



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

Каштелянська Марія Леонідівна
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/10.32837/11300.30959>

ВПЛИВ ДОВГОТРИВАЛОГО СТРЕСУ НА ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

Реалії з якими зіштовхнулись українці з початком повномасштабного вторгнення Росії у 2022 році, ми бачимо велику кількість змін та викликів. Особливу увагу хочемо приділити жінкам України, бо саме вони постали перед множинними викликами та виборами, несучи на собі подвійне навантаження – стали жертвами воєнних подій, при цьому залишились матерями, доглядальницями, працівниками, дружинами і навіть стали волонтерками, які підтримують функціонування суспільства у нових невідомих кризових умовах.

На фоні воєнних подій наші жінки зіштовхнулись зі зростанням емоційних, інформаційних та соціально – економічних навантажень, що у свою чергу переростає у хронічний стресовий стан. Все це призвело до необхідності приділити більше уваги до розвитку та накопичення психічних ресурсів людини. А в першу чергу важливо дослідити як саме впливає стрес на жінок і які методи нормалізації психічного здоров'я найбільш прийнятні для них.

Сьогодні спеціалісти допомагаючих професій, такі як лікарі, психологи та психотерапевти, соціальні працівники, лікарі та медсестри, педагоги, вихователі, коучі, духовні наставники при роботі зі своїми клієнтами розуміють неминучість впливу стресу в якому живуть жінки. Протоколи роботи багатьох спеціалістів змінились, з'явився пункт стабілізації психічного стану жінки. Історично склалось, що самі спеціалісти допомагаючих професій теж жінки і вони піддаються впливу подвійного стресу.

Згідно з даними Київського міжнародного інституту соціології у 2024 році 92 % жінок заявили, що пережили хоча б одну стресову ситуацію з початку повномасштабного вторгнення. Для порівняння – серед чоловіків про це заявили – 87 % [5].

Щоб глибино розуміти поняття стресу та його вплив на людину, приділимо увагу теоретичній базі даного феномену. Стрес та дистрес це різні поняття. Стрес (stress, з англійської – тиск, натиск, напруга, напруження) – це неспецифічна відповідь організму на пред’явлену йому вимогу в свою чергу дистрес (distress, з англійської перекладається як горе, нещастя, нездужання, виснаження, потреба) – шкідливий або неприємний стрес для організму [1].

Ці два поняття слід розрізняти в наукових роботах, так як ми розуміємо, що уникнути взагалі стресу для людини не можливо і не варто, але розуміючи той факт, що саме дистрес має негативний вплив на особистість ми можемо виокремити неприємні події в житті, які потенційно можуть завдавати негативного впливу на якість життя. У повсякденному житті, якщо ми чуємо фразу «людина відчуває стрес» то розуміємо, що мається на увазі вплив надмірного стресу або дистресу. Надалі в роботі ми будемо використовувати поняття стрес, розуміючи під ним – дистрес.

У процесі еволюції сама цікава і та яка потребує уваги взаємозалежність стресу та дистресу виникла саме у людей. Враховуючи, що в кожного з нас свої прагнення, саме вони часто стають джерелом міжособистісного стресу. Таким чином виявлено, що головна причина дистресу – це необхідність уживатися одне з одним. Цей фактор є причиною стресу як між особистостями так і процес уживання муж різними спільнотами. Завдяки тому, що у людини добре розвинута центральна нервова система, особливо головний мозок ми маємо змогу вирішувати багато проблем виживання за допомогою логіки та інтелекту. Але коли людина стикається з впливом стресових факторів то часто керується емоціями, а ніж логічними рішеннями. Саме емоція змушує людину одружуватись за коханням, жертвувати власними інтересами заради інших або навіть чинити садистки злочини [1].

Олег Чабан у співавторстві з Іриною Франковою, Оленою Бурлакою, Софією Лагутіною та Зоєю Федотовою [4] докладно вивчили гендерні особливості стрес-асоційованих розладів у військовослужбовців в умовах війни в Україні.

Пирог Г. В., Свінціцька М. М. [2; 3] у 2023 році опублікували статтю в якій висвітлили фактор задоволеність жінок подружніми стосунками в умовах війни. В дослідженні автори ставили за мету визначити задоволеність жінок подружніми стосунками під час

російсько-української війни, а також порівняти цей рівень між жінками військових та цивільних чоловіків.

У результаті дослідження вони виявили що жінки піддаються більшому ризику виникнення психопатологій через те, що вони переживають симптоми і витісняють конфлікти на психосоматичний рівень, що і стає в подальшому причиною розвитку психічних розладів. Доведено важливість розуміння гендерних особливостей реакцій на стрес для більш цілеспрямованих та ефективних методів профілактики та лікування. Результати показали, що з початку повномасштабного вторгнення стосунки погіршилися більше у сім'ях військових (про це заявили 60 % жінок) і тільки 27 % дружин цивільних чоловіків [2; 3].

Ми провели дослідження метою якого було виявлення соціально-демографічних та соціально – психологічних чинників які потенційно можуть впливати на стресостійкість жінок, які проживають в Україні під час повномасштабного вторгнення. В дослідженні прийняли участь 107 респондентів, віком від 18 до 55 років. В опитуванні були виділені наступні соціально-демографічні фактори: вік, сімейний стан, наявність дітей, рід діяльності та місце проживання та соціально – психологічні фактори: відвідування психолога, суб'єктивна оцінка впливу воєнних подій на моральний стан та суб'єктивні зміни за останні три роки, як особистості.

