

**АКТУАЛЬНІ
ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

16 травня 2025 р., м. Одеса

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
STATE INSTITUTION "SOUTH UKRAINIAN NATIONAL PEDAGOGICAL
UNIVERSITY NAMED AFTER K.D. USHYNsky"
MOLDOVA STATE UNIVERSITY
UNIVERSITY OF THE NATIONAL EDUCATION COMMISSION, KRAKOW
VILNIUS UNIVERSITY
JOHNS HOPKINS UNIVERSITY
ODESA NATIONAL ECONOMIC UNIVERSITY
KHARKIV NATIONAL PEDAGOGICAL
UNIVERSITY NAMED AFTER H. S. SKOVORODA
CLASSICAL PRIVATE UNIVERSITY
VASYL' STUS DONETSK NATIONAL UNIVERSITY**

**ACTUAL PROBLEMS
OF PRACTICAL PSYCHOLOGY**

Collection of scientific works
International Scientific and Practical Internet Conference

May 16, 2025

Odesa – 2025

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МОЛДОВИ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ КОМІСІЇ НАРОДНОЇ ОСВІТИ В КРАКОВІ
ВІЛЬНЮСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
УНІВЕРСИТЕТ ДЖОНСА ГОПКІНСА
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ
КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць
Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

16 травня 2025 року

Одеса – 2025

UDK 001+159.9 (063)
ВБК 72+88.4

ЗМІСТ

Секція І.

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КЛІНІЧНА ДІАГНОСТИКА В ПСИХОАНАЛІЗІ Ж. ЛАКАНА	
Азарова Ю. О.....	23
ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА КОГНІТИВНА ГНУЧКІСТЬ: ТОЧКИ ПЕРЕТИНУ І ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
Беляєвська Т.В.....	28
ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СПРИЙНЯТТЯ СТРЕСУ У МОЛОДІ	
Корнієнко А. С., Чебикін О. Я.....	31
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО ЗМІН СЕРЕДОВИЩА	
Гвоздкова І. В.	35
ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ЖІНОК ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ	
Желтова А. О., Карпич І. А.	37
ЕФЕКТИВНІСТЬ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОГРАМ ПІДТРИМКИ РОДИН ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	
Козлова Г.С., Велитченко Л. К.	40
МЕНТАЛІЗАЦІЯ ЯК ПРОЦЕС ІНТЕГРАЦІЇ АФЕКТИВНОГО ДОСВІДУ ТА КОГНІТИВНОЇ РЕФЛЕКСІЇ У ФОРМУВАННІ ЦІЛІСНОГО САМОВІДЧУТТЯ: МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ, ПОРУШЕННЯ ТА ШЛЯХИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ПІДТРИМКИ	
Конатовська-Манакова Я. Ф., Фрунзе О.В.....	44
АРТТЕРАПІЯ ЯК ЕЛЕМЕНТ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ SOFT SKILLS МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	
Черненко О. М., Кочерга Є. В.	47
ПСИХОЛОГІЧНЕ ВИГОРАННЯ МОЛОДІ	
Посенко Т. О.	50
ЗМІЦНЕННЯ СИСТЕМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК НАПРЯМ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
Захарченко Л.А., Поспелова І.Д.	52
ВПЛИВ ТИПОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	
Путнокі І. О., Полунін О. В.....	56

ПСИХОЛОГІЧНЕ ВИГОРАННЯ МОЛОДІ

Посенко Т. О.

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

Стаття присвячена проблемі теоретичного дослідження у молоді. На сьогодні в Україні вплив пандемії та реформ в освіті помітний не лише в соціальних трансформаціях, але й у суттєвих змінах соціально-психологічних та емоційно-особистісних характеристик студентів. Умови навчання, які супроводжуються інформаційним та психофізіологічним навантаженням, психологічними кризами на етапах професійного становлення у стресогенному освітньому середовищі, вимагають від майбутніх фахівців високого рівня емоційної стійкості та зумовлюють психологічні тенденції у формуванні їх стресостійкості – у вигляді постійного самонавчання і нейропсихологічної активації механізмів захисту психічного здоров'я, усвідомленого ставлення до здоров'я, яке стає пріоритетом самодостатньої, активної, гармонійної особистості студента.

