

**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

RIDGING THE GAP BETWEEN TWO SCHOOLS: A LONGITUDINAL QUALITATIVE STUDY ON YOUNG PEOPLE'S EXPERIENCE OF THE GAP YEAR

Žuromskaitė L., Čepulienė A.A.247

THE RELATIONSHIP BETWEEN STUDENT VITALITY, DIFFERENT PERFECTIONISM DIMENSIONS, TRAIT MINDFULNESS AND SELF-COMPASSION

Petraitytė E., Žiedelis A., Moreton J. P. I249

THE EFFECTS OF PREFRONTAL CORTEX TRANSCRANIAL DIRECT CURRENT STIMULATION (TDCS) ON FOOD CRAVING IN ADULTS - RESEARCH REVIEW

Master K.250

LINKS BETWEEN ADOLESCENTS' MENTAL HEALTH, FEELINGS OF SAFETY AT SCHOOL AND AGGRESSIVE BEHAVIOR

Šaronovaitė N., Truskauskaitė I., Kvedaraitė M.254

EXPLORING SCHIZOPHRENIA: INSIGHTS AND FUTURE DIRECTIONS

Rad A.256

THE IMPACT OF GUT MICROBIOTA ON MENTAL HEALTH

Sikora N.260

PSYCHEDELIC-ASSISTED THERAPY – THE POSSIBLE FUTURE OF PTSD TREATMENT

Polaszczyk B.266

PARENTS AND THEIR CHILDREN WITH ASD: THE LINKS BETWEEN PARENTAL EMOTION REGULATION, SELF-COMPASSION, MINDFUL PARENTING AND CHILD'S PROBLEM BEHAVIOR

Jucevičiūtė E., Zamalijeva O., Pakalniškienė V.270

Секція IV.

***ОСНОВИ ВЗАЄМОДІЇ ПСИХОЛОГА, УЧИТЕЛЯ І БАТЬКІВ
В УМОВАХ ОСВІТЬОГО ПРОЦЕСУ***

ВПЛИВ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ УЧНІВ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ

Столярова В.Л., Орленко І.М.272

ПРОЯВ ВЗАЄМОВІДНОСИН В ПЕРШИХ ТА ЧЕТВЕРТИХ КЛАСАХ МІЖ УЧНЯМИ ЗА ДАНИМИ СОЦІОМЕТРИЧНИХ ОБСТЕЖЕНЬ

Омельченко П.І., Чебикін О.Я.274

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВЗАЄМИН В РОДИНІ ВЧИТЕЛІВ

Рубанюк М.Д., Денисенко А.О.277

ВПЛИВ КРАСЗНАВЧОГО МАТЕРІАЛУ НА СВІДОМІСТЬ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Пальоха К.Т., Сидоріна О.В.281

корекції відіграють ключову роль у розумінні цих станів та розробці ефективних терапевтичних підходів.

Література

1. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Association.
2. Baldwin, D. S., Anderson, I. M., Nutt, D. J., Bandelow, B., Bond, A., Davidson, J. R. T., et al. (2005). Evidence-based guidelines for the pharmacological treatment of anxiety disorders: recommendations from the British Association for Psychopharmacology. *Journal of Psychopharmacology*, 19(6), 567–596.
3. Bandelow, B., & Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 327–335.
4. Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440.
5. Roy-Byrne, P. P., & Cowley, D. S. (2002). Pharmacological treatments for panic disorder, generalized anxiety disorder, specific phobia, and social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychiatry*, 63(Suppl 14), 3–11.
6. Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *The Lancet*, 371(9618), 1115–1125.
7. World Health Organization. (2017). Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva: World Health Organization

РОЛЬ КЛІНІЧНИХ ПСИХОЛОГІВ У ЗАПОБІГАННІ СУЇЦИДУ В СКЛАДНИХ УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Желязкова А.О., Мітіна С. В.

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

Роль клінічних психологів в Україні стала критично важливою у запобіганні самогубствам, особливо з огляду на історію недовіри до медицини, що сягає корінням у радянське минуле. Багато випадків психічного здоров'я досі залишаються недіагностованими через упередження, що значною мірою сприяє високому рівню самогубств в нашій державі.

У 2017-му році ВООЗ провела дослідження, щоб оцінити кількість людей з депресивним розладом в різних країнах світу. Україна очолювала список з великою часткою населення, що має депресію – це 6,2%, що становить приблизно 2,8 мільйони людей. Саме депресія є одним із найпоширеніших і найсильніших чинників ризику скоєння самогубства, що піддаються медикаментозній та психотерапевтичній корекції [1].

