



ПСИХОЛОГІЯ: ВІД ТЕОРІЇ ДО ПРАКТИКИ

Збірник наукових праць

ІХ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В РОБОТІ
ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА»

У двох частинах
Частина 1



28 травня 2026 року
м. Суми



Міністерство освіти і науки України
Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти
Кафедра психології
Державна наукова установа «Інститут модернізації змісту освіти» МОН України
Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України
Лабораторія організаційної та соціальної психології
Інститут соціальної та політичної психології НАПН України
Відділ соціальної психології особистості
Навчально-науковий інститут менеджменту та психології
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
Кафедра психології та особистісного розвитку
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
Кафедра кризової психології
Національний університет «Львівська політехніка»
Кафедра практичної психології ментального здоров'я
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Кафедра психології
Національний університет «Чернігівська політехніка»
Кафедра психології
Українська асоціація організаційних психологів та психологів праці
ГО «Центр суспільних інновацій та партнерства «УСПІХ»
Інститут психології та психотерапії

ПСИХОЛОГІЯ: ВІД ТЕОРІЇ ДО ПРАКТИКИ

**Збірник наукових праць
ІХ Міжнародної науково-практичної конференції
*«Інноваційні технології
в роботі практичного психолога»***

(28 травня 2026 року, м. Суми)

У двох частинах

Частина 1

ЗМІСТ

Анплев А. Б. Структурована дихально-музична практика з використанням губної гармоніки як інноваційна технологія саморегуляції психоемоційного стану військовослужбовців.....	9
Багач Р. В., Кучеренко С. М. Психологічна готовність водіїв до діяльності в умовах підвищеного стресу.....	12
Балахтар В. В. Професійний розвиток практичного психолога як ресурс якісної психологічної допомоги в умовах сучасних викликів.....	16
Банді В. Я. Особливості прояву резильєнтності в українських біженців в умовах війни.....	19
Барсукова Т. М. Особливості прояву толерантності у працівників Державної кримінально-виконавчої служби.....	22
Безверха Г. О. Психологічні особливості та чинники тривожності працівників юридичної сфери.....	27
Березовська Л. І. Соціальні мережі як інструмент збереження психологічного благополуччя молоді в умовах кризи та невизначеності.....	31
Берекета А., Балахтар В. В. Психологічна адаптація військовослужбовців як суб'єктів професійної діяльності.....	33
Бинда Т. П. Діагностика та корекція порушень сну в практиці дитячого психолога: нейробиологічний аспект.....	35
Бистрік Т. О. Особливості мотивації до успіху у жінок (власниць бізнесу) в умовах війни.....	39
Біловол Л. В. Гармонізація внутрішнього стану засобами красивого письма (каліграфії).....	44
Богуславська В. В. Модель первинної психологічної допомоги сім'ям поліцейських засобами телефонного консультування в умовах воєнного стану.....	48
Большакова І., Олійник Н. Професійна зайнятість подружжя як чинник сімейних конфліктів.....	50
Борисенко О. М., Чеканська Л. М. Система чинників, що впливають на прояв резильєнтності у працівників екстреної медичної допомоги.....	53
Бріскіна Н. І. Специфіка прояву самоефективності у жінок в умовах вимушеної еміграції.....	57
Бровченко А. К., Ятло Д. А. Гейміфіковані технології та сенсорно-ігрові тренажери у ранній діагностиці порушень психомоторного розвитку.....	62
Бутенко Н. Ю. Система чинників, які впливають на прояв суб'єктивного благополуччя дорослих в умовах війни.....	66
Василевська О. І. Концепція салютогенезу в контексті збереження психічного здоров'я особистості в умовах війни.....	70
Василега О. Ю. Механізми его-захисту як засіб психологічної адаптації в умовах стресу.....	74
Вінтюк Ю. В. Психологічні механізми ідентифікації та проєкції у структурі сучасного фільмотренінгу.....	77
Вознюк А. В. Антикрихкість особистості в стресовій ситуації: інноваційні інструменти розвитку.....	81
Волошина О. Психологічні чинники конфліктів у молодих сім'ях.....	88
Галицька Г. П. Організаційна культура у менеджерів торговельної сфери: специфіка прояву та чинники впливу.....	90
Гузенко О. В. Емоційне вигорання як психологічний феномен: теоретико-методологічний аналіз поняття.....	94
Дзюба Т. М. Ресурсний потенціал підходу Recovery для збереження професійного здоров'я психологів у стресовому середовищі.....	98

