



АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ : ТЕОРІЯ, ДОСВІТ, ПРАКТИКА

МАТЕРІАЛИ

Всеукраїнської науково-практичної конференції
(28-29 квітня 2022 р., м. Одеса, Україна)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад
ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО (м. Одеса)
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ДИФЕРЕНЦІАЛЬНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНО-ГУМАНІТАРНОГО
ФАКУЛЬТЕТУ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ : ТЕОРІЯ, ДОСВІТ, ПРАКТИКА

МАТЕРІАЛИ

Всеукраїнської науково-практичної конференції
28-29 квітня 2022 року

Одеса

ФОП Белий А.Є.
2022

УДК 159.9: 37.015.3

ББК 88.4

А 43

Друкується згідно рішення Вченої ради Соціально-гуманітарного факультету Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Протокол № 6 від 17.02.2022 р.)

Актуальні проблеми психології особистості :
А 43 **теорія, досвіт, практика :** Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (28-29 квітня 2022 р.). / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса :ФОП Бєлий А.Є., 2022. 168 с.

ISBN 978-617-7757-40-4

Редакційна колегія

- Саннікова О. П. – *доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної та диференціальної психології; відповідальний редактор;*
- Василенко І. В. – *кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної та диференціальної психології;*
- Меленчук Н. І. – *кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри загальної та диференціальної психології;*
- Санніков О. І. – *доктор психологічних наук, професор кафедри теорії та методики практичної психології.*
- Кривдик В. Г. – *здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти.*

Матеріали збірника містять результати теоретико - емпіричних досліджень, що здобуті в процесі науково-дослідної роботи студентів, аспірантів та науковців, які навчаються і працюють у закладах освіти України.

Для студентів, аспірантів, молодих науковців, психологів, педагогів та широкого кола зацікавлених осіб.

За зміст та помилки, що можуть зустрічатися в тексті статей, несуть відповідальність автори.

ISBN 978-617-7757-40-4

© Університет Ушинського, 2022

Івано-Франківськ, 2015. Вип. 19. С. 118-124. URL:www.irbis-pbiv.gov.ua.

2. Дубровіна І. В. Психічне та психологічне здоров'я в контексті психологічної культури особистості. Вісник практичної психології освіти. 2019. № 3. С. 17-21.

3. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. Київ, 2019. Т. 24, Вип. 1 (49). С. 32-48. DOI: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1\(49\).185763](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2019.1(49).185763)

4. Лемак М.В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи: діагностичні методику: URL: <http://loipro.edu.ua>.

5. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник для студ. вищ. навч. закл. Київ : Кондор, 2011. 469 с.

6. Петренко В. Є. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2014. Вип. 44. С. 175-180.

7. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З.В. та ін. Вікова та педагогічна психологія. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.

8. Чуйко О. В., Іванова І. В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. Актуальні проблеми психології. Том XI. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 16. Київ, 2017. С. 215-226.

9. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція тривожності в ранньому віці: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07; НПУ імені М.П.Драгоманова. Київ, 2011. 320 с.

УДК 159.923

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ МІЖ ПОКАЗНИКАМИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

Ульянова Т. Ю.

*кандидат психологічних наук, старший викладач
кафедри загальної та диференціальної психології,
Університет Ушинського*

Крікун Д. В.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Університет Ушинського*

Анотація. У статті представлено результати дослідження

особливостей взаємозв'язків між показниками професійного вигорання та копінг-стратегій. Встановлено певні додатні взаємозв'язки між показниками професійного вигорання та спрямованості стратегій долаючої поведінки як на $p \leq 0,01$, так і на $p \leq 0,05$ рівні значущості. Результати кореляції надають право стверджувати, що чим більше людина входить в стан виснаження і демонструє симптоми професійного вигорання, тим більше залучаються копінг-стратегії і активується долаюча поведінка.

