

**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

Секція III.
**МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ: ВЕКТОРИ
ДОСЛІДЖЕННЯ, ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ**

ПРОЯВИ РЕАКЦІЙ НА ВАЖКИЙ СТРЕС ТА ПОРУШЕННЯ АДАПТАЦІЇ ДОРОСЛИХ ПІД ЧАС ВІЙНИ	
Івченко Л. І., Мельничук І.В.	193
ГЕНЕРАЛІЗОВАНИЙ АФЕКТИВНИЙ РОЗЛАД: ОСОБЛИВОСТІ КЛІНІЧНОГО ПЕРЕБІГУ ТА СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЙОГО ПОДОЛАННЯ	
Бернадзіковська Л.О., Фрунзе О.В.	196
ВИРАЗНІСТЬ ПСИХІЧНОЇ ВТОМИ У ХВОРИХ НА ОНКОЛОГІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ	
Другаль К.І., Савенкова І.І.	200
ВПЛИВ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ У КОНТЕКСТІ ВІЙНИ	
Жданова Г. В., Венгер Г. С.	202
МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ: СТОНС ЯК КЛЮЧ ДО РОЗУМІННЯ ПСИХОГЕННИХ СЕКСУАЛЬНИХ ДИСФУНКЦІЙ	
Заморока А. А.	205
ДЕПРЕСИВНИЙ СИНДРОМ У ПЕРЕБІГУ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ	
Ігнатенко Е.В., Садова М.А.	207
ПРИКОРДОННИЙ РОЗЛАД ОСОБИСТОСТІ ТА ЙОГО ЕТИОЛОГІЯ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ	
Кандалова Д.В., Венгер Г. С.	210
ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ ТА ГОРЮВАННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	
Крисак А.О., Онищенко О.О.	213
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ НАРКОЗАЛЕЖНИМИ ПАЦІЄНТАМИ	3
Лахута Л.П., Савенкова І.І.	216
ГОСТРА РЕАКЦІЯ НА СТРЕС: АДАПТИВНІ ТА ДЕЗАДАПТИВНІ МЕХАНІЗМИ В УМОВАХ ВІЙНИ	
Богдан Ж.Б., Логвиненко Л.І.	219
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ПРИХИЛЬНІСТЮ ТА РОЗЛАДАМИ КОНСТРУКТУ «ОБРАЗУ ТІЛА»	
Маринюк Г.О., Савенкова І.І.	223
РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ МИСТЕЦЬКИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ	
Новська О. Р.	226
ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ КОГНІТИВНИХ ЧИННИКІВ КОПІНГ- ПОВЕДІНКИ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ	
Сивоконь О.Ю.	229
ВІЙНА ЯК СТРЕСОВИЙ ФАКТОР ВПЛИВУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ТА ПІДЛІТКОВУ МОТИВАЦІЮ ДО НАВЧАННЯ	
Цимбалюк І.В., Головська І.Г.	231

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ МИСТЕЦЬКИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Новська О. Р.

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

У сучасному суспільстві, де емоційне навантаження, нестабільність і швидкі соціальні зміни дедалі більше впливають на психічне здоров'я людини, розвиток емоційного інтелекту постає як ключовий фактор психологічної адаптації, життєстійкості та благополуччя. Це особливо актуально для здобувачів вищої мистецької освіти, творчий процес яких пов'язаний із глибокими переживаннями, самовираженням і необхідністю емоційної саморегуляції. Підвищена емоційна чутливість, що притаманна митцям, одночасно є і ресурсом, і фактором уразливості, що потребує спеціальної психологічної підтримки.

У цьому контексті емоційний інтелект розглядається як цілісна здатність особистості усвідомлювати власні емоції, розпізнавати емоційні стани інших, ефективно керувати афективними реакціями та підтримувати якісну міжособистісну взаємодію. Використання арт-терапевтичних методів у психологічній практиці з мистецькими студентами відкриває значний потенціал для гармонізації їх емоційного функціонування, зміцнення внутрішньої стійкості та розвитку здатності до саморефлексії. Розвиток емоційного інтелекту як здатності розпізнавати, розуміти, регулювати власні емоції й емоції інших є ключовою умовою успішної самореалізації представників мистецьких професій [4]. Арт-терапія як напрям психолого-педагогічної практики має значний потенціал у формуванні зазначеної якості [2].

Емоційний інтелект розглядається в науковій літературі як інтегральна психологічна характеристика особистості, що поєднує емоційну і когнітивну сфери. Класичне визначення, запропоноване П. Саловеем і Дж. Майєром, трактує емоційний інтелект як здатність до сприймання, вираження, розуміння та регулювання емоцій з метою покращення мислення та міжособистісної взаємодії. Д. Гоулман, розширюючи концепцію, наголошував на важливості емпатії, мотивації, соціальних навичок і самосвідомості як складових емоційної компетентності [1]. У вітчизняному науковому дискурсі емоційний інтелект все частіше розглядається як основа психологічного благополуччя, здатності до конструктивного вирішення конфліктів і побудови глибоких міжособистісних зв'язків [6].

