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)
UNSVERSITY 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

UDK 001+159.9 (063)
BBK 72+88.4
Z-41

It is printed by the decision of the Academic Council of the State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (protocol No. 17 dated 06/27/2024).

ORGANIZING COMMITTEE

Heads of the organizing committee

Krasnozhon Andriy Vasylyovych – Doctor of Historical Sciences, Professor, Rector of the State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Myzichenko Hanna Vyacheslavivna – Doctor of Political Sciences, Professor, Vice-Rector for Research of the State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Prof. Abramciów Rafał – Doctor Ph. D in Psychology, Associate Professor, Director of the Institute of Psychology, University of the National Education Commission (Krakow).

Potang Angela – Associate Professor, PhD in Psychology Faculty of Psychology, Education Sciences, Sociology and Social Work, Moldova State University (Kishenev).

Jusienė Roma – Professor, PhD in Psychology, Director of Psychology Institute, Vilnius University (Lithuani).

Bedny Marina – Assistant Professor, Department of Psychological and Brain Sciences Johns Hopkins University (USA).

Deputy Heads

Prof. Krzywoszański Łukasz – Doctor PhD in Psychology, Associate Professor at the Institute of Psychology, Director of the Centre for Research on Neurocognitive Functions and Self-Regulation. Head of the Neurocognitive Psychology Department, University of the National Education Commission (Krakow).

Bondarenco Olga – PhD in Psychology, Faculty of Psychology, Education Sciences, Sociology and Social Work, Moldova State University (Kishenev).

Cerlat Raisa – Associate Professor, PhD in Psychology, Faculty of Psychology, Education Sciences, Sociology and Social Work, Moldova State University (Kishenev).

Asieieva Yuliia Oleksandrivna – Doctor of Psychological Sciences, Head of the Department of Language and Psycho-Pedagogical Training, Odesa National Economic University (Odesa).

Vdovichenko Oksana Volodymyrivna – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Dean of the Social and Humanitarian Faculty, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Zaritska Valentyna Vasylivna – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Practical Psychology Department, Classical Private University (Zaporizya).

Kazanzhy Maria Yosypivna– Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of General and Differential Psychology, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Overchuk Victoria Anatolivna– Doctor of Economic Sciences, Candidate of Psychological Sciences, Professor, Head of the Psychology Department, Vasyl Stus Donetsk National University (Vinnytsia).

Savenkova Irina Ivanivna – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Psychiatry, Medical and Special Psychology, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Sitnik Svitlana Volodymyrivna – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Head of the Department of Theory and Methodology of Practical Psychology, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Fomenko Karina Ihorivna – Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Psychology Department, Kharkiv National Pedagogical University named after H. S. Skovoroda (Kharkiv).

Members of the organizing committee:

Symonenko Svitlana Mykolaivna – Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor Department of Theory and Methodology of Practical Psychology, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Kondratieva Iryna Pavlivna – PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Psychiatry, Medical and Special Psychology, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Kosianova Olena Yuriivna – PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Practical Psychology, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Lazorenko Tetiana Mykolaivna – PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Practical Psychology, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Grek Olena Mykolaivna – PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Practical Psychology, State Institution

«South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Golovska Iryna Georgivna – PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Practical Psychology, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Melnychuk Iryna Valentinivna – PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Theory and Methodology of Practical Psychology, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Maistrenko Tetiana Mykolaivna – PhD student in Psychology, State Institution «South Ukrainian National Pedagogical University named after K.D. Ushynsky» (Odesa).

Actual problems of practical psychology: Collection of scientific works of International Scientific and Practical Internet Conference(17 May 2024, м. Odessa). Odessa, 2024. 425 P.

The collection contains materials from an international scientific and practical conference dedicated to addressing current issues in practical psychological science. The scientific works primarily focus on theoretical and practical aspects of modern psychological science.

