



**Міністерство освіти і науки України
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра загальної та диференціальної психології**

«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ: ТЕОРІЯ, ДОСВІД, ПРАКТИКА»

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ СТАТЕЙ
Всеукраїнської науково-практичної конференції
24-25 квітня 2025 року**

Одеса

2025

УДК 159.9: 37.015.3

А 43

Друкується за ухвалою Вченої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського» (протокол № 16 від 29.05.2025 року)

А 43 Актуальні проблеми сучасної психології: теорія, досвід, практика / Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Одеса, 24-25 квітня 2025 року) / за ред. М.Й.Казанжи. Одеса: Університет Ушинського, 2025. 718 с.

Редакційна колегія: Казанжи М.Й., доктор психологічних наук, професор; Саннікова О.П., доктор психологічних наук, професор; Дідух М.Л., доктор психологічних наук, доцент; Водолазська О.О., кандидат психологічних наук, доцент; Бринза І.В., кандидат психологічних наук, доцент; Борисова О.О., кандидат юридичних наук, доцент; Василенко І.А., кандидат психологічних наук, доцент; Ульянова Т.Ю., кандидат психологічних наук, доцент; Черножук Ю.Г., кандидат психологічних наук, доцент; Оріщенко О.А., кандидат психологічних наук, доцент.

Збірник призначений для фахівців у галузі психології, наукових дослідників і практиків, викладачів закладів вищої освіти, педагогів і вихователів, докторантів, аспірантів та студентів. Рекомендації щодо впровадження результатів конференції полягають у підвищенні обізнаності науковців, викладачів і аспірантів щодо наслідків та перспектив становлення особистості у невизначеному світі та можливостей практичного використання досягнень загальної психології, психології особистості, історії психології тощо в сучасних умовах освіти та науки.

Матеріали опубліковано в авторській редакції. Відповідальність за достовірність викладеного матеріалу покладено на авторів статей. Думки авторів можуть не збігатися з позицією редколегії.

ISBN 978-617-7757-40-4

©Автори статей, 2025
© Університет Ушинського

2025

2. Саннікова О.П. Феноменологія особистості: *Вибрані психологічні праці*. Одеса: СМІЛ, 2003. 256 с.

3. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and mental health. *Journal of Personality Assessment*. V.63 (2). 1994. P. 265-274.

УДК:159.9

Максименко Ю.Б.,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри загальної та диференціальної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

Жданова Н.І.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К.Д.Ушинського»

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ НЕВИРОБНИЧОЇ СФЕРИ

Анотація. Стаття присвячена дослідженню психологічних особливостей синдрому емоційного вигорання працівників невиробничої сфери в частині його теоретичного обґрунтування. В статті розглядається феномен емоційного вигорання в сучасній науці, а саме становлення категорії, діагностика та шляхи запобігання розвитку вигорання. Задля цього розкривається сутність синдрому вигорання як предмета психологічних досліджень із огляду

зарубіжних і вітчизняних науковців. А також стаття розкриває, як емоційне вигорання впливає на професійну сферу людини, які симптоми характеризують цей зв'язок. В статті наведені результати теоретичного аналізу дослідження проблеми емоційного вигорання у професійній діяльності у працівників невиробничої сфери. Дослідження спрямоване на з'ясування та більш чітко розуміння сутності синдрому вигорання серед працівників невиробничої сфери, а також розуміння симптомів, що супроводжують прояв цього феномену у людини. В статті розглянуті методики, які застосовуються для дослідження синдрому вигорання.

Мета статті – теоретично обґрунтувати систему дослідження вигорання.

Додатково у статті звертається увага на необхідність профілактики та запобігання виникнення вигорання у працівників невиробничої сфери. Окремо розглянуто, як досить важливий для запобігання розвитку синдрому емоційного вигорання, процес корекції.

Ключові слова: вигорання, синдром емоційного вигорання, професійне вигорання, стрес, виснаження, запобігання, профілактика, особистість.

Abstract. The article is devoted to the study of the psychological characteristics of emotional burnout syndrome among non-production workers in terms of its theoretical justification. The article examines the phenomenon of emotional burnout in modern science,

namely the formation of the category, diagnosis, and ways to prevent the development of burnout. To this end, the essence of burnout syndrome as a subject of psychological research is revealed based on the views of foreign and domestic scientists. The article also reveals how emotional burnout affects a person's professional sphere and what symptoms characterize this connection. The article presents the results of a theoretical analysis of the problem of emotional burnout in the professional activities of non-production workers. The study aims to clarify and provide a clearer understanding of the essence of burnout syndrome among non-production workers, as well as to understand the symptoms that accompany the manifestation of this phenomenon in humans. The article discusses the methods used to study burnout syndrome.

The purpose of the article is to theoretically substantiate the system of burnout research.

