

**АКТУАЛЬНІ
ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

16 травня 2025 р., м. Одеса

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
STATE INSTITUTION "SOUTH UKRAINIAN NATIONAL PEDAGOGICAL
UNIVERSITY NAMED AFTER K.D. USHYNsky"
MOLDOVA STATE UNIVERSITY
UNIVERSITY OF THE NATIONAL EDUCATION COMMISSION, KRAKOW
VILNIUS UNIVERSITY
JOHNS HOPKINS UNIVERSITY
ODESA NATIONAL ECONOMIC UNIVERSITY
KHARKIV NATIONAL PEDAGOGICAL
UNIVERSITY NAMED AFTER H. S. SKOVORODA
CLASSICAL PRIVATE UNIVERSITY
VASYL' STUS DONETSK NATIONAL UNIVERSITY**

**ACTUAL PROBLEMS
OF PRACTICAL PSYCHOLOGY**

Collection of scientific works
International Scientific and Practical Internet Conference

May 16, 2025

Odesa – 2025

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МОЛДОВИ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ КОМІСІЇ НАРОДНОЇ ОСВІТИ В КРАКОВІ
ВІЛЬНЮСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
УНІВЕРСИТЕТ ДЖОНСА ГОПКІНСА
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ
КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць
Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

16 травня 2025 року

Одеса – 2025

UDK 001+159.9 (063)
ВБК 72+88.4

ЗМІСТ

Секція І.

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КЛІНІЧНА ДІАГНОСТИКА В ПСИХОАНАЛІЗІ Ж. ЛАКАНА	
Азарова Ю. О.....	23
ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА КОГНІТИВНА ГНУЧКІСТЬ: ТОЧКИ ПЕРЕТИНУ І ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
Беляєвська Т.В.....	28
ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СПРИЙНЯТТЯ СТРЕСУ У МОЛОДІ	
Корнієнко А. С., Чебикін О. Я.....	31
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО ЗМІН СЕРЕДОВИЩА	
Гвоздкова І. В.	35
ПСИХОЛОГІЧНА ГОТОВНІСТЬ ЖІНОК ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ: ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ У ПОЛІЦЕЙСЬКИХ	
Желтова А. О., Карпич І. А.	37
ЕФЕКТИВНІСТЬ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОГРАМ ПІДТРИМКИ РОДИН ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	
Козлова Г.С., Велитченко Л. К.	40
МЕНТАЛІЗАЦІЯ ЯК ПРОЦЕС ІНТЕГРАЦІЇ АФЕКТИВНОГО ДОСВІДУ ТА КОГНІТИВНОЇ РЕФЛЕКСІЇ У ФОРМУВАННІ ЦІЛІСНОГО САМОВІДЧУТТЯ: МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ, ПОРУШЕННЯ ТА ШЛЯХИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ПІДТРИМКИ	
Конатовська-Манакова Я. Ф., Фрунзе О.В.....	44
АРТТЕРАПІЯ ЯК ЕЛЕМЕНТ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ SOFT SKILLS МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	
Черненко О. М., Кочерга Є. В.	47
ПСИХОЛОГІЧНЕ ВИГОРАННЯ МОЛОДІ	
Посенко Т. О.	50
ЗМІЦНЕННЯ СИСТЕМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК НАПРЯМ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
Захарченко Л.А., Поспелова І.Д.	52
ВПЛИВ ТИПОЛОГІЇ ОСОБИСТОСТІ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	
Путнокі І. О., Полунін О. В.....	56

Література::

