

**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

**ДИСФУНКЦІЙНІ КОГНІТИВНІ ОСОБИСТІСНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРИ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДАХ З ПОГЛЯДУ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ**

|                                                                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Іванова К. О., Мельничук І. В. ....                                                                                | 202 |
| <b>ПСИХОСОМАТИЧІ ЕКВІВАЛЕНТИ ПОРУШЕНЬ ЕМОЦІОНОЇ СФЕРИ</b>                                                          |     |
| Лісіцина Л.Б., Шевченко Р.П. ....                                                                                  | 205 |
| <b>ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ ФАКТОРІВ НА ФОРМУВАННЯ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ</b>                   |     |
| Майборода А.Ю., Бабаян Ю.О. ....                                                                                   | 209 |
| <b>РОЛЬ ПСИХОТЕРАПІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ПСИХІЧНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ЖІНОК, ЯКІ ПЕРЕЖИВАЮТЬ АБ'ЮЗИВНІ СТОСУНКИ</b> |     |
| Панченко Н.В., Таран О. П. ....                                                                                    | 214 |
| <b>ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СЕРЕД ФАХІВЦІВ ЗАКЛАДІВ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ВІЙНИ</b>                                 |     |
| Попов О. В., Черкашин А. І. ....                                                                                   | 217 |
| <b>ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ СОМАТОФОРМНИХ РОЗЛАДІВ ТА ЇХ РЕАБІЛІТАЦІЯ</b>                                              |     |
| Унтілова К.І., Мельничук І.В. ....                                                                                 | 220 |
| <b>ПСИХОСИМПТОМАТИКА ОБСЕСИВНО-КОМПУЛЬСИВНОГО РОЗЛАДУ</b>                                                          |     |
| Філіппова К., Бабаян Ю.О. ....                                                                                     | 223 |
| <b>ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ НЕВРОТИЧНИХ РОЗЛАДІВ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ</b>                                                      |     |
| Щербіна О. П., Мельничук І. В. ....                                                                                | 225 |
| <b>ПРОГРАМА РОЗВИТКУ "Я – КОНЦЕПЦІЇ" ОСОБИСТОСТІ З РІЗНИМ РІВНЕМ АГРЕСИВНОСТІ</b>                                  |     |
| Доронюк Д.В., Орленко І. М. ....                                                                                   | 229 |
| <b>ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ХВОРИХ НА ШИЗОФРЕНІЮ</b>                                                     |     |
| Журавльова Л.М., Шевченко Р.П. ....                                                                                | 231 |
| <b>ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ ТА МОЖЛИВОСТІ ЇХ КОРЕКЦІЇ</b>                                       |     |
| Федорець В.М., Шевченко Р.П. ....                                                                                  | 234 |
| <b>РОЛЬ КЛІНІЧНИХ ПСИХОЛОГІВ У ЗАПОБІГАННІ СУЇЦИДУ В СКЛАДНИХ УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ</b>                                |     |
| Желязкова А.О., Мітіна С. В. ....                                                                                  | 237 |
| <b>ПСИХОСОМАТИЧНІ ПОРУШЕННЯ ОРГАНІВ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ТА ШЛЯХИ ЇХ КОРЕКЦІЇ</b>                              |     |
| Радченко А.І., Книш А.Є ....                                                                                       | 241 |
| <b>ОСОБЛИВОСТІ ДІАГНОСТИКИ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА У РАННЬОМУ ВІЦІ</b>                              |     |
| Висоцька М.І., Венгер Г.С. ....                                                                                    | 243 |

4. Campbell J. C. Empowering Survivors of Abuse: Health Care for Battered Women and Their Children. SAGE Publications, Incorporated, 2012.
5. Carl Rogers on Personal Power: Inner Strength and Its Revolutionary Impact. Delta Books, 1978.
6. Engel B. The emotionally abused woman: Overcoming destructive patterns and reclaiming yourself. New York : Fawcett Columbine, 1992. 244 p.
7. Evans P. Controlling People: How to Recognize, Understand, and Deal with People Who Try to Control You. Adams Media Corporation, 2009.
8. Herman J. L. Trauma and recovery: [from domestic abuse to political terror]. London : Pandora, 1998. 276 p.
9. Ledray L. E. Recovering from Rape: Practical Advice on Overcoming the Trauma and Coping with Police, Hospitals, and the Courts - for the Survivors of Sexual Assault and Their Families, Lovers and Friends. Holt & Company, Henry, 2015.
10. Miller C. Know My Name: A Memoir. Penguin Publishing Group, 2020. 384 p.
11. Stark E. Coercive control: The entrapment of women in personal life. Oxford : Oxford University Press, 2007. 452 p.
12. Walker L. Battered Woman Syndrome. Springer Publishing Company, Incorporated, 2010.
13. Walker L. E., Walker L. E. A. Abused Women and Survivor Therapy: A Practical Guide for the Psychotherapist. American Psychological Association (APA), 2000. 529 p.
14. Wilke E. Katathym-imaginative Psychotherapie (K.I.P.). Thieme Georg Verlag, 2004.
15. Yalom I. D. Gift of Therapy: An Open Letter to a New Generation of Therapists and Their Patients. Little, Brown Book Group Limited, 2011. 336 p.

## **ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СЕРЕД ФАХІВЦІВ ЗАКЛАДІВ КУЛЬТУРИ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**Попов О. В., А. І. Черкашин**

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

Актуальність дослідження не викликає сумнівів, оскільки вже третій рік наша держава знаходиться у стані війни з зовнішнім агресором. У цій ситуації назріла необхідність до того, щоб визначити особливості копінг-стратегії у данному випадку серед фахівців закладів культури на прикладі колективу Одеського Академічного театру Музичної комедії імені Михайла Водяного.