In addition, the article draws attention to the need for prevention and avoidance of burnout among non-manufacturing workers. The process of correction is considered separately as being quite important for preventing the development of emotional burnout syndrome.

Key words: burnout, emotional burnout syndrome, professional burnout, stress, exhaustion, prevention, personality.

Розвиток, посилення рівню виразності синдрому вигорання, а також поширення його серед населення, є дуже актуальною проблемою на сьогодні. Феномен

вигорання впливає як на саму людину, її емоційний, фізичний, психологічний стани, так і на її взаємодію в соціумі, а також на її професійну реалізацію.

Вигорання стало важливою проблемою та викликом для суспільства, що особливо посилилася в умовах реалій сьогодення, а саме в умовах повномасштабної війни. Оскільки окрім звичайних чинників, причин, які впливають на протікання емоційного вигорання, додаються ще такі гостри стресові фактори, як втрата близьких, родичів, друзів, страх за особисту безпеку та безпеку родини, вплив травматичних подій, постійне відчуття невідомості у завтрашньому дні. Ці фактори негативно впливають на психічний та емоційний стан людини, в тому числі ставлячи під загрозу здатність ефективно виконувати свої трудові обов'язки.

Ми часто можемо зустріти у повсякденному житті термін вигорання. Але не все є вигоранням, що в розмовній мові ним називається. На жаль, синдром досі не має чіткого визначення і немає єдиної думки щодо його діагностики. Однак, вигорання розуміється завжди лише в негативному аспекті. Емоційне вигорання формує негативні зміни в структурі особистості та знижує ефективність професійної діяльності людини.

Вигорання – це не разова подія, а певний поступовий процес, який може розтягнутися на значний часовий період, навіть на роки. Тому симптоми вигорання зазвичай можуть відрізнятися в залежності від фази його протікання. Також на цей феномен можна дивитися як на стан людини чи синдром.

Вивчення проблеми професійного та емоційного вигорання особистості бере свій початок в науковому середовищі серед зарубіжних психологічних досліджень наприкінці 20 століття, яскравими представниками яких були Г.Дж.Фрейденбергер, С.Маслах, С.Джексон, Е.Харман, Дж.Грінберг, К.Кондо та ін.. Дискурс навколо емоційного вигорання був ще більш просунутий завдяки науковим внескам та запитам вітчизняних психологів [1].

Академічну спільноту особливо залучають наукові роботи, присвячені дослідженню окремих стадій та моделей синдрому емоційного вигорання (К.Маслах, С.Джексон, Дж.Грінберг, Б.Перлман, Е.Хартман, М.Буріш, В.В.Бойко й ін.), дослідженні факторів, що сприяють виникненню вигорання (В.О.Орел, Т.В.Форманюк, й ін.), розробка діагностичних інструментів для виявлення професійного вигорання та формулювання корекційно-профілактичних стратегій усунення цього синдрому [4]

В науковій літературі вважається, що термін вигорання уперше був введений американським психіатром Х.Дж. Фреденбергером у 1974 році [2]. Однак, ще до нього Г.Грін став першим автором, що згадував термін вигорання у своєму романі «Ціною втрати», описуючи історію архітектора, який не зміг знайти задоволення від життя та сенсу у своїй професії [6].

Проте в психологічній науці Х.Дж.Фреденберг став першим дослідником, що у науковому журналі опублікував свої дослідження синдрому вигорання. Під

вигоранням він описував сукупність таких симптомів, як виснаження від роботи та пов'язанні із цим фізичні симптоми головного болю, замкнутість мислення, безсоння тощо [2].

Після цього професорка Каліфорнійського університету К.Маслах (в деяких джерелах прізвище також зазначається як Маслач) представила в науковій літературі вигорання як поступовий процес, виражений у цинізмі, втомі та зниженні відданості, та який притаманний працівника соціальної допомоги. Згодом К.Маслах і С.Джексон визначили вигорання як психологічний синдром, який характеризується наявністю у людини, що здійснює догляд, таких симптомів, як емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження усвідомлення професійної ефективності [6]. М.Буріш розглядає вигорання як психологічний термін, що містить сукупність наслідків, певний симптомокомплекс тривалого робочого стресу, поєднуючи їх із окремими видами професійної кризи [2], поняття професійного вигорання визначається як механізм психологічного захисту, вироблений особистістю частковим або повним виключення емоцій як відповідна реакція на психотравмуючий вплив [2].

Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) синдром вигорання визначається як емоційне, фізичне чи мотиваційне виснаження, основною характеристикою якого є втома, безсоння, схильність людини до соматичних захворювань, порушення продуктивності в роботі, зловживання алкоголем, наркотиками чи іншими психотропними речовинами

задля тимчасового полегшення, що навіть може призвести до суїцидальної поведінки [4].

