



**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

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

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ З РІЗНОЮ ЖИТТЄСТІЙКОСТТЮ

Анотація. В даному повідомленні обговорюються результати емпіричного дослідження емоційного вигорання педагогів з різним рівнем життєстійкості. Емоційне вигорання розглядається як психоемоційний стан, що виникає внаслідок тривалого професійного стресу та перевантаження, особливо актуального для представників освітньої сфери. Життєстійкість аналізується як властивість особистості, що забезпечує здатність ефективно справлятися з труднощами та зберігати при цьому суб'єктивне психологічне благополуччя. Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити, що педагоги з високим рівнем життєстійкості продемонстрували менше ознак емоційного вигорання, порівняно з їх нежиттєстійкими колегами.

Ключові слова: емоційне вигорання, життєстійкість, психоемоційне виснаження, стресостійкість.

Abstract. The relevance of this study is driven by the significant psycho-emotional tension experienced by

teachers in the context of wartime and social upheaval. Teachers serve not only as educators but also as psychological support providers for students, making the study of their resilience particularly crucial for preserving the quality of education and emotional well-being in educational settings. This article explores the issue of emotional burnout among teachers in relation to their resilience. Emotional burnout is defined as a psycho-emotional condition resulting from prolonged professional stress and overload. Resilience is examined as a personal trait enabling individuals to effectively manage challenges. The empirical research showed that teachers with high resilience levels experience lower emotional burnout. The findings can be used to develop psychological support programs for teachers.

Key words: emotional burnout, resilience, psycho-emotional exhaustion, stress resistance.

Актуальність дослідження. В умовах воєнних конфліктів і соціальних потрясінь дослідження емоційного вигорання педагогів з різним рівнем життєстійкості набуває особливої значущості. Воєнні дії, як правило, супроводжуються значними психоемоційними навантаженнями, як для населення загалом, так і для окремих професійних груп, серед яких освітяни посідають важливе місце. За таких умов вчителі не лише продовжують виконувати свої професійні обов'язки, а й стають важливими постатями в забезпеченні психологічної стабільності та підтримки учнів, що робить їхню життєстійкість критично

важливою.

До категорії підвищеного ризику розвитку емоційного вигорання належать співробітники, чия професійна діяльність тісно пов'язана з інтенсивними комунікаціями (вчитель, психолог, лікар тощо). Головні чинники, що зумовлюють вигорання, – це індивідуальні риси нервової системи та особливості темпераменту людини. Найбільш схильні до цього стану люди зі слабкою нервовою системою, а також інтроверти, психологічний склад яких погано узгоджується з вимогами професій, які потребують активного спілкування [1; 2; 6].

Дослідження синдрому «професійного вигорання» присвячені роботи зарубіжних та вітчизняних вчених (С.Джексон, К.Маслачі, Г.Сельє; В.Бойко, Н.Водоп'янова, Л.Карамушка і Т.Зайчикова [2]. Професійне вигорання являє собою комплексний стан, що характеризується виснаженням усіх основних ресурсів людини: емоційних, когнітивних та енергетичних, що виникає внаслідок тривалої дії інтенсивного хронічного стресу, пов'язаного з трудовою діяльністю. Головними ознаками є втрата інтересу до професії, відчуття цілковитої марності подальшого професійного зростання, а також виражена апатія і небажання виконувати завдання, які раніше викликали щирий інтерес і ентузіазм [6].

Існує велика кількість трактувань терміну «вигорання», у найширшому розумінні його можна уявити як відповідь на тривалий професійний стрес, що виникає у сфері взаємодії між людьми. Цей стан містить

у собі три основні складові: емоційне виснаження, деперсоналізацію і зниження відчуття особистої ефективності. Варто зазначити, що емоційне вигорання – це усталений паттерн емоційної поведінки, що найчастіше проявляється у професійній діяльності та супроводжується певними ознаками. На сьогодні дослідники виділили понад 100 різних симптомів, пов'язаних із цим явищем [2].

Імовірність розвитку емоційного вигорання знижується за наявності стабільної та цікавої роботи, що сприяє самореалізації, професійному та особистісному розвитку. Задоволеність різними аспектами якості життя, наявність різноманітних захоплень і чітких життєвих планів також слугують захисними чинниками. Меншою схильністю до вигорання вирізняються оптимістичні, життєрадісні люди, здатні успішно долати життєві труднощі та вікові кризи, які виявляють активну життєву позицію, схильні до творчого пошуку рішень у складних ситуаціях, володіють навичками психічної саморегуляції та приділяють увагу підтримці й розвитку своїх психоенергетичних і соціально-психологічних ресурсів [2].

Приступаючи до дослідження ми припустили, що висока життєстійкість педагога постає тією засадою адаптивного функціонування його психіки, що сприяє подоланню труднощів, перешкод, стресових ситуацій тощо.

