

**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

|    |    |    |           |
|----|----|----|-----------|
| 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 \(uzhnu.edu.ua\)](#)

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

вирішенні цих важливих питань на українському ринку працюють окремі спеціалісти – кар'єрні консультанти.

Герберт Фрейденбергер – відомий автор терміну «емоційне вигорання», який перший дослідив та описав цей стан як метафору «вигорання», яке з роками переросло в чисельні дослідження. Разом з колегою Гейл Норт, Фрейденбергер створив перелік фаз емоційного вигорання [1].

Теоретико-методологічною основою роботи виступили психологічні дослідження емоційного вигорання Б. Перлмана, Е. Хартмана, Х. Масlach, В. Бойко, Н. Водоп'янової, Е. Старченкової та інші [2].

Метою дослідження є розробка рекомендацій для створення психокорекційних програм упередження синдрому «психологічного вигорання» та зменшення його наслідків.

Синдром вигорання визначено соціальним психологом Х. Масlach як «синдром фізичного і емоційного виснаження», що супроводжується негативною самооцінкою, втратою інтересу до праці та співчуття до клієнтів чи пацієнтів [2]. Як діагноз «емоційне вигорання» було внесено до Міжнародного класифікатора хвороб ще у 2019 році [2].

Психічне вигорання можна віднести в більшій мірі до випадку повного регресу професійного розвитку, оскільки воно торкається особистості в цілому, руйнуючи її і справляючи негативний вплив на ефективність трудової діяльності. Оскільки все більше людей залучається до сфери соціальної і семантичної праці, які працюють не з механізмами і фізичними явищами, а з людьми й інформацією про них, то в суспільстві спостерігається ціла «епідемія» вигорання, небезпека якого особливо висока у тих, хто працює в системі «людина – людина», представники так званих хелперських професій (від англійського help – допомагати) [3].

В професійних обов'язках кар'єрних консультантів існують ризики виникнення ситуацій з підвищенням емоційності та міжособистісних конфліктів. Для уникнення таких ситуацій спеціалісти докладають значних психоемоційних зусиль для встановлення довірчого контакту з клієнтами та врегулювання ситуацій різного типу складності. Висока відповідальність, постійне емоційне напруження в роботі консультанта призводять до психологічного вигорання, а ускладнення умов праці через нестабільність та війну в країні не дозволяють відновлювати свої внутрішні ресурси.

Психологічне вигорання серед кар'єрних консультантів може бути спричинене різноманітними факторами, включаючи:

Високий рівень стресу. Кар'єрні консультанти часто працюють з клієнтами, які можуть переживати серйозні труднощі в кар'єрному або особистому житті.

Висока вимога до емоційного інтелекту. Кар'єрні консультанти повинні бути емпатичними та вміти ефективно спілкуватися з клієнтами, що вимагає високого рівня емоційного інтелекту.

Емоційне виснаження. Сталість слухання проблем і труднощів інших людей може виснажити емоційні ресурси консультанта, що призводить до емоційного вигорання.

Невідповідність очікуванням. Кар'єрні консультанти можуть мати високі очікування стосовно своєї роботи і досягнень, але реальні результати можуть не завжди відповідати цим очікуванням, що може викликати розчарування та стрес.

Недостатність ресурсів. Обмежені ресурси, які мають консультанти, такі як час, гроші або підтримка, можуть поглиблювати стрес і психологічне вигорання.

Неякісне розуміння границь. Кар'єрні консультанти можуть мати тенденцію забувати про важливість створення і підтримання границь між робочим і особистим життям, що може призводити до перенапруження і вигорання.

Відчуття непоодинокості. Поради консультанта можуть бути іноді неприйнятні або незрозумілі для клієнтів, що може викликати відчуття непоодинокості та неефективності.

Брак визнання. Відсутність визнання або підтримки зі сторони керівництва або колег також може поглибити вигорання [4].