ВООЗ виділяє три основні симптоми емоційного вигорання. До них відноситься почуття втоми або виснаження, емоційна та інтелектуальна дистанція з роботою, зниження професійної ефективності [3].

Отже, ми бачимо, що терміни емоційне вигорання та професійне вигорання використовуються як синоніми. Багато науковців їх ототожнюють, однак їх тлумачення може залежати від певного контексту.

Існує досить багато чинників емоційного вигорання. У своїй більшості вони пов'язані з професійною реалізацією людини. До цього можна віднести велику кількість професійних обов'язків, робоче навантаження, ставлення людини до обов'язків, відсутність відпочинку, службове спілкування, тощо. А отже, саме елементи професійної діяльності можуть бути чинниками, сприяючими розвитку емоційного та професійного вигорання. Це також можуть бути й інші чинники, пов'язані із самою особистістю такі як, підвищений контроль свого життя та робочих аспектів, невміння делегувати, перфекціонізм, тощо. Також професійну діяльність можна розглядати не як причину, а як місце прояву наслідків емоційного вигорання, бо це саме та сфера, де найчастіше проявляється емоційне вигорання, та в межах якої його легше дослідити.

В науковому просторі є позиція, що в основному зустрічається вигорання в професіях, де напряму передбачена взаємодія з людьми, а саме в професіях: викладачі, лікарі, медсестри, соціальні працівники тощо

[5]. Аналізуючи наукову літературу, можна припустити, що є поширена гіпотеза науковців, що найчастіше вигорання відбувається в професіях категорії «людина-людина».

На нашу думку емоційне, професійне вигорання може бути присутнє у людей різних професій за будь-якою категорією: «людина-людина», «людина-знакові системи», «людина-природа», «людина-техніка» або «людина-художній образ», якщо наприклад взяти за основу розподіл категорії професій за класифікацією, яка міститься на офіційному сайті Одеського обласного центру зайнятості. [7]

Більш показово це видно, якщо для наукового дослідження взяти професії з однієї сфери, наприклад невиробничої сфери, та за різними категоріями. А саме, емпірично дослідити особливості синдрому емоційного вигорання на таких двох професіях працівників невиробничої сфери, як вчитель середнього навчального закладу та юрисконсульт, задіяний на підприємстві, установі, організації. Професія вчитель відноситься до категорії «людина-людина». Професія юрисконсульт в більшій мірі відноситься до категорії «людина-знакові системи», бо основним клієнтом є підприємство (організація чи установа), а не людина. Та взаємодія з таким основним клієнтом здійснюється через документообіг, нормативну базу, законодавчу систему, тобто через відомості, які несуть в собі ті чи інші знаки.

Для емпіричного дослідження особливостей синдрому емоційного вигорання застосовані наступні методики:

1. Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В.В.Бойка.

2. Методика «Визначення психічного «вигорання» О.О.Рукавішнікова.

3. Методика «Оцінка власного потенціалу вигорання».

Вищезазначені методики надають можливість виявити у досліджених загальний рівень синдрому вигорання та його окремих складових. Та на базі цього розробити певні рекомендації для психокорекції.

Чим довше людина накопичує внутрішнє напруження, тим яскравіше проявляється вигорання. Тому для кожного фахівця, незалежно від професії, прямою відповідальністю є відстеження у себе таких симптомів і вжиття необхідних заходів на ранніх стадіях. Першим кроком на цьому шляху є саме дослідження його рівня вигорання.

Важливим кроком для запобігання рівня вигорання є профілактичні заходи та процес корекції. Корекція синдрому емоційного вигорання призначена для створення оптимальної поведінкової моделі, яка буде ефективна у тому числі при подоланні складних життєвих та робочих ситуацій, покращення гнучкості реакцій на постійно змінні умови, напрацювання навички якісної міжособистісної взаємодії [2].

Практичні рекомендації щодо запобігання розвитку синдрому вигорання працівників невиробничої сфери:

- регулярний свідомий відпочинок від роботи;
- ведення здорового способу життя;
- приділення часу на захоплення, хобі;
- тайм менеджмент, планування;
- просвітницька робота на підприємстві, установі, організації щодо профілактики емоційного, професійного вигорання;
- ефективне управління ресурсом;
- відхід із непотрібної конкуренції;
- опанування вмінь і навичок саморегуляції тощо.

Висновок. Дослідивши теоретичний аспект феномену емоційного та професійного вигорання, ми можемо зробити висновок, що синдром емоційного вигорання – це певний стан емоційного і фізичного виснаження людини, який формується завдяки застосуванню людиною високих вимог до самої себе, до оточення, до процесів, до результатів, тобто надмірних вимог та очікувань, а також постійний стрес людини та надмірна робота. Прояв емоційного вигорання, професійного вигорання відбувається у формі фізичної втоми, емоційної виснаженості, а також психологічної виснаженості. Аналізуючи роботи науковців, та провівши власні наукові дослідження на прикладі професій невиробничої сфери, таких як вчитель загальноосвітньої школи та юрисконсульт, задіяний на підприємстві, в установі чи організації, ми прийшли до висновку, що емоційне вигорання, професійне

вигорання притаманне особам і в одній, й в іншій професії, а отже не залежить від конкретного виду професії. На розвиток синдрому вигорання впливають як зовнішні фактори, так і чинники, пов'язані із особистістю самої людини.

