

Свідчення й коментарі митця дають фактичний матеріал, який зацентровує досліджуване питання й потребує дослідницького масштабування.

Отже, проблема психологічної адаптації письменника до воїнської служби виявляється у втраті звичного творчого ритму, вимушеному «поставленні літератури на паузу», адже армійське життя не залишає часу на таку працю. Довготривале перебування поза звичним культурним середовищем, відсутність контакту з читачами та неможливість самовираження через слово спричиняють дискомфорт і навіть «фізичний біль». Письменник якісь із цих труднощів долає, а інші починає приймати, оскільки вони за воєнних умов не вирішуються. Допомогою для творчої особистості слугує, за можливості, прояв творчості, який поменшує емоційно-інтелектуальні втрати, але тільки ззовні полегшує ситуацію.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Алещенко В. І. Соціально-психологічна адаптація учасників бойових дій. *Психологічний журнал*. 2022. № 8. С. 6–16.
2. Блажівський М. І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського університету внутрішніх справ*. 2014. № 1. С. 233–242.
3. Богуславець С. Лекція Богдана Коломійчука про творчість на межі. *PEN. UKRAINE*. URL: <https://pen.org.ua/kolomiychuk-essays> (дата звернення: 05.11.2025).
4. Корнієнко Н. Богдан Коломійчук: Слідом за нашими солдатами у зруйновані міста мають іти культурні діячі. *Читомо*. 12.10.2022. URL: <https://chytomo.com/bohdan-kolomijchuk-slidom-za-nashymy-soldatamy-u-zrujnovani-mista-maiut-ity-kulturni-diiachi/> (дата звернення: 05.11.2025).
5. Павлюк М. М., Овдій І. В. Психологічна адаптація військовослужбовців збройних сил України. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 6 (70). С. 134–141.

## СПЕЦИФІКА ПРОЯВІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИГОРАННЯ ТА ШЛЯХИ ВІДНОВЛЕННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

**Гончарова Н. О., Харченко А. С., Яновська Т. А.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*  
*goncharova.poltava@gmail.com, anzhelaohara@gmail.com,*  
*yanovska71@gmail.com*

Проблема професійного вигорання в сучасних умовах є досить актуальною для фахівців, які зазнають впливу емоціогенних факторів професійної діяльності. Пов'язано це з тим, що професійна діяльність може чинити на особистість не тільки продуктивний вплив, що розвиває, а й деформуючий, продукуючи виникнення психічних станів (стресу,

монотонії, втоми, вигорання та ін.), що знижують ефективність самої діяльності та змінюють систему особистісних властивостей. Оскільки всі рівні системи діяльності людини взаємопов'язані, і зміни на будь-якому з них торкаються всієї системи, то, здійснюючи цілеспрямоване регулювання процесів, що виникають і розвиваються на рівні психічних станів, можна оптимізувати стан і всієї системи в цілому.

Деякі аспекти досліджуваної проблеми знайшли своє відображення в наукових працях, що спрямовані на: визначення сутності професіогенезу особистості (Б. Ананьєв, Г. Балл, Т. Парсонс, М. Пряжников, Д. Сьюпер, К. Ховланд, Н. Чепелева, Т. Яценко та ін.); дослідження професійного розвитку психолога (Г. Абрамова, І. Вачков, Н. Локалова, Н. Шевченко та ін.); виокремлення професійно значущих якостей практичного психолога (І. Гриншпун, Т. Гура, О. Лідерс, В. Сухарьов та ін.); визначення концептуальних положень супроводу професійної психологічної діяльності (М. Бітянова, В. Панок, Н. Пов'якель та ін.) [1, 3, 5, 7].

Серед практичних психологів існує проблема психологічного вигорання, яка проявляється в підвищеній дратівливості, агресивності, тривожності, негативних змінах в ціннісно-моральній орієнтації особистості. При цьому особливості функціонування емоційної сфери практичного психолога, навички його емоційної саморегуляції, стресостійкість входять в структуру його професійно важливих якостей [3].

Мета дослідження проаналізувати різні теоретичні погляди з вивчення проблеми психологічного вигорання практичних психологів у вітчизняній та зарубіжній психології та визначити специфіку професійного вигорання практичного психолога.

Методика та організація дослідження. За дослідженнями науковців, професійне вигорання практичного психолога може бути зумовлене об'єктивними та суб'єктивними чинниками. У психолого-педагогічній науковій літературі можна окреслити три підходи щодо пояснення появи синдрому професійного вигорання [1, 2]:

– індивідуально-психологічний: невідповідність між високими очікуваннями окремих осіб щодо роботи та реальної дійсності;

– соціально-психологічний: причиною вигорання вважається специфіка самої праці, яка характеризується великою кількістю контактів у сфері «людина-людина»;

– організаційно-психологічний: причина вигорання пов'язується із проблемами особистості в організаційній структурі: недостатність автономії та підтримки, рольові конфлікти, неадекватний або недостатній зворотній зв'язок із керівництвом щодо окремого працівника та інші.