Мета статті полягає у вивченні і узагальненні знань з симптоматики синдрому вигорання молоді.

Об'єктом дослідження є синдром вигорання

Предмет дослідження – особливості прояву вигорання у молоді

Термін «вигорання» з'явився в психологічній літературі відносно нещодавно. Його запропонував американський психіатр Г. Фройденбергер у 1974 році. Цим терміном автор позначив психологічний стан здорових людей, які перебувають в інтенсивному та тісному спілкуванні з пацієнтами (клієнтами) і працюють в емоційно напруженій атмосфері під час виконання своїх професійних обов'язків.

У науковій психологічній літературі синдром емоційного вигорання розглядається як механізм психологічного захисту у формі часткового або повного виключення емоцій у відповідь на травматичні події або як реакція на хронічний стрес, яка включає три складові:

- зниження професійної ефективності;
- дегуманізацію або деперсоналізацію міжособистісних відносин;
- когнітивне, фізичне та емоційне виснаження як провідний фактор усіх інших симптомів.

Тривалий стрес і психічне перенавантаження можуть спричинити розлад різних сфер психічної діяльності, особливо емоційної. Емоційне виснаження є основним компонентом «професійного вигорання», що проявляється у відчутті зниженого емоційного фону, втраті інтересу до інших, незадоволеності собою та своєю діяльністю на тлі тривожності й депресії, байдужості або емоційної перенасиченості, агресивних реакціях, спалахах гніву [2].

Як динамічний процес, це явище відбувається поетапно, відповідно до послідовного розвитку підвищеного нервового напруження.

Психологічний аналіз наукових досліджень стресостійкості як фактора профілактики та подолання первинної фази емоційного вигорання української молоді дає змогу успішно розробляти та впроваджувати нейропсихологічні проекти щодо збереження психічного здоров'я майбутніх фахівців як чинника

забезпечення їхнього успішного професійного розвитку та освітнього процесу. Важливим критерієм успішності цих проєктів є людський потенціал, зокрема усвідомлення важливості розвитку емоційної стійкості в освітньому та професійному середовищі через взаємодію з більш досвідченими партнерами.

На жаль, наукова Література: недостатньо висвітлює питання нейропсихологічної профілактики емоційного вигорання серед студентів закладів вищої освіти. Натомість існує велика кількість досліджень щодо психофізіологічних особливостей людей, схильних до емоційного вигорання, та формування стресостійкості у молоді, що зокрема пов'язано з розумінням нейропсихологічних причин виникнення та подолання емоційного вигорання серед студентської молоді (Федорчук І.П. (2023); Сергета, І.В., Вергелес, Т.М. (2023); Слободян, Н. Є.).

Сучасні дослідники розглядають стресостійкість як здатність протистояти стресу – частій причині емоційного вигорання, як складну інтегральну властивість особистості, що пов'язана з сукупністю інтелектуальних, когнітивних, емоційних і особистісних якостей, які забезпечують людині здатність витримувати значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективне функціонування в умовах стресових ситуацій. Усі ці характеристики виявляються через індивідуальний досвід особистості студента, здатність долати стан емоційного збудження при виконанні складних завдань, контроль емоційної реакції на стресори, психофізіологічні параметри, нейропсихологічну компетентність у подоланні стресу як реакції на емоційне вигорання (Н.М. Маляр-Газда, В.В. Шевчук (2020)).

Вигорання – це синдром, що розвивається у відповідь на проблемні взаємини між працівниками та їхнім робочим середовищем. Існує кілька підходів до інтервенції при вигоранні [4], [5].

Інтервенції, спрямовані на допомогу окремим особам у подоланні або впоранні зі стресовими факторами на роботі, відносяться до вторинної профілактики, оскільки їх мета – зменшити поширеність стресу.

