

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**



**МАТЕРІАЛИ**  
*МІЖНАРОДНОЇ*  
*НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ*

**ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ**  
**ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**  
**КРИЗИ, ГЛОБАЛІЗАЦІЇ ТА ЦИФРОВОЇ**  
**ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬНОГО ЖИТТЯ**

*14-15 вересня 2023 року*

**Одеса – 2023**

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**



**Факультет лінгвістики та перекладу  
Кафедра педагогіки та психології**

**МАТЕРІАЛИ  
МІЖНАРОДНОЇ  
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ В  
СУЧАСНИХ УМОВАХ КРИЗИ, ГЛОБАЛІЗАЦІЇ ТА ЦИФРОВОЇ  
ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬНОГО ЖИТТЯ**

***14-15 вересня 2023 року***

**Одеса – 2023**

**Босько В. І.**

*аспірант, НУЦЗУ супервізор УСП,*

*психотерапевт ЄАП,*

*керівник центру «Дао», м. Одеса,*

## **МЕТОДИ САМОПІЗНАННЯ І САМОДОПОМОГИ**

### **Н. ПЕЗЕШКІАНА – ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПСИХОЛОГІВ**

Одним з найефективніших психологічних методів профілактики та усунення емоційного вигорання в сучасних умовах вважаються психологічні тренінги, які з огляду на методичну універсальність, практичну спрямованість і доступність поширюються сьогодні для розвитку, психокорекції та психотерапії особистості і груп. Загалом тренінгові технології є дієвими та визнаними у світі формати і методами підготовки персоналу в різних галузях професійної діяльності, сприяють інтенсифікації самої діяльності і організаційному розвитку в цілому. Окрім того, що тренінги сьогодні є складовою особистісного і професійного удосконалення людей, вони також є засобом виправлення певних особистісних і поведінкових вад, зцілення від різних психологічних розладів.

На підставі результатів проведеного емпіричного дослідження розроблена тренінгова програма «Профілактика емоційного вигорання екстремальних психологів з використанням методів самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана». Методологічну основу тренінгу склали теоретичні положення щодо вивчення й аналізу синдрому емоційного вигорання, а також особливості професійної діяльності та емоційного вигорання екстремальних психологів. Метою тренінгу є опрацювання питань щодо походження, чинників розвитку та шляхів подолання синдрому емоційного вигорання, формування у екстремальних психологів професійно-психологічних навичок і вмінь щодо запобігання та корекції проявів СЕВ під час їх професійної діяльності з використанням методів самодослідження і самодопомоги позитивної психотерапії Н. Пезешкіана, формування загальної психологічної стійкості і

толерантності до деформуючих впливів роботи і сучасного життя.

Концептуальною ідеєю запропонованого тренінгу є те, що основним інструментом роботи психолога є його власна особистість. Для ефективної роботи важливо, щоб цей інструмент був у бездоганному стані. В позитивній психотерапії Н. Пезешкіана розроблена модель, яка дає змогу виявити рівень стресостійкості та конфліктності людини в екстремальній ситуації, а також виявити і структурувати причини порушень, що витікають з життєвої ситуації, сім'ї, культури. Конфлікти і стреси проявляються в особливостях особистості і виникають в процесі міжособистісної взаємодії. Незважаючи на неповторність кожної окремої людини, всі люди при вирішенні своїх проблем вдаються до типових форм реагування на конфлікт [2]. Дослідження Н. Пезешкіана привели до формулювання наступних «чотирьох сфер вирішення конфлікту» через: 1) тіло (за допомогою відчуттів); 2) діяльність (за допомогою свідомості); 3) контакти (за допомогою традиції); 4) фантазію (за допомогою інтуїції) [3].

Тривалість тренінгу залежить від психологічної підготовленості учасників, рівня їх емоційного вигорання, в також від об'єктивних чинників наявності часу. Доцільно організовувати його проведення безперервно протягом 1-2 днів.

Завдання і вправи, запропоновані програмою даного тренінгу, базуються на трьох принципах позитивної психотерапії Н. Пезешкіана: принцип Надії, принцип Балансу, принцип Самодопомоги, а також на теорії актуальних здібностей і впливу розвитку здібностей людини на її комунікативність і стресостійкість [1].

