

**АКТУАЛЬНІ
ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

17 травня 2024 р., м. Одеса

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
STATE INSTITUTION "SOUTH UKRAINIAN NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY
NAMED AFTER K.D. USHYNsky"**

*(Department of General and Differential Psychology,
Department of Psychiatry, Medical and Special Psychology,
Department of Theory and Methods of Practical Psychology)*

MOLDOVA STATE UNIVERSITY

(Department of Psychology)

UNIVERSITY OF THE NATIONAL EDUCATION COMMISSION, KRAKOW

(Institute of Psychology)

VILNIUS UNIVERSITY

(Institute of Psychology)

JOHNS HOPKINS UNIVERSITY

(Department of Psychology & Brain Sciences)

ODESA NATIONAL ECONOMIC UNIVERSITY

(Department of Language and Psychological and Pedagogical Training)

KHARKIV NATIONAL PEDAGOGICAL

UNIVERSITY NAMED AFTER H. S. SKOVORODA

(Department of Psychology)

CLASSICAL PRIVATE UNIVERSITY

(Department of Practical Psychology)

VASYL' STUS DONETSK NATIONAL UNIVERSITY

(Department of Psychology)

ODESA ASSOCIATION OF PSYCHOLOGISTS

**ACTUAL PROBLEMS
OF PRACTICAL PSYCHOLOGY**

Collection of scientific works

International Scientific and Practical Internet Conference

May 17, 2024

Odessa – 2024

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**

*(кафедра загальної та диференціальної психології,
кафедра психіатрії, медичної та спеціальної психології,
кафедра теорії та методики практичної психології)*

ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МОЛДОВИ

(кафедра психології)

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ КОМІСІЇ НАРОДНОЇ ОСВІТИ В КРАКОВІ

(Інститут психології)

ВІЛЬНЮСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(Інститут психології)

УНІВЕРСИТЕТ ДЖОНСА ГОПКІНСА

(кафедра психології та досліджень про мозок)

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки)

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ

(кафедра психології)

КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(кафедра практичної психології)

ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

(кафедра психології)

ОДЕСЬКЕ ТОВАРИСТВО ПСИХОЛОГІВ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

17 травня 2024 року

Одеса – 2024

**ЩОДО МЕТОДІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ, ЗОРІЄНТОВАНИХ НА
ЗНИЖЕННЯ СТАНУ ТРИВОЖНОСТІ**

Подвисоцька В.В., Чебикін О. Я.371

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИГОРАННЯ КАР'ЄРНИХ
КОНСУЛЬТАНТІВ ТА УМОВИ ДЛЯ ЙОГО УПЕРЕДЖЕННЯ**

Грінфельд А.В., Массанов А.В.374

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ
ОСОБИСТОСТІ**

Коропатов С.О., Ситнік С.В.377

**ДОСЛІДЖЕННЯ САМООЦІНКИ ТА САМОВІДНОШЕННЯ У КЛІЄНТІВ
ЕСТЕТИЧНОЇ КОСМЕТОЛОГІЇ**

Стас А.А., Лазоренко Т.М.379

Секція VI.

***ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ:
ЄВРОПЕЙСЬКІ ПРАКТИКИ ТА ДОСВІД УКРАЇНИ***

**ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ДСНС УКРАЇНИ ТА
ШЛЯХИ ЇХ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

Закернична І.П., Савенкова І.І.381

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТРЕСОВИХ
РОЗЛАДІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я
ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ**

Багрянцев Ю.М., Венгер Г. С.384

НЕЙРОРЕАБІЛІТАЦІЯ ХВОРИХ, ЩО ПЕРЕНЕСЛИ ІНСУЛЬТ

Баліка А.В., Чугуєва І. Є.387

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДИСОЦІАТИВНИХ
РОЗЛАДІВ У НАРКО-ЗАЛЕЖНИХ КЛІЄНТІВ**

Власова Л. А., Садова М.А.391

**ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В
РОБОТІ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМИ СТРЕСОВИМИ РОЗЛАДАМИ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗОНИ БОЙОВИХ ДІЙ**

Галенко Д.В., Садова М.А.394

**ПСИХОСИМПТОМАТИКА РЕКУРЕНТНОГО ДЕПРЕСИВНОГО
РОЗЛАДУ ТА ШЛЯХИ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

Делі А., Бабаян Ю. О.396

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СТРЕСОВИХ
РОЗЛАДІВ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Зіновкіна М.Є., Венгер Г.С.397

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ДИЗОНТОГЕНЕЗУ КОГНІТИВНОЇ СФЕРИ У
ДІТЕЙ ТА ШЛЯХИ НЕЙРОРЕАБІЛІТАЦІЇ**

Зіньковська В.Є., Венгер Г.С.401

- здійснення першого кроку на шляху до вирішення конфлікту завжди важке, оскільки кожна сторона вважає, що поступитися повинен інший. Тому готовність до вирішення конфлікту, виявлена однією із сторін, може відіграти вирішальну роль у розв'язанні конфлікту в цілому.

