи війни створюють хронічний стрес і посилюють порожнечу. Корисно встановити час, коли переглядаєш новини, і давати собі «інформаційні паузи». По-четверте, працювати над емоційним та фізичним відновленням. Регулярний сон, фізична активність, медитація, прогулянки на природі — усе це допомагає мозку і тілу відновлювати енергію і знижує рівень стресу. Навіть 15–20 хвилин руху або свіжого повітря можуть помітно полегшити стан. По-п'яте, займатися саморозвитком та новими активностями. Нові хобі, творчі заняття або маленькі досягнення додають відчуття контролю і наповнюють життя сенсом. Навіть прості справи, які відволікають від негативних думок, можуть допомогти мозку «перезавантажитися». І нарешті, не соромитися просити допомогу, якщо відчуття порожнечі або апатії тривають довше декількох тижнів, з'являються панічні атаки, постійні тривожні думки або відчуття безвиході. Звернення до психолога чи психотерапевта — це сміливий і природний крок, який часто стає першим промінцем світла у складні моменти. Дотримуючись цих простих, але важливих порад, можна зменшити вплив внутрішньої порожнечі, відновити інтерес до життя і знову відчувати радість навіть у складних обставинах.

Внутрішня порожнеча - складний і багат шаровий стан, який може з'явитися в будь-який момент життя або мати корені ще з дитинства. Вона поступово формується під впливом хронічного стресу, емоційного вигорання, фізичного виснаження, проблем зі здоров'ям та зовнішніх обставин, таких як війна чи соціальна нестабільність. Маленькі симптоми — відсутність радості, втрата інтересу до звичних справ, апатія — з часом можуть перерости в депресію, поглиблюючи відчуття безвиході і внутрішньої пустоти. Проте цей стан не є вироком. Розуміння причин, уважне ставлення до себе, підтримка близьких, контроль інформаційного навантаження, відпочинок, фізична активність і нові заняття допомагають відновити емоційне наповнення. У складніших випадках своєчасне звернення до психолога чи психотерапевта стає ключем до відновлення, повертаючи здатність відчувати радість, сенс і легкість у житті. Отже, внутрішня порожнеча - це сигнал про втому психіки, а не про слабкість. Усвідомлене ставлення до себе та власних емоцій, підтримка оточення і професійна допомога дозволяють не лише впоратися з цим станом, а й зміцнити внутрішній ресурс, зробивши життя більш яскравим і наповненим, навіть у складних обставинах.

Література:

- I. <https://ardihouse.com.ua/chomu-nichogo-ne-raduye-i-yak-vyjty-z-czogo-stanu/>
- II. <https://umoloda.kyiv.ua/number/3087/188/106551/>
- III. <https://www.qui.help/blog/porozhnecha-v-dushi-i-v-sertsii-shcho-robyty/>
- IV. https://cau.in.ua/37-porozhnecha-v-seredini.html#google_vignette
- V. <https://psychologie.cz/ukr/porozhnecha-v-zhitti/>

ІНЖЕНЕР І СУСПІЛЬСТВО: СОЦІАЛЬНА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ У КОНТЕКСТІ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ

В.В. Сидорчук, студентка,

Науковий керівник к.філос. наук, доц. І.І. Чхеайло

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Анотація. У сучасному світі стрімкий розвиток технологій висуває перед інженерами не лише технічні, а й глибоко етичні виклики. Тематика соціальної відповідальності інженера у контексті інновацій охоплює питання сталого