

**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. USHYNKY"  
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)  
ВВК 72+88.4

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

2. Дигун І.С. Соціально-психологічні умови реабілітації постраждалих внаслідок дії екстремальних стрес-факторів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київ, 2023. 218 с.
3. Заверуха О.Я. Психологічна реабілітація особистості в умовах дії стресових факторів та її соціальна мобільність / Психологічні основи соціальної мобільності особистості в період криз: монографія / за ред. Ю.А. Завацького та ін. К.: ПВТП «LAT&K», 264 с. 2023. С. 112-135.
4. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ, 2018. 240 с.
5. Пилипенко Н. М. Психологічна допомога та підтримка постраждалим внаслідок війни в Україні. *Вісник Національного університету оборони України*, 6 (70). 2022. С. 142–148.
6. Романовська Л. Особливості психологічної реабілітації осіб, які пережили травмивні події. *Науковий журнал «Психологічні тревелогі»*. 2024. Вип. 3. С. 251-260.
7. Сандал О. Психотравмувальні події як чинник травматичного досвіду особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Випуск 2. 2021 С.49-62.
8. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації: підручник. Вид. 2-ге, доп. / кол. авт. ; за заг. ред. Василя Осьодла. Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2020. 484 с.
9. Царенко Л. Г. Особливості переживання психотравми під час воєнного конфлікту. *Психологія: теорія і практика*. 2019. Вип. 1 (3). С. 158-170.
10. Bryndikov, Y. The characteristic of stress-factors that cause the emerging of the post traumatic stress disorders in servicemen the combatants. *Social Work and Education*. Vol. 4, No 1. 2017. P. 112–118.
11. Kulesha, N. & Hilman, A. The Psychological Rehabilitation of Youth in War Conditions: Cognitive Dimension, *Youth Voice Journal*, 14(3), 2024. P. 107-119.

**ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ  
ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ АНАЛІТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ К. Г. ЮНГА  
Овчаренко С. Ю., Савенкова І. І.**

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

Основою проблематики нашої статті є дослідження проблеми стресу, яка актуалізувалася в Україні під час жорстокої війни на території країни, що триває вже понад три роки. У цей час питання усвідомлення важливості психологічної реабілітації стресових розладів нації стає одним із найбільш гострих, оскільки аналізована проблема може викликати тяжкі психічні порушення, що в майбутньому можуть заважати жити повноцінним життям, адже стрес набуває все більшої актуальності не лише в медичному аспекті, а й у соціально-психологічному.

Різноманітність наукових підходів до тлумачення природи стресу зумовлює неоднозначність його розуміння. У межах соціономічного дискурсу науковці зосереджують увагу, зокрема на психологічному, соціальному та професійно-орієнтованому підходах [2, с. 49].

Проблемам вивчення та збереження ментального здоров'я, зокрема у контексті вивчення проблеми стресу, присвячено праці сучасних вітчизняних науковців: Т.Андрійченко, Ю.Бойка, О.Вакуленко, Н.Дзюби, Л.Карамушки, Т.Карамушки, В.Климчука, О.Кокуна, М.Корольчука, О.Креденцер, Б.Лазоренка, С.Миронця, Є.Потапчука, В.Панка, І.Савенкової, А.Сипливого, Т.Титаренко, М.Ткалич, Т.Хомуленко та ін.

Стрес набуває травматичного характеру тоді, коли вплив стресового чинника призводить до психічних порушень, подібних до фізичних ушкоджень. Відповідно до сучасних теорій у таких випадках зазнають змін структура «Я», когнітивне сприйняття світу, емоційна сфера, нейрофізіологічні механізми, що відповідають за навчання, а також системи пам'яті й емоційного засвоєння досвіду.

У ролі стресових факторів зазвичай виступають травматичні події - кризові ситуації екстремального характеру, які несуть серйозні негативні наслідки та становлять загрозу життю як самого індивіда, так і його близьких. Такі обставини істотно порушують відчуття безпеки людини, спричиняючи розвиток травматичного стресу з різноманітними психологічними наслідками. Для частини людей пережите може стати підґрунтям для формування посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Серед найбільш поширених причин стресу ми виокремлюємо такі:

1. Смерть рідної людини.
2. Великі борги та кредити.
3. Підліткова криза, втеча з дому, сварки з батьками.
4. Розлучення батьків.
5. Післяпологова депресія.
6. Втрата роботи.
7. Розлучення.
8. Кохання без взаємності.
9. Зрада коханої людини.
10. Переїзд на ПМП до іншої країни, ностальгія.

На сьогодні війна поєднує в собі майже всі типи психотравм, утворюючи потужну сукупну психотравму. Воєнні дії стають причиною масових проявів посттравматичного стресового розладу. Кожна людина перебуває у власному виді травматичного досвіду, що так чи інакше впливає на її психоемоційний стан. Частина громадян, які залишили країну у пошуках безпеки та спокою, переживають глибоке почуття провини й обов'язку. У них часто спостерігаються глибокі депресивні стани, емоційні зриви, що чергуються з апатією, втратою сенсу життя, суїцидальними намірами або діями як формою самопокарання за власне виживання. Це явище відоме як «синдром уцілілого».