В психологічну літературу поняття «життєстійкість» (hardiness) введено американськими психологами С.Мадді та С.Кобейс. Ці психологи

трактували життєстійкість як інтегративну властивість особистості, як систему атитюдів, настанов і переконань про себе та про навколишній світ. Завдяки цим переконанням особистість здатна витримувати важкі стресові ситуації, залишаючись при цьому внутрішньо збалансованою та гармонійною. На думку С.Мадді та С.Кобейс, життєстійкість сприяє прийняттю людиною власної вразливості та при цьому визнанню своїх реальних можливостей. Українськи психологи О.В.Кузнєцова та І.В.Бринза вважають, що життєстійкість проявляється у найбільш розгорнутому вигляді у ситуаціях певного типу, зокрема у таких, як: фрустрація, конфлікт, стрес, криза та ситуація невизначеності. В кожній з цих ситуацій життєстійкість проявляється по-своєму, автори позначили ці особливості як ситуативно зумовлену специфічність або парціальні позиції життєстійкості [цит. за 4, С.1852].

Метою даної статті є аналіз результатів емпіричного дослідження індивідуально-психологічних особливостей емоційного вигорання педагогів з різним рівнем життєстійкості.

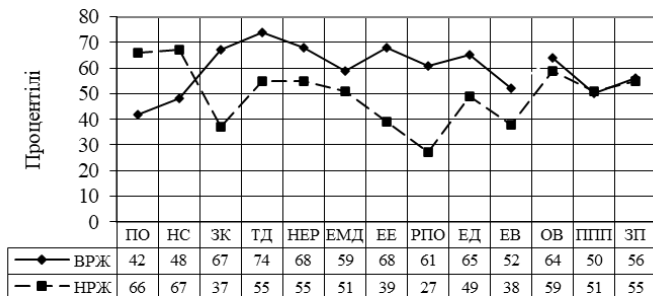
Для діагностики показників життєстійкості ми використовували методику «Парціальні позиції життєстійкості особистості» (І.В.Бринза, О.В.Кузнєцова); дослідження емоційного вигорання педагогів здійснювалося за допомогою методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В.В.Бойко).

Аналіз результатів емпіричного дослідження. Емпіричне дослідження особливостей емоційного вигорання педагогів з різним рівнем життєстійкості

проводилось на базі Одеського ліцею №65 Одеської міської ради. В ньому взяли участь 30 педагогів означеного навчального закладу віком від 25 до 52 років.

Дослідження було здійснено за допомогою якісного (методи «асів» та «профілів») аналізу. Спочатку за допомогою методу «асів» на основі результатів діагностики за методикою «Парціальні позиції життестійкості (ППЖ)» (І.Бринза, О.Кузнєцова, 2020) на нашій вибірці ми виділили 2 групи досліджуваних, що відрізняються загальним показником життестійкості: педагоги з високим та низьким рівнем життестійкості (ВРЖ; НРЖ).

Другим етапом якісного аналізу стало використання методу профілів. На рисунку 1 представлено усереднені профілі показників емоційного вигорання учителів із високим (ВРЖ) та низьким (НРЖ) рівнем життестійкості.



Показники емоційного вигорання

Рис. 1. Профілі показників емоційного вигорання педагогів з різним рівнем життестійкості (ВРЖ; НРЖ)

Примітка: умовні скорочення: а) *показники*

життєстійкості: ВРЖ (високий рівень життєстійкості); НРЖ (низький рівень життєстійкості); б) *показники емоційного вигорання*: ПО (переживання психотравмуючих обставин); НС (незадоволеність собою); ЗК (загнаність у кут); ТД (тривога і депресія); НЕР (неадекватне вибіркове емоційне реагування); ЕМД (емоційно-моральна дезорієнтація); ЕЕ (розширення сфери економії емоцій); РПО (редукція професійних обов'язків); ЕД (емоційне відчуження); ЕВ (емоційне відчуження); ОВ (особисте відчуження (деперсоналізація)); ППП (психосоматичні та психовегетативні порушення); ЗП (загальний показник емоційного вигорання).

Результати візуального огляду профілів емоційного вигорання педагогів з різною життєстійкістю виявляють, що графіки обох груп досліджуваних демонструють розсіювання даних за окремими параметрами навколо серединної лінії ряду, з обох боків. При цьому профіль емоційного виснаження у осіб із високим рівнем життєстійкості (ВРЖ) у більшості показників емоційного вигорання знаходиться вище серединної межі, тоді як профіль респондентів із низьким рівнем життєстійкості (НРЖ) розташовується нижче цієї лінії

У процесі детального аналізу профілів основну увагу буде приділено статистично значущим розбіжностям між однойменними показниками емоційного вигорання в групах педагогів з високим (ВРЖ) та низьким рівнями життєстійкості (НРЖ)

(вірогідність розходжень вираховувалась за допомогою t -критерію Ст'юдента). При порівнянні профілів життєстійкості ВРЖ та НРЖ нами знайдено статистичні розбіжності між однойменними показниками емоційного вигорання в групах педагогів з різним рівнем життєстійкості за такими показниками: ПО (переживання психотравмуючих обставин), ЗК (загнаність у кут), ТД (тривога та депресія), НЕР (неадекватне вибіркове емоційне реагування), ЕЕ (розширення сфери економії емоцій), РПО (редукція професійних обов'язків). При цьому показники ЗК (загнаність у кут), ТД (тривога та депресія), НЕР (неадекватне вибіркове емоційне реагування), ЕЕ (розширення сфери економії емоцій), РПО (редукція професійних обов'язків) є вищими ц групі досліджуваних педагогів з високим рівнем життєстійкості (ВРЖ), а значення показнику ПО (переживання психотравмуючих обставин) більш виражені в групі педагогів з низьким рівнем життєстійкості (НРЖ).