Attention to all applicants, post-graduate students, and young scientists from psychological and pedagogical universities.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ АДАПТАЦІЇ ЖІНОК-БІЖЕНОК ЗА КОРДОНОМ
Арефнія С.В……..……62
ЕМОЦІЙНО-ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ФОРМУВАННЯ СИНДРОМУ САМОЗВАНЦЯ
Корнієнко А. С., Симоненко С.М……..63
ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСІЇ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ
Зарицька В.В……68
COMPARATIVE ANALYSIS OF GENDER-RELATED DIFFERENCES IN FRUSTRATION TOLERANCE LEVELS AMONG EARLY SCHOOL-AGE CHILDREN
Șterbeț R., Potâng A……..72
CAREER COUNSELING AND PLANNING – CONCEPTUAL CLARIFICATIONS DEFINITIONS, ASSUMPTIONS, THEORIES
Ovidiu F. ……...76
ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES, INTERNALISING DIFFICULTIES, IDENTITY AND REFLECTIVE FUNCTION IN ADOLESCENCE WITHIN THE CONTEXT OF SOMATIC COMPLAINTS
Mikučionytė D. ……..…81
THE PSYCHOLOGY OF FANATICISM AMONG CULT FOLLOWERS
Cheng P. ……...82

Секція ІІ.

ОСОБИСТІСТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ ГУМАНІТАРНОГО СЕКТОРУ В УМОВАХ ВІЙНИ
Шершун Т., Мітіна С.В. …….85
ПСИХОЛОГІЧНІ ЗНАННЯ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ
Грицик О.Ю., Головська І.Г……...88
ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ У РЯТУВАЛЬНИКІВ
Юрса М. А., Афанасьєва Н.Є..……...92
ПРОФЕСІЙНИЙ СТРЕС У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ
Келеман Л. О. …….....95
ВПЛИВ ВІЙНИ НА УЯВЛЕННЯ СТАРШИХ ШКОЛЯРІВ ПРО СВОЄ МАЙБУТНЄ
Баранова А. П., Симоненко С.М.. …….98
РЕАКЦІЯ НА ВАЖКИЙ СТРЕС І ПОРУШЕННЯ АДАПТАЦІЇ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В ПЕРІОД ВІЙНИ
Детільє Л.М., Розіна І.В. ……..…101

Секція ІІ.
ОСОБИСТІСТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ У ПРАЦІВНИКІВ ГУМАНІТАРНОГО СЕКТОРУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Шершун Т., Мітіна С.О.

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

За період повномасштабного вторгнення гуманітарнийй сектор в Україні зазнав чималих змін і став однією з найпопулярніших ніш в суспільстві. Міжнародні й місцеві неурядові організації (далі – НДО), волонтери та ініціативні групи продовжують допомагати внутрішньо переміщеним особам та мешканцям зони конфлікту, забезпечуючи їх необхідними продуктами, водою, засобами гігієни, медикаментами, а також соціальною, психологічною та юридичною підтримкою. Розглядаючи роботу працівників гуманітарного сектору у контексті повномасштабного вторгнення росії на територію України у 2022 році, необхідно зазначити, що вони продовжували виконувати свої професійні обов'язки навіть у найскладніші дні бойових дій. Ця допомога є виснажливою фізично й емоційно, тому багато співробітників цієї сфери намагаються знайти здоровий баланс між вимогами професії та необхідністю приділяти належну увагу власному благополуччю.

Водночас за два роки активної роботи громадських та неприбуткових організацій ми побачили, що подекуди падає рівень мотивації працівників, стається брак натхнення, а загальне виснаження впливає на всю роботу у працівників гуманітарного сектору.

Основною метою дослідження є вивчення феномену професійного вигорання працівників гуманітарної сфери в умовах війни задля формування рекомендацій щодо профілактики вигорання та подолання його наслідків.

Варто зазначити, що проблема професійного вигорання досліджувалася як вітчизняними (А. Боднар, О. Романовська, Є. Набільська та ін.), так і зарубіжними науковцями (Maslach C. та ін.). Вперше термін «вигорання» (англ. «burnout») був використаний американським психіатром Фреденбергером у 1974 році у статті під назвою «Staff Burn-Out» для характеристики стану працівників закладів альтернативного догляду, які працювали з наркозалежною молоддю. Фахівці не отримували еквівалентної віддачі, нехтуючи власними потребами. Через це вони швидко «вигорали», починали відчувати внутрішній та зовнішній тиск, відчували хронічну втому та погіршення взаємостосунків в колі сім’ї, з друзями та колегами. Аналіз симптоматики професійного вигорання О. Романовською та Є. Набільською [5] свідчить про широкий і комплексний прояв синдрому у працівників соціономічних професій. Найчастіше у них виникають негативні емоції, а саме: почуття незадоволеності, депресія, тривога і гнів. У випадку, якщо фахівець не може позбавитися цих почуттів на початковому рівні, вони переходять у хронічний стан, унаслідок чого підсилюється тривога, почуття