ресурси Его й трансформуються в соматичні захворювання, хронічні фобії, нав'язливі стани або депресивні розлади.

4. Предиктори розладів особистості – переважання у захисному профілі незрілих, примітивних захистів може бути діагностичним маркером психічної патології.

5. Опір розвитку – системне використання его-захистів створює жорсткий опір у процесі психотерапії, заважаючи клієнту усвідомити справжні мотиви своєї поведінки та змінити деструктивні життєві сценарії.

Висновки. Таким чином, его-захисти є життєво необхідними інструментами тимчасового виживання психіки у кризових ситуаціях, оскільки в короткостроковій перспективі дійсно рятують нас від болю, але їх надмірне використання часто заважає адаптації до реальності та розвитку самоефективності. Тому довгострокове психічне здоров'я особистості забезпечується не інтенсивністю захистів, а здатністю Его поступово переходити від несвідомого самообману до свідомих, гнучких копінг-стратегій вирішення проблем.

Список використаних джерел

1. Грубі Т. Механізми психологічного захисту. URL: <https://www.rozмова.me/blog/psykholohichnyy-zakhyst>
2. Захисні механізми людської психіки. URL: <https://lnk.ua/4LAuSZUz9>
3. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції [текст]: монографія. К.: Центр учбової літератури, 2013. 194 с. URL: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/4.html>

Вінтюк Юрій Володимирович,

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри практичної психології та педагогіки

Львівського державного університету безпеки життєдіяльності

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ІДЕНТИФІКАЦІЇ ТА ПРОЕКЦІЇ У СТРУКТУРІ СУЧАСНОГО ФІЛЬМОТРЕНІНГУ

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку практичної психології характеризується активним пошуком і впровадженням інтенсивних, але водночас максимально психологічно безпечних технологій. Стрімке розповсюдження цифрових технологій і панування візуального контенту зумовлюють зміни у сприйнятті інформації, де класичне вербальне консультування подекуди натрапляє на інтелектуалізацію та високі бар'єри раціонального опору клієнта. З огляду на це особливої актуальності набуває фільмотренінг – інтерактивна психотерапевтична та тренінгова технологія, яка використовує мову екранного мистецтва для трансформації особистості.

Потужний суггестивний потенціал кінематографа, відомий як «кіноефект», базується не просто на естетичному сприйнятті сюжету, а на глибинній актуалізації базових психічних процесів. Ключовими рушійними силами, що забезпечують терапевтичний і розвивальний ефект фільмотренінгу, є класичні психологічні механізми – ідентифікація та проекція.

Екранний простір виступає унікальним інтерактивним полем. Передусім, він запускає механізм ідентифікації (як первинної – із поглядом камери та режисера, так і вторинної – з особистістю, цінностями чи травматичним досвідом конкретного персонажа), забезпечуючи глибоке емоційне залучення клієнта. Крім цього, кінотекст діє як динамічне «дзеркало» або «чисте полотно» для проекції, дозволяючи учаснику тренінгу несвідомо виносити на екран власні витіснені мотиви, внутрішні конфлікти, невисловлені переживання (гнів, страх, провину) та незавершені гешталти.

Головна науково-практична цінність фільмотренінгу полягає в ефекті безпечної дистанції; формула «це відбувається не зі мною, а з персонажем фільму» тимчасово нівелює дію Его-захистів клієнта. Це дозволяє фахівцю м'яко, без ретравматизації, вивести приховані деструктивні патерни у площину свідомого аналізу під час подальшого дебрифінгу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати функціональну роль механізмів ідентифікації та проєкції як каталізаторів терапевтичних змін у груповій роботі, а також презентувати чітку технологічну матрицю управління цими процесами у структурі сучасного фільмотренінгу.

