

**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

П'ЯТИЕТАПНИЙ ІНТЕГРАТИВНИЙ МЕТОД НЕЙРОКОГНІТИВНОЇ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ	
Сєвцов С.В., Савенкова І. І.	442
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ НАСЛІДКІВ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗСУ ТА ЇХ НЕЙРОРЕАБІЛІТАЦІЯ	
Сисоєва О.Г., Мельничук І. В.....	446
ПСИХОСОМАТИЧНІ АСПЕКТИ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ ОРГАНІЧНОЇ ПРИРОДИ: СУЧАСНИЙ НАУКОВИЙ ОГЛЯД	
Варчук А.І., Мельничук І. В.....	450
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕБІГУ СПЕЦИФІЧНИХ РОЗЛАДІВ ОСОБИСТОСТІ: СУЧАСНІ АСПЕКТИ ДІАГНОСТИКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ	
Вінтерголлер О.В., Савенкова І.І.	452
ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В ЕКСТРИМАЛЬНИХ УМОВАХ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ	
Гіда А.С., Мельничук І.В.	454
ПОЗИТУМ-ПІДХІД ЯК ДІЄВА ТЕХНІКА ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ	
Дедух Л.Г.,Савенкова І. І.	457
ОСОБЛИВОСТІ ПОРУШЕНЬ БАЗОВИХ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ ВНАСЛІДОК ІНСУЛЬТУ ТА ЇХ РЕАБІЛІТАЦІЯ	
Комарова А.І., Савенкова І.І.	460
ПСИХОСОМАТИЧНІ ПОРУШЕННЯ ОРГАНІВ ТРАВЛЕННЯ ТА СПОСОБИ ЇХ ПОДОЛАННЯ	
Коротушенко Б.М., Книш А. Є.	463
РОЗЛАДИ СНУ НЕОРГАНІЧНОЇ ПРИРОДИ ТА ШЛЯХИ ЇХ РЕАБІЛІТАЦІЇ	
Шварцман Я.В.	464
ІНСОМНІЯ ЯК ПСИХОСОМАТИЧНЕ ЯВИЩЕ: СУЧАСНІ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІЇ	
Сульдїна Л. М. Фрунзе О. В.	467
ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ МЕТОДІВ НЕЙРОРЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ В РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЦЕНТРАХ УКРАЇНИ	
Табунчик О.Д., Шевченко Р. П.	470
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ	
Гільман А. Ю., Кулеша Н. П.....	474
ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ АНАЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ К. Г. ЮНГА	
Овчаренко С. Ю., Савенкова І. І.....	477
СУЧАСНІ ШЛЯХИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЕПРЕСИВНОГО СИНДРОМУ	
Спиридонова Т.В., Савенкова І.І.....	481

10. Shapiro, F. Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) Therapy. 2018. 228-229.
11. UNHCR. Ukraine Situation Report. 2024. June.
12. Pynoos, R. et al. Trauma and Development in Children and Adolescents. 2009.
13. WHO. Mental Health Data in Emergencies. 2023.
14. Державна служба статистики України. Статистичний щорічник України. 2024.

ПОЗИТУМ-ПІДХІД ЯК ДІЄВА ТЕХНІКА ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ

Дєдх Л.Г., Савенкова І. І.

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

Позитивне мислення – одна з найцінніших людських рис, яка допомагає долати кризові і травматичні події життя. Значний внесок у розвиток позитивної психології, а згодом – психотерапії здійснили А. Бандура, А. Маслоу, Г. Олпорт, Н. Пезешкіан, К. Роджерс, М. Селігман, В. Франкл, І. Ялом та ін.

У якості прикладу для нашої статті ми обрали «Балансну модель» німецького вченого Н. Пезешкіана. Таку ідею слід застосувати, зважаючи на те, що психіка, яка спрямована на позитивне мислення, коригує систему цінностей у трьох взаємопов'язаних сферах: особистій, сімейній і професійній. Перед нею купа виборів, і вона бажає пройти щасливо свій життєвий шлях. Отже, «Балансна модель щастя», яка враховує 4 якості життя, видається нам актуальною. Модель передбачає 4 шляхи до щастя, для досягнення якого слід рівномірно розподілити свою життєву активність [2, с. 33].

«Балансна модель» Н. Пезешкіана базується на позитивному підході в психології та передбачає гармонійне поєднання чотирьох основних компонентів:

Фізичний аспект – включає турботу про здоров'я через належне харчування, режим дня, гігієну, самопочуття та догляд за собою.

Життєвий сенс – охоплює мрії, плани, особисті цінності, вірування, цілі та внутрішні настанови.

Діяльність – стосується професійної реалізації, досягнень, фінансової стабільності та соціального статусу.

Соціальні зв'язки – передбачають стосунки з рідними, друзями, здатність до емпатії, спілкування та формування впевненості в собі.