Організаційні фактори включають умови професійного середовища, зміст діяльності та соціально-психологічні умови роботи.

Серед чинників професійного середовища, що сприяють професійному вигоранню, – надмірні навантаження в діяльності, понаднормова робота [1, 3].

Істотну роль в «психологічному вигоранні» грає рольовий чинник. Вченими були проведені дослідження, присвячені вивченню взаємозв'язку між рольовою конфліктністю, рольовою невизначеністю та «згорянням». Вони виявили, що це особливо проявляється у тих професійних ситуаціях, у яких загальні дії слабо узгоджені, немає інтеграції зусиль, є конкуренція, тоді як результат праці залежить від злагодженості та скоординованості дій. Аналіз рівнів «вигорання», проведений у двох різних групах, показав, що розподіл відповідальності та колегіальність у роботі обмежує розвиток синдрому «вигорання», незважаючи на те, що робоче навантаження може бути істотно вищим за звичайне. Отже, появі синдрому «вигорання» сприяє наявність рольового конфлікту у діяльності практичного психолога [4].

Наступним несприятливим чинником пов'язаним із ризиком виникнення емоційного вигорання у праці практичного психолога є професійні кризи, неодноразово які у протягом всієї професійної діяльності, зокрема і в високопрофесійних фахівців. Вони можуть виникати, наприклад, на початковому етапі професійної діяльності, при переході до суміжної спеціальності всередині професії, при необхідності перекваліфікації і т.д. мотивів, зниження інтересу до подальшого зростання, навпаки, прагнення зайняти місце, що не відповідає рівню своєї компетенції. Ризик виникнення «емоційного вигорання» особистості фахівця у психологічній роботі збільшується у таких випадках [5, 7]:

- монотонність роботи, особливо якщо її сенс здається сумнівним;
- вкладення в роботу великих особистісних ресурсів при недостатності визнання та позитивної оцінки;
- суворе регламентація часу роботи, особливо при нереальних термінах її виконання;
- робота з «невмотивованими» клієнтами, які постійно чинили опір зусиллям практичного психолога допомогти їм, і незначні, важко відчутні результати такої роботи;
- напруженість та конфлікти у професійному середовищі, недостатня підтримка з боку колег та їх зайвий критицизм;
- нестача умов самовираження особистості на роботі, коли не заохочуються, а пригнічуються експериментування та інновації;
- робота без можливості подальшого навчання та професійного вдосконалення;
- нерозв'язані особистісні конфлікти практичного психолога.

У деяких роботах зазначається, що узагальненим показником ставлення до праці може бути задоволеність професією, яка ґрунтується

на свідомості правильності вибору професії, відповідності своїх здібностей вимогам професії, результативності своєї праці [6].

Отже, на розвиток «психологічного вигорання» та деформацію особистості фахівця у психологічній діяльності впливає група особистісних, організаційних, рольових чинників, які діють у такому складному взаємозв'язку та взаємозалежності, що у кожному окремому випадку передбачити стовідсоткове виникнення психологічного вигорання практично неможливо. Зазвичай причина «вигорання» – це комбінація шкідливих факторів, але індивідуальна ситуація професійного розвитку може посилювати чи згладжувати їхній вплив.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко О. Ф. Психологічні особливості студентської молоді та проблеми професійної підготовки психологів-практиків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. №4. С. 8–11.
2. Гончарова Н. О. Кар'єрне проєктування як фактор професійної підготовки майбутніх учителів. *Психологія і особистість*. 2015. №2 (8). Ч1. С. 258–271.
3. Кононова М. М. Упередження професійного вигорання дефектологів як передумова їх професійного розвитку. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2018. Випуск 173. С. 116–119.
4. Панок В. Г. Основні напрями професійного становлення особистості практичного психолога у вищій школі. *Практична психологія і соціальна робота*. № 4. 2003. С. 14–17.
5. Чепелева Н. В., Пов'якель Н. І. Теоретичне обґрунтування моделі особистості практичного психолога. *Психологія: зб. наук. праць*. НПУ імені М. П. Драгоманова. К., 1998. Вип. III. С. 35–41.
6. Чебикіна Т. М. Чинники специфіки праці у генезі емоційного вигорання педагога. *Наука і освіта*. 2010. №4/5. С. 62–67.
7. Юдіна Н. О. Схильність до емоційного вигорання вихователів закладів дошкільної освіти з різним стажем роботи. *Психологія і особистість*. 2021. № 1 (19). С. 227–237.

## ВИЗНАЧЕННЯ ПРОВІДНИХ ЧИННИКІВ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА УСПІШНІСТЬ АДАПТАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ ВПО В УКРАЇНІ

**Гриценко М. С., Метельська Н. Й.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
ionikita9292@gmail.com, natametelska2@gmail.com*

Події останнього десятиліття в Україні, зокрема збройна агресія та вимушене переселення великої кількості людей, актуалізували проблему соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Переселенці нерідко втрачають житло, роботу, коло спілкування, звичний соціальний статус і змушені будувати нову систему життєвих орієнтирів у незнайомому середовищі. Це