Згідно з дослідженням ВООЗ 2019-го року щодо суїцидів, Україна має показник 17,7 самогубств на 100 тисяч населення, що робить її одним із згубних світових лідерів. Воєнні дії досі тривають і можуть загострити цю проблему в майбутньому. Особливо, якщо звернути на показник суїцидів серед українських чоловіків – це 32,7 [10]. Адже саме чоловіки здебільшого є військовими.

Спричинена війною гуманітарна криза в Україні викликає кризу екзистенційну – навіть у тих громадян, які психічно адаптивні і відносно соціально захищені: мають засоби для існування, не зазнали персональної

трагедії та знаходяться досить далеко від лінії фронту. Наприклад, у первинному опитуванні українських внутрішньо переміщених осіб від World Vision, до 45% батьків висловили занепокоєння щодо психічного здоров'я своїх дітей через травму війни та пов'язані з нею проблеми психічного здоров'я, які зачіпають навіть наймолодших членів родини [10].

Згідно журналу The Lancet, проблеми з психічним здоров'ям мають приблизно 22% людей, які зазнали війни [9]. Враховуючи, що, за даними ООН, бойові дії безпосередньо вплинули на життя близько 18-ти мільйонів українців, то можна спрогнозувати, що кількість громадян, які страждатимуть від проблем з психічним здоров'ям, зросте приблизно до чотирьох мільйонів осіб. Міністр охорони здоров'я Віктор Ляшко окреслює проблему ширше та масштабніше: «Ми вже прогнозуємо в абсолютному вираженні кількість людей, які матимуть психічні розлади за наслідками цієї війни – це понад 15 млн людей. Це ті люди, які потребуватимуть як мінімум психологічної підтримки» [14].

Людське життя та ментальне здоров'я, з наукової точки зору, не є суто суб'єктивними цінностями. Ці два взаємопов'язаних поняття мають величезний негативний макросоціальний вплив. Великий депресивний розлад, за даними ВООЗ, займає четверту сходинку в рейтингу головних причин інвалідності. Його ранній початок тягне за собою цілу низку соціальних проблем: труднощі з надбанням освіти, підліткову вагітність, розпад шлюбу, невідповідальне батьківство, низьку продуктивність праці та низькі статки також підвищений ризик виникнення широкого спектру хронічних фізичних розладів (переважно тяжких та персистентних), що в свою чергу підвищують ранню смертність [2].

При цьому українська нація впродовж тридцяти років переживає демографічну кризу: рівень смертності домінує над рівнем народжуваності. За даними сайту ЦРУ у 2023-му році рівень народжуваності в Україні становив 5,8 на 100 тис. населення, загальна смертність – 19,8, а міграція – 37,3 [8]. Тобто був вражаюче від'ємним. Але гірше за все, що значно погіршилася статеві-вікова структура населення через втрату молоді до 20-ти років та осіб продуктивного віку, що могли б стати базою відтворення нації. Як повідомляє Національний інститут стратегічних досліджень, унаслідок війни та залежно від її тривалості населення України може скоротитися на 24-33 % [5].

Війна має довготривалі наслідки. Можливості для розвитку у ранньому дитинстві та дошкільна освіта впливають на психічне і фізичне здоров'я людини в дорослому віці [3]. Окреме питання – це ментальне здоров'я учасників бойових дій. З 2014-го року приблизно 700 ветеранів АТО скоїли самогубство [4]. Зіставляючи масштаби трагедій, можна припустити, що після повномасштабного вторгнення, ці цифри будуть на порядок більшими.

Країни з історією збройних конфліктів, такі як Південна Корея, США та Японія, також мають стабільно високий рівень самогубств. За даними USO, кількість суїцидів серед військовослужбовців наразі є найвищою за весь час спостережень. Деякі види американських збройних сил переживають найвищий рівень самогубств з часів Другої світової війни. У 2021-му році дослідження показало, що 30177 військовослужбовців та ветеранів, які служили в останні 20

років, покінчили життя самогубством. А в бою за ті ж 20 років загинуло 7057 військовослужбовців, тобто в чотири рази менше [12]. Найголовніше, що ця тенденція є незмінною: у США після війни у В'єтнамі більше ветеранів померло від власних рук, аніж загинуло під час бойових дій від рук ворога [6].

