



**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

Assessment. 1990. Vol. 54. P.772-781.

14. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-i). In R. Bar-On and J.D.A. Parker (Eds.), *Handbook of emotional intelligence: Theory, development, assessment and application at home, school and in the workplace*. San Francisco: Jossey-Bass. 2000. P.363-388.

УДК: 159.9

Ульянова Т.Ю.,

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

Цубера М.С.,

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

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРЯННЯ ТА ЙОГО ЗВ'ЯЗОК З ОСОБИСТІСНОЮ ЗРІЛІСТЮ

Анотація. У статті досліджено і проаналізовано кореляційний зв'язок між професійним вигоранням та особистісною зрілістю. Дослідження проведено на вибірці з 62 осіб (працівники ІТ-сфери та студенти), застосовано методикку «Діагностика професійного вигорання» К.Маслач та «Тест-опитувальник особистісної зрілості» Ю.Гільбуха. Встановлено, що показники деперсоналізація й емоційне виснаження

від'ємно корелюють із показниками особистісної зрілості, тоді як показники редукція досягнень додатньо корелює з мотивацією досягнень та життєвими установками. Тобто особистісна зрілість знижує ризик емоційного виснаження та деперсоналізації, але може виступати як потенційно вразлива зона у випадках, коли високі стандарти самоактуалізації поєднуються з нереалістичними очікуваннями.

Ключові слова: професійне вигорання, особистісна зрілість, емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція досягнень.

Abstract. The relationship between professional burnout and personal maturity was analyzed. The study involved a sample of 62 individuals (IT specialists and students) and employed the Maslach and Jackson Burnout Inventory as well as Y. Gilbukh's Personal Maturity Test. The nature of the relationship between burnout and personal maturity was determined: depersonalization and emotional exhaustion were found to negatively correlate with overall personal maturity and its specific components, whereas reduced personal accomplishment positively correlated with achievement motivation and life attitudes. The results suggest that personal maturity reduces the risk of emotional exhaustion and depersonalization but may become a potential vulnerability when high self-actualization standards are combined with unrealistic expectations.

Key words: professional burnout, personal maturity, emotional exhaustion, depersonalization, reduced personal accomplishment.

Феномен вигорання є предметом вивчення у різних галузях психології: психології стресових станів, психології професійної діяльності, екзистенційній психології та інших напрямках. Проблему вигорання вивчали Г.Дж.Фройденбергер, К.Маслач, К.Чернісс, С.Джексон, Дж.Грінберг, М.Буріш, А.Пайнс, Е.Аронсон, Д.В.Дірендонк, Л. Бегун-Трачук, Д.Е.Грін, Б.Парман, Е.Хартман, В.Тесленко та інші.

Вигорання визначається як фізичне, емоційне або розумове виснаження, яке супроводжується зниженням мотивації та працездатності, а також негативним ставленням до себе та оточуючих (American Psychological Association, n.d.). Зазвичай емоційне вигорання пов'язують із представниками професій типу «людина – людина». Втім, стрімка трансформація ринку праці, поява нових спеціальностей і розширення обов'язків у традиційних професіях зумовлюють зміни у сфері ризиків. Зростання кількості симптомів емоційного вигорання свідчить про зростання кола фахівців, які можуть бути вразливими до цього небезпечного синдрому сучасності [2, С.106].

За твердженням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) вигорання характеризується трьома вимірами:

- 1) почуттям енергетичного виснаження;
- 2) підвищена психічна віддаленість від роботи або почуття негативізму чи цинізму, пов'язані з роботою;
- 3) відчуття неефективності та відсутності досягнень [8].

У психології класичною вважається трьохфакторна модель вигорання К.Маслач, яка включає в себе такі його симптоми як емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень [1, С.28].

Емоційне виснаження є станом психічного та фізичного спустошення, який проявляється в перевантаженні, втраті емоційних ресурсів, відчутті втоми та зниженні настрою. Деперсоналізація проявляється в емоційному відстороненні, цинізмі, байдужості до інших, перетворенні контактів на формальні та супроводжується зниженням енергії, головними болями, дратівливістю, конфліктністю. Редукція професійних досягнень проявляється як усвідомлення своєї професійної неспроможності, низька самооцінка в роботі, втрата інтересу до діяльності, порушення пам'яті, уваги, сну, зниження енергії [5; 6].