Експериментальна апробація тренінгу «Профілактика емоційного вигорання екстремальних психологів з використанням методів самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана» вперше відбулась у вересні 2022 року на базі Міжнародного гуманітарного університету м. Одеса (<http://surl.li/exgns>). Участь у тренінгу взяли 25 осіб, серед яких керівники і працівники психологічних служб, підрозділів і управлінь Національної поліції України, Державної служби України з надзвичайних ситуацій, Державної прикордонної служби України Одеського регіону, а також психологів Національної гвардії України з Києва,

Львова, Дніпра, Харкова та Миколаєва.

Для проведення емпіричного дослідження ефективності тренінгу застосовувались авторська анкета з вивчення проявів емоційного вигорання. Психодіагностичне дослідження проводилось з використанням методик «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка, «Методика діагностики оперативної оцінки самопочуття, активності і настрою (САН)» та «Вісбаденський опитувальник до методу позитивної психотерапії та сімейної терапії (WIPPF)». Емпіричне дослідження за зазначеними методиками проводилось в три етапи: 1) констатуючий експеримент – тестування до тренінгу; 2) та формуючий експеримент – проведення тренінгу; 3) тестування досліджуваних після їх участі в тренінгу.

За результатами проведеного емпіричного дослідження особливостей і профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів було встановлено, що більшості досліджуваних доводилось працювати в умовах екстремальних ситуацій, зокрема, переважна кількість цих екстремальних ситуацій пов'язана із війною, бойовими діями. З'ясовано, що 95 % досліджуваних екстремальних психологів мали досвід психологічної роботи з учасниками бойових дій, іншими категоріями людей, які перебували в екстремальних ситуаціях. Майже дві третини досліджуваних на даний час визначають рівень свого навантаження як високий і надмірний, внаслідок чого вони часто відчують втомленість, неможливість повноцінно відновитися. Це зумовлює у екстремальних психологів психосоматичні відхилення, як то зниження фізичного життєвого тону, регулярне фізичне нездужання, часті захворювання тощо. Крім цього, у значної кількості досліджуваних констатовано підвищену або надмірну роздратованість та тривожність, зменшення або суттєве скорочення останнім часом соціально-комунікативних контактів, усамітнення і соціальну ізолюваність, незадовільні настрої та самопочуття, наявність песимістичних настроїв та прояви байдужості до багатьох сфер професійного та особистого життя, недостатнє розуміння сенсу і цілей життя.

В цілому за результатами емпіричного дослідження встановлено, що

більше третини досліджених екстремальних психологів виявили різні прояви емоційного вигорання, а майже 20% досліджуваних мають виражені ознаки синдрому емоційного вигорання і потребують психологічної допомоги та професійного психологічного втручання.

Результати експериментальної апробації тренінгу «Профілактика емоційного вигорання екстремальних психологів з використанням методів самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана» засвідчили його ефективність щодо зниження показників і симптомів емоційного вигорання у екстремальних психологів. Так, після участі в тренінгу у них знижуються показники за всіма фазами формування вигорання методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка.

Після тренінгу зменшилась частка досліджуваних з високим (сформованим) рівнем синдрому емоційного вигорання та збільшилась кількість досліджуваних із середнім (на стадії формування) та низьким (не сформованим) рівнями СЕВ. Виявлено поліпшення загального емоційного фону досліджуваних, зокрема зростання показників самопочуття та настрою.

Встановлено, що в результаті участі в тренінгу у екстремальних психологів зменшується прихована агресія на соціум, нетактовність і зухвалість, вони стають більш терплячими, здатними чекати, незважаючи на сумніви. Участь у тренінгу сприяє розвитку комунікативних здібностей, пошуку спілкування та близькості з іншими людьми, спроби вирішити проблеми за допомогою творчого підходу, а також зменшує надмірні намагання досконалості та максимальної самовіддачі в роботі. Доведено, що екстремальні психологи із рисами педантичності, акуратності, оптимізму, орієнтацією на майбутнє, здатністю приділяти собі та іншим достатню кількість часу, схильністю до глибокої віри, а також із властивостями неслухняності, впертості, помірної обов'язковості та сумлінності, тренуваності і фізичної активності – мають більшу здатність до навчання під час тренінгу засобом профілактики і корекції симптомів емоційного вигорання.