Аналіз напрацювань вітчизняних науковців свідчить про їхній значний інтерес до використання екранного мистецтва як інноваційного інструменту в роботі практичного психолога. Фундаментальні механізми психологічного впливу кінематографічного відеоряду та закони кіносприйняття ґрунтовно проаналізовано у дисертаційному дослідженні М. І. Яновського [14]. Розгляд фільмотерапії як ефективної форми медіаосвіти, що розвиває емоційний інтелект та медіакультуру особистості, дістав обґрунтування у працях О. Л. Вознесенської та О. Є. Голубєвої [5].

Окремим вагомим напрямком виступає методологія фільмоаналізу. Зокрема, Ю. С. Чаплінська у своїх працях [12; 13] детально систематизує підходи до декомпозиції кінотексту й окреслює специфіку керування груповою динамікою під час фасилітації кіноперегляду. Своєю чергою, концепцію цільового, керованого впливу розвиває С. Красин [10] у межах напряму «режисованої фільмотерапії».

Прикладний аспект реалізації методу в формі завершених тренінгових технологій широко представлений у сучасних розробках. Так, І. А. Власенко та В. А. Фокіна [4] розглядають фільмотренінг як простір для формування успішної комунікації особистості. Практичний інструментарій та готові сценарії занять для учнів, батьків і педагогів представлено у публікаціях С. В. Бутмарчук [2; 3], яка позиціонує фільмотренінг як ефективний метод інтерактивної взаємодії.

Цікава інформація також міститься у записі вебінару Т. Білоус [1] про особливості фільмотерапії як одного з інструментів у роботі психолога; а також працях груп авторів [8; 9] про особливості застосування кіноаналізу та кінотерапії як форми медіаосвіти.

Певну науково-практичну цінність у контексті подолання кризових станів мають власні попередні дослідження [6; 7], в яких технологічно обґрунтовано використання фільмотренінгів для професійної підготовки та формування стресостійкості фахівців екстремального профілю, а також доведено ефективність фільмотерапії у сфері профілактики суїцидальних намірів і подолання екзистенційних криз у молодіжному середовищі.

Таким чином, наявна джерельна база демонструє перехід від загального теоретичного осмислення феномену кіно до впровадження високотехнологічних, спеціалізованих моделей фільмотренінгу в практичну діяльність психолога. Виявлена інформація використана при проведенні власного дослідження.

Виклад основного матеріалу. Розпочати варто з висвітлення теоретико-методологічних засад застосування кінотренінгів у роботі практичного психолога. Далі доцільно розглянути структуру сучасного фільмотренінгу крізь призму психічних механізмів, а згодом і технологічний інструментарій психолога для керування цими механізмами.

1. Теоретико-методологічні засади: ідентифікація та проєкція в кіносприйнятті.

Ефективність фільмотренінгу як терапевтичного методу зумовлена тим, що сприйняття кінофільму є складним процесом співтворчості, під час якого глядач стає активним ментальним учасником екранних подій. Розглянемо детально базові психічні механізми, які забезпечують цей ефект.

Механізм ідентифікації. У контексті кіносприйняття ідентифікація діє як процес тимчасового психологічного злиття клієнта з екранною реальністю. Ми виокремлюємо два рівні цього механізму:

– первинна ідентифікація – є суто техніко-психологічною; вона виникає за рахунок руху камери, ракурсів і монтажу; клієнт неусвідомлено ідентифікує свій погляд із поглядом кінокамери (очима режисера), повністю занурюючись у створений візуально-психологічний простір;

– вторинна ідентифікація – має глибокий особистісний характер – це емоційна та когнітивна співучасність із конкретним персонажем; клієнт обирає героя, чий психологічний

анамнез, ціннісні орієнтири, поведінкові патерни або актуальна травма резонують із його власним внутрішнім станом.