Як зазначає І. Савенкова, реактивні психози, які згідно з класифікацією МКХ-10 входять до категорії «Реакції на сильний стрес і порушення адаптації», є психотичними реакціями на глибокі психічні травми або важкі життєві обставини, що провокують страх, тривожність, образу, печаль та інші негативні переживання [1, с. 47].

Серед типових симптомів такого стану часто фіксують соматичний дистрес. До нього належать напади фізичного дискомфорту тривалістю до години, тілесні скарги (відчуття здавленості в горлі, порушене дихання, глибокі зітхання, внутрішня порожнеча в області шлунка, відсутність апетиту, зміни смакових відчуттів), загальна слабкість, інтенсивний фізичний або емоційний біль.

І. Савенкова також підкреслює ефективність таких підходів до подолання стресу, як вчасне застосування психофармакологічного лікування та психотерапевтичних інтервенцій, усунення або переосмислення стресових чинників, а також переорієнтація особистості на конструктивну реакцію в умовах стресу чи фрустрації. Серед актуальних напрямів допомоги також важливе місце посідають індивідуальні соціально-реабілітаційні програми та широке впровадження відновлювального лікування в умовах санаторно-курортних закладів [1, с. 142].

Ми пропонуємо більш детально проаналізувати психоаналітичну спадщину Карла Юнга, що багата метафорикою й афористичністю та належить до найвищих взірців класики глибинної психології. Зважаючи на її екологічність і універсальність, ми переконані, що ідеї Юнга можуть стати вдалим засобом боротьби зі стресом. На нашу думку, арт-терапевтичні техніки та вправи швейцарського психотерапевта, а згодом і його послідовників (С.Шпільрейн, М.Фон Франц, Е.Нойманн), пронизані таїнством, містерією, що неминуче ведуть до духовної трансформації, подолання екзистенційних криз, а також – до зцілення від стресу.

На думку К. Юнга, ключем до розуміння несвідомого виступає символічна функція психіки, яка закорінена в архетипах. Саме вони справляють глибокий вплив на становлення особистості, визначаючи її емоції, світогляд та систему цінностей. Архетип як загальнолюдський феномен акумулює в собі архаїчні культурні коди, досвід минулих поколінь, а також ірраціональні й трансцендентні форми мислення, що формують підсвідомі образи та спосіб сприйняття світу [3, с. 372].

Концепція колективного несвідомого, запропонована Юнгом, залишається неперевершеною завдяки своїй здатності поєднувати в собі філософські, культурологічні та психологічні підходи. Універсальність аналітичної психології полягає в тому, що вона ефективна незалежно від культурного контексту чи тематики звернення клієнта, зокрема у випадках неврозів, тривожних станів та емоційного виснаження.

Одним із практичних виявів цієї теорії є метод терапевтичної казки, що базується на юнґіанській структурі особистості. Сюжетна схема таких казок доволі проста: «Жив-був...», «Одного разу...», «І з тих пір...». Хоча на перший погляд текст може здатися наївним, глибинний зміст розкривається через аналіз образів, пов'язаних з архетипами Аніми, Анімуса, Тіні чи Персони. Такий підхід здатен викликати внутрішнє зцілення.

Українці, переживаючи глибокі колективні потрясіння, відчувають надпотужні емоції – від героїчних і жертвних, до тривожних і болісних. Ефективним способом їх усвідомлення та опрацювання є метод вільних асоціацій за Юнгом. Він дозволяє знайти «ключове слово», що відгукується внутрішнім резонансом і має терапевтичну силу.

У «Червоній книзі» – своєрідній духовній автобіографії – Карл Юнг занурюється в аналіз власного життя, ілюструючи свої роздуми малюнками. Згодом ці образи він осмислює як Мандали – символи внутрішнього порядку.

Малювання Мандали розглядається як трансформаційна практика, яка сприяє глибокому самопізнанню, відкриттю інсайтів та життєвих переосмислень.

Юнгіанська аналітична психологія нерозривно пов'язана з арт-терапевтичними методами. Її основна мета – допомога в емоційному самовираженні. Твори, створені під час терапевтичного процесу, виконують роль інструментів пізнання глибинних переживань. Арт-терапія охоплює широкий спектр творчих методик, постійно доповнюючись новими напрямками, які дозволяють кожному підібрати власний «ключ» до самовираження.

Особливої актуальності арт-терапія набуває у роботі з людьми, що переживають психоемоційні кризи чи стани стресу. Вона охоплює такі види мистецтва, як малювання, живопис, скульптура, графіка, а також доповнюється ігровою, пісочною, театральною, музичною, танцювально-руховою, фототерапією, казкотерапією.