У психології копінг-стратегії розуміються як засоби, за допомогою яких люди мають змогу подолати стрес, труднощі та негативні емоції. Вони поділяються на дві категорії – проблемно- та емоційно-орієнтовані.

Проблемно- орієнтовані направлені на зміну ситуації або проблеми, що викликає стрес. Вона включає у себе пошук рішень, планування дій, постановку цілей та ін. Це допомагає людині активно впливати на своє життя та подолати проблеми, які її турбують[1]. Перелічимо деякі засоби цієї категорії:

1. Планування дій: розробка плану дій для вирішення проблем та досягнення мети;
2. Пошук інформації: активна пошукова поведінка для отримання необхідної інформації, яка допоможе у вирішенні проблеми;
3. Активне подолання препонів: зусилля, що направлені на подолання препонів та складностей на путі до рішення проблем;

4. Пошук підтримки: звертання за допомогою та підтримкою до інших людей, спеціалістів або ресурсів

5. Планування переоцінки ситуації: зміна свого сприйняття ситуації, переоцінка значущості ситуації та постановка нових цілей;

6. Активне рішення проблеми: прийняття активних дій щодо рішення проблеми замість того, щоб її уникнути;

7. Встановлення пріоритетів: визначення важливості різних аспектів проблеми та дій щодо їх подолання а також їх пріоритетність;

8. Робота з розвитку навичок та компетенцій, необхідних для вирішення та подолання проблем.

Емоційно-орієнтовані стратегії направлені керування емоціями та реакціями на стресову ситуацію. Вона включає у себе використання позитивних думок, релаксацію, медитацію, заняття спортом та ін. Вони допомагають людині контролювати свої емоції та зменшити рівень стресу та тривожності. Вони включають у себе такі категорії:

1. Емоційна підтримка – спілкування з довіреними людьми, які можуть надати необхідну психологічну допомогу та розуміння;

2. Емоційне вираження – вираження своїх емоцій через розмову, письмо, творчість або інші способи, які допомагають полегшити негативні відчуття [2];

3. Позитивне мислення – пошук позитивних аспектів в ситуації, вбачання можливості для зростання та розвитку навіть в стресових ситуаціях;

4. Самопоміч – піклування про себе – фізичне здоров'я, відпочинок, харчування, сон та ін.;

5. Психологічна дистанційність: вміння емоційного дистанціювання від ситуації щоби розібратися в ній та прийняти зважені рішення;

6. Пошук сенсу і мети в тому, що відбувається для того, щоб сприймати ситуацію не як загрозу, а як виклик;

7. Використання гумору: навички знаходити щось смішне в ситуації, що значно знижує рівень стресу [4].

Умови військових конфліктів ставлять перед фахівцями закладів культури особливі виклики. Це той час, коли вони мають відігравати важливу роль у підтримці духу та психологічного благополуччя суспільства. Проте, вони також самі зазнають впливу стресових ситуацій та мають розробляти власні стратегії копінгу для подолання цих викликів. Розглянемо деякі особливості таких стратегій.

1. Творчий вираз: фахівці закладів культури, такі як художники, письменники, музиканти тощо, часто використовують творчий вираз як спосіб вираження своїх почуттів та емоцій. Умови війни можуть надихнути їх на створення творчих проєктів, які відображають їхні враження від подій та допомагають їм відчувати себе більш емоційно стійкими.

2. Спільна підтримка: заклади культури можуть стати місцем для спільної підтримки та взаємодопомоги серед фахівців. Обговорення власних

почуттів та емоцій з колегами може допомогти зменшити відчуття самотності та надати психологічну підтримку [3].

3. Використання мистецтва як терапії: деякі фахівці закладів культури можуть використовувати мистецтво як терапевтичний інструмент для саморозвитку та самовираження. Наприклад, проведення майстер-класів з малювання, літературних вечорів або музичних вистав може допомогти їм відволіктися від стресових ситуацій та знайти позитивний спосіб виразити свої почуття.

4. Розвиток резилієнтності: фахівці закладів культури можуть активно працювати над розвитком своєї резилієнтності – здатності адаптуватися до стресових ситуацій та відновлюватися після них. Це може включати в себе регулярну практику медитації, йоги або інших методів релаксації.

5. Підтримка від спільноти: заклади культури часто є важливою частиною спільноти, тому фахівці можуть отримувати підтримку від місцевих жителів та громадських організацій. Це може включати в себе фінансову підтримку для реалізації проєктів, а також словесну та моральну підтримку від громади.

Узагальнюючи вище наведене ми можемо констатувати, що фахівці закладів культури мають унікальні можливості для розвитку власних стратегій копіngu в умовах військових конфліктів. Шляхи вираження та подолання стресу можуть варіюватися від творчого виразу до спільної підтримки та використання мистецтва як терапії. Важливо, щоб фахівці знаходили способи збереження психологічного здоров'я та підтримки один одного у ці складні часи.

### Література

1. Folkman, S.; Lazarus, R. S. Coping as a mediator of emotion // Journal of Personality and Social Psychology : journal. — 1988. — Vol. 54, no. 3. — P. 466—475.
2. Корсун С.І., Ткачук С.А. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості // URL: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/3/1.html>
3. Сугак А. Копінг-стратегії. Допомога при стресі // URL: <https://psymag.info/article/kop-ng-strateg-dopomoga-pri-stres-1632330857/>
4. Шайліхісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості // Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія». Том 34 №1/2023 СС. 64-69.