Найефективнішими методами запобігання розвитку синдрому емоційного вигорання, професійного вигорання, є проведення дослідження рівня синдрому вигорання, профілактичні засоби та психокорекція. Тому зона відповідальності щодо розвитку синдрому вигорання працівників невиробничої сфери в країні поширюється як на самого працівника, так і на адміністрацію підприємства, установи чи організації, в якій він працює, та на державу в цілому.

Література:

1. Бегун-Трачук Л.О. Дослідження професійного та емоційного вигорання у психолого-педагогічній теорії та практиці. *Музичне мистецтво в освітологічному дискурсі*. 2020. №5. С.128-133.

2. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому емоційного вигорання. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 10. С.105-112.

3. Мазуренко В. Профілактика синдрому професійного вигорання. 20.03.2024. URL: https://www.udau.edu.ua/ua/departments/viddili/psixologic_hna-sluzhba-universitetu/profilaktika-sinromu-profesijnogo-vigorannya.html

4. Чеканська Л.М. Особливості психологічної профілактики професійного вигорання у педагогів. Освітні інновації: філософія, психологія, педагогіка: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф., (10 грудня 2020 р., Суми). Ч.2. Суми: ФОП Цьома С.П., 2020. С.211-217.

5. De Hert S. Burnout in Healthcare Workers: Prevalence, Impact and Preventative Strategies. *Local and Regional Anesthesia*. 2020. V. 13. P. 171-183.

6. Sergio Edú-Valsania, Ana Laguía, Juan A Moriano Burnout: A Review of Theory and Measurement. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Feb 4;19(3):1780.

УДК: 159.923

Санніков О.І.,

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри теорії та методики практичної психології,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Коровкіна Т.В.,

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої
освіти за спеціальністю 053 Психологія,
Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

СТАТИСТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТОЛЕРАНТНОСТІ ТА РІШУЧОСТІ ОСОБИСТОСТІ ВОЛОНТЕРА

Анотація. Це дослідження присвячено вивченню взаємозв'язку між толерантністю до невизначеності та рішучості як складовими професіоналізму волонтера.

ОСОБИСТІСТЬ У ПРОСТОРИ ПРОФЕСІЙНОГО ЖИТТЯ

Бедан В.Б., Косинська Н.О. Особистісні ресурси психолога, значущі у роботі з військовими.....	455
Бринза І.В., Лончук С.В. Аналіз структури психологічної ресурсності працівників у сфері публічного сервісу.....	467
Доманська О.С. Індивідуально-психологічні особливості самооцінки здобувачів-психологів.....	476
Козачинська О.В. Життєстійкість як чинник професійного самоздійснення психологів.....	488
Максименко Ю.Б., Жданова Н.І. Теоретичне обґрунтування дослідження вигорання у працівників невиробничої сфери.....	497
Санніков О.І., Коровкіна Т.В. Статистичний аналіз толерантності та рішучості особистості волонтера.....	508
Санніков О.І., Кушнерьова Т.П. До питання професійної ідентичності.....	518
Свідерко В.В. Емоційне вигорання педагогів з різною життєстійкістю.....	528
Оріщенко О.А., Томіліна А.Ю. Професійне самоздійснення майбутніх психологів з різним емоційним інтелектом.....	538
Ульянова Т. Ю., Цубера М.С. Професійне вигорання та його зв'язок з особистісною зрілістю.....	551
Форманюк В. В. Психологічні чинники, що впливають на формування професійної ідентичності майбутніх юристів.....	560

СУЧАСНІ МЕТОДИ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ, ПСИХОТЕРАПІЇ ТА ГРУПОВОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ

Бринза І.В., Гірман Ю.В. Емоційне благополуччя жінок-внутрішньо переміщених осіб до і після арт-терапії: результати дослідження....	568
Беляєвська Т.В. Огляд психодіагностичних інструментів для дослідження резильєнтності: сучасний стан та перспективи.....	578
Bortov A. Foundations of psychological support for mental well-being under wartime conditions.....	588
Бедан В.Б. Юраш І.Ю. Особливості взаємозв'язку самодостатності з різними типами переживання самотності.....	595
Головко М.С. Особистісні предиктори піддавання жінок насиллю у сім'ї.....	602
Ходаківський О.І. Психоемоційний вплив різних форм капеланської допомоги на поранених військовослужбовців.....	611