Ключові слова: стрес, професійний стрес, емоційне вигорання, копінг-стратегії, долаюча поведінка, педагог.

Стрес – складне, багатоаспектне явище. Він має свої індивідуальні соціально-психологічні та психофізіологічні особливості, фази розвитку, зовнішні та внутрішні чинники, фактори запобігання, тому проблема стресу загалом, а зокрема – професійного стресу, досі викликає великий інтерес мультидисциплінарних дослідників [1; 2; 3].

Професійний стрес вчені розглядають як процес взаємодії особистості та професійного середовища, при якому вимоги професійного середовища значно перевищують особистісний та професійний ресурс суб'єкта професійної діяльності та загрожують його професійному розвитку [2].

Педагог, що прагне реалізувати справжні вимоги своєї професійної діяльності, може зазнавати стресів, з якими він справляється залежно від способів реагування, які йому притаманні. Відсутність вироблених способів подолання стресом може призводити до порушення психофізіологічних, психологічних та соціально-психологічних адаптаційних механізмів суб'єкта [4]. У разі постійного впливу стресових факторів можливості опору їм можуть послабшати, що призведе до стану гострої кризи, професійного вигорання [5, 6].

Проблема стресу традиційно викликає великий інтерес науковців та практиків, пов'язує між собою багато фундаментальних та прикладних досліджень [2].

Великий науковий досвід з проблеми вивчення та боротьби зі стресами накопичений за кордоном: М. Arikewuyo, N. Naan, G.E. Vaillant, P. Лазарус; Г. Сел'є та інших. Постійно зростає інтерес до вивчення теми стресу та стресостійкості у вітчизняній науці. Даною проблематикою

займалися такі видні психологи, як: О. Кокун, Л. Лабезна, О. Лосієвська, С. Максименко, Л. Карамушка, та інші [2, 3].

Існує також ціла низка досліджень професійного вигорання, до якого призводить довготривалий професійний стрес, у тому числі серед педагогів. Цікавими є наукові доробки таких вітчизняних та зарубіжних вчених, як: Y. Altinkurt та Y.I. Yorulmaz, С. Maslach, Н. J. Freudenberger, Л. Карамушки, С. Максименко, М. Васильченко, та інших [2; 3; 5].

Метою дослідження стало вивчення особливостей взаємозв'язків між показниками професійного вигорання та копінг-стратегій.

Дослідження було проведене на базі Мар'янівського ліцею, Ширяївської селищної ради Одеської області, Ширяївського ліцею і Коханівської гімназії Долинської ОТГ Одеської області. Вибіркою став педагогічний склад працівників вищеозначених освітніх закладів кількістю 52 особи віком 27-55 років.

Для виявлення взаємозв'язку між досліджуваними показниками професійного вигорання (за опитувальником А. Рукавішнікова та методикою МБІ К.Маслач, С. Джексона) та копінг-стратегій (за методикою «CISS» С. Нормана, Д.Ендлер) [2]. Було застосовано кореляційний аналіз за формулою Пірсона. Метою математичного (кількісного) аналізу даних виступив пошук взаємозв'язків між всіма показниками, що вивчалися. Обробка даних проводилася за допомогою статистичного пакету Microsoft Excel for Microsoft Windows та статистичного пакету SPSS 17.0 for Microsoft 7.

Результати представлені у таблицях 1 та 2.

Як можна побачити з таблиці 1 за результатами кореляційного аналізу емпіричних даних, виявлені значимі додатні взаємозв'язки між показниками професійного вигорання та стратегіями долаючої поведінки. Так, виявлено зв'язок між показником психоемоційного виснаження та копінгом, орієнтованим на уникнення ($r=0,271$, рівень значимості $p\leq 0,05$). Також виявлено зв'язок показника особистісного відчуження із копінгом, орієнтованим на завдання ($r=0,393$, рівень значимості $p\leq 0,01$) та копінгом, орієнтованим на емоції ($r=0,261$, рівень значимості $p\leq 0,05$). Виявлено додатній зв'язок між показниками професійною