Подолання вигорання включає як полегшення стану, коли вигорання вже виникло, так і профілактику, що запобігає його появі. Інтервенції, спрямовані на полегшення стану, також можуть застосовуватися до окремих осіб або колективів, які вже мають підвищений рівень вигорання, але не настільки серйозний, щоб це перешкоджало їхній роботі.

Стратегії профілактики зазвичай орієнтовані на працівників, які загалом перебувають у доброму стані, і допомагають їм не потрапити до групи ризику вигорання. Індивідуальні інтервенції з подолання вигорання часто зосереджені на зміцненні фізичної та психологічної стійкості. Одним із підходів до подолання вигорання, особливо в галузі охорони здоров'я, є усвідомленість (майндфулнес).

Література:

1. Леженіна Л. М. Методи дослідження емоційного вигорання / Л. М. Леженіна // Наука і освіта. – 2008. – № 8–9. – С. 72–76.
2. Michalak S., Olejnik I. Burnout and Ways of Preventing It: A Qualitative Analysis // Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie. – 2023. – № 2(1000). – P. 87–103. – DOI: 10.15678/ZNUEK.2023.1000.0205.

3. Солонина О. І. Схильність до соціальної тривоги у студентів із різним рівнем вигорання: магістерська робота / О. І. Солонина ; наук. керівник О. С. Аврамчук. – Львів : Український католицький університет, 2021. – 71 с
4. Цюприк А., Федорович С. Профілактика емоційного вигорання студентів-психологів. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. № 1. С. 160-170.
5. Шкраб'юк В., Білик Д. Емоційне вигорання особистості: психологічний аналіз проблеми. *Молодий вчений*. 2020. № 10 (86). С. 293-296.

ЗМІЦНЕННЯ СИСТЕМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК НАПРЯМ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Захарченко Л.А. , Поспелова І.Д.

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

Однією з важливих проблем сучасної психології є вивчення механізмів регуляції емоційних станів особистості в умовах життєвих труднощів. Повномасштабна війна стала безпрецедентним викликом для громадян України, і насамперед вона впливає на емоційну сферу людини. Внаслідок бойових дій порушується звичний спосіб життя, що пов'язано з постійною загрозою для життя і здоров'я, втратою житла, близьких, руйнування інфраструктури, зміною місця проживання.

Особливо вразливою категорією населення є молодь, адже її психологічна та емоційна стійкість ще не є повністю сформованою. Додатковим дестабілізуючим фактором в умовах військового стану є перехід на дистанційну форму навчання, обмеження комунікації з одногрупниками й викладачами, що поглиблює психологічний дискомфорт, сприяє виникненню відчуття соціальної ізоляції, призводить до зниження навчальної мотивації. Емоційні стани почали заважати навчанню та спілкуванню. Здобувачі вищої освіти відчують зміну емоційних станів: зростання тривожності, фрустрації та симптомів депресії [1].

Довготривалі стресові та екстремальні обставини змушують кожну людину шукати способи, як підтримати власний психологічний стан. Особливо це актуально для здобувачів вищої освіти, які щодня стикаються з високим рівнем напруги. Підвищення здатності психіки протистояти негативному впливу небезпечних чинників навколишнього середовища можливе завдяки розвитку стресостійкості, яка виступає важливим психологічним ресурсом, що сприяє адаптації до соціального середовища та підвищує загальну психологічну стійкість.

Проблему стресостійкості у сучасній психології вивчали О. Кокун, Т. Гриньова, М. Кононова, В. Крайнюк, Н. Слободяник та ін. [2, 3, 7, 10]. Стресостійкість розглядають як психологічний ресурс поведінки особистості у скрутній ситуації, зокрема в контексті війни, як інтегративну властивість особистості, що включає мотиваційний, інтелектуальний, емоційно-вольовий та поведінковий компоненти.

Попри наявність досліджень, присвячених вивченню стресостійкості, питання розгляду саморегуляції як ключової умови формування стресостійкості у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного часу залишається ще недостатньо опрацьованим. Особливо актуальним є пошук ефективних засобів розвитку цієї здатності.