На основі аналізу профілів вдалося дослідити особливості прояву емоційного вигорання педагогів різним рівнем життєстійкості (ВРЖ; НРЖ).

Педагоги з високим рівнем життєстійкості (ВРЖ) здатні ефективно долати професійні та особистісні труднощі, що значно знижує ризик розвитку таких станів, як тривога та депресія (ТД+). Вони рідше демонструють неадекватне емоційне реагування (НЕР+) і не схильні до надмірної економії емоцій (ЕЕ+), зберігаючи при цьому здатність до відкритого

вираження почуттів. Стійкість також допомагає уникнути емоційного дефіциту (ЕД+) - стану, за якого людині важко відчувати або проявляти емоції. Такі педагоги менш схильні до особистісного відчуження (ОВ+), зберігають зв'язок із собою та оточуючими, а також мають ресурси для подолання наслідків психотравмуючих обставин (ПО-).

Педагоги, які продемонстрували низький рівень життєстійкості (НРЖ,) у рамках нашого дослідження, нерідко відчували незадоволеність собою, що чинило негативний вплив як на їхню професійну діяльність, так і на особисте життя. Переживання психотравмуючих ситуацій для них було особливо складним випробуванням, здатним призвести до тяжких емоційних проблем. Такі фахівці демонстрували схильність до редукції професійних обов'язків-зниження ступеня залученості до роботи та відмови від виконання низки професійних функцій. Особистісне відчуження виступало однією з форм психологічного захисту, сприяючи формуванню почуття внутрішньої ізоляції. Ба більше, у них могли спостерігатися тривожні розлади та депресивні стани, які супроводжувалися неадекватною та вибірковою емоційною відчуженістю, що утруднювало побудову та підтримання конструктивних стосунків в освітньому середовищі.

Проведене емпіричне дослідження дозволяє зробити наступні *висновки*: емпіричним шляхом виділені дві групи педагогів, що відрізняються рівнем життєстійкості; вивчені особливості емоційного вигорання вчителів з різним рівнем життєстійкості;

доведено, що педагоги з високим рівнем життестійкості продемонстрували менше проявів ознак вигорання, порівняно із вчителями з низьким рівнем життестійкості; отримані результати підкреслюють значущість життестійкості як особистісного ресурсу в професійній діяльності педагогів.

Література:

1. Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації./ Укладачі: творча група практичних психологів: Коняхіна А.В., Гаврик І.Л, Гриценко Н.В., Гутенко Д.М., Коропченко Н.М., Обравит О.М., Полякова В.С., Сухомлин Л.Г., Усик Ю.С., Чорний О.І. Суми: Методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016. 60 с.

2. Емоційне вигорання. / Упоряд. В.Дудяк. К.: Главник, 2007. 128 с.

3. Кузьміна Т. Як допомогти вчителю зберегти своє здоров'я та подолати стрес. *Психолог.* №29-30 (365-366). 2009.

4. Оріщенко О.А., Фучеджі С.А. Життестійкість та смисложиттєві орієнтації матерів дітей з особливими потребами: індивідуально-психологічні особливості. Життестійкість та смисложиттєві орієнтації матерів дітей з особливими потребами: індивідуально-психологічні особливості. *Наукові інновації та передові технології.* Серія «Управління та адміністрування», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Психологія», Серія «Педагогіка». 2024. №11(39). С.1851-1862.

5. Синдром «професійного вигорання» та

професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М.Карамушки, Т.В.Зайчикової. К.: Міленіум, 2006. 368 с.

6. Publisher: The Scarecrow Press Editors: C.P.Zalaquett, R.J.Wood. January 1997. URL: https://www.researchgate.net/publication/277816643_The_Maslach_Burnout_Inventory_Manual. In book: Evaluating Stress: A Book of Resources (pp.191-218).

УДК 159.922//933:159.942:159.9-057.86(045)

Оріщенко О.А.,

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

Томіліна А.Ю.,

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

ПРОФЕСІЙНЕ САМОЗДІЙСНЕННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ З РІЗНИМ ЕМОЦІЙНИМ ІНТЕЛЕКТОМ

Анотація. У статті представлено результати теоретико-емпіричного дослідження індивідуально-психологічних особливостей професійного самоздійснення психологів із різним рівнем емоційного інтелекту. Встановлено наявність статистично значущих позитивних кореляційних зв'язків між

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