Механізм проєкції. Екран під час фільмотренінгу виконує функцію тривимірного «кінематографічного дзеркала» або «чистого полотна» (екранного стимульного матеріалу). Клієнт проєктує – тобто виносить назовні – свої неусвідомлювані мотиви, витіснені почуття (такі як гнів, сором, заздрість, страх), а також внутрішньоособистісні конфлікти й незавершені гештальти. Наділяючи персонажів власними прихованими рисами, учасник тренінгу отримує можливість побачити свій внутрішній світ у формі зовнішнього об'єкта.

Ефект безпечної дистанції. Головною перевагою поєднання цих двох механізмів є феномен психологічного захисту через феноменальне відсторонення: «Це відбувається на екрані, це історія про іншу людину, отже – я перебуваю в безпеці». Така дистанція знижує рівень Его-опору, дозволяючи заблокованому психічному матеріалу обійти раціональну цензуру і вийти на рівень емоційного відреагування без ризику ретравматизації.

2. Структура сучасного фільмотренінгу крізь призму психічних механізмів. Сучасний фільмотренінг – це технологічно вибудована послідовність етапів, кожен з яких спрямований на послідовну активацію, опрацювання й інтеграцію зазначених механізмів.

Етап попереднього налаштування (апперцепція): Головне завдання психолога на цьому етапі – створити атмосферу безпеки та сформувати фокус уваги (установку). Через міні-лекцію, метафору або асоціативне завдання фасилітатор актуалізує прихований запит аудиторії. Це створює підґрунтя для запуску первинної ідентифікації: психіка учасників стає чутливою до конкретних тригерів і маркерів у фільмі.

Етап перегляду (динамічна проєкція): Під час перегляду (або фокусного аналізу відібраних фрагментів) запускається динамічна проєкція. Психолог використовує технологію стоп-кадрів у критичних точках вибору героя («точках біфуркації» сюжету). Зупинка перегляду в момент максимальної напруги дозволяє зафіксувати чисті, ще не раціоналізовані емоційні реакції та проєкції учасників тренінгу, стимулюючи їх до прогнозування дій персонажа на основі власного життєвого досвіду.

Етап дебрифінгу та шерінгу (деідентифікація та інтеграція): Це кульмінаційний, терапевтично найважливіший етап тренінгу. Спочатку фасилітатор обов'язково проводить деідентифікацію (вихід із ролі), допомагаючи учасникам розірвати емоційне злиття з екранним простором за допомогою вербальної формули: «Я – це я, а герой – це лише художній образ». Після цього відбувається інверсія проєкції: через систему фасилітаційних запитань психолог м'яко повертає фокус уваги клієнта від обговорення мотивів персонажа до аналізу власної особистості. Художній матеріал інтегрується в реальний життєвий досвід учасника.

3. Технологічний інструментарій психолога для керування механізмами. Керування ідентифікацією та проєкцією вимагає від практичного психолога методичної майстерності та володіння специфічним інструментарієм.

Критерії підбору кіноматеріалу. Фільм або фрагмент має відповідати принципу архетипності та психологічної відповідності запиту групи учасників фільмотренінгу. Персонажі не повинні бути однобокими (лише «добрими» чи «поганими»); амбівалентність образу героя є обов'язковою умовою для того, щоб на нього могла накластися багатовимірною проєкція учасників тренінгової групи.

Типологія запитань для фасилітації. Психолог використовує дворівневу систему запитань, яка веде клієнта від зовнішнього сюжету до внутрішньої суті. Слід передбачити запитання, спрямовані на ідентифікацію, наприклад: «Хто з персонажів викликав у вас найбільше емоційне співпереживання?»; «Чиї вчинки або слова на екрані викликали у вас гостре роздратування чи неприйняття?»; «У який момент ви відчули повне злиття з діями героя?». Інші запитання спрямовані на опрацювання проєкції: «Що насправді приховує цей персонаж за своєю демонстративною агресією/депресією?»; «Якби цей герой міг сказати те, що витісняє, якими б на вашу думку були його слова?»; «Про яку ситуацію чи стосунки з вашого власного життя нагадав вам цей екранний конфлікт?».