Ця модель стане у пригоді не лише фахівцям з психології, а й кожному, хто прагне розвинути позитивне мислення, подолати страхи й комплекси, підвищити самооцінку, навчитися контролювати тривожність і зважено реагувати на зовнішні впливи в повсякденному житті. Вона сприяє кращому розумінню власного стану: що саме зараз відбувається, які сфери потребують уваги, що змінилося – та як можна це відкоригувати на краще.

Тобто, «Балансна модель» Н. Пезешкіана виступає одночасно і засобом діагностики психоемоційного стану, і критеріальною базою дослідження.

Н. Пезешкіан запропонував розглядати 4 типи втечі, коли людина відчуває психологічну травму, а саме: втеча від реальності у фантазії (сенси), втеча від реальності у хворобу (тіло); втеча у роботу (діяльність) і втеча у спілкування (контакти). Відтак, свідомі, що конструктивний шлях – це будь-яка втеча, окрім

хвороби. Для того, щоб не скотитися в хворобу і не отримати психосоматичні розлади, варто пам'ятати про так звану «фантастичну реальність», яка допомагає уяві «йти дорогою добра», уявляти красиве і світле майбутнє, вдаватися до оптимістичного прогнозування і ефекту «Пігмаліона».

В. Франкл, аналізуючи реакції в'язнів на травматичні події у концтаборах, звертав увагу на те, що пережитий шок через потрапляння в табір, загрозу смерті, газові камери та постійну близькість загибелі викликав у них так звані «аномальні переживання». За його спостереженнями, лише завдяки активації психологічного захисту у вигляді розщеплення особистості багатьом вдалося зберегти психічну цілісність у перші дні й тижні перебування. Дисоціативна форма захисту давала змогу прийняти факт необхідності «поставити крапку» в попередньому житті [3].

Це, у свою чергу, запускало інші несвідомі захисні механізми: відчуття емоційної заціпенілості, зниження чутливості, зменшення емоційної активності. Усе, що відбувалося навколо, сприймалося немов крізь туман – притуплено й віддалено від реального емоційного переживання [1, с. 35].

Як відомо, символи та асоціації роблять складні психологічні концепції більш зрозумілими для усвідомлення, а уява та абстрактна форма допомагає дистанціюватися від стресової події, що полегшує обробку травматичних спогадів [5, с. 6]. Як підхід К. Юнга до роботи з метафорою, через казку, пісочницю, мандалу, до тлумачення архетипів, так і метафора більш пізнього напряму позитивної психології Н. Пезешкіана, через притчі, позитивну реінтеграцію, крос-культурний підхід – усі ідеї спрямовані на зцілюючу силу метафори, на безмежний ресурс уяви, на потужний потенціал людської психіки.

Розглянемо більш розлого «Позитум-підхід» як дієву техніку позитивної психотерапії. Позитум-підхід – унікальний феномен, який довів свою ефективність тим, що кожна людина здатна подолати будь-які життєві колізії, з опертям на власні ресурси. У позитум-підході існують три ключові техніки, які вважаються універсальними завдяки своїй широкій сфері застосування:

1. Позитивне переосмислення;
2. Міжкультурний підхід;
3. Використання розповідей, притч та метафор.

Позитивне переосмислення різноманітних станів, труднощів, життєвих обставин, поведінки або хвороб дає змогу побачити ситуацію з нової перспективи. Цей підхід допомагає відшукати позитив у негативі, можливості – у проблемах, здорові елементи – у патологічному, а в кризових моментах – нові шанси для розвитку.

Важливо акцентувати минулий досвід і «по крихтам» опиратися на нього, щоб клієнт метафорично відчув стан «наче світло увімкнули в темній кімнаті».

Наприклад: традиційне відчуття страху інтерпретується, як здатність уникати загрозливих ситуацій, обережність, обачність. Натомість, фрустрація стосунків або платонічних почуттів убачається як шанс почати спочатку, стати іншим (більш зрілим і усвідомленим). У свою чергу, недоліки перетворюються на можливості та позитивні якості клієнта, які допоможуть у вирішенні проблемних питань.

Питання на позитивну реінтерпретацію:

1. Які можливості відкриває перед Вами ця ситуація?
2. Чому Вас учить ця ситуація?
3. Що Вам дає ця ситуація?
4. Від чого Вас звільняє ця ситуація?
5. Від чого Вас вберігає ця ситуація?

Крос-культурний підхід надає консультанту та клієнту можливість розв'язувати психологічні труднощі, спираючись на досвід представників інших культур. Такий підхід сприяє зміні погляду клієнта на ситуацію, розширенню його світогляду та відкриттю нових шляхів для вирішення власних питань. Відзначають два основні варіанти цього методу: горизонтальний (власне крос-культурний), який порівнює різні культури, та вертикальний (транскультурний), що інтегрує цінності культур на глибшому рівні.

Типові запитання, які застосовуються в межах крос-культурного підходу, можуть звучати так:

1. Чи знайомі вам люди, які переживали подібні труднощі?
2. Яким чином вони з ними впоралися?
3. Яке ставлення до цього питання в інших культурах?
4. Що б Вам сказала про Вашу ситуацію ...?
5. Наприклад, найспокійніша людина в світі.
6. Наймудріша людина в світі.