Емоційний інтелект є системною якістю, яка охоплює не лише емоційне сприйняття, але й здатність керувати емоційними станами задля досягнення особистісних і професійних цілей. У цьому контексті емоційний тісно пов'язується з такими категоріями, як емоційна свідомість, рефлексія, психологічна адаптивність, професійна життєстійкість, а також внутрішня мотивація до розвитку.

Важливим у дослідженні ЕІ є його структурна інтерпретація. Згідно з методикою Н. Холла, емоційний інтелект складається з п'яти основних компонентів: емоційної обізнаності, управління емоціями, самомотивації, емпатії

та управління взаєминами. Ці компоненти мають тісний взаємозв'язок і разом забезпечують здатність особистості до емоційної адаптації в соціальному середовищі [4]. Інші дослідники включають до структури емоційного інтелекту такі показники, як внутрішньоособистісні якості (самооцінка, самосвідомість), міжособистісні навички (емпатія, соціальна відповідальність), адаптивність (реалістичність, гнучкість), управління стресом і загальний настрій [6]. Сучасна українська дослідниця В. Зарицька, яка розробила методiku діагностики емоційного інтелекту, запропонувала такі структурні компоненти: розуміння особистістю власних емоцій, розуміння емоцій інших, самоконтроль і саморегуляція емоцій, здатність використовувати емоції у діяльності і спілкуванні [3].

Для представників мистецьких спеціальностей, зокрема музикантів, емоційний інтелект виступає важливою передумовою ефективної виконавської діяльності. Здатність до глибокого переживання, емоційної виразності, емпатійного розуміння музичного твору і слухача формує основу художньо-інтерпретаційної майстерності. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє також розвитку сценічної впевненості, подоланню тривожності, підвищенню якості міжособистісної взаємодії в ансамблевому музикуванні, відкритості до зворотного зв'язку [5]. Музикант, наділений розвиненим емоційним інтелектом, має більшу стресостійкість, здатен конструктивно вирішувати творчі суперечності, краще інтегрує особистий досвід у процес художньої інтерпретації.

Дослідження показують, що емоційний інтелект позитивно корелює з рівнем особистісної життєстійкості, здатністю до саморегуляції, психологічного благополуччя та стресостійкості [4]. У контексті професійного становлення здобувачів вищої мистецької освіти важливою є своєчасна діагностика рівня емоційного інтелекту, яка дозволяє не лише виявити проблемні зони, але й сформулювати індивідуальні психокорекційні програми.

Емпіричне вивчення емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Музичне мистецтво» передбачало застосування таких методик, як опитувальник емоційного інтелекту Н. Холла, методика дослідження емоційного вигорання В. Бойко, методика дослідження професійної життєстійкості, а також інтерв'ю та психологічне спостереження. Такий комплексний підхід дозволив отримати багатовимірну картину емоційного функціонування здобувача освіти.

Арт-терапія є одним із найбільш ефективних напрямів психологічної допомоги, що використовує художню діяльність як засіб пізнання і трансформації внутрішнього досвіду. У межах роботи зі здобувачами мистецьких спеціальностей арт-терапія забезпечує безпечний простір для самовираження, рефлексії та емоційної саморегуляції [2]. Завдяки символічному характеру творчих проявів респондентів (музики, образотворчого мистецтва, руху, театралізації тощо) активізується процес усвідомлення, прийняття та переробки емоцій, формуються нові патерни емоційного реагування, підвищується самооцінка і здатність до емпатії.

До переваг арт-терапії відноситься також її природна інтеграція в навчальний процес мистецьких дисциплін, що дозволяє проводити

психопрофілактику в ненав'язливий спосіб, без стигматизації або опору з боку студентів. Застосування арт-практик не вимагає вербалізації глибоких переживань, що робить їх особливо ефективними у роботі з внутрішніми конфліктами та пригніченими емоціями.

Серед найбільш ефективних арт-терапевтичних методів для розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти мистецьких спеціальностей можна виокремити: музикотерапію, ізотерапію, казкотерапію, рухову терапію. Ці практики спрямовані на розвиток емоційної усвідомленості, зниження внутрішньої напруги, формування навичок рефлексії, емпатійного слухання, регуляції афекту. Арт-терапевтичні практики впроваджувались у поєднанні з елементами психологічного просвітництва: наданням базових знань про природу емоцій, механізми їх виникнення та способи конструктивної взаємодії з ними, феноменологію емоційного інтелекту. Такий інтегрований підхід не лише сприяє глибшому усвідомленню власного емоційного досвіду, а й формує стабільні внутрішні опори для подолання психологічних труднощів у професійно-творчому середовищі.