Ця класифікація закріплена у МКХ-11, у якій вигорання виділене як окрема категорія та відноситься до проблем, пов'язаних з працевлаштуванням або безробіттям [8].

Мета дослідження полягає у встановленні взаємозв'язків між професійним вигоранням та особистісною зрілістю. Досліджуваними є 62 особи, серед яких є працівники ІТ-сфери та студенти. У дослідженні використано такі психодіагностичні методики як методика «Діагностика професійного вигорання» К.Маслач [3, С.37-40] та «Тест-

опитувальник особистісної зрілості» Ю. Гільбуха [4, С.156-167].

Статистичний аналіз отриманих даних проводився шляхом використання кореляційного аналізу за допомогою програмного забезпечення IBM Statistics SPSS 29.0.

Значущі кореляційні зв'язки між показниками вигорання (за методикою «Діагностика професійного вигорання» К Маслач) та особистісної зрілості (за методикою «Тест-опитувальник особистісної зрілості» Ю.Гільбуха) представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками вигорання та особистісної зрілості

показники вигорання	показники особистісної зрілості				
	МД	СЯ	ПГО	ЖУ	ЗРОЗ
ДП	-330**	-327**			-249*
РПД	329**			249*	
ЕЕ		-326**	-249*		-329**

*Примітки. 1) N = 62; 2) Коми та нулі опущено; 3) Позначка «**» свідчить про наявність кореляційних зв'язків на 1% рівні значущості, «*» - на 5% рівні; 4) умовні скорочення показників вигорання: ДП – деперсоналізація; РПД – редуція професійних досягнень; ЕЕ – емоційне виснаження; 5) умовні скорочення показників особистісної зрілості: МД – мотивація досягнень; СЯ – ставлення до свого «Я» («Я»-концепція); ПГО – почуття громадянського*

обов'язку; ЖУ – життєва установка; ЗРОЗ – загальний рівень особистісної зрілості.

Показник деперсоналізація показав значущі від'ємні кореляційні зв'язки на 1% рівні значущості з показником мотивація досягнень ($r = -0,330$) та показником ставлення до свого «Я» («Я»-концепції) ($r = -0,327$) та на 5% рівні значущості з показником загального рівня особистісної зрілості ($r = -0,249$). Таким чином, наявність значущих від'ємних кореляцій між показником деперсоналізація як компонентою (симптомом) професійного вигорання і такими показниками, як мотивація до досягнень, ставлення до свого «Я» та загальний рівень особистісної зрілості, свідчить про те, що зріла особистість менш схильна до проявів емоційного вигорання.

Показник редукція професійних досягнень показав значущий додатній кореляційний зв'язок на 1% рівні значущості з показником мотивації досягнень ($r = 0,329$) та значущий додатній кореляційний зв'язок на 5% рівні значущості з показником життєві установки ($r = 0,249$). Цей результат може вказувати на те, що висока мотивація до самореалізації та досягнень у професійній сфері супроводжується ризиком виникнення редукції професійних досягнень, тобто суб'єктивного відчуття неупішності, некомпетентності, зниження результативності. Так високомотивовані особи можуть встановлювати надмірно високі очікування, і в разі неможливості їх досягти – переживати фрустрацію, незадоволення собою та професійним шляхом. Також,

особи з розвиненим інтелектуальним осмисленням життя та переважанням раціональних підходів до поведінки можуть бути більш самокритичними, мати підвищені стандарти самопідзвітності, що в умовах високих навантажень і стресу також призводить до переживань професійної неспроможності. Таким чином, редукція професійних досягнень може проявлятися не лише в осіб із низькою зрілістю, а й у тих, хто має високу мотивацію до успіху і глибоке філософське осмислення життя, але при цьому схильний до завищених очікувань від себе. Це підкреслює, що ризики вигорання існують навіть у зрілих особистостей, якщо відсутній баланс між прагненнями, ресурсами і реальними досягненнями.