Для запобігання психологічного вигорання та збереження психічного здоров'я кар'єрних консультантів, можна використовувати наступні стратегії саморегуляції та відновлення: підтримка режиму дня і робочих годин; практика стресових стратегій (вивчення і використання стратегій стрес-менеджменту, таких як медитація, глибоке дихання, йога або прогулянки на свіжому повітрі, може допомогти знизити рівень стресу та підтримувати емоційне благополуччя); соціальна підтримка (важливо мати підтримку від колег, друзів і родини, регулярне спілкування зі значними людьми, обговорення проблем і отримання порад можуть допомогти зменшити відчуття ізоляції та вигорання); здоровий спосіб життя; розвиток професійних навичок; управління очікуваннями (важливо бути реалістичними щодо своїх можливостей і очікувань щодо результатів роботи); саморефлексія і самосвідомість (регулярна саморефлексія та оцінка власних емоційних та психологічних потреб можуть допомогти вчасно виявити ознаки вигорання та вжити необхідні заходи для його запобігання або лікування) [4].

Кар'єрні консультанти, які стикаються з психологічним вигоранням, можуть скористатися різними формами психологічної підтримки та психотерапії, включаючи: індивідуальну психотерапію, групову психотерапію, когнітивно-поведінкову терапію (КПТ), техніки стрес-менеджменту, психоосвіту та навчання професійних навичок, консультування з кар'єрним коучем.

Підвищення свідомості про психологічне вигорання серед кар'єрних консультантів та залучення до розв'язання цього питання може бути важливим кроком для підтримки психічного здоров'я та підвищення ефективності роботи.

Література

1. [https://www.wikidata.uk-ua.nina.az/%D0%93%D0%B5%D1%80%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82\\_%D0%A4](https://www.wikidata.uk-ua.nina.az/%D0%93%D0%B5%D1%80%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%82_%D0%A4)

2. Мащак С.О. Професійне вигорання особистості як соціальнопсихологічна проблема/ Мащак С.О.//Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. – 2(1) – 2012. – С. 444-452.
3. Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу «людина-людина» : монографія / За ред. О.М. Кокуна. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – 266 с
4. ВОВЧЕНКО, Ольга. Особливості психологічної допомоги освітянам за умов емоційного вигорання у воєнний період. *Scientific Collection «InterConf»*, 2022, 126: 119-123.

### Resume

The article examines the problem of psychological burnout of career consultants due to professional activity. The main factors that contribute to the emergence of the symptom of burnout among specialists have been determined. Strategies for preventing psychological burnout and maintaining psychological health have been identified.

Keywords: psychological burnout, stress, emotionality, psychological health, resource.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

**Коропатов С.О., Ситнік С.В.**

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

Вивчення психологічних чинників суїцидальної поведінки особистості актуально в Україні, де велика кількість людей стикається з випробуваннями, пов'язані з війною та втратами. Також складність сучасного життя з його стрімким темпом, суспільним навантаженням, економічною нестабільністю та дуже частим впливом різних стресових подій, створює сприятливе середовище для розвитку суїцидальних тенденцій серед людей. Саме дослідження психологічних чинників допоможе попередженню психологічних труднощів у молоді та знаходження психологічних ресурсів що до подолання життєвих викликів. Тому **метою** нашого дослідження стало визначення чинників, які впливають на людей, що мають прояви суїцидальної поведінки. Вибірку досліджуваних склали 43 засуджених. Для досягнення поставленої мети ставились такі завдання: 1) емпірично визначити ступень вираженості суїцидального ризику; 2) виявити наявність депресії серед засуджених.

Щоб вирішити поставлені завдання, були застосовані наступні методики: опитувальник суїцидального ризику, у модифікації Т. Н. Разуваєвої (ОСР) та методика шкала депресій А. Бека (BDI).

У наш час, самогубство стало великою проблемою, воно є серед різного віку і з різних причин. Самогубство не лише втрата життя, але й складна проблема, що відображає багатогранні аспекти біологічних, психологічних та соціальних впливів на людину. Вивчення цього феномену стає дедалі важливішим у контексті психічного здоров'я та суспільного добробуту. У цій