Ці дані підтверджують, що суїцидальна поведінка є явищем, притаманним країнам, де відбувались збройні конфлікти. Відтак можна спрогнозувати, що рівень самогубств в Україні в майбутньому буде зростати. Судячи з приведених на початку статті фактів, наша держава не може дозволити собі надалі втрачати громадян, в тому числі через скоєння самогубств, інакше це загрожує зникненню українців як нації.

Вирішення такої надскладної проблеми потребує комплексного підходу та залучення спеціалістів багатьох напрямків (від лікарів до соціпрацівників), а також – обов'язкового створення спеціальних національних програм превенції самогубств. Роль клінічних психологів в оцінці, управлінні та запобіганні суїцидальним думкам і спробам серед груп ризику є ключовою. Такі задачі є невіддільними для психологів та психотерапевтів інших напрямків, які не можуть інтегрувати теорії психопатології з науково обґрунтованими психотерапевтичними втручаннями, не знають, як поводитися з такими пацієнтами і не усвідомлюють ризиків неправильних інтервенцій. Тільки клінічні психологи можуть вирішувати цю надскладну проблему шляхом формування мультидисциплінарних команд з психіатрами. Також клінічні психологи єдині з представників психології мають право працювати в медичних установах.

Суїцидальна поведінка є критичною кінцевою точкою різних психічних розладів, включаючи важку депресію. Клінічні психологи відіграють важливу роль у запобіганні самогубств шляхом раннього втручання, оцінки ризиків та постійної підтримки потребуючих цього осіб. Важливість їхньої ролі посилюється здатністю застосовувати спеціалізовані терапевтичні стратегії, адаптовані до індивідуальних потреб пацієнтів.

Клінічні психологи також добре розуміють багатогранну природу суїцидальної поведінки, яка охоплює біологічні схильності, психологічні стресори та соціальні впливи. Ключовим моментом є їх здатність вчасно виявити фактори ризику, такі як розпізнання в пацієнта наявності психічних розладів, зловживання психоактивними речовинами, особистого та сімейного суїцидального анамнезу. Клінічні психологи використовують відмінні від інших видів психологів методологічні підходи, зокрема клінічні інтерв'ю та психологічні оцінки, що не є загальнодоступними та потребують спеціального навчання.

У світовій практиці використовується понад 600 форм і методів психотерапії. Вони належать до напрямків, які не тільки неузгоджені, а інколи мають протилежні один одному уявлення про моделі психічного і психологічного здоров'я, механізми розвитку психопатологічних і психосоматичних розладів та теорії психотерапевтичної зміни пацієнта [7]. Щодо здорової людини невротичного рівня організації особистості всі форми

терапії можуть бути використані. Навіть ті, які поки що не мають наукової доказової бази, бо вони такому клієнту не зашкодять. А от щодо пацієнтів з важкою депресією та суїцидальною поведінкою зазначений підхід може мати трагічні наслідки і є неприпустимим.

В Україні існує гостра нестача кваліфікованих психологів, особливо тих, які можуть забезпечити допомогу військовим і цивільним особам, що постраждали від війни, але надати точні цифри зараз вкрай складно. За словами заступника міністра оборони Ганни Маляр, найближчими роками в Україні відчуватиметься гостра потреба в психологах: «У нас їх просто не вистачає у буквальному сенсі, фізично, і швидше за все, у найближчі роки їх не вистачить. Тому що, по-перше, допомоги потребує уся нація... якщо ми говоримо про військових – то це майже мільйонна армія. Стільки забезпечити психологів фізично неможливо» [13].

Проблема нестачі клінічних психологів та необхідність національних програм запобігання самогубствам заслуговує на увагу на самому високому рівні з кількох причин. Криза у сфері громадського здоров'я виражається у високому рівні розладів психічного здоров'я та самогубств. Ефективне вирішення цих проблем вимагає скоординованих зусиль з боку влади, щоб забезпечити комплексність і достатнє фінансування необхідних заходів. Є необхідність системних змін у наданні послуг з охорони психічного здоров'я, в тому числі стратегій запобігання самогубствам, що вимагає політики та ініціатив. Цей підхід можна реалізувати лише за допомогою дій уряду, бо він включає в себе питання законодавства, фінансування та розробки національної стратегії.

