

**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

МЕТОДИ ОПРАЦЮВАННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ВІЙСЬКОВИХ ТА ЇХ СІМЕЙ	
Нетребя О. О., Розіна І. В.	236
ТИПОЛОГІЯ ОСОБИСТІСНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ У ПАЦІЄНТІВ ІЗ ПАТОЛОГІЄЮ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ: КОРЕЛЯЦІЯ З ПСИХОЕМОЦІЙНИМ СТАНОМ	
Тараненко О.П., Савенкова І.І., Павлова І.Г.	240
ПОРУШЕННЯ УВАГИ У КОНТЕКСТІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ ОСОБИСТОСТІ	
Проняєва К.В., Астремська І. В.	242
ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ	
Аветісян К. А., Чебикін О.Я.	245
ОСОБЛИВОСТІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ	
Келеш Т.О., Мельничук І. В.	249
ПІДЛІТКОВИЙ СУЇЦИД В УМОВАХ ВІЙНИ	
Діденко Г.М., Денисенко А.О.	252
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВПЛИВУ ДІЯЛЬНОСТІ КАПЕЛАНІВ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ВІЙСЬКОВИХ	
Ходаківський О.І.	255
ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ ЯК ПРЕДИКТОРИ РОЗЛАДІВ СНУ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ПРОБЛЕМИ	
Тітова О.М., Венгер Г.С.	258
КЛІНІЧНА ТИПОЛОГІЯ ДЕПРЕСИВНОГО СИНДРОМУ У ПАЦІЄНТІВ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ	
Трофімова Т. А., Венгер Г.С.	261
ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ВИМУШЕНО ПЕРЕМІЩЕНИХ УКРАЇНЦІВ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У СЛОВЕНІЇ ЧЕРЕЗ ВІЙНУ	
Толмачева М. А., Мельничук І. В.	263
КЛІНІКО-ПСИХОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ КОМПЛЕКСНОГО ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ДОРΟΣЛИХ ВНАСЛІДОК НЕСПРИЯТЛИВИХ УМОВ ЖИТТЯ	
Шумілова С.Д., Садова М.А.	266
ВПЛИВ ОСОБИСТІСНИХ РИС І КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ	
Яременко К. С., Савенкова І. І.	270
КОГНІТИВНИЙ, ЕМОЦІЙНИЙ ТА ОСОБИСТІСНИЙ РІВНІ ПРУШЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	
Ясинська Т.В., Полунін О.В.	274
THE ROLE OF PERSONALITY TRAITS IN THE RELATIONSHIP BETWEEN SUBJECTIVE WAR EXPERIENCE AND CHANGES IN EATING BEHAVIOR	
Holubenko A.S.	277

9. Jessup S. C., Cox R. C., Olatunji B. O. *Differential effects of attentional control domains on the association between rumination and PTSD symptoms in trauma exposed veterans*. Personality and Individual Differences. 2021. Vol. 178.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110886>
10. Katsuki F., Constantinidis C. *Bottom-up and top-down attention: Different processes and overlapping neural systems*. The Neuroscientist. 2014. Vol. 20(5). P. 509–521.
DOI: <https://doi.org/10.1177/1073858413514136>
11. Rosenberg M.D., Finn E.S., Scheinost D., Constable R.T. *Characterizing attention with predictive network models*. Trends in Cognitive Sciences. 2017. Vol. 21(4). P. 290–302.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2017.01.011>
12. Schoorl M., Putman P., Van Der Werff S., Van Der Does A. J. W. *Attentional bias and attentional control in posttraumatic stress disorder*. Journal of Anxiety Disorders. 2001. 214p.

ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Аветісян К. А., Чебикін О.Я.

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

Проблема емоційного вигорання вчителів є достатньо актуальною, особливо в умовах воєнного стану. Аналіз різних досліджень (А. Пайнса 1988; Г. Фрейденбергер 1974; К. Маслач 1976; С. Джексон 1981; О. Борисюк 2016; В. Бойко 2001 та інших) свідчить про негативний вплив цього стану на ефективність та організм. В той же час існуючі підходи до розуміння даного феномену у психології ще неоднозначні. Все це ускладнює можливість його пізнання. Також достатньо широкий спектр різних прийомів, засобів, профілактики та корекції стану виснаження теж потребує поглибленого аналізу в аспекті професійної діяльності вчителя.

