



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

9. Титаренко Т. М., Дворник М. С. (ред.). Психологічна підтримка під час переходу від війни до миру: практичний вимір. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022.
10. Маршалл Е., Маршалл М. Логотерапія та екзистенційний аналіз в управлінні моральною травмою. Дніпро, 2024.
11. Frankl V. Man's Search for Meaning. NewYork : BeaconPress, 2006.

Ключові слова: логотерапія, сенс життя, психологічна стійкість, резилієнтність, молодь, криза.

Keywords: logotherapy, meaning of life, psychological resilience, youth, crisis.

Сергеева Катерина Петрівна,
магістрант ОП «Психологія»
Центру заочного та дистанційного навчання
Національний університет «Одеська юридична академія»
Науковий керівник: **Цільмак Олена Миколаївна,**
доктор юридичних наук,
кандидат психологічних наук, професор

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30939>

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК В УМОВАХ СТРЕСУ

Актуальність дослідження пов'язана з проблематикою взаємозв'язку стресу та порушень харчової поведінки у жінок, яка набуває особливої значущості в сучасних умовах зростання рівня тривожності, інформаційного навантаження та соціальної нестабільності. Жінки частіше схильні до емоційного переїдання як до способу зниження напруження, що призводить до порушення регуляції харчової поведінки, а також до появи почуття провини та тривоги після прийому їжі. Незважаючи на достатній перелік досліджень проблематики порушень харчової поведінки вітчизняними та закордонними вченими (І. Ванжула, О. Вейн, А. Володькіна, Б. Калєбс, З. Ковальчук, К. Левінсон, М. Фатєєва, Дж. Фрайберн, Л. Фьюелл, В. Шебанова та ін.) це питання в реаліях життя в Україні залишається відкритим, адже в українському контексті ця проблема загострюється через хронічний

соціальний та військовий стрес, який значно підвищує ризик формування емоційного переїдання або навпаки – обмежувальної поведінки.

Метою роботи є теоретичний аналіз психологічних механізмів порушень харчової поведінки жінок у стресових умовах та визначення закономірностей впливу тривоги, емоційного стану й копінг-стратегій на формування дезадаптивних типів харчування.

Проведено узагальнення наукових даних українських та міжнародних авторів за останнє десятиліття (2015–2025 рр.). Використано метод теоретичного аналізу, порівняння та синтезу емпіричних результатів.

Згідно з сучасними дослідженнями, 65–70 % жінок, які перебувають у стані хронічного стресу, демонструють змінену харчову поведінку, зокрема схильність до емоційного переїдання або гіпорексії. Психофізіологічно цей процес супроводжується підвищенням рівня кортизолу, активацією гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі, що змінює механізми голоду та насичення. Психологічно – це спроба регуляції емоцій через їжу [3].

У праці Г. Варіної та С. Шевченко [1] також відзначається, що стрес істотно впливає на харчову поведінку жінок: у більшості змінюється апетит, з'являється потяг до солодкого або епізоди переїдання. Емоційний тип харчової поведінки асоційований зі стратегією втечі-уникнення, що веде до неадаптивного подолання стресу – короткочасне зниження напруження, проте після поява почуття провини та повторні епізоди переїдання.

У рамках теорії потреб А. Маслоу харчування є не лише базовою фізіологічною потребою, а й має психологічне значення – через задоволення потреб у безпеці, любові, соціальній належності. У стресових умовах харчування часто виконує компенсаторну функцію (табл. 1).

Таблиця 1

Функції харчування та піраміда потреб А. Маслоу

Рівень потреб	Функції харчування
Фізіологічні	Забезпечення енергії, підтримка гомеостазу
Безпеки	Почуття стабільності, контроль над станом здоров'я
Соціальні	Комунікативна функція, спільні трапези
Престижу	Підкреслення статусу через вибір їжі
Самоактуалізації	Усвідомлений вибір їжі, турбота про тіло та психічне здоров'я

Як відомо, однією із провідних емоцій під час стресу є тривога. У дослідженні Д. Левченко [3] підвищений рівень тривоги виступає головною характеристикою таких порушень харчової поведінки, як нервова анорексія, нервова булімія та компульсивне переїдання. Згідно з Trottier K. [4], жінки з високим рівнем посттравматичних стресових симптомів у 1,8 рази частіше мають труднощі з дотриманням терапії при булімії чи емоційному переїданні. У своїх дослідженнях Winkeler A., Winkeler M., Imgart H. [5] довели, що застосування нейрорідбек-терапії у пацієнток із хронічними розладами харчової поведінки сприяє зниженню тривожності на 30 % та покращенню саморегуляції.

Таким чином, взаємозв'язок стресу та порушень харчової поведінки жінок є комплексним: біологічні механізми поєднуються з когнітивно-емоційними аспектами. Їжа виконує роль регулятора емоцій, а повторюване емоційне переїдання може стати механізмом тимчасового уникнення тривоги.

