

Ministry of Education and Science of Ukraine
Sumy State University (Ukraine)
The College of New Jersey (USA)
Camarines Sur Polytechnic Colleges (Philippines)
European Danube Academy (Germany)
University of Kragujevac (Serbia)



Proceedings

STRATEGIC INNOVATIONS OF SOCIAL COMMUNICATIONS AND FOREIGN PHILOLOGY IN CRISIS TIMES

I International Scientific and Practical Conference

1 June 2024

Sumy State University, Ukraine



Sumy 2024

**Ministry of Education and Science of Ukraine
Sumy State University (Ukraine)
The College of New Jersey (USA)
Camarines Sur Polytechnic Colleges (Philippines)
European Danube Academy (Germany)
University of Kragujevac (Serbia)**

Proceedings

**STRATEGIC INNOVATIONS OF SOCIAL COMMUNICATIONS AND
FOREIGN PHILOLOGY IN CRISIS TIMES**

I International Scientific and Practical Conference

1 June 2024
Sumy State University, Ukraine

Sumy 2024

UDC: 81'25'42:316.7(063)(0.034)

S88 Strategic Innovations of Social Communications and Foreign Philology in Crisis Times: collection of scientific paper of the I International Scientific and Practical Conference (1 June 2024) / responsible editor Nabok M., responsible designer Sadivnycha M. Sumy: Sumy State University, 2024. 351 p.

The collection includes scientific materials devoted to current problems in the field of distance teaching and learning in the era of digital technologies, in particular in language pedagogy, media innovations, modern translation, ethnolinguistics, stylistics, methods and methodologies of modern linguistic and literary disciplines. The composition of the collection is scientific research on the preservation of national identity and cultural heritage, intercultural communications, psychological theory and practice, sociological research.

For teachers of higher education institutions, graduate students, students, teachers of secondary schools, gymnasiums, lyceums and colleges, all those interested in socio-humanitarian issues.

The materials are printed in the author's editorial

Sumy State University, 2024

публічних бібліотек), які працюють за застарілими підходами до менеджменту

Таким чином, ми вважаємо, що використання послуг івент-команд може відкрити широкі перспективи для популяризації та примноження діяльності публічних бібліотек, а також збереження їх для прийдешніх поколінь.

Список використаних джерел:

Ніколюк, О., Дьяченко Ю., Савченко, Т. (2021). Особливості розвитку івент-менеджменту в Україні. *Інвестиції: практика та досвід*, № 6, 98–103.

Повалій, Т. (2021). Івент-менеджмент: навч. посіб. Суми: СумДУ.

Коляда Н.В.

ORCID: 0000-0002-6108-3482

кандидат психологічних наук

старший викладач кафедри психології, політології та соціокультурних технологій Сумського державного університету

м. Суми, Україна

Клименко А.М.

бакалавр Сумського державного університету

м. Суми, Україна

ПОДОЛАННЯ ДЕСТРУКТИВНИХ ТИПІВ ПРИВ'ЯЗАНОВСТІ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ МЕТОДАМИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ

Актуальність теми деструктивних типів прив'язаності неможливо недооцінити особливо серед осіб юнацького віку. Це пов'язано з тим, що на сьогоднішній день все більшої важливості набуває запит молодих людей щодо складності формування психологічно здорових взаємовідносин на фоні відсутності в них якостей, характерних для надійного типу прив'язаності.

Відомо, що первинний зв'язок, який формується в перші роки життя з найближчими людьми, є майже константним (Крижановська). Взаємодіючи зі

своїми друзями в школі та в більш пізньому віці, більшість дітей демонструють той тип прив'язаності, який був сформований в ранньому дитинстві. Тому формування надійного типу прив'язаності зумовлює ймовірну успішність побудови комунікативних зв'язків та взаємодії з людьми в цілому.

На сьогодні існує невелику кількість емпіричних досліджень в галузі психології щодо успішної корекції деструктивних типів прив'язаності. У зв'язку з цим нами було вирішено розробити програму корекції деструктивних типів прив'язаності осіб юнацького віку з різними дитячо-батьківськими стосунками на основі когнітивно-поведінкової терапії (КПТ).

Когнітивний напрямок – це напрямок у психотерапії, який орієнтується на вивчення когнітивних процесів психіки людини: сприйняття, мислення, мовлення, увага, уява, інтелект – тобто усі процеси, завдяки яким людина набуває, структурує, використовує та відтворює отриману інформацію. Загалом у когнітивній психокорекції велика увага приділяється пізнавальним (когнітивним) структурам психіки з упором саме на особистість, її особистісні конструкти та здатності до логіки та аналітики. Когнітивний напрямок дозволяє вивчати, інтерпретувати процес сприйняття; пояснювати поведінку через опис процесів пізнання людиною навколишнього середовища; розпізнавати образи; досліджувати процес та механізми побудови соціальної картини світу у свідомості людини; досліджувати процес несвідомого пізнання та сприйняття. Значущими в процесі корекції є зміни у сприйнятті себе та навколишнього середовища. Знання про себе та навколишній світ впливають на поведінку людини, а сама поведінка, її наслідки впливають на уявлення людини щодо себе та світу.

Розглядаючи когнітивну психокорекцію А. Бека було виявлено, що основним та вирішальним фактором у виживанні організму є перероблення інформації. На основі перероблення, аналізу, синтезу інформації, яка надходить з оточуючого середовища, формуються програми поведінки, людина планує власні дії, спираючись на аналіз (Андрушко, 2017). Психолог, який застосовує когнітивно-поведінкову терапію, допомагає людині у створенні нових

поведінкових патернів, які дають змогу налагодити екологічну міжособистісну взаємодію (Симоненко, 2007).