Враховуючи наведене, в роботі ставились наступні завдання: уточнити психологічний зміст емоційного вигорання, систематизувати основні його ознаки, проаналізувати основні концептуальні моделі його пізнання, узагальнити певні тенденції його вивчення у педагогів [3].

Попередній аналіз засвідчив (Г.Фрейденбергер 1974; А.Пайнс 1988; К.Маслач 1976 та інші), що у психології ще відсутнє загальне визначення емоційного вигорання. Умовно можна виділити кілька підходів до його характеристики:

По-перше, емоційне вигорання розглядається, як суто специфічний стан пов'язаний зі зниженням функціонування емоційної сфери. Як відомо, емоційна сфера тісно переплітається практично з усіма психічними процесами і станами, в наслідок чого погіршення цього стану може негативно впливати на інші функції. Досліджуючи проблему емоційного вигорання персоналу Г. Фрейденбергер (1974) запропонував його характеризувати, як певний симптомокомплекс, що включає в себе виснаження від роботи, надмірних указань, фізичних навантажень, безсоння, втому, неконтрольованих емоцій гніву [2].

Другий підхід розглядає емоційне вигорання як психоемоційне та функціональне виснаження. З нашої точки зору найбільш повно характеризується даний стан К. Маслач, С. Джексон (1981). Автори визначають

його як, синдром емоційного виснаження і втоми, який часто спостерігається у людей, що взаємодіють з іншими, і призводить до формування негативного ставлення до них.

Третій підхід ототожнює емоційне вигорання з постстресовими та кризовими станами. Цей підхід наголошує на тому, що хронічний стрес, особливо на робочому місці, виснажує емоційні та психологічні ресурси людини. В даному аспекті В. Бойко (1996) пропонує визначати емоційне вигорання як, психологічний захисний механізм, що проявляється у цілковитому або частковому емоційному відстороненні особистості як реакція на певні психотравмуючі обставини.

Четвертий підхід, нами умовно названий, як опосередковий, тут емоційне вигорання нерідко поєднується з професійним вигоранням, останнє є значно ширшим. У дослідженні А. Аарона, Б. Пельмана, Е. Хартмана (2009) навпаки пропонують поділяти вигорання на емоційне та професійне, при цьому констатувати взаємозв'язок між ними.

Узагальнюючи вище наведені підходи можна побачити як спільні так і відмінні ознаки, у визначенні емоційного вигорання.

До спільних можна віднести : виснаженість, зниження активності, хронічний стрес, погіршення емоційної реактивності, відсторонення.

До відмінних можна віднести: ознаки напруги, деперсоналізації, посттравматичні ознаки, рівень захисних механізмів тощо [5].

Підсумовуючи, вище наведені підходи до змісту емоційного вигорання у своїй роботі ми будемо його розглядати, як відносно незадовільний стан, що характеризується виснаженням активності, саморегуляції, надмірної емпатійності, який погіршує ефективність діяльності тощо.

Що стосується найбільш суттєвих ознак, які можуть характеризувати і оцінювати емоційне вигорання, то виходячи із узагальнення таких досліджень: А. Пайнсом та Е. Аронсом (1988) ; Я. Дирендонк, В.Б Шауфелі, П. Сіксма (1994) ; В. Бойко (2001) ; Б. Перлман і Е. Хартман (1982) ; В. Наумова (2024) ; К. Маслач і С. Джексон (1997), умовно, серед них, можна виділити два класи : по-перше, ті, що характеризують змістові особливості даного стану : виснаження, втома, самопочуття, погіршення настрою, активності та інші ; по-друге ті, що характеризуються відносно стійкі особливості педагога, його емоційну стійкість, саморегуляцію, емпатію, резильєнтність , стресостійкість тощо [3].

Важливими у дослідженні емоційного вигорання є концептуальні моделі його пізнання. Узагальнюючи різні дослідження (Б. Перлман і Е. Хартман 1982 ; В. Наумова 2024 та інших), умовно можна виділити серед них наступні моделі:

Однофакторну модель запропоновану (А. Пайнсом та Е. Аронсом 1988), де пропонується в якості ключових компонентів емоційного вигорання враховувати фізичні, емоційні, когнітивні компоненти; двофакторну модель запропоновану (Я. Дирендонк, В.Б Шауфелі, П. Сіксма 1994), в якій виділяють два ключові елементи: емоційне виснаження і деперсоналізацію. Перший проявляється як втома і тривожність, другий — як відсторонення від себе або оточення; трьохфакторну модель, вперше запропоновану (К. Маслач і С. Джексон 1981), додає до попередніх компонентів ще й редукацію особистих досягнень , тобто

відчуття неефективності та зниження професійної мотивації; чотирьохфакторну модель, запропонована (Б. Перлман і Е. Хартман 1982), в якій фактично деталізується структура деперсоналізації, яка визначається на ставленні до роботи та до клієнтів [4].