В цілому після тренінгу екстремальні психологи почали цілісно та об'єктивно сприймати дійсність, застосовувати прийоми і методи самопізнання, знаходити справжні причини втрати емоційної рівноваги та проводити діагностику власного повсякденного життя на предмет збалансованості, розвивати актуальні здібності, необхідні для конструктивного вирішення проблем як в роботі, так і у власному житті, навчились зберігати власний психологічний ресурс, здійснювати профілактику та корекцію негативних емоційних станів і особистісних деструкцій, викликаних впливом професійної діяльності.

### **Список використаної літератури**

1. Peseshkian, Nossran (2016): Positive Psychotherapy of Everyday Life. Author House UK. 204 p
2. Peseshkian, Nossran (1987): Positive Psychotherapy. Theory and Practice of a New Method. Springer-Verlag Berlin Heidelberg. ISBN 0-387-15794-8
3. Peseshkian, Nossran (2016): In Search of Meaning. Author House UK. ISBN 978-1524631611

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                                                                                |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Адамова Г.В.</b><br>МОВЛЕННЄВІ ДОМІНАНТИ ЯК СКЛАДОВІ НООСФЕРНОГО<br>МИСЛЕННЯ.....                                                                                                           | 4  |
| <b>Astakvov V.M., Batsylyeva O.V., Puz I.V</b><br>MENTAL SELF-REGULATION AS A MEANS OF PRESERVING AND<br>RESTORING PERSONAL WELL-BEING AT THE TIME OF MODERN<br>CONDITIONS OF MARTIAL LAW..... | 10 |
| <b>Асєєва Ю.О.</b><br>ПРОГРАМИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УКРАЇНІ ПІД ЧАС<br>ПОВНОМАШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ .....                                                                                      | 14 |
| <b>Барко В.В., Барко В. І.</b><br>СИСТЕМНИЙ ПІДХІД У ВИВЧЕННІ ІНДИВІДУАЛЬНИХ<br>ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ .....                                                                         | 18 |
| <b>Башей О.О.,</b><br>ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ<br>ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ В УМОВАХ<br>ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА КОЛЕДЖУ. ....                              | 23 |
| <b>Бедан В. Б., Єрмаков М.О.</b><br>СТРУКТУРНІ СКЛАДОВІ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ФАХІВЦІВ ІТ-<br>СФЕРИ.....                                                                                       | 26 |
| <b>Бедан В. Б., Осадчук В.</b><br>САМОПРЕЗЕНТАЦІЯ У СОЦМЕРЕЖАХ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ .....                                                                                                           | 29 |
| <b>Бедан К.В.</b><br>ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СХИЛЬНОСТІ ДО<br>ДЕСТРУКТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ. ....                                                                        | 34 |
| <b>Блінов О.А.</b><br>ІНТЕГРАТИВНА МЕТОДИКА УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ (ІМУС-ІМСМ)<br>У ГОСПІТАЛЬНІЙ ПРАКТИЦІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ<br>УЧАСНИКАМ БОЙОВИХ ДІЙ. ....                            | 39 |
| <b>Блінов О.А., Мороз І.В.</b><br>САМООСВІТА ТА ПСИХІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК РЕСУРСИ<br>РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ. ....                                                                                     | 43 |
| <b>Боріништейн Є.Р.</b><br>ПСИХОЛОГІЧНІ ІМПЕРАТИВИ СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ. ....                                                                                                                   | 46 |
| <b>Борисова О.О.</b><br>КЛАСИФІКАЦІЯ БОЙОВИХ ТРАВМ УКРАЇНСЬКИХ ЗАХИСНИКІВ<br>БАТЬКІВЩИНИ: НАРИСИ З КАБІНЕТУ ПСИХОРЕАБІЛІТАЦІЇ.....                                                             | 50 |
| <b>Босько В.І.</b><br>МЕТОДИ САМОПІЗНАННЯ І САМОДОПОМОГИ Н.ПЕЗЕШКІАНА –<br>ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ<br>ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПСИХОЛОГІВ.....                                 | 55 |
| <b>Вукова S.V.</b>                                                                                                                                                                             |    |