

**АКТУАЛЬНІ
ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

17 травня 2024 р., м. Одеса

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
STATE INSTITUTION "SOUTH UKRAINIAN NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY
NAMED AFTER K.D. USHYNsky"**

*(Department of General and Differential Psychology,
Department of Psychiatry, Medical and Special Psychology,
Department of Theory and Methods of Practical Psychology)*

MOLDOVA STATE UNIVERSITY

(Department of Psychology)

UNIVERSITY OF THE NATIONAL EDUCATION COMMISSION, KRAKOW

(Institute of Psychology)

VILNIUS UNIVERSITY

(Institute of Psychology)

JOHNS HOPKINS UNIVERSITY

(Department of Psychology & Brain Sciences)

ODESA NATIONAL ECONOMIC UNIVERSITY

(Department of Language and Psychological and Pedagogical Training)

KHARKIV NATIONAL PEDAGOGICAL

UNIVERSITY NAMED AFTER H. S. SKOVORODA

(Department of Psychology)

CLASSICAL PRIVATE UNIVERSITY

(Department of Practical Psychology)

VASYL' STUS DONETSK NATIONAL UNIVERSITY

(Department of Psychology)

ODESA ASSOCIATION OF PSYCHOLOGISTS

**ACTUAL PROBLEMS
OF PRACTICAL PSYCHOLOGY**

Collection of scientific works

International Scientific and Practical Internet Conference

May 17, 2024

Odessa – 2024

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**

*(кафедра загальної та диференціальної психології,
кафедра психіатрії, медичної та спеціальної психології,
кафедра теорії та методики практичної психології)*

ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МОЛДОВИ

(кафедра психології)

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ КОМІСІЇ НАРОДНОЇ ОСВІТИ В КРАКОВІ

(Інститут психології)

ВІЛЬНЮСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(Інститут психології)

УНІВЕРСИТЕТ ДЖОНСА ГОПКІНСА

(кафедра психології та досліджень про мозок)

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки)

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ

(кафедра психології)

КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(кафедра практичної психології)

ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

(кафедра психології)

ОДЕСЬКЕ ТОВАРИСТВО ПСИХОЛОГІВ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

17 травня 2024 року

Одеса – 2024

**ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО
КОНФЛІКТУ**

Помилуйко А.Ф.327

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В
ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ТА ЇХ КОРЕКЦІЯ**

Санду О.С., Мельничук І. В.332

**КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ МЕТОДАМИ АРТ-
ТЕРАПІЇ**

Сизова Л. В., Мітіна С. В.335

**ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНО-ОСОБИСТІСНИХ
ОСОБЛИВОСТЕЙ НА МОТИВИ ТАТУЮВАННЯ**

Павлінова О.В, Чебикін О. Я338

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИГОРАННЯ

Коршун І.О., Дідух М.Л.340

**ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ
ПСИХОЛОГА КРИЗА ТА СПОСОБИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ**

Слівінський О.Ю., Дідух М.Л.343

**СПРИЙНЯТТЯ СЕНСУ КАЗОК ЯК ПІДГРУНТЯ МОРАЛЬНИХ
НАВИЧОК У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Ткаченко А.А., Сидоріна О.В.347

**ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА МІЖОСОБИСТІСНІ ВІДНОСИНИ
ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

Шмаленко Ю.О., Денисенко А.О.349

**ВПЛИВ ОНЛАЙН-ПРОВЕДЕНОЇ ТЕХНІКИ САМОСПРЯМОВАНOSTІ
НА СУБ'ЄКТИВНЕ СПРИЙНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

Дубровська Ю.О.353

**ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ПСИХОЛОГА В
КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЇ**

Квасильчук М.О.355

**ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ В
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Іжикевич І.А.359

**САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ КРИЗОВОГО СТАНУ У
МОЛОДІ**

Миронова Т.О., Ситнік С.В.362

**ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Хекоян Е.А.366

ОСОБЛИВОСТІ ПОДРУЖНИХ КОНФЛІКТІВ ТА ЇХ ПСИХОКОРЕКЦІЯ

Яровенко Ж.О.369

Таким чином проведені дослідження засвідчили, що потреба в татуюванні обумовлюється високим рівнем емоційної зрілості та потребою в символізмі. Також, певну детермінацію має гіпертимна акцентуація та потреба в пошуках відчуттів..

Висновки. Показано, що проблема татуювання, з точки зору мотивів його нанесення та особливостей, які характеризують це захоплення, в свідомості ще недостатньо вивчені. Крім того не розкриті особистісні особливості, які впливають на мотиви нанесення татуювання. Розкрито, що серед чинників, які можуть обумовлювати специфіку татуювання, емоційні особливості особистості можуть мати суттєве значення. Встановлено, що найбільший вплив на потяг до татуювання має потреба в символізмі, а також з боку особистісних особливостей - розвиток емоційної зрілості та специфіка акцентуації характеру.