Робота з полярними реакціями. Показником успішно запущеного механізму проєкції є виникнення в групі полярних, діаметрально протилежних оцінок одного й того самого кіногероя або вчинку. Наприклад, коли один учасник бачить у поведінці персонажа «силу та захист меж», а інший – «жорстокість та егоїзм». Для практичного психолога така полярність є прямим індикатором індивідуальних проєктивних площин. Завдання фасилітатора в цей момент – не примирити учасників, а допомогти кожному з них усвідомити, яку саме частину своєї особистості (часто витіснену Тінь або актуальну незадоволену потребу) вони побачили в цьому екранному образі.

Таким чином, детальний аналіз технологічного циклу фільмотренінгу показує, що ця методика є глибоким психотехнічним процесом, де кожен крок фахівця підпорядкований чітким законам психічної динаміки клієнта.

Висновки. Проведене дослідження дозволяє констатувати наступне.

1. Психологічні механізми ідентифікації та проєкції у структурі сучасного фільмотренінгу діють як потужні каталізатори терапевтичного процесу. Завдяки унікальній специфіці кіносприйняття й ефекту безпечної дистанції вони дозволяють фахівцю м'яко й психологічно безпечно обійти раціональний опір і когнітивні Его-захисти клієнта. Це забезпечує швидкий доступ до витісненого психічного матеріалу, актуальних внутрішніх конфліктів і незавершених гештальтів за значно коротший час, ніж у традиційних методах терапії.

2. Сучасний фільмотренінг є не просто інтерактивною формою дозвілля, ілюстрацією психологічних феноменів чи інтелектуальним обговоренням кінотексту. Це чітко структурована, технологічно вибудована та керована система трансформації особистості. Кожен етап тренінгу – від аперцептивного попереднього налаштування до стоп-кадрів під час перегляду та фінального дебрифінгу – підпорядкований суворим законам психічної динаміки. Ключовим критерієм успішності фільмотренінгу є якісна деідентифікація й інверсія проєкції, коли аналіз поведінки персонажа повністю трансформується у рефлексію власного життєвого досвіду клієнта й інтеграцію отриманих інсайтів.

3. Подальший розвиток і впровадження фільмотерапевтичних технологій у роботу практичних психологів потребують переходу від інтуїтивного підбору кіноматеріалу до створення стандартизованих методичних матриць аналізу фільмів. Розробка таких цільових матриць, із чіткими терапевтичними цілями, критеріями вибору кінотексту та диференційованими системами запитань, є надзвичайно перспективною для розв'язання конкретних практичних запитів: сімейного консультування, супроводу особистісних криз, а також профілактики деструктивної поведінки та забезпечення психологічної безпеки в освітньому просторі закладів вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Білоус Т. Фільмотерапія як один з інструментів в роботі психолога. URL: https://www.google.com/search?q=C1CHZN_enUA1145UA1147&sxsrf=ANbL-n4PHL4UcPMA-lucOAxHpTj9KDalfA
2. Бутмарчук С. В. Кінотерапія та кінотренінг або кіно замість ліків (інтерактивний метод роботи практичного психолога). URL: <https://naurok.com.ua/kinotrening-yak-odin-z-interaktivnih-metodiv-roboti-psihologa-z-batkami-pedagogami-ta-pidlitkami-107181.html>
3. Бутмарчук С. В. Кінотренінг як інтерактивний метод роботи практичного психолога. Збірник тренінгових занять для учнів, батьків, педагогів. URL: <https://naurok.com.ua/kinotrening-yak-interaktivniy-metod-roboti-praktichnogo-psihologa-zbirnik-treningovih-zanyat-dlya-uchniv-batkiv-pedagogiv-107192.html>
4. Власенко І. А., Фокіна В. А. Кінотренінг як практика успішної комунікації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2019. Вип. 1. С. 101–106.
5. Вознесенська О. Л., Голубева О. Є. Використання кінотерапії як форми медіа-освіти. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*: Зб. статей / АПН України, Ін-т

соціальної та політичної психології; Редкол.: С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський та ін. К.: Міленіум, 2008. Вип. 19(22). С. 332–339.