Аналізуючи як наведені так і інші теоретичні моделі серед них теж можна виділити як спільні так і відмінні компоненти. До спільних відносимо, те що стрес є першопричиною емоційного вигорання у всіх моделях, а також почуття втоми, спустошеності та виснаження емоційних ресурсів. До відмінного відносимо: фокусування на загальному виснаженні, деперсоналізації, редукції особистих досягнень.

Що стосується наявних досліджень (Г. Гандзілевська 2018; Н. Мальцева 2005 та інші), відносно вивчення особистісних особливостей, як вирогідних детермінантів емоційного вигорання, то серед них можна виділити те, що в одних випадках, акцент робиться на специфіку професійної діяльності вчителя, з урахуванням вікових особливостей учнів чи предмету викладання, а також професійного досвіду вчителів та соціально-психологічних мов їх життєдіяльності.

Досліджуючи бар'єри Г. Гандзілевська (2018) констатує, що вчителі стикаються з високим емоційним навантаженням через необхідність постійної емпатії, розв'язання поведінкових проблем маленьких дітей, інтенсивну взаємодію з батьками та великий обсяг непедагогічної роботи. В цьому аспекті, в іншій роботі (Мальцевої Н.В 2005), зроблена спроба розкрити емоційне виснаження педагогів із урахуванням віку, стажу, сімейного стану тощо. За її результатами було встановлено, що молодші фахівці часто відчують виснаження через інтенсивність навчання та адаптації, тоді як старші можуть мати виснаження через накопичений стрес або відчуття стагнації. Автор зазначає, що рівень емоційного вигорання зростає через брак досвіду та високі вимоги, знижується з набуттям навичок, але знову підвищується на етапі рутини. Характерно, що наявність родини, за її даними, може бути як ресурсом підтримки, так і навпаки, виникненням виснаження, за рахунок додаткових джерел стресу та навантаження [1].

До вище наведеного, слід додати те, що зниження професіоналізму у зрілих вчителів пояснюється педагогічною кризою через прагнення до інновацій, брак віддачі, розбіжність очікувань і реальності, рутину та ізоляцію. Також деякі фахівці відмічають, що вчителі-перфекціоністи, які сприймають роботу як місію, схильні до вигорання через розмиття меж між роботою та особистим життям.

Слід додати, що за даними досліджень О.О. Прокопенко (2023), рівні емоційного вигорання науково-педагогічних працівників залежать від стажу роботи. Встановлено, що викладачі зі стажем понад 20 років мають найвищі показники вигорання (94 бали – наявне вигорання), тоді як найнижчі — у тих, хто працює до 5 років (23 бали). Отримані результати спростовують припущення про легшу адаптацію досвідчених працівників: викладачі з великим стажем виявилися менш гнучкими до умов дистанційної освіти, тоді як молоді педагоги краще адаптуються, що знижує ризики емоційного вигорання.

У дослідженні (Т. Колтунович 2013 та Н. Максимова 2020) вказується, що емоційне вигорання вчителів не обмежується лише специфікою педагогічної діяльності. Базові фізичні та соціально-економічні труднощі значно посилюють стрес і сприяють швидшому виснаженню емоційних ресурсів. Голод, виснажлива дорога, некомфортні умови праці та інші подібні чинники створюють додатковий тягар, який нашаровується на емоційні вимоги професії вчителя, роблячи їх більш вразливими до вигорання.

Спроби охарактеризувати чинники емоційного вигорання, прослідковуються в роботі В.Е. Орел (2001). Автор вказує, що серед організаційних чинників важливі фізичне середовище, завдання та соціально-психологічний клімат. Значущі також часові умови та навантаження. Надмірне навантаження, понаднормова праця, тривалий день і недостатнє заохочення підвищують ризик вигорання, спричиняючи нервово-психічне напруження, фрустрацію, тривожність та емоційне виснаження, що можуть призвести до психічних розладів.

Виходячи з результатів дослідження емоційного вигорання педагогів, можна побачити активізацію напрямків по виділенню ключових проблемних моментів, що його характеризують, а також чинників, що обумовлюють цей стан.