1. Балл Г. О., Перепелиця П. С. Формування готовності до професійної праці у контексті гуманізації освіти // Психологічні аспекти гуманізації освіти. Книга для вчителя / За ред. Балла Г. О – Київ-Рівне, 1996. 148 с.
2. Бех І. Д. Готовність педагога до інноваційної діяльності // Вісник Житомирського державного університету імені І. Франка, 2003. С. 3-8.
3. Зав'ялова Ж. В. Психологічна готовність до пологів і методи її формування: навч. посіб. Київ: 2000. С. 23.
4. Зверєва І. Д., Лактіонова О. В. Волонтерство у соціально-педагогічній діяльності. Київ: Науковий світ, 2001. 129 с.
5. Карамушка Т. В. Професійна кар'єра особистості: сутність, основні види та функції //Теоретичні і прикладні проблеми психології, 2015 №1, С. 181-190.
6. Кокун О.М. Зміст та структура психологічної готовності фахівців до екстремальних видів діяльності. Харків: УЦЗУ, 2010. С. 182 – 190.
7. Колесніченко О. С. Теоретико-методологічні проблеми психологічного супроводу професійної діяльності. — Одеса : Вид-во Південноукраїнський державно педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського, 2009. №5. С. 86–90.
8. Молотай В. А. Формування психологічної готовності військовослужбовців внутрішніх військ МВС України до діяльності по охороні громадського порядку: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.09 / Нац. акад. Держ. прик. служби України ім. Б. Хмельницького, Хмельницький 2006. 20 с.
9. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Природа життєстійкості та умови її формування, структура життєстійкості: навч. посіб. Київ: Марич, 2009. С. 24-32.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОГРАМ ПІДТРИМКИ РОДИН ЗАГИБЛИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Козлова Г.С., Велитченко Л. К.

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

Постановка проблеми. Складність організації соціально-психологічних програм підтримки родин загиблих насамперед полягає у багатогранності наслідків втрати. Особа, що втратила близьку людину зіткається не тільки з глибоким горем, а й з важкими психоемоційними, соціальними та економічними наслідками. Саме ця втрата є не лише особистою трагедією, але й соціальною проблемою, що потребує системного підходу з боку держави та громадянського суспільства. Якісна та своєчасна підтримка родин загиблих військовослужбовців, їх соціально-психологічний супровід – новий актуальний виклик нашому суспільству в сучасних умовах, коли Україна переживає період тривалого конфлікту. Тому проблема соціально-психологічного супроводу таких родин потребує наукового осмислення та практичного вдосконалення. Таким випадкам зазвичай притаманна глибока депресія, порушення адаптації, почуття провини, емоційна спустошеність, а також посттравматичний стресовий розлад. Втрата батьківської фігури чи годувальника часто супроводжується труднощами в побуті, ізоляцією, зниженням якості життя, змінами в сімейній структурі. В нашій країні досі відсутня системна, всеохопна стратегія підтримки таких сімей. Через логістичні або фінансові бар'єри багато сімей, особливо у віддалених районах, не поінформовані про наявні послуги або не мають змоги ними скористатися, тому що функціонуючі програми часто мають обмежений

термін реалізації, нечіткі механізми моніторингу ефективності, кадрову нестабільність, нестачу матеріального забезпечення.

Виклад основного матеріалу дослідження. Травматичне горе може мати фізіологічні, емоційні, когнітивні та поведінкові прояви — це психологічна реакція на втрату значущої особи. Типовими емоційними реакціями, згідно з моделями Вордена та Кюблер-Росса, є заперечення, гнів, торг, депресія і прийняття, горе має надзвичайно важливе значення для психологічної адаптації людини. Воно дозволяє їй змиритися із втратою, адаптуватися до неї [1,с.20]. Проходження через ці етапи горювання не лінійний процес і залежить від індивідуальних особливостей, типу втрати та соціального оточення. Однак, як свідчить практика, ці етапи часто змішуються й метою спеціаліста є підтримка, створення умов для екологічного переживання горя, а не його «прискорювання». Основи психологічної допомоги особі, яка пережила непоправну втрату, передбачають створення простору для безпечного вираження емоцій, роботу з почуттям провини, нормалізацію емоційних станів, формування нової ідентичності, відновлення внутрішніх ресурсів.