провини, страх, депресія, відчай. Актуальність нашого дослідження рівня професійного вигорання серед соціальних працівників в умовах війни обґрунтовано потребою підтримки працівників та створення антистресових програм для персоналу організацій гуманітарної сфери

У своїх роботах дослідники виокремлюють різні стадії професійного вигорання, які переживають працівник, описують наступні чотири стадії:

1) завзятий ентузіазм та надмірне, неефективне витрачання власної енергії;

2) період стагнації, коли людина просто виконує свою роботу, не отримуючи від цього задоволення;

3) відчуття розчарування у своїй професійній діяльності;

4) переживання апатії, яка виступає певним механізмом захисту від фрустрації [4].

Аналіз синдрому професійного вигорання демонструє, що це явище має безпосередній вплив як на психічне, так і на фізичне здоров'я людини. Наслідками професійного вигорання можуть бути тривожність, підвищений рівень роздратованості, відстороненість, замкнутість, хронічна втома, розлади сну [5]. Також було визначено, що дослідники виокремлюють різні стадії синдрому професійного вигорання та фактори, які постають його чинниками.

Люди, які працюють у гуманітарній сфері стикаються з невідповідністю балансу роботи та відпочинку, високим рівнем відданості своїй діяльності. Працівники тісно пов'язані з підвищеною емоційною насиченістю, нерідко перебувають під впливом негативних емоцій, напруження та переживань клієнтів. Особливістю роботи працівників гуманітарного сектору є робота з населенням постраждалим від війни, внаслідок чого виникає вторинна травматизація (вторинний травматичний стрес) – це травматизація, що виникає не внаслідок безпосереднього досвіду травми, а внаслідок знання особи про травмівну подію, що відбулася з іншою людиною. Вторинна травма безпосередньо сприяє виникненню синдрому професійного вигорання [4].

Таке явище як вторинна травматизація може виникати внаслідок впливу як однієї стресової ситуації, так і мати накопичувальний характер. Також вторинний травматичний стрес може визначатись як втома від співпереживання, тобто, людина відчуває виснаження від співчуття. Необхідно зазначити, що прояви первинної і вторинної травми можуть співпадати і виражатися у вигляді інтрузій, морального спустошення, перезбудження, екзистенційного відчаю, сновидінь, уникання. Також спеціаліст може переживати зниження критичності щодо власної поведінки, втрачати емпатію та здатність піклуватися про інших людей, набувати емоційну холодність щодо оточуючих.

Задля більш детального та глибокого аналізу рівня професійного вигорання працівників гуманітарної сфери, його впливу на їх робочий процес, а також збору детальних даних про практики профілактики та подолання вигорання (існуючі, або бажані) варто провести серію методик опитування та фокус-групових дискусій серед працівників НДО.

Відповідно до мети дослідження, основною частиною інструментарію є методики, що відповідають за оцінку рівня вигорання. Найбільш ефективною

для оцінки рівня емоційного вигорання є методика В.В. Бойко. Запропонована методика дає докладну картину синдрому емоційного вигорання як динамічного процесу, що виникає поетапно у повній відповідності до механізму розвитку стресу. Рівень емоційного вигорання оцінюється за 12 шкалами, які відповідають трьом фазам:

- фаза «Напруга» – передвісник і «пусковий механізм» у формуванні емоційного вигорання. Напруга має динамічний характер, що зумовлено вимотуючою постійністю або посиленням дії психотравмуючих чинників;
- фаза «Резистенція» – опір наростаючому стресу;
- фаза «Виснаження» – характеризується більш або менш вираженим падінням енергетичного тонусу і ослабленням нервової системи.