Окремо варто виділити ізотерапію – один із базових методів арт-терапії, що полягає у створенні спонтанних або тематичних зображень. Малюнок у цьому контексті стає інструментом вираження глибинних емоцій, думок та переживань через символи, форми та кольори. Це допомагає позбутися негативу й трансформувати ставлення до світу. Ізотерапія допускає використання різноманітних матеріалів – від фарб, пастелі та олівців до фломастерів і крейди, і може здійснюватися на різних поверхнях: папері, тканині, дереві, склі тощо.

Цей вид терапії стимулює мову, сприйняття, координацію рухів і мислення, сприяючи гармонійному взаємозв'язку між психічними процесами. Крім того, ізотерапія допомагає глибше дослідити власні емоції, події, стосунки та підвищити рівень самосприйняття.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

1. Які емоції та почуття у вас викликає створений малюнок?
2. Які кольори ви переважно використовували?
3. Яке значення ці кольори мають особисто для вас?
4. Чи виник у процесі образ, що привернув вашу увагу?
5. Як ви можете його інтерпретувати?
6. Чи зазнав змін ваш емоційний стан після завершення роботи?

Під час аналізу абстрактного малюнка доцільно звернутися до символіки кольорів і співвіднести її з емоційним станом та домінуючими внутрішніми переживаннями клієнта. Розуміння глибинної сутності створеного образу часто розкриває приховані сенси, витіснені емоції та несвідомі переживання.

У роботі з малюнками існує кілька ефективних методик, які умовно класифікує С. Кратохвіл. До них належать:

1. Вільне малювання – учасник створює зображення за власним бажанням, без вказівок, що дозволяє проявитися автентичним переживанням.
2. Комунікативне малювання – пара учасників спілкується виключно через образи та символи, створюючи діалог без слів.
3. Спільне малювання – група працює мовчки над одним зображенням, що сприяє відчуттю єдності, інтеграції та взаємодії.



4. Доповнююче малювання – учасники по черзі доповнюють загальний малюнок власними елементами, що сприяє розвитку креативності, гнучкості мислення та прийняття різних поглядів [4].

Глибинне опрацювання таких образів можливе за допомогою аналітичної психології Карла Густава Юнга. Саме її духовна складова, зокрема концепція колективного несвідомого та архетипів, дає змогу спрямувати пошук символічного сенсу у потрібному напрямку. Юнгівський підхід в арт-терапії відкриває простір для трансформації – від усвідомлення до зцілення.

#### **Література:**

1. Савенкова І.І. Навчально-методичний посібник «Пато психологія». Миколаїв, 2017. 160 с.
2. Савенкова І.І. Психологічні особливості професійного стресу у вчителів. І.І. Савенкова, В.Г. Косенчук. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського. Психологічні науки.* 2020. № 1. С. 48-53.
3. Юнг К. Г. Архетипи і колективне несвідоме. Київ «Аста». 2021. 230 с.
4. Яценко Т.С. Арт-терапевтичні технології в роботі психолога / серія «Психологічний інструментарій». Київ: Марич, 2019. 68 с.

### **СУЧАСНІ ШЛЯХИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЕПРЕСИВНОГО СИНДРОМУ**

**Спиридонова Т.В., Савенкова І.І.,**

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

Війна стала надзвичайно потужним зовнішнім стресогенним чинником, що глибоко вплинув на психологічний стан людей, спричинивши крайні емоційні реакції: страх, який набував форм неконтрольованого жаху та паніки; гнів, що переростав у всепоглинаючу агресію; а також відчуття безпорадності, яке нерідко трансформувалося у стан депресії.

Також наявний фактор індивідуальних емоційних реакцій на війну. У кожної людини вони різні. Є люди, які впадають у депресію чи важкі панічні стани, хтось активно агресує, хтось, навпаки, емоційно завмирає. У когось реакція паніки та надмірної активності, а хтось реагує ступором. На деякий час особистість втрачає розуміння тих цінностей, які були до воєнного часу, змінюється соціальний статус та соціальні ролі, збільшується рівень тривоги, депресії тощо. Кожна особистість проходить певні стадії адаптації до тих подій, що вплинули на звичайний процес життя. Відбувається нове усвідомлення себе, часу, інформації, сенсу, людської дійсності тощо. Людина потрапляє до нового середовища. Тому депресія є нормальною реакцією на ненормальні умови.

Депресія є психічним розладом, що характеризується безліччю симптомів, які зачіпають когнітивну, емоційну, фізіологічну та поведінкову сфери. Цей стан не обмежується тільки почуттям смутку або пригніченості, а являє собою складний комплекс переживань, що ускладнює повсякденне функціонування. Люди, які страждають на депресію, часто відчують глибоке почуття безнадійності та відчаю, що робить їх нездатними відчувати радість або задоволення, навіть від тих занять, які раніше приносили задоволення. У їхній свідомості переважає негативний погляд на себе, навколишній світ і майбутнє,