Одними з основних методів запобігання конфліктам є формування сімейних відносин на принципах рівності, спільної відповідальності, взаємної довіри та поваги.

Вивчення науково-психологічної літератури щодо досліджуваної проблеми підтверджує, що причини виникнення проблем, незважаючи на їхню актуальність і важливість у практичному плані, наразі досліджені недостатньо.

Отже, у перспективі подальшого дослідження стоїть завдання пошуку ефективних методів вирішення сімейних конфліктів, спрямованих на поліпшення сімейного клімату та відносин.

Література

1. Волошок О. В. Соціально-психологічні чинники задоволеності шлюбом осіб періоду ранньої дорослості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. Випуск 3. 2019. 122–128 с.
2. Костюк О. В. Психологія конфлікту "Видавництво Студія КМ", Київ, 2018. 256. 115с
3. Лещенко І. А. Конфліктологія: теорія і практика, "Видавництво Лібра", Харків, 2019. 312. 217-219с.
4. Котлова Л. О., Саух І. Д. Психологічні чинники задоволеності шлюбом на різних етапах подружнього життя. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2019. Випуск 1. 223–228.с.
5. Партико Н. В. Психологія конфліктів: навч. посіб. Львів: Львівська політехніка, 2019. 132 с.

ЩОДО МЕТОДІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ, ЗОРІЄНТОВАНИХ НА ЗНИЖЕННЯ СТАНУ ТРИВОЖНОСТІ

Подвисоцька В.В., Чебикін О. Я.

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

Актуальність теми дослідження: сучасне життя неминуче супроводжується стресом і тривожністю в зв'язку з військовим станом, які впливають на психічне та фізичне здоров'я людини. Тривожність стає все більш поширеною проблемою, особливо в умовах економічної нестабільності, небезпеки для життя та постійних змін і нових викликів стрімкої та мінливої реальності. В останні роки зростаючий інтерес до психологічного благополуччя та саморозвитку підкреслює актуальність корекції тривожності за допомогою методів саморегуляції. Враховуючи зростаючу потребу у здоровому способі життя та ефективному управлінні емоціями, дослідження методів саморегуляції є важливим напрямком в сучасній психології. Ця тема не лише допомагає зрозуміти природу тривожності, але і відкриває шляхи до розвитку практичних стратегій, які допоможуть людям знизити рівень тривожності та покращити якість життя.

Зокрема, у зв'язку зі зростанням числа людей, що стикаються з тривожністю та її негативними наслідками, виникає необхідність вдосконалення методів її корекції. Засоби саморегуляції, такі як медитація, дихальні вправи, аутогенне тренування та інші, стають все більш популярними як способи підвищення психічного здоров'я та зниження рівня тривожності. Розвиток нових підходів до корекції тривожності через саморегуляцію може відкрити нові можливості для психологічної практики та покращення якості життя людей у сучасному світі.

Мета: визначити та апробувати комплекс методів саморегуляції для зниження тривожності особистості.

Задачі дослідження:

Узагальнити стан дослідної проблеми; визначити ознаки, що можуть характеризувати прояв тривожності; визначити та апробувати комплекс методів саморегуляції спрямованих на зниження тривожності.

Організація та методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження:

теоретичні методи: аналіз наукової літератури, синтез, узагальнення та систематизація наукових знань;

емпіричні методи: психодіагностичне тестування;

інтерпретаційні методи: аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

Були використані опитувальники «Методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн(модифікація Прихожан)»; «Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна».

Дослідження проводилося на вибірці з 51 респондента, віком від 20 до 47 років, які мають певний рівень тривожності. Опитування відбувалось в онлайн-форматі. Аналіз отриманих даних показав, що 47,06% опитуваних мають високий рівень особистісної тривожності.

Вирішуючи перше завдання нами було встановлено, що умовно можна виділити кілька підходів до визначення методів саморегуляції для нівелювання стану тривожності.

До першого підходу можна включити умовно названі нами "простими", які більшість людей може опанувати самостійно, використовуючи різні інформаційні, науково-методичні та інші матеріали (Е.Джейкобсон, Л. Г. Дика, Ф.Б. Березин.) До них можна віднести м'язову релаксацію за Джейкобсоном, нормалізацію дихання, візуалізацію та ін.