Показник емоційне виснаження показав значущі від'ємні кореляційні зв'язки на 1% рівні значущості з показниками ставлення до свого «Я» («Я»-концепції) ($r = -0,326$) та загального рівня особистісної зрілості ($r = -0,329$) та на 5% рівні значущості з показником почуття громадянського обов'язку ($r = -0,249$).

Таким чином, емоційне виснаження – центральний компонент синдрому вигорання – виявляє значущі від'ємні зв'язки з ключовими характеристиками особистісної зрілості, що свідчить про їх захисну роль у контексті професійного стресу. Чим вищий рівень особистісної зрілості, позитивного самосприйняття і почуття громадянської відповідальності, тим менш вираженим є емоційне виснаження. Це підкреслює необхідність розвитку

внутрішніх ресурсів особистості як засобу профілактики професійного вигорання.

Таким чином, застосування кореляційного аналізу дозволило підтвердити гіпотезу про зв'язок між показниками професійного вигорання і особистісної зрілості. Виявлено, що показники деперсоналізація та емоційне виснаження мають від'ємні кореляційні зв'язки з такими показниками як мотивація досягнень, позитивне ставлення до себе, почуття громадянського обов'язку та інтегральний рівень особистісної зрілості. Це свідчить про те, що зрілість особистості відіграє захисну роль у запобіганні деструктивним проявам вигорання. Водночас встановлено наявність додатнього зв'язку між показниками редукція професійних досягнень та такими показниками зрілості, як мотивація досягнень і життєва установка. Цей результат може свідчити про те, що високі внутрішні стандарти та прагнення до самореалізації без належного балансу ресурсів можуть сприяти фрустрації й формуванню суб'єктивного відчуття професійної неспроможності.

Таким чином, особистісна зрілість не лише знижує ризик емоційного виснаження та деперсоналізації, а й може виступати як потенційно вразлива зона у випадках, коли високі стандарти самоактуалізації поєднуються з нереалістичними очікуваннями. Це підкреслює необхідність розвитку емоційної компетентності, саморефлексії та навичок саморегуляції для підтримання професійного благополуччя та профілактики вигорання.

Література:

1. Бегун-Трачук Л.О. Педагогічні умови запобігання професійному вигоранню майбутніх викладачів мистецьких дисциплін : дис. ... д-ра філософії: 015 Професійна освіта (за спеціалізаціями). Мукачево, 2021. 241 с.

2. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання». *Вісник Львівського університету*. Серія: Психологічні науки. 2021. Вип. 10. С.105-112. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlups_2021_10_17 (дата звернення: 15.01.2025).

3. Олійник М. Дослідження синдрому вигорання. КІТ-орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні. Львів: Український інститут когнітивно-поведінкової терапії, 2021. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2021/08/Oliynyk-M.-KPT-oriyentovana-model-dopomogy-pry-emotsiynomu-vygoranni.pdf> (дата звернення: 13.01.2025).

4. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. за ред. Колесніченко О.С., Приходько І. І. та ін. Харків: НАНГУ, 2020. 388 с.

5. Шукалова О.С., Бойченко А.О. Розвиток емоційного інтелекту як стримувального фактору прояву емоційного вигорання студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 6. Т.2. С.128-132.

6. Якимчук О. Психологічні особливості професійного вигорання особистості. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2021. Випуск 16(61). С.110-119.

7. American Psychological Association. Burnout. APA Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/burnout> (дата звернення: 14.02.2025).

8. World Health Organisation. ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (Version: 01/2024). URL: <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en#129180281> (дата звернення: 10.03.2025).

УДК 159.923.2:340.13

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

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ МАЙБУТНІХ ЮРИСТІВ

Анотація. В повідомленні наведено результати дослідження психологічних чинників, зокрема виділяється самоусвідомлення, внутрішня мотивація, підтримка ментального здоров'я та ціннісна інтеграція, які мають вирішальне значення у формуванні професійної ідентичності майбутніх юристів.

Ключові слова: професійна ідентичність, майбутні юристи, психологічні чинники.

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