Наступною задіяною методикою є оцінка професійного вигорання MBI на основі трьохфакторної моделі К. Маслач і С. Джексон і адаптованої Н. Водоп'яновою, Е. Старченковою. Методика дозволяє оцінити структуру наявного вигорання працівників за трьома субшкалами:

- Емоційне виснаження. Відображається у зниженому емоційному фоні, байдужості або емоційному перенасиченні;
- Деперсоналізація. Проявляється в деформації відносин з іншими людьми. В одних випадках це може бути підвищення залежності від інших, в інших випадках – підвищення негативізму, цинічності установок і почуттів по відношенню до клієнтів, колег тощо;
- Редукція особистих досягнень. Може проявлятися в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень і успіхів, заниження службових переваг і можливостей, в недооцінці власної гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків по відношенню до інших.

Для визначення наявних в організаціях практик попередження та подолання вигорання, а також бажаних заходів та активностей в цій сфері в інструментарій визначено низку профілактичних заходів. Профілактиці професійного вигорання приділяється значна увага. В рамках низки НДО існують можливість індивідуальної роботи з психологами та регулярні тренінги з психологами. В рамках таких тренінгів проводяться заняття, у процесі яких працівники вивчають алгоритми надання психологічної допомоги бенефіціарам; практикують вправи для подолання стресу; розбирають практичні кейси можливих кризових ситуацій з бенефіціарами. Також періодично проводяться позаробочі колективні заходи, які сприяють створенню довірливих стосунків між колегами та побудові згуртованої команди. У тому числі, тимбілдинги, колективні виїзди на природу, походи в театр.

Таким чином, можна зробити висновок, що працівники гуманітарного сектор, які працюють з постраждалими від війни, можуть відчувати емоційний дистрес, підвищений рівень тривоги, депресивні симптоми, що, у свою чергу, призводить до професійного вигорання та вторинного травмівного стресу. Підтримати та підвищити мотивацію праці працівників НДО можна за допомогою практичних і моральних стимулів. До першої групи віднесені матеріальні та нематеріальні стимули, які дають практичну користь: ресурси,

знання, враження. Найбільш ефективний практичний стимул – фінанси (висока оплата праці), не менш дієві – спільне дозвілля, навчання та особистісне зростання. До другої групи належать заходи, які підтримують відчуття задоволення від результатів праці, важливості власного внеску в поширення добра. Усі перераховані стимули можуть бути профілактикою професійного вигорання.

Література

1. Lytovchenko O. Social work during war: European values, Ukrainian experience, international support. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. Спецвипуск,Том 2. 2022. *С.17-22*

2. Maslach C. Job Burnout. Current Directions in Psychological Science *Current Directions in Psychological Science.* 2003. 12 (5). 189-192.

3. Боднар А. Я. Професійне вигорання як психологічна проблема. *Науково-практична конференція «Особистість у просторі проблем XXI століття» : програма і матеріали, 10 березня 2022 року Київ, Україна*. 2022. С. 16-19.

4. Гридковец Л. Профілактика та подолання професійного вигорання психологів, соціальних працівників, волонтерів та капеланів. *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи*. 2018. Т. 3. 236 с.

5. Романовська О. В., Набільська Є. М. Причини та особливості прояву синдрому «професійного вигорання» в соціальних працівників. *Вісник НТУУ «КПІ»*. Політологія. Соціологія. Право. 2011. 3 (11). С.103-107.

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗНАННЯ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

Грицик О.Ю., Головська І.Г.

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

Актуальність даного дослідження обумовлена важливістю проблеми підвищення якості професійної підготовки психологів, а також складністю та малою вивченістю психологічних особливостей професії психолога у сучасному суспільстві. Недостатня розробленість цієї проблеми, її практичне значення послужили основою вибору теми дослідження «Психологічні знання як чинник подолання стресу». Аналіз того, як відбувається професійне становлення майбутніх психологів у період вузівської підготовки, дозволить більш глибоко зрозуміти психологічні механізми виникнення проблематиці їх професійній діяльності.

Мета нашого дослідження полягає у виявленні психолого-педагогічних умов подолання стресу у студентів, майбутніх психологів у процесі навчання в університеті.

Об’єктом дослідження виступає вивчення особливостей подолання стресу.

Предметом дослідження є психологічні знання як чинник подолання стресу у майбутніх психологів.

Завдання дослідження: систематизувати досвід вивчення проблеми подолання стресу у контексті професійної підготовки у вітчизняній та зарубіжній психології; вивчити механізми психологічного захисту особистості у студентів-