На основі наведених досліджень можна зробити попередні висновки:

1. Відмічено, що проблема емоційного вигорання у психології та професійній діяльності вчителя, у сучасних умовах воєнного стану, є достатньо актуальною.

2. Показано, що підходи, які маються до психологічного змісту розуміння емоційного вигорання переважно розглядають його на рівні психоемоційного виснаження, широким колом інших характеристик.

3. Аналіз та систематизація ознак, що можуть характеризувати емоційне вигорання умовно можна поділити на дві групи : перші, характеризують змістові особливості, специфіку прояву емоційного вигорання; другі, особистісні, як би ресурсні, захисні властивості.

4. Концептуальні підходи до пізнання емоційного вигорання переважно акцентуються на різних моделях, яка мають як спільне так і відмінні компонентні характеристики.

5. Показано, що емоційне вигорання у професійній діяльності педагогів залежить багатьох чинників. Ключовими є різні умови життєдіяльності та специфіки організації професійної діяльності. А також особистісні пов'язані з віком, досвідом та особистісними властивостями, що можуть відобразити певний ресурс їх потенціалу протистояти вигоранню [1].

Література:

1. Большакова Т. Особистісні детермінанти та організаційні фактори психічного вигорання в медичних працівників : автореф. дис. Ярославль, 2004. 27 с.
2. Наумова В. Феномен емоційного вигорання : Освіта дорослих: енциклопед. слов. / ред.: В. Кремень, Ю. Ковбасюк ; упоряд. Н. Протасова. Київ : Основа, 2014. 496 с.
3. Прокопенко О. Особливості емоційного вигорання науковопедагогічних працівників закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання : автореф. магіст. робота. Запоріжжя, 2023. 54 с.

4. Freundberger H. Staff burnout. *Social sciences*. 1974. P. 159–166.
5. Hillert A., Marwitz M. Die burnout-epidemie: oder brennt die leistungsgesellschaft aus?. Munchen : Verlag C.H. Beck, 2006.

ОСОБЛИВОСТІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ

Келеш Т.О., Мельничук І. В.

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

Слід зазначити, що психологічне здоров'я та ставлення населення України до психологічної допомоги під час повномасштабної війни значно змінилось. У контексті посттравматичних змін, які переживає українське суспільство, важливо враховувати й національні особливості реагування на стрес. Зокрема, традиції виховання, роль родини, колективізм, а також тривалий досвід адаптації до кризових умов формують особливу психологічну чутливість до психосоматичних проявів.

Актуальність проблеми реабілітації пацієнтів з депресивними розладами сьогодні зумовлена низкою соціальних, економічних, психологічних факторів, зокрема таких як: воєнні конфлікти, політична нестабільність, економічні кризи, психологічне навантаження і стреси. Українці в даний час переживають війну і втрати, знаходяться у стані постійного стресу, невизначеності майбутнього, тому депресивні розлади стають надзвичайно поширеними.

Разом з тим різноманітні розлади психічної та фізичної сфер життя людини, які є наслідками депресії край важливо знати для вірної констатації нервово-психічного порушення. Для цього існують різноманітні опитувальники наявного стану, наприклад шкала А. Бека для оцінки депресії, шкала В. Цунга для самооцінки депресії, методика визначення рівня депресії В.А. Жмурова [2, 4].

Мета нашої статті полягала у вивченні ментальне здоров'я в умовах війни: вектори дослідження, збереження та відновлення.

Об'єктом дослідження є психічне здоров'я особистості.

Предметом дослідження є психологічна допомога

Ключові слова: аналітична звітність, симптоми депресій

Аналіз та статистика.

Відповідно аналітичній записці результати третьої хвилі соціологічного дослідження, проведеного компанією Gradus Research у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» – ініціативи першої леді Олени Зеленської. Дослідження є соціально важливим та цікавим для загальної аудиторії.

Зокрема, підсумки опитування свідчать, що у питаннях ментального здоров'я українці найбільше довіряють психологу і психотерапевту (24%), сімейному лікарю (16%), психіатру (15%) [1].

Зазначимо, що довіра до сімейного лікаря у цьому контексті зросла з 12% в 2022 році до 16% в 2024 році. З усіх опитаних вікових категорій родинному фахівцю найбільше довіряють люди старшого віку. Опитані українці оцінюють свій стан як середній – цей показник стабільний і тримається на рівні 50-51%