Також одним із ключових аспектів когнітивно-поведінкової терапії є її опора на чітко визначені протоколи, що підвищує її потенційну ефективність (Симоненко, 2007).

Цей підхід виділяється своєю короткою терапевтичною тривалістю та встановленим графіком вирішення проблем клієнтів, на відміну від довгострокових сесій, типових для інших напрямків психології.

Мета роботи – коригувати тривожний або уникаючий тип прив'язаності, тим самим усвідомити правила неадекватного синтезу та обробки інформації, на які спирається людина та замінити їх. Таким чином, програма направлена на те, щоб замінити негативні копінг-механізми клієнта, які негативно впливають на його стосунки та психологічне благополуччя на більш конструктивні.

Крім того, програма передбачає модифікацію дій людини. Адже неправильні когнітивні установки безпосередньо негативно впливають на поведінку, а точніше, на побудову міжособистісних стосунків, у тому числі дружніх і подружніх. Розроблена нами програма корекції прив'язаності ґрунтується на цій моделі і складається з п'яти 90-хвилинних сеансів і одного розширеного 120-хвилинного сеансу.

Виходячи з нашого аналізу, видається вкрай важливим зосередитися на розумінні генезису шкідливої динаміки взаємодії між людьми та їхніми близькими дорослими (Bowlby, 2008), які демонструють тривожний або уникаючий стиль прихильності. Це передбачає заглиблення в когнітивні процеси та розкриття індивідуальних можливостей. Розширення репертуару поведінки також є важливим для досягнення здорової форми прив'язаності. Таким чином, когнітивно-поведінкова терапія є ефективним варіантом для вирішення цієї психологічної проблеми.

В межах когнітивно-поведінкової терапії нами були виокремлені окремі вправи на корекцію деструктивних типів прив'язаності. По-перше, це вправа «Запуск моделі надійної прив'язаності», яка базується на принципах когнітивно-

поведінкової терапії, зокрема на техніках розвитку позитивних когнітивних патернів та саморегуляції. Учасник вправи активно працює над своїми думками, емоціями та поведінкою, переорієнтовуючи їх у бік позитивних та надійних взаємин. Такий підхід є ключовим для КПТ, який спрямований на зміну негативних когнітивних переконань та научіння здоровим стратегіям мислення та дії.

По-друге, це вправа «Лист кривднику», в якій використовується техніка розкриття та аналізу негативних емоцій та переконань. Учасники вправи пишуть листи, в яких відверто висловлюють свої негативні емоції та думки щодо осіб, які спричинили болісні почуття. Ця техніка дозволяє учасникам зосередитися на своїх внутрішніх переживаннях і негативних уявленнях, а також допомагає їм почати процес прийняття та формування нових установок. Учасники аналізують свої почуття та емоції і розглядають можливі способи формування нових установок або підходів до взаємодії з цими особами. Такий процес переоцінки своїх переконань та емоцій є класичним підходом у КПТ для зміни негативних когнітивних схем і розвитку позитивних стратегій мислення та поведінки.

По-третє, це вправа «Сходишки зрад», де використовується техніка ідентифікації та аналізу деструктивних поведінкових установок. Учасники перераховують неприємні ситуації зрад, образ які спіткали їх протягом життя, починаючи з найближчих днів до раннього дитинства. Вони аналізують свої емоції та відчуття, що виникали в цих ситуаціях, і розглядають, які деструктивні установки вони можуть мати у відповідь на ці ситуації. Такий підхід сприяє ідентифікації негативних когнітивних схем та поведінкових шаблонів, що можуть бути деструктивними для особистості. Учасники розглядають альтернативні стратегії дій та варіанти відповіді на подібні ситуації, що допомагає їм почати процес зміни своїх поведінкових реакцій та розвивати позитивні підходи до взаємодії з подібними ситуаціями у майбутньому.

Таким чином, оскільки кожна людина формує власну концепцію себе та інших, а також концепцію свого існування в світі, яка у подальшому підкріплюється власним досвідом, застосування розробленої нами програми

сприятиме усвідомленню правил неадекватної обробки інформації щодо взаємодії з оточуючими і заміні їх правильними.

Список використаних джерел:

Крижановська, З. Типи прив'язаності та їх корекція.
https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20380/3/metod_rec.pdf

Симоненко, А. (2007). Структура особистості, 1–13.

Bowlby, J. (2008). Attachment Volume One of the Attachment and Loss Trilogy. *Penguin Random House*, P. 177–198. https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2020/08/ATTACHMENT_AND_LOSS_VOLUME_I_ATTACHMENT.pdf

Андрушко, Я. (2017). Психокорекція: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС. <http://surl.li/hyfs1>

Повалій Т.Л.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5821-9775>

кандидат педагогічних наук

доцент кафедри психології, політології та соціокультурних технологій

Сумський державний університет

м. Суми, Україна

Болотаєва А.Н.

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-2755-9105>

студентка кафедри психології, політології та соціокультурних технологій

Сумський державний університет

м. Суми, Україна

СПЕЦИФІКА ВИКОРИСТАННЯ ХОРЕОТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАНЯТЬ У СФЕРІ МИСТЕЦЬКО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Мистецько-оздоровча діяльність поєднує в собі дві, на перший погляд, непов'язані галузі «мистецтво» та «оздоровлення». Проте, у поєднанні ці дві галузі створюють унікальну та ефективну методологію, яка спрямована на