Соціально-психологічна підтримка родин загиблих військовослужбових спрямована на захист або сприяння психосоціальному благополуччю і/чи запобігання або лікування психічних розладів [2,с.10], насамперед на стабілізацію емоційного стану людини, надання їй інформаційних, моральних та іноді матеріальних ресурсів. Як інтегровані елементи системи психологічної допомоги у контексті подолання психоемоційних криз та втрат, важливу роль відіграють групи підтримки, кризова інтервенція та психоедукація. Ефективним засобом активізації процесу прийняття рішень у надзвичайних обставинах виступають групи підтримки. Участь у таких групах дозволяє зменшити суб'єктивне відчуття ізоляції та емоційної відчуженості, сприяє формуванню почуття спільності. Безпечний простір для адаптації до стресових подій зумовлюють спільний досвід, обмін думками та емоційна взаємопідтримка в межах групи. Короткострокова психологічна допомога, яка надається у перші години або дні після психотравмуючої події розглядається кризовою інтервенцією, основна мета якої полягає в стабілізації психоемоційного стану людини, зниженні інтенсивності реакцій на стрес та запобіганні розвитку посттравматичних розладів. Невід'ємною складовою психотерапевтичної та консультативної практики, що передбачає ознайомлення особи з природою переживання горя, типологією етапів втрати та науково обґрунтованими методами самопомоги вважається психоедукація. Завдяки психоедукації індивід отримує інструменти для усвідомлення та регуляції власного психічного стану, що сприяє підвищенню рівня психологічної грамотності та стійкості. Таким чином, інтеграція вищезгаданих підходів у систему психологічної допомоги є запорукою комплексної підтримки осіб, які переживають травмуючі життєві події, та сприяє їхньому поступовому відновленню, незважаючи на тривалі стресові реалії воєнного стану.

Соціальний аспект переживання втрати *передбачає пошук нових ціннісних орієнтирів та особливостей сприйняття світу навколо* [3,с.2]. З різних причин багато осіб ізолюються у власному горі, що посилює ризики психологічної дезадаптації. Це зумовлено табуванням теми смерті на пострадянському просторі. Для кожної вікової категорії розробляються окремі підходи. Дітям

важливо дати можливість говорити про свої емоції через гру, творчість; військовим — через тілесно-орієнтовану терапію, когнітивно-поведінкові методи. Сучасній досвід нашої країни зумовлює активно впроваджувати нові формати допомоги: гарячі лінії, онлайн-консультації, мобільні бригади психологів. Показовим прикладом є створення «просторів підтримки» при школах, лікарнях, релігійних громадах. Дієвою є праця громадських організацій, які поєднують психологічну підтримку з соціальними послугами: допомога в оформленні документів, отриманні матеріальної підтримки.

У контексті воєнних дій з 2014 року в Україні розвинулась низка ініціатив, спрямованих на підтримку родин загиблих військовослужбовців. Наприклад, для надання психологічної підтримки, юридичних консультацій та оздоровчих заходів ГО «Побратим» розробили й впроваджують програму «Родина Героя». При Міністерстві ветеранів України центри психологічної допомоги надають фахові консультації, курси психотерапії, перенаправляють на реабілітаційні центри, що підпорядковується на рівні законодавства «ПОРЯДОК ТА УМОВИ надання психологічної допомоги ветеранам війни, членам їх сімей та деяким іншим категоріям осіб»; Пункт 4 постанови Кабінету Міністрів України від 29 листопада 2022 р. № 1338[4]. Наші закордонні партнери від центру UNICEF програма «Теплі простори» створюють групи підтримки, проводять індивідуальну роботу з дітьми, успішно використовують арттерапію. З самого початку повномасштабного вторгнення неперестанно провляють волонтерські ініціативи психоогі-добровольці, благодійні фонди, релігійні організації. Як правило програми включають елементи створення атмосфери безпеки, безумовного прийняття, професійної компетентності фахівців, мультидисциплінарний підхід (участь юристів, медиків, священників, педагогів). Статистично ефективність програм залежить від емоційного стану учасників (зменшення симптомів депресії, тривоги, ПТСР), соціальної адаптації учасників (залучення до роботи, навчання, волонтерства), суб'єктивної оцінки допомоги (опитування задоволеності, відгуки). Тривалість ефекту (перевірка стану учасників через 6–12 місяців після завершення участі). За даними проєкту ГО «Побратими» (2023), 82% респондентів відзначили покращення емоційного стану, 64% — змогли повернутись до активного соціального життя.