У межах психологічного супроводу студентів мистецьких спеціальностей було здійснено спостереження за динамікою змін рівня емоційного інтелекту під впливом арт-терапевтичних втручань. Аналіз результатів продемонстрував позитивні тенденції: зросли показники емоційної обізнаності, рівень емпатії, здатність до саморегуляції; частково зменшилася тривожність перед публічними виступами, покращилася якість комунікації в творчих колективах. Крім того, студенти виявили більшу відкритість до рефлексії, підвищили мотивацію до самопізнання та оволодіння навичками емоційного самоконтролю.

Отримані дані свідчать про ефективність інтеграції арт-терапевтичних технологій у систему професійної підготовки здобувачів мистецьких спеціальностей. Вони також підтверджують доцільність подальшого розвитку цього напрямку з урахуванням специфіки кожної мистецької спеціальності та індивідуальних потреб здобувачів освіти. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту засобами арт-терапії є перспективним напрямом психолого-педагогічної роботи з майбутніми фахівцями мистецької сфери, що сприяє гармонізації особистісного розвитку та підвищенню ефективності професійної діяльності.

Література:

1. Гао Юань. Роль емоційного інтелекту в фаховій діяльності вчителя музичного мистецтва. *Наукові записки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Педагогічні науки*. 2018. Вип. 170. С. 234–238.
2. Горшкальова Т. М. Арт-терапія як метод психокорекції та інноваційних психолого–педагогічних технологій особистості. *Grail of Science*. 2021. № 10. С. 392–394.
3. Зарицька В.В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки : Монографія. Запоріжжя, КПУ, 2010. 304 с
4. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. 436 с.
5. Юник Д. Парадигма розвитку емоційної стійкості музикантів-інструменталістів у процесі підготовки до сценічної діяльності. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. 2018. № 1 (20). С. 108–114.

6. Zhylin M. Emotional intelligence in the context of psychological health of the individual: problems of practical implementation and measurement tools. [Емоційний інтелект в контексті психологічного здоров'я особистості: проблеми практичного використання та інструментів виміру]. The psychological health of the personality and society: the challenges of today: 15 Monograph. Eds. Małgorzata Turbiarz & Hanna Varina. Opole: *The Academy of Management and Administration in Opole*. 2020. Chapter 1.3. P. 22–30.

ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ КОГНІТИВНИХ ЧИННИКІВ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ

Сивоконь О.Ю.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Сучасні суспільні реалії, пов'язані зі збройними конфліктами, економічною нестабільністю та масштабними міграційними процесами, призвели до різкого зростання кількості осіб, змушених залишати рідні домівки та адаптуватися до нових, часто ворожих або невизначених умов існування. Вимушені мігранти становлять особливо вразливу групу щодо розвитку стресових розладів, емоційного виснаження та кризових станів, що ускладнює їхню соціальну інтеграцію, погіршує психологічне благополуччя та якість життя в цілому. При цьому здатність долати стресові ситуації значною мірою залежить від характеру когнітивних процесів, які визначають первинну оцінку кризи, вибір копінг-стратегій, а отже, ефективність адаптації.

Неоднорідність копінг-поведінки серед вимушених мігрантів свідчить про важливу роль когнітивних чинників та механізмів переробки травматичного досвіду. Дослідження цих когнітивних чинників дозволяє глибше зрозуміти внутрішні механізми адаптації до екстремальних умов життя та обґрунтувати ефективні підходи до психологічної допомоги, спрямовані на підтримку здорового копіngu.

Актуальність роботи обумовлюється також потребою теоретичного моделювання взаємозв'язків між когнітивними характеристиками особистості та копінг-поведінкою в умовах вимушеної міграції. Створення теоретичної моделі когнітивних чинників копінг-поведінки сприятиме розвитку науково вивірених основ для психологічних інтервенцій, спрямованих не лише на подолання симптоматики стресу, але й на формування адаптивних когнітивних стратегій, необхідних для успішної інтеграції вимушених мігрантів у нове середовище.

Проблема копінг-поведінки посідає одне з центральних місць у сучасній психології стресу та адаптації. Поняття «копінг» у науковий обіг було введено в межах теорії стресу, розроблюваної Р. Лазарусом та С. Фолкман, які розглядали копінг як постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання внутрішніх і зовнішніх вимог, що оцінюються як надмірні або такі, що перевищують ресурси особистості [2].

Згідно з цією концепцією, копінг є процесом, який визначається не стільки об'єктивними характеристиками стресової ситуації, скільки суб'єктивною когнітивною оцінкою її значущості та можливостей контролю. Саме тому когнітивні чинники, що визначають первинну (оцінка загрози) і вторинну (оцінка