Література

1. Чебикін О.Я., Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості особистості. - 2009.
2. Рогов Є.І. Настільна книга практичного психолога. Робота психолога з дорослими. - 2012.
3. Indian J Dermatol. Tattoos: Demographics, Motivations, and Regret in Dermatology Patients, 2022. URL:<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10043702/>
4. Development and Validation of the Epidemiological Tattoo Assessment Tool, 2023. URL:<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9878366/>

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИГОРАННЯ

Коршун І.О., Дідух М.Л.

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
(м. Одеса, Україна)*

Поява емоційного вигорання є однією з негативних наслідків, коли особистість стикається зі складними умовами сучасного життя. Цей парадокс дезадаптації проявляється у втраті творчого настрою відносно своїх дій, нестабільності міжособистісних зв'язків у "людина-людина" системі, а також у вияві агресивних реакцій (наприклад, дратівливості, страху, неспокою, гніву) та психосоматичних розладів.

Дослідження показали, що фахівці, які за професією мають багато контактів з іншими людьми (наприклад, психологи, викладачі, соціальні працівники, юристи, лікарі), частіше відчувають емоційне вигорання та його наслідки через значне нервово-психічне навантаження. Науковці визначають нейропсихологічний тиск на роботі як емоційну втому, що призводить до змін у поведінці, почуттях, мисленні та здоров'ї людини, а також у її уявленні про себе, професійній діяльності та оточуючих [1].

Незважаючи на проведені наукові дослідження даного явища, термін "емоційне вигорання" не має чіткого визначення в психологічній системі знань. Існують різні тлумачення цього терміну, які охоплюють різні його смислові відтінки, такі як "емоційне вигорання", "емоційне згорання", "емоційне перегорання". Крім того, щодо характеристик особливостей психологічного

стану робітників, що викликають емоційну напругу та багато професійних стресів, вживаються такі терміни, як "психічне вигорання" та "професійне вигорання".

Один із перших українських психологів, який використав термін "емоційне вигорання", це вчений Б. Г. Ананьєв (1969), який описав його як негативне явище у професійних взаємодіях "людина - людина". Однак цей феномен був лише зафіксований, але не підтверджений подальшими емпіричними дослідженнями [2].

Деякі вітчизняні дослідники, серед яких Є.П. Ільїн, вважають, що синдром емоційного вигорання представляє собою не лише особистісний розлад, а також розлад у професійній ролі особистості. Деякі з них вважають, що вигорання становить професійну кризу, яка пов'язана не лише з міжособистісними взаєминами, а й з професійною діяльністю в цілому.

У зарубіжній літературі цей стан відомий як "burnout" і був представлений американським психіатром Дж. Фрейденбергером у 1974 році. Він вказував на те, що емоційне виснаження розвивається у людей, які мають емпатію та мають ідеалістичні погляди на роботу, але водночас вони схильні до мрійливості та нав'язливих ідей. У цьому контексті синдром емоційного вигорання може виступати як механізм психологічного захисту, що може виявлятися у вигляді часткового або повного виключення емоцій у відповідь на психологічні травмуючі фактори.

Вітчизняна дослідниця О. Б. Полякова підтримує цю точку зору, розглядаючи емоційне виснаження як основний фактор у формуванні синдрому емоційного вигорання, сполучаючи його з фізичним, емоційним та когнітивним виснаженням або стомленням [3].

За поглядом науковця В. Бойко, емоційне вигорання може розглядатися як механізм захисту психіки, що виникає як відповідь на психотравмуючі впливи, проявляючись у виключенні емоцій, частковому або повному. Він також вказує на відмінність емоційного вигорання від інших форм емоційної жорсткості через його органічні причини, рівень емоційної гнучкості та його вплив на психосоматичні порушення.

З цього можна зробити висновок, що емоційне вигорання представляє собою сформований шаблон емоційної поведінки, особливо у професійній сфері, та відрізняється від інших шаблонів через його частково функціональний характер, що дозволяє людині розумно витрачати та раціонально використовувати енергетичні ресурси.

Емоційне вигорання представляє собою особливий стан психіки здорових осіб, що займаються інтенсивним спілкуванням з пацієнтами або клієнтами в емоційно напруженій атмосфері під час професійної допомоги.

Проаналізувавши вітчизняні та зарубіжні дослідження про емоційне вигорання, можна підкреслити, що синдром емоційного вигорання є потужним та небезпечним фактором, який впливає на професійну діяльність.

Існують різноманітні погляди на причини та симптоми емоційного вигорання, проте науковці погоджуються, що взаємодія з людьми є основним

джерелом вигорання. Це може спричинити професійну деформацію особистості та формуватися під впливом численних зовнішніх та внутрішніх факторів.

До зовнішніх впливів можна віднести: тривалий психологічний та емоційний тиск, невпевненість у структурі діяльності, підвищена відповідальність у виконанні завдань та виконання робочих функцій, а також атмосфера у працівника, який має справу з професійними аспектами спілкування.