Зі зростанням кількості травматичних подій в наш час, особливого значення набуває розвиток системи соціально-психологічної допомоги родинам, які пережили втрату близьких унаслідок війни, катастроф або інших кризових обставин. Сформувався низка комплексних викликів, які стали необхідною умовою для формування ефективної, доступної та науково обґрунтованої моделі підтримки. Нажаль, спостерігаємо нерівномірне забезпечення регіонів кваліфікованими спеціалістами, здатними надавати допомогу в умовах кризи та горя. Сьогодення гостро відчуває потребу у підготовці кризових психологів, горевих терапевтів та соціальних працівників з відповідною компетентністю. Сучасне суспільство зумовлює зростання попиту на мобільні та онлайн-формати надання психологічної допомоги, а забезпечення технологічної доступності дозволить охопити ширший контингент осіб, включаючи внутрішньо переміщених осіб, жителів сільської місцевості та інших вразливих категорій населення. Соціально-культурні бар'єри залишаються перепорою для звернення по допомогу. Певна частина населення й досі демонструє упереджене ставлення

до звернення до психолога, що обумовлено низьким рівнем обізнаності, стигматизацією психічних розладів та відсутністю системної психоедукації на рівні держави. Нестача нормативного регулювання, розмежування відповідальності між секторами охорони здоров'я та соціального захисту створюють перепони для формування міжвідомчої співпраці та стабільного фінансування програм. З погляду на вище сказане пропонується вдосконалення соціально-психологічних програм, що включає кілька стратегічних напрямів, а саме затвердження єдиного державного стандарту допомоги родинам загиблих, перерозподіл фінансування з урахуванням регіональних потреб. Наступним кроком має стати інтеграція програм підтримки до системи медичної реабілітації від першої психологічної реакції до етапу відновлення. Паралельно пропонуємо розробку навчальних програм з підготовки вузькоспеціалізованих фахівців, орієнтованих на роботу з втратою та травмою, з урахуванням особливостей цільової аудиторії — вдів, дітей, батьків загиблих — віку, соціального статусу та характеру пережитої втрати.

Висновки

Соціально-психологічні програми підтримки родин загиблих військовослужбових сприяють стабілізації емоційного стану осіб, що переживають горе та запобігають формуванню тривалих психотравм, сприяють соціальній інтеграції, формують культуру підтримки в суспільстві. З огляду на масштаби втрат, постійне оновлення програм, підвищення якості послуг і доступності є важливим завданням як для фахівців, так і для державних органів. Національна система психічного здоров'я потребує комплексного підходу, міжсекторальної координації, стандартизації та адаптації, корекції та оновлення соціально-психологічних програм з підтримки родин загиблих у воєнні часи. У сучасних реаліях така практика має стати частиною системи охорони ментального здоров'я — інтегрованою, доступною, культурно адаптованою. Необхідним є розширення доступу до фахової допомоги, підтримка волонтерських ініціатив і розвиток міждисциплінарної співпраці між психологами, соціальними працівниками, освітянами та духовенством.