До другого підходу ми умовно віднесли ті, які потребують певної підготовки людини до їх використання . Вони можуть бути в часі, як короткострокові так і довгострокові при застосуванні (І.Шульц, А. О. Прохоров, Р.М. Грановська) Серед них можна відмітити такі, як: аутогенний тренінг Шульца в різних модифікаціях, самонавіювання, самопереконання ,самонаказ та ін.

Слід зазначити, що цільова спрямованість саморегуляції передбачає, як зниження тривожності, так і створення комфортного оптимального її прояву, що дозволяє людині долати необхідні перешкоди чи стрес-фактори, які її викликали.

Узагальнюючі ці та інші методи саморегуляції ми розробили спеціальний тренінг орієнтований на опанування людиною їх використання.

Тренінг складається з комплексу вправ та технік, таких як аутогенне тренування, дихальні вправи, м'язова релаксація, візуалізація, самонавіювання, самосхвалення, які застосовувались протягом семи днів.

Апробація зазначеного тренінгу у групі осіб, в яких було відмічено певний рівень тривожності, після його проходження мала тенденцію до зменшення тривожності. 16.67% (4 ос.) виявили високий показник зниження рівня тривожності, в середньому на 19%. Середній показник зниження тривожності -9% у 14 осіб (58.33%). Низький показник 4.18% у 4 осіб (16.67%). 2 особи (8.33%) не виявили зниження рівня тривожності взагалі. (Див. Таб.1.)

Таб.1

«Індивідуальні дані показника соціальної тривожності до та після тривожності»

	П1	П2	П3
1	53	50	3 (5.66%)
2	53	42	11(20.75%)
3	56	51	5(8.93%)
4	49	47	2(4.08%)
5	62	60	2(3.23%)
6	60	55	5(8.33%)
7	48	48	0(0%%)
8	48	45	3(6.25%)
9	60	52	8(13.33%)
10	54	47	7(12.96%)
11	55	46	9(16.36%)
12	57	51	6(10.53%)
13	50	46	4(8.00%)
14	63	56	7(11.11%)
15	61	49	12(19.67%)
16	47	44	3(6.38%)
17	61	58	3(4.92%)
18	55	55	0(0%)
19	56	49	7(12.50%)
20	51	48	3(5.88%)
21	50	39	10(20.00%)

22	64	61	3(4.49%)
23	49	44	5(10.20%)
24	49	45	4(8.16%)

Примітка:

П1- тривожність до тренінга

П2-тривожність після тренінга

ПЗ- різниця в зменшенні тривожності у балах і (%)

Висновки .Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок, що розроблений нами тренінг, який складається з комплексу вправ та технік, таких як аутогенне тренування, дихальні вправи, м'язова релаксація, самонавіювання має позитивний результат.Апробація зазначеного тренінгу у групі осіб, в яких було відмічено певний рівень тривожності, після його проходження мала тенденцію до зменшення тривожності.

Література

1.Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах / Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ельга, Ніка-Центр, 2017. – 505 с.

2.[МЕТОДИ ПСИХІЧНОЇ.pdf \(uzhnu.edu.ua\)](https://metodi.psihichnoi.pdf(uzhnu.edu.ua))

3.Самовиховання і саморегуляція особистості : Навчальний посібник // Уклад.: О.М. Шевчук. – 2-е вид., переробл. та доповн. – Умань: РВЦ «Софія», 2011. – 128 с.

4.<https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/7261/Yastochkina.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

5.<http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/17715/1/Sannikova.pdf>

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИГОРАННЯ КАР'ЄРНИХ КОНСУЛЬТАНТІВ ТА УМОВИ ДЛЯ ЙОГО УПЕРЕДЖЕННЯ

Грінфельд А.В., Массанов А.В.

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

Анотація

У статті розглядається проблема психологічного вигорання кар'єрних консультантів через професійну діяльність. Визначено основні фактори, що сприяють виникненню симптому вигорання у фахівців. Визначено стратегії для запобігання психологічного вигорання та збереження психологічного здоров'я.

Ключові слова: психологічне вигорання, стрес, емоційність, психологічне здоров'я, ресурси.

Через складні життєві обставини українців, що склались через різку зміну способу існування у зв'язку з пандемією та ускладнились початком повномасштабної війни, різко скоротились пропозиції щодо роботи на ринку праці. Найбільшими проблемами шукачів роботи стали відсутність можливостей для зростання заробітної плати та ненадійність роботодавців. Для допомоги у