Нестача клінічних психологів є критичною перешкодою для надання адекватної допомоги населенню та погіршує наслідки демографічної кризи. Необхідне втручання на рівні національної політики та ефективний розподіл ресурсів, щоб зробити освіту, підготовку та набір фахівців у сфері психічного здоров'я не тільки організованим та стандартизованим, але й пріоритетним.

Подолання стигми щодо проблем психічного здоров'я та покращення обізнаності громадськості і ставлення до психічних розладів потребують загальнонаціональних кампаній та освітніх програм. Слід пам'ятати, що психічне здоров'я суттєво впливає на національну продуктивність і суспільну стабільність. Для забезпечення добробуту населення під час війни це вкрай необхідний аспект, що не вирішити на рівні місцевих громад чи благодійних організацій.

Враховуючи ці фактори, дуже важливо, щоб перелічені питання вирішувалися комплексно і невідкладно, що може бути забезпечено лише за безпосередньої участі уряду.

Література

1. Chesney E., Goodwin G.M., Fazel S. Risks of all-cause and suicide mortality in mental disorders: a meta-review. *World Psychiatry*. 2014. Vol. 13, No. 2. P. 153–160. DOI: 10.1002/wps.20128.
2. Kessler R.C. The costs of depression. *Psychiatr Clin North Am*. 2012. Vol. 35, No. 1. P. 1–14. DOI: 10.1016/j.psc.2011.11.005.

3. Campbell F., Conti G., Heckman J.J. et al. Early childhood investments substantially boost adult health. *Science*. 2014. Vol. 343. P. 1478–1485.
4. Chen A., Melwani M. Battle against the mind: the mental health of Ukraine's soldiers. *BMJ*. 2022. Vol. 378. DOI: 10.1136/bmj.o1921.
5. Charlson F., van Ommeren M., Flaxman A., Cornett J., Whiteford H., Saxena S. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis. *The Lancet*. 2019. Vol. 394, Iss. 10194. P. 240–248. DOI: 10.1016/S0140-6736(19)30934-1.
6. McCarl L.I. «To have no yesterday» : The rise of suicide rates in the military and among veterans. *Creighton Law Review*. 2013. Vol. 46, No. 3. P. 393–432.
7. Мушкевич М.І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб. За ред. М.І. Мушкевича. 3-тє вид. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
8. Центральне розвідувальне управління. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.cia.gov/the-world-factbook/countries/ukraine/>.
9. Національний інститут стратегічних досліджень. Соціально-демографічна ситуація в Україні: шляхи подолання. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://niss.gov.ua/news/komentari-ekspertiv/sotsialno-demohrafichna-sytuatsiya-v-ukrayini-shlyakhy-podolannya>.
10. Всесвітня організація здоров'я. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://apps.who.int/gho/data/node.main.MHSUICIDEASDR?lang=en>.
11. World Vision International. No peace of mind. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.wvi.org/publications/report/emergencies/no-peace-mind>.
12. USO. Military suicide rates are at an all-time high: here's how we're trying to help. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.uso.org/stories/2664-military-suicide-rates-are-at-an-all-time-high-heres-how-were-trying-to-help>.
13. Уніан. Наслідки війни: Україні у найближчі роки не вистачатиме психологів. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.unian.ua/health/naslidki-viyni-ukrajini-u-nayblizhchi-roki-ne-vistachatime-psihologiv-12286143.html>.
14. Уніан. Понад 1,5 мільйони українців потребуватимуть психологічної допомоги внаслідок війни – МОЗ. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.unian.ua/health/ponad-15-milyoniv-ukrajinciv-potrebuvatimut-psihologichnoji-dopomogi-vnaslidok-viyni-moz-11926818.html>.

ПСИХОСОМАТИЧНІ ПОРУШЕННЯ ОРГАНІВ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ТА ШЛЯХИ ЇХ КОРЕКЦІЇ

Радченко А.І, Книш А.Є

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

Актуальність дослідження. В даний час захворювання серцево-судинної системи посідають перше місце серед природних причин смерті в Україні. Природні катастрофи, наслідки коронавірусної пандемії, повномасштабна війна – реалії в яких мешкають сучасні українці. Якісна та швидка діагностика, лікування, реабілітаційні заходи та профілактика, серед яких важливу роль відіграє психологічна корекція поведінки пацієнта, є головним важелем у боротьбі з цією проблемою.

Мета дослідження. На основі теоретичного пошуку та емпіричного дослідження визначити особливості проявів психосоматичних порушень органів серцево-судинної системи та шляхи їх корекції