Щодо внутрішніх факторів, вони включають: емоційну жорсткість, глибоку внутрішню адаптацію до професійної діяльності та недостатню мотивацію для заняття професійною справою.

До головних чинників, що сприяють виникненню емоційного вигорання, відносяться:

1. Особистісний аспект (жорсткість у виявленні емоцій, низька оцінка власної особистості, висока або низька мотивація до досягнень, висока рівень співчуття, реакція на стресові ситуації, вікові аспекти, рівень досвіду у роботі).

2. Рольовий фактор (невизначеність ролі, незадоволення професійним і особистісним зростанням, низький соціальний статус).

3. Організаційний аспект (нестабільна оплата праці, нерегулярний графік роботи, конфлікти з колегами та керівництвом).

В сучасній психології розглядають кілька теорій, які визначають послідовні етапи емоційного вигорання. Дж. Грінберг висуває концепцію п'яти етапів прогресуючого процесу:

- початковий етап – «фаза ентузіазму». на цьому етапі працівник переважно задоволений своєю роботою і виконуваними завданнями, ставиться до них з зацікавленістю;

- етап «зменшення енергії». виникає втомленість, спад апатії, можливість виникнення проблем зі сном;

- третій етап (прояв хронічних симптомів). надмірна працездатність без належного відпочинку призводить до фізичних проявів, таких як виснаження та схильність до захворювань;

- етап кризи (четвертий). часто спостерігається розвиток хронічних захворювань, що може призвести до часткової або повної втрати працездатності;

- останній етап - «перелам». фізичні та психологічні проблеми досягають загострення, що може спровокувати появу небезпечних захворювань.

Спеціаліст С. Маслач визначила основні ознаки синдрому емоційного вигорання ще в 1982 році:

1. особиста межа або обмеження нашого «емоційного я», яке дозволяє захистити себе від виснаження і протистояти втомі через саморегулювання;

2. внутрішній психологічний досвід, що включає почуття, мотиви, очікування та установки;

3. негативний особистісний досвід, в якому акцентується на проблемах, стресі та відчуттях дискомфорту.

Характеристики емоційного вигорання включають наступні симптоми:

1) емоційне виснаження, що проявляється у відчутті роздратованості від роботи та емоційній зневаги;

2) деперсоналізація або дегуманізація, виявляється в цинічному та негативному ставленні до оточуючих, внаслідок чого стосунки з колегами можуть деформуватись, і з'являється відчуття провини, зокрема людина уникає навантажень, обираючи автоматичний режим функціонування;

3) зменшення особистих досягнень, що проявляється у відчутті особистої некомпетентності та низькій оцінці власних успіхів, можливостей та службових переваг, що веде до низької самооцінки та відчуття незадоволеності.

У підсумку, виявлено, що фахівці, що працюють у сфері взаємодії людина-людина, виявляють найбільшу вразливість до розвитку синдрому емоційного вигорання. Це веде до психічного дискомфорту, зменшення задоволення від професійної діяльності та може призвести до появи психосоматичних порушень, що безпосередньо впливають на якість життя працівників [4].

Прогресування цього синдрому може спричинити втрату ключових складових професійно-особистісних компетенцій і досягнення фінальної стадії депресивної невротизації особистості. Чим більша впевненість особи у власній компетентності та здатність ефективно вирішувати життєві ситуації, тим менше ймовірність виникнення емоційного вигорання на робочому місці.

Таким чином, емоційне вигорання може еволюціонувати у професійне вигорання – глобальний негативний феномен, який охоплює всю сферу професійної діяльності особистості. Це стає критичним фактором для педагогічних працівників. Тому підтримка психологічного здоров'я цієї категорії працівників є вельми важливою задачею не лише у сфері освіти, але й для суспільства загалом.

Література

1. Дудяк В. Емоційне вигорання : Главник, 2007. 128 с.
2. Ананьев Б.Г. Избранные труды по психологии : Изд-во ЛГУ, 1974. С. 5- 8.
3. Піговська С. Профілактика синдрому професійного вигорання. *Психолог.* 2011. № 14-15. С. 49-54.
4. Думанська Г. Синдром емоційного вигорання у педагогів. *Психолог.* 2010. № 45. С. 3-5.

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ПСИХОЛОГА КРИЗА ТА СПОСОБИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ

Слівінський О.Ю., Дідух М.Л.

*Державний заклад «Південноукраїнський національний
педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
(м. Одеса, Україна)*

Вивчення поняття професійної ідентичності охоплює широкий спектр наукових напрямків, включаючи філософію, психологію, соціальну психологію та соціологію. Для нашого дипломного дослідження важливо враховувати різні погляди та підходи до цього явища для отримання всебічного розуміння та розгляду його перспектив. Однак перед розглядом феномену професійної ідентичності слід розглянути визначення та сутність терміну "ідентичність" [1].