Резюмуючи, доходимо до висновків, що стрес і тривога є провідними чинниками розвитку порушень харчової поведінки серед жінок, що проявляються у формі емоційного або компульсивного переїдання. При цьому емоційне переїдання виконує компенсаторну функцію, знижуючи короточасно рівень тривоги, проте сприяє формуванню залежних патернів поведінки. Комплексна психокорекція, що поєднує когнітивно-поведінкову терапію, усвідомлене харчування та стрес-менеджмент, є ефективною у зниженні ризику повторних епізодів переїдання. Перспективою подальшої наукової роботи є адаптація сучасних терапевтичних підходів до українського контексту хронічного стресу та розробка психологічного інструментарію щодо методів самопомогі для попередження виникнення порушень харчової поведінки у жінок.

Список використаних джерел

1. Варіна Г., Шевченко С. Клініко-психологічні особливості впливу стресогенних чинників на розлад харчової поведінки жінок. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. № 1. 206 с. DOI: <https://doi.org/10.32782/psyspu/2024.1.2>.
2. Кокашинський В. О. Лікування та реабілітація хворих на тривожнодепресивні розлади з порушеннями харчової поведінки. : дис. ... д-ра філософії. Дніпро, 2024. 189 с.
3. Левченко Д. Порівняльна характеристика індивідуально-психологічних особливостей пацієнтів з розладами харчової поведінки. *Науковий*

вісник Мукачевського державного університету. Серія: Педагогіка та психологія. 2023. № 24. Т. 9. С. 47–56. DOI: <https://doi.org/10.52534/msu-pp4.2023.47>.

4. Trottier K. Post traumatic stress disorder predicts non-completion of day hospital treatment for bulimia nervosa and other specified feeding / eating disorder. *EurEatDisordRev.* 2020. 28. 343–50. DOI: <https://doi.org/10.1002/erv.2723>.
5. Winkeler A., Winkeler M., Imgart H. Infra-Low Frequency Neuro feedback in the Treatment of Patients With Chronic Eating Disorder and PTSD. *FrontHumNeurosci.* 2022.

Ключові слова: порушення харчової поведінки, стрес, тривога, емоційне харчування, жінка.

Keywords: eating disorders, stress, anxiety, emotional eating, women.

Сермак Дар'я Євгеніївна

здобувач факультету психології політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»
Науковий керівник: **Татьянчиков Андрій Олександрович**,
кандидат психологічних наук, доцент

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30938>

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ПСИХОСОМАТИЧНИМИ СИМПТОМАМИ ТА КОНВЕРСІЙНИМ РОЗЛАДОМ В ПСИХОТЕРАПІЇ

Проблема психосоматичних симптомів та конверсійних розладів набула особливої актуальності у сучасному суспільстві, що характеризується високим рівнем стресогенних чинників, соціальною нестабільністю та зростанням психоемоційних навантажень. Збільшення кількості клієнтів, які звертаються по психотерапевтичну допомогу з тілесними скаргами без чіткої органічної основи, підкреслює необхідність комплексного дослідження механізмів формування таких симптомів та пошуку ефективних методів їх корекції.

У сучасній літературі спостерігається зростаючий інтерес до функціональних неврологічних розладів, які у МКХ-11 визначаються як *functional neurological disorder*. Hallett

Лукашук Каріна Русланівна ПРАВОВІ АСПЕКТИ РОБОТИ ПСИХОЛОГА У СИСТЕМІ ОСВІТИ.	133
Масненко Ірина Володимирівна Рєпнова Тетяна Петрівна РОЛЬ БІОЛОГІЧНИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ У ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ.	136
Мілевська Валерія Анатоліївна Рєпнова Тетяна Петрівна ВПЛИВ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН НА ФОРМУВАННЯ ДЕВІАЦІЙ У ПІДЛІТКІВ.	139
Овчарук Валерія Анатоліївна ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СИНДРОМУ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ У ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.	142
Піневич Ірина Дмитрівна СЕЗОННІ КОЛИВАННЯ НАСТРОЮ ТА ЇХНІЙ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ДЕПРЕСИВНИМИ СТАНАМИ.	145
Пінул Катерина Андріївна ПСИХОСОМАТИЧНИЙ ПРОФІЛЬ ЖІНОК З БЕЗПЛІДДЯМ.	149
Погребнюк Катерина Артемівна ПОРУШЕННЯ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ПАЦІЄНТІВ З ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ.	152
Полякова Ангеліна Олександрівна ВПЛИВ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА ТА СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПРОКРАСТИНАЦІЮ І МОТИВАЦІЮ.	156
Самара Ольга Євгенівна ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ (РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ) В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ.	159
Самара Ольга Євгенівна Щерблюк Ольга Іванівна ЛОГОТЕРАПЕВТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У МОЛОДІ В ПЕРІОД КРИЗОВОЇ СИТУАЦІЇ.	163
Сергєєва Катерина Петрівна, ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК В УМОВАХ СТРЕСУ.	166
Сермак Дар'я Євгеніївна ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ПСИХОСОМАТИЧНИМИ СИМПТОМАМИ ТА КОНВЕРСИЙНИМ РОЗЛАДОМ В ПСИХОТЕРАПІЇ.	169