Література::

1. Digital Library NAES of Ukraine. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГОРЮВАННЯ Автор: Войтович М.В. УДК: 159.938 Войтович М.В. «Психологічні особливості горювання» с.20.
<https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf>
2. Бріер Д., Скотт К. Основи травмофокусованої психотерапії. Львів : Свічадо, 2015. с.10
<http://habitus.od.ua/journals/2023/55-2023/23.pdf>
3. «ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ ЧЛЕНАМИ СІМ'Ї ЗАГИБЛОГО ВОЇНА» Зуйков В.О. магістрант кафедри загальної психології ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна академія управління персоналом».с.2
4. «ПОРЯДОК ТА УМОВИ надання психологічної допомоги ветеранам війни, членам їх сімей та деяким іншим категоріям осіб»; Пункт 4 постанови Кабінету Міністрів України від 29 листопада 2022 р. № 1338 “Деякі питання надання безоплатної психологічної допомоги особам, які звільняються або звільнені з військової служби, з числа ветеранів війни, осіб, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, членам сімей таких осіб, постраждалим учасникам Революції Гідності та членам сімей загиблих (померлих) ветеранів війни і членам сімей загиблих (померлих) Захисників та Захисниць

МЕНТАЛІЗАЦІЯ ЯК ПРОЦЕС ІНТЕГРАЦІЇ АФЕКТИВНОГО ДОСВІДУ ТА КОГНІТИВНОЇ РЕФЛЕКСІЇ У ФОРМУВАННІ ЦІЛІСНОГО САМОВІДЧУТТЯ: МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ, ПОРУШЕННЯ ТА ШЛЯХИ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНОЇ ПІДТРИМКИ

Конатовська-Манакова Я. Ф., Фрунзе О.В.

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

Об'єкт дослідження: Процес менталізації як інтегративний механізм формування цілісного самовідчуття.

Предмет дослідження: Механізми розвитку, прояви порушень та шляхи психотерапевтичної підтримки менталізації.

Мета дослідження: Розкрити сутність менталізації як ключового процесу інтеграції афективного досвіду та когнітивної рефлексії, детально дослідити механізми її розвитку, виявити основні прояви порушень на різних рівнях функціонування особистості та обґрунтувати шляхи психотерапевтичної підтримки, спрямовані на відновлення та подальший розвиток цієї фундаментальної здатності.

Актуальність теми: У сучасному світі, що характеризується зростаючою складністю соціальних взаємодій, інформаційним перевантаженням та підвищеним рівнем стресу, здатність до менталізації набуває особливої значущості. Вміння не лише усвідомлювати власні внутрішні стани, але й розуміти ментальні процеси інших людей є критично важливим для ефективної емоційної саморегуляції, формування стабільної та інтегрованої ідентичності, а також для побудови гармонійних, емпатійних та змістовних міжособистісних стосунків [1, 2]. Порушення здатності до менталізації розглядаються як значущий фактор у патогенезі широкого спектру психологічних труднощів, включаючи розлади особистості, афективні розлади, тривожні стани, розлади харчової поведінки та посттравматичний стресовий розлад [9, 10]. Відтак, поглиблене розуміння механізмів становлення менталізації, чітке розпізнавання її дисфункцій та розробка науково обґрунтованих і клінічно ефективних стратегій психотерапевтичної інтервенції є нагальною потребою сучасної психологічної науки та практики, спрямованою на сприяння загальному психологічному благополуччю особистості та суспільства в цілому.

Механізми розвитку менталізації

Становлення здатності до менталізації є складним та багатогранним процесом, що глибоко вкорінений у ранніх стосунках дитини з її первинними опікунами. Якість цих первинних зв'язків, особливо наявність безпечного типу прив'язаності, що характеризується послідовною чутливістю дорослого до емоційних потреб дитини, його здатністю адекватно відображати, інтерпретувати та вербалізувати її внутрішні стани, створює оптимальне нейробіологічне та психологічне підґрунтя для розвитку менталізаційних здібностей [3, 5].

Ключовими механізмами цього складного процесу є: