



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

СУЧАСНА ПСИХОЛОГІЯ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

*Присвячено Всесвітньому дню психічного здоров'я
(World Mental Health Day)*

10 жовтня 2025 року

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ПОЛІТОЛОГІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ



Збірник матеріалів
Всеукраїнської науково-практичної конференції
**СУЧАСНА ПСИХОЛОГІЯ:
ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

Присвячено Всесвітньому дню психічного здоров'я
(World Mental Health Day)

10 жовтня 2025 року



Видавництво
«Юридика»
2025

Редакційна колегія:

Головний редактор: **Аракелян Мінас Рамзесович**, доктор юридичних наук, професор, Заслужений юрист України, проректор з наукової роботи Національного університету «Одеська юридична академія»

Члени редакційної колегії:

ЦІЛЬМАК Олена Миколаївна, доктор юридичних наук, професор, завідувач кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

АФОНІН Дмитро Сергійович, кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

БУДЯЧЕНКО Ольга Миколаївна, кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

ГУРІН Руслан Сергійович, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

ДЖЕЖИК Ольга Володимирівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

САМАРА Ольга Євгенівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

ТАТЬЯНЧИКОВ Андрій Олександрович, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

ШМАЛЕНКО Юлія Іванівна, кандидат політичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»

Зважаючи на свободу наукової творчості, відповідальність за достовірність матеріалів та фактів, унікальність тексту тез та дотримання вимог академічної доброчесності, несуть автори

Сучасна психологія: виклики та перспективи : збірник матеріалів С91 Всеукраїнської науково-практичної конференції / за заг. ред. М. Р. Аракеляна. – Одеса : Видавництво «Юридика», 2025. – 262 с.

ISBN 978-617-8574-65-9

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30918>

Збірник матеріалів підготовлено за доповідями учасників Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої Всесвітньому дню психічного здоров'я (м. Одеса, 10 жовтня 2025 р.).

УДК 159.9'6(062.552)

© Автори, 2025

© Національний університет

ISBN 978-617-8574-65-9

«Одеська юридична академія», кафедра психології, 2025

Ключові слова: психологічне здоров'я жінок, програма збереження, навички емоційної регуляції, підвищення рівня стресостійкості, загальна структура програми.

Keywords: women's psychological health, preservation program, emotional regulation skills, increasing stress tolerance, general program structure.

Тодорцева Юлія Вікторівна

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри психології та соціальної роботи
Національний університет «Одеська політехніка»*

Бритвина Ірина Олександрівна

*магістрант ОП «Психологія»
Центру післядипломної освіти
Національний університет «Одеська політехніка»*

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30933>

ВПЛИВ ЕСКАПІЗМУ НА ПСИХОСОМАТИЧНИЙ СТАН ЖІНОК

Актуальність теми полягає у зростаючій потребі розуміння психологічних механізмів, що зумовлюють взаємозв'язок між емоційними переживаннями та фізичним здоров'ям сучасної жінки. У сучасному суспільстві жінки часто перебувають під впливом численних соціальних, професійних і сімейних стресорів, що призводить до накопичення психоемоційної напруги. Одним зі способів подолання цієї напруги стає ескапізм – прагнення втечі від реальності у світ фантазій, віртуального простору, мистецтва чи інших форм відволікання.

Хоча ескапізм може тимчасово знижувати рівень тривоги, його надмірне використання здатне спричиняти порушення психосоматичної рівноваги, посилюючи прояви таких станів, як безсоння, головні болі, гастроентерологічні чи серцево-судинні розлади. Водночас недостатньо дослідженим залишається питання, як саме різні форми ескапістської поведінки впливають на тілесне самопочуття жінки та її здатність адаптуватися до життєвих труднощів.

У вітчизняній науковій думці дослідження ескапізму представлено здебільшого соціально-філософськими розробками, проте важко заперечувати психологічну природу цього явища. На думку Е. Фромма,

ключ до розгадки феномену ескапізму полягає в невідповідності нескінченності всесвіту й обмеженням у часі та просторі людським життям. Отже, ескапізм є спробою знайти притулок від невідповідності «людина-всесвіт» в альтернативному світі, де діють закони людської уяви, а значить людина має реальний вплив і вагу. Чим глибше вона усвідомлює цей конфлікт, тим активніше намагається збільшити власну значущість різноманітними способами [1, с. 130–132].

Е. Еванс наблизив розуміння ескапістських практик до звичайних видів діяльності, на які ми майже не звертаємо уваги – це прогулянки, кулінарія, сон, читання, слухання музики, перегляд фільмів тощо. Серед них є ті, які вважаються альтернативою повсякденному життю, а є ті, на які людина марнує свій час. Телебачення, гумор, комедії, фантастика, комп'ютерні ігри, дозволяють людині відволікатися та звільняти свій розум від щоденної рутинної роботи. Таким чином, на думку автора, медіа світ стає ще одним засобом відчуження людини від реальності [2].

Дослідження соціально-психологічних аспектів ескапізму серед жінок, які проживають в умовах воєнного часу, виявило ключові закономірності у виборі стратегій психологічного відсторонення від реальності.

Більшість учасниць дослідження, що проводилось в рамках дипломного дослідження – це зрілі жінки (35–54 роки), які поєднують професійні обов'язки з турботою про сім'ю, що підвищує їхню психоемоційну напругу. Близько половини респонденток мають хронічні захворювання, що може впливати на вибір форм ескапізму як способу подолання стресу.

Найчастіше жінки вдаються до пасивного ескапізму (соціальні мережі – 50 %, серіали – 30 %), що свідчить про бажання «відключитися» від тривожної реальності; адаптивних стратегій (занурення у літературу, ігри – по 16,7 %), які можуть виконувати компенсаторну функцію; імпульсивних практик (інтернет-шопінг – 10,0 %), які можуть бути пов'язані з емоційною нестабільністю. Лише 23,3 % респондентів не виявили жодної форми ескапізму, що підтверджує його поширеність як механізму психологічного захисту.

Досліджуючи зв'язок ескапізму зі здоров'ям та іншими факторами було виявлено, що ендокринні захворювання корелюють з тривалим переглядом телесеріалів, що може свідчити про спробу самозаспокоєння. Схильність до онлайн-шопінгу та ігор пов'язана з уникненням обговорень здоров'я, що свідчить про прихований

емоційний дистрес. Жінки із серцево-судинними захворюваннями рідше вдаються до ескапізму, можливо, через обмеження активності або інші стратегії подолання.

Також в ході дослідження було виявлено певні закономірності: фантастичний ескапізм (читання, фанфіки) корелює з м'язовою напругою, що може бути наслідком несвідомої тривоги; пасивне використання соціальних мереж пов'язане з утрудненим диханням, ймовірно, через інформаційне перевантаження; активні практики (ігри) пов'язані з хронічною втомою, що вказує на погіршення відновлення; відсутність ескапізму супроводжується класичними симптомами стресу (головний біль, порушення сну), що підкреслює його адаптивну функцію в стресових ситуаціях.

Отримані результати підтверджують, що ескапізм є поширеним явищем серед жінок, які переживають хронічний стрес в умовах особливого стану. Він може виконувати як адаптивну (дозволяючи тимчасове відновлення ресурсів), так і дезадаптивну функцію (поглиблюючи уникнення реальності). Характеристики здоров'я, вік та зайнятість впливають на вибір конкретних ескапістських практик. Таким чином, ескапізм у жінок може бути як способом тимчасового полегшення психологічного стресу, так і маркером латентного дистресу, що проявляється у формі психосоматичних симптомів.

Список використаних джерел

1. Фромм Еріх. Втеча від свободи. Книжковий Клуб «КСД», 2024. 272 с.
2. Evans A. This Virtual Life : Escapism and Simulation in Our Media World. London : FusionPress UK, 2001. 275 p.

Ключові слова: ескапізм, психосоматичний стан жінок, ескапістські практики, стратегії психологічного відсторонення від реальності.

Keywords: escapism, psychosomatic condition of women, escapist practices, strategies of psychological detachment from reality.

Татьянчиков Андрій Олександрович Коршак Ольга Володимирівна ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ДРУГОЇ ВИЩОЇ ОСВІТИ.	173
Татьянчиков Андрій Олександрович Скалозуб Олександр Васильович ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ УПРАВЛІННЯ КОНФЛІКТАМИ В МУЛЬТИДИСЦИПЛІНАРНИХ КОМАНДАХ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.	176
Ткаченко Каріна Русланівна ЗВ'ЯЗОК МІЖ ЯКІСТЮ СЛУХУ ТА РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДИХ ДОРОСЛИХ.	179
Тодорцева Юлія Вікторівна ПРОГРАМА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЖІНОК СЕРЕДЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.	184
Тодорцева Юлія Вікторівна Бритвина Ірина Олександрівна ВПЛИВ ЕСКАПІЗМУ НА ПСИХОСОМАТИЧНИЙ СТАН ЖІНОК.	187
Третьякова Тетяна Миколаївна Лелюк Анастасія Сергіївна ЗДАТНІСТЬ ДО ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ.	190
Удоденко Ярослава Володимирівна Рєпнова Тетяна Петрівна ВПЛИВ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ НА ФОРМУВАННЯ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ.	195
Ульянов Вадим Олексійович Малиновська Марія Дмитрівна ОСОБЛИВОСТІ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ ПАЦІЄНТІВ З РІЗНИМИ ПСИХІЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ.	199
Федорішко Анастасія Дмитрівна ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ.	203
Цільмак Олена Миколаївна Телегіна Ірина Вікторівна ПРОФЕСІЙНА ДЕФОРМАЦІЯ ПСИХОЛОГА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ.	208
Шмаленко Юлія Іванівна Бондарчук Іванна Костянтинівна ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВИНИКНЕННЯ КОНФЛІКТІВ У МІЖОСОБИСТІСНІЙ ВЗАЄМОДІЇ ОСІБ З НАРЦИСИЧНИМИ РИСАМИ ХАРАКТЕРУ.	211