мотивації та копінгом, орієнтованим на уникнення ($r=0,357$, рівень значимості $p \leq 0,01$). Виявлено взаємозв'язок показників деперсоналізації та копінгу, орієнтованого на відволікання ($r=0,274$, рівень значимості $p \leq 0,05$). Також виявлено прямий додатний зв'язок між показником редуції професійних досягнень та копінгу уникнення ($r=0,362$, рівень значимості $p \leq 0,01$) і копінгу соціального відволікання ($r=0,354$, рівень значимості $p \leq 0,01$).

Таблиця 1

Значимі кореляції між показниками професійного вигорання та орієнтаціями долаючої поведінки (за методикою «CISS» С. Нормана, Д. Ендлер)

Показники професійного вигорання	Показники орієнтації долаючої поведінки				
	КВЗ	КЕ	КУ	КВ	КСВ
ПЕВ			271*		
ОВ	393**	261*			
ПМ			357**		
Де				274*	
РПД			362**		354**

*Примітки. 1. Нулі не вказані. 2. Знак * вказує на рівень значущості $p \leq 0,01$, ** – $p \leq 0,05$. 3. Скорочення: ПЕВ – психоемоційне виснаження, ОВ – особистісне відчуження, ПМ – професійна мотивація, ЕВ – емоційне виснаження, Де – деперсоналізація, РПД – редуція професійних досягнень, КВЗ – копінг, орієнтований на вирішення завдання, КЕ – копінг, орієнтований на емоції, КУ – копінг, орієнтований на уникнення, КВ – копінг, орієнтований на відволікання, КСВ – копінг, орієнтований на соціальне відволікання.*

У таблиці 2 представлені показники копінг-стратегії та їх взаємозв'язок із показниками професійного вигорання за методиками: «Визначення психічного вигорання» (А. Рукавішніков), опитувальником вигорання – МВІ (К. Маслач, С. Джексона) та опитувальником способів опанування (СО) Р. Лазаруса та С. Фолкмана [6].

З таблиці 2 можна побачити, що виявлені значущі кореляційні зв'язки між показниками професійного вигорання та копінг-стратегіями.

Показник Конфронтаційний копінг, що проявляється у

агресивних зусиллях особистості змінити ситуацію, ризикнути, щоб вирішити проблему, має додатній кореляційний зв'язок із психоемоційним виснаженням ($r=0,262$, рівень значимості $p \leq 0,05$).

Таблиця 2

Значимі кореляції між показниками професійного вигорання та орієнтаціями долаючої поведінки (за методикою ОСО Р. Лазаруса та С. Фолкмана)

Показники професійного вигорання	Показники орієнтації долаючої поведінки							
	КК	Д	СК	ПСП	ПВ	Вт	Пл	ПП
ПЕВ	351 **					352 **		
ОВ		262 *						
ПМ					268 *		361 **	
ЕВ			279 *					
Де				367 **				
РПД			374 **					258 *

*Примітки. 1. Нулі не вказані. 2. Знак * вказує на рівень значущості $p \leq 0,01$, ** – $p \leq 0,05$. 3. Скорочення: ПЕВ – психоемоційне виснаження, ОВ – особистісне відчуження, ПМ – професійна мотивація, ЕВ – емоційне виснаження, Де – деперсоналізація, РПД – редукція професійних досягнень, КК – конфронтаційний копінг, Д – дистанціювання, СК – самоконтроль, ПСП – пошук соціальної підтримки, ПВ – прийняття відповідальності, Вт – втеча-уникнення, Пл – планування, ПП – позитивна переоцінка ситуації.*

Показник Дистанціювання, як одна з пасивних стратегій долаючої поведінки, що проявляється у когнітивних зусиллях зменшити значимість ситуації або відділитися від неї, має прямий зв'язок із особистісним відчуженням, що проявляється у небажанні контакту, негативному ставленні до людей, байдужості до роботи та кар'єри ($r=0,262$, рівень значимості $p \leq 0,05$).