Використання притч, афоризмів, історій, мудрих висловлювань і прислів'їв у якості метафор проблемних ситуацій – ще одна дієва техніка Позитум-підходу. За допомогою метафори ми включаємо образне сприйняття у клієнта, впливаючи не тільки на його розум, але і на його серце. Метафора також, як і дві попередні техніки, розширює бачення клієнта, допомагає йому віднайти нові можливості для вирішення проблемних ситуацій.

Питання:

1. Що нагадує Вам ця ситуація?
2. На що вона схожа?
3. Про що говорять Вам ці слова?

Пропонуємо нашу авторську розробку «Поїзд, що пішов».

Ми часто жалкуємо за тим, що вже минуло. Можемо годинами, днями, роками аналізувати: що було б, якби... Ідеалізуємо людей і ситуації, і по-суті живемо минулим. Для тих, хто важко відпускає, створена ця медитація.

Уявіть перон, ви стоїте і розумієте, що спізналися на потяг. Він уже пішов. Не повернеться ніколи. Тож, краще швидко взяти квиток на інший, або піти на автобус. Але ж ні. Ми шукаємо причину. В собі. В інших. Крутимо одну й ту саму історію, замість того, щоб шукати вихід, замість того, щоб жити далі.

Послухайте притчу, яка допоможе вам відпустити людину, ситуацію, проблему, стосунки... Двоє монахів чотири роки були в паломництві, в мандрах, тримаючи сувору обітницю. Особливо, згідно з уставом, не можна торкатися жіночого тіла. І ось настав час повертатися до рідного храму. Біля підніжжя гори на березі річки вони помітили дівчину, яка сиділа й гірко плакала. Монахи підійшли до дівчини. Вона почала благати про допомогу, мовляв: послизнулася,

зламала ногу, і просить перенести її на інший берег. Там є її віслик, і він доведе її додому.

Перший монах одразу здогадався, що це випробування Вищих сил, і відмовився допомогти. Пішов далі. Другий – вислухав дівчину, взяв на руки і переніс на інший берег. Коли другий монах наздогнав першого, то на нього посипалися докори і звинувачення. На що той усміхнувся і тихо сказав: «я залишив дівчину на березі, а ти ще й досі несеш її в своїх думках» [4].

Не наділяйте події супер-силою і важливістю. Зменшуйте пріоритет деяких ситуацій. Учїться відпускати те, що вже пішло, або те, що ми не в змозі змінити. Приймайте життя. Довіряйте світу. І тоді можливості і шанси займуть місце страхів і розчарувань.

Отже, Позитум-підхід – дієва техніка позитивної психотерапії, оскільки розлад переосмислюється в «позитивному» ключі, що призводить до позитивних інтерпретацій. Здійснюється «екологічна» допомога клієнтам зрозуміти і сприйняти сенс і мету, що стоять за їхнім розладом.

Література:

1. Луппо С. Стратегії подолання психічної травми. *Соціальна психологія*. 2004. № 5 (7). С. 25-35.
2. Пезешкіан Н. У пошуках сенсу. Психотерапія маленькими кроками. Харків. Макросвіт. 2020. 320 с.
3. Fromm E. S. Über Methode und Aufgaben einer analytischen Sozialpsychologie. Bemerkungen über Psychoanalyse und historischen Materialismus. *Zeitschrift für Sozialforschung*. Франкфурт-на-Майні: Institut für Sozialforschung, 1932.Nr. 1. S. 28-54.
4. Maslow A. Motivation and Personality [Електронний ресурс] / Abraham H. Maslow. 2nd ed. N. Y.: Harper & Row, 1970. Режим доступу : <http://www.psylib.org.ua/books/masla01/index.htm>.
5. Seligman M. E. P. Positive psychology / M.E.P. Seligman & M. Csikszentmihalyi. *American psychologist*. 2000. Vol. 55. N 1. P. 5 – 10.

ОСОБЛИВОСТІ ПОРУШЕНЬ БАЗОВИХ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ ВНАСЛІДОК ІНСУЛЬТУ ТА ЇХ РЕАБІЛІТАЦІЯ

Комарова А.І., Савенкова І.І.

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

Вступ

Інсульт є однією з провідних причин інвалідизації дорослого населення в усьому світі. За даними сучасних досліджень, приблизно 80% осіб після інсульту мають ті чи інші когнітивні порушення [1]. Базові когнітивні функції, такі як пам'ять, увага, сприйняття, мислення та мовлення, зазнають змін, що ускладнює адаптацію особи до повсякденного життя [2]. Актуальність теми зумовлена необхідністю глибокого розуміння характеру цих порушень і розробки ефективних програм реабілітації [3].

Порушення базових когнітивних функцій після інсульту

Після інсульту найбільш поширеними є порушення уваги (гіпопрозекція), пам'яті (гіпомнезія або амнезія), мислення (зниження критичності, абстрактного