6. Вінтюк Ю. В. Фільмотренінг у навчальному процесі при підготовці курсантів-рятувальників (на прикладі кінофільму «Рятівник»). *Вісник науки і освіти*. № 6(24). 2024. С. 537–551.

7. Вінтюк Ю. В. Фільмотерапія у профілактиці суїцидних намірів у молодіжному середовищі (на прикладі кінофільму «Вероніка вирішує померти»). *Вісник науки і освіти*. № 9(27). 2024. С. 663–677.

8. Кіноаналіз: як краще пізнати себе через спостереження за героями фільму. URL: <https://ucu.edu.ua/news/kinoanaliz-yak-krashhe-piznaty-sebe-cherez-sposterezhennya-za-geroyamy-filmu/>

9. Кінотерапія як форма медіаосвіти. URL: <https://ms.detector.media/mediaosvita/post/10584/2011-01-14-kinoterapiya-yak-forma-mediaosvity/>

10. Красин С. Вступ до режисованої фільмотерапії. Зцілення за допомогою кіно. URL: <https://cinematherapy.org/wp-content/uploads/2023/12>

11. Чаплінська Ю. С. Використання різних підходів фільмоаналізу у практичній роботі психолога. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716390/2.pdf>

12. Чаплінська Ю. С. Особливості фільмоаналізу у груповій роботі. URL: <https://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2018/08>

13. Чаплінська Ю.С. Фільманаліз в роботі психолога: практичний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 96 с.

14. Яновський М. І. Механізми психологічного впливу кінематографічного відеоряду на глядача: дис. ... канд. психол. Наук. Харківський нац. ун-т ім. В.Н. Каразіна. Харків, 2005. 290 с.

Вознюк Алла Вікторівна,

доктор психологічних наук, професор,
завідувач кафедри психології

Комунального закладу Сумський обласний
інститут післядипломної педагогічної освіти

АНТИКРИХКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ:

ІННОВАЦІЙНІ ІНСТРУМЕНТИ РОЗВИТКУ

Актуальність дослідження. Сучасна реальність вимагає від людини гнучкості через постійний хаос і хронічний стрес, спричинений війною. У таких умовах звична стресостійкість (resilience) перестає працювати, адже вона спрямована лише на пасивне збереження рівноваги та повернення до колишнього стану. Натомість концепція антикрихкості (antifragility) Насіма Талеба відкриває принципово інший підхід до викликів. Антикрихка особистість не ховається від криз, а використовує стрес і невизначеність як основу для внутрішнього трансформування. Психіка адаптується до руйнівних чинників так, що кожен новий удар стає точкою зростання, можливістю для самовдосконалення та формування вищого рівня внутрішньої сили.

Мета дослідження – розкрити теоретичний аналіз антикрихкості особистості, визначенню її ознак, специфіці прояву в стресових ситуаціях та дієвих технік її розвитку.

Виклад основного матеріалу. Термін «антикрихкість» вперше ввів епістемолог і фінансист Насім Ніколас Талеб у своїй праці «Антикрихкість. Як отримати вигоду з хаосу» (2012). Він стверджує, що в умовах невизначеності необхідна не тільки стійкість, яка означає незмінність предмета, а інша, гнучкіша риса, яка змушує рід під впливом змін та тиску ставати тільки кращою (Талеб, 2021).

Насім Талеб, автор категорії, визначив антикрихкість як здатність суб'єкта отримувати користь від мінливості та дії стресорів, розвиватись в умовах хаосу. При цьому антикрихкість