Показник Самоконтроль – копінг, що характеризується направленням зусиль та ресурсів на регуляцію своїх почуттів та дій, пов'язаний із емоційним виснаженням ($r=0,279$, рівень значимості $p \leq 0,05$) та знеціненням професійних досягнень

($r=0,374$, рівень значимості $p\leq 0,01$).

Показник Пошук соціальної підтримки (активна стратегія долаючої поведінки особистості, спрямована на пошук інформаційної, психологічної, емоційної, дієвої підтримки інших людей) має прямий кореляційний зв'язок із деперсоналізацією – станом відчуження психіки, викликаним вигоранням ($r=0,367$, рівень значимості $p\leq 0,01$).

Показник Прийняття відповідальності – стратегія долаючої поведінки, що характеризується активністю у пошуку способів вирішення проблеми або зміни ситуації. Ця копінг-стратегія, як можна побачити з таблиці 3.2 має додатній кореляційний зв'язок із показником професійної мотивації (станом незадоволеності роботою, колективом, ситуацією), $r=0,268$, рівень значимості $p\leq 0,05$.

Показник Стратегія втечі-уникнення, має додатній зв'язок із показником психоемоційного виснаження - $r=0,352$, рівень значимості $p\leq 0,01$.

Крім того, виявлено додатній взаємозв'язок показника стратегії планування (довільні проблемно-зфокусовані зусилля по зміні ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.) та показника професійної мотивації ($r=0,361$, рівень значимості $p\leq 0,01$) та показника стратегії позивної переоцінки із показником редукцією професійних досягнень ($r=0,258$, рівень значимості $p\leq 0,05$).

Отже, завдяки кореляційному аналізу встановлено певні додатні взаємозв'язки між показниками професійного вигорання та спрямованості стратегій долаючої поведінки як на $p\leq 0,01$, так і на $p\leq 0,05$ рівні значущості. Результати кореляції надають право стверджувати, що чим більше людина входить в стан виснаження і демонструє симптоми професійного вигорання, тим більше залучаються копінг-стратегії і активується долаюча поведінка.

Література

1. Васильченко М. В., Желдоченко Л. Д. Феномен професійного стресса в педагогической деятельности. Мир науки. Педагогика и психология. 2017. № 6. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/fenomen-professionalnogo-stressa-v-pedagogicheskoy-deyatelnosti>.

2. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб. : Питер, 2009. 336 с.

3. Лазарус Р. С. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс. Под ред. Л. Леви. СПб. : Медицина, 2010. 135 с.

4. Рассказова Е. И., Гордеева Т. О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы. Психологические исследования. 2011. № 3. С. 17-28.

5. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: [навч. посіб.]. За ред. С. Д. Максименко, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. Київ : Міленіум, 2006. 368 с.

6. Соловьева Е. А. Профессиональный стресс педагогов и его преодоление. Специфика педагогического образования в регионах. 2012. № 1. С. 171-173.

УДК 159.9

ПРОФЕСІЯ ТА ХОБІ ЯК ФОРМИ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Санніков О. І.

*доктор психологічних наук, професор
кафедри теорії та методики практичної психології,
Університет Ушинського*

Зелененька О. І.

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Університет Ушинського*

Актуальність проблеми. За останні кілька років інтерес дослідників постійно повертається до актуальної в усі часи, проблеми професійної самореалізації особистості, причому зростання уваги до даної проблеми стало стійкою тенденцією не тільки для закордонної, але й для сучасної вітчизняної психології. Пильна увага вчених до цієї проблеми пов'язана, як мінімум, з розв'язком двох проблем розвитку особистості. По-перше, професійна самореалізація відіграє немаловажну роль у розвитку особистості професіонала. По-друге, самореалізація особистості в професії відбиває лише один із процесів самовизначення особистості в