Для вивчення рівня стресу, депресії та тривоги респондентам були запропоновані валідні методики DASS-21, PSS та Шкала Холмса-Рея.

У результаті дослідження ми виявили, що з групи соціально-демографічних чинників значущими стали тільки рід діяльності. Визначено, що респондентки які залучені лише до домашнього господарства (які не працюють) є найбільш вразливими до стресових впливів, депресії та почуття безпорадності.

За результатами порівняння трьох вибірок, виокремлених за параметром роду діяльності (працюючі, домогосподарки та ті, що навчаються), за допомогою непараметричного критерію Краскела-Уоллеса показали, що вказані групи різняться за показниками депресії за DASS-21 ($p = 0,014$), стресу за DASS-21 ($p = 0,025$), сприйнятого стресу ($p = 0,015$), сприйняття безпорадності (0,049). А відтак, рід діяльності може розглядатися нами у якості чинника, що визначає особливості переживання стресових станів жінками.

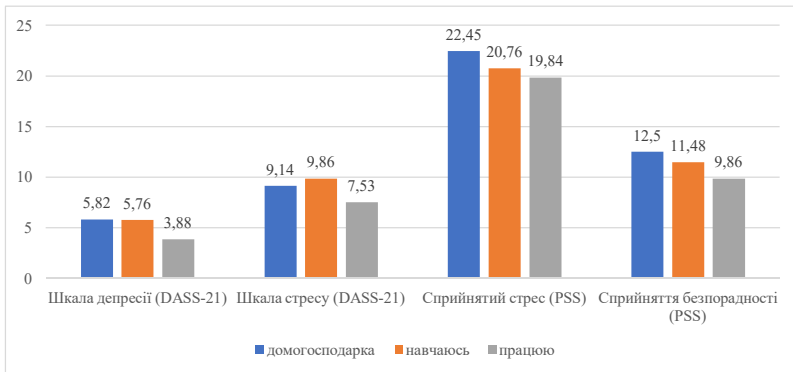


Рис. 1. Вираженість стресу і його похідних залежно від роду діяльності жінок (на основі середніх значень)

Вищевказані дозволяють припустити, що рід діяльності суттєво впливає на психічний стан жінок. Зокрема, визначено, що жінки, які є домогосподарками більш вразливі до депресивних станів, сприйняття стресу та почуття безпорадності. А у жінок, які у період проведення дослідження навчалися, зафіксовано вищий рівень стресового стану (за DASS-21).

Крім цього, значну роль у переживанні стресу відіграє суб'єктивна інтерпретація жінками впливу воєнних подій на їх життя й особистісні зміни, що з одного боку залежить від особистісних рис, а з іншого – може бути наслідком складного психічного стану, зокрема стресу.

Найбільш виразні відмінності виявлені за критерієм суб'єктивної оцінки респондентами впливу воєнних подій на їх психічний стан (табл. 1). Статистично значущі розбіжності між групами респондентів були зафіксовані за шкалою депресії ($p < 0,001$), шкалою стресу ($p < 0,001$), шкалою сприйнятого стресу ($p = 0,036$), сприйняття безпорадності ($p < 0,001$), браку самоефективності ($p < 0,001$). Для наочності вираженості цих показників у різних групах жінок нижче подано діаграми, побудовані на основі середніх значень.

Результати, наведені на рис. 2, свідчать про цілком очевидну залежність між суб'єктивною оцінкою впливу воєнних подій та рівнем стресу і його похідних. Зокрема, респондентки, які охарактеризували свій стан як сильно виснажений, мають вищі показники стресу, сприйнятого стресу та відчуття безпорадності, що вказує на їхню більшу психологічну вразливість. Проте в найсерйознішій групі ризику за нашими даними опинилася група жінок,

яка охарактеризувала свій стан як «поживу потім». Як видно з діаграм, для них особливо характерний депресивний стан, переживання стресу на почуття власної безпорадності.

Таблиця 1

Результати порівняння вибірок, виділених на основі суб'єктивної оцінки жінками впливу воєнних подій на психічний стан

Kruskal-Wallis			
	χ^2	df	p
Шкала депресії (DASS-21)	31,90	4	< ,001
Шкала тривоги (DASS-21)	6,39	4	0,172
Шкала стресу (DASS-21)	24,41	4	< ,001
Сприйнятий стрес (PSS)	10,26	4	0,036
Сприйняття безпорадності (PSS)	26,25	4	< ,001
Брак самоефективності (PSS)	19,56	4	< ,001
Шкала Холмса	6,91	4	0,141

Ті респондентки, які вказали, що «живуть кожну мить», демонструють значно кращу стресостійкість та нижчий рівень емоційного виснаження. При цьому, даній групі досліджуваних характерний високий суб'єктивний рівень відчуття браку самоефективності.

Узагальнюючи отримані результати, ми можемо інтерпретувати їх з двох позицій. По перше, особливості суб'єктивної оцінки впливу воєнних подій можуть визначати силу стресу і супутніх станів, а по-друге – психічний стан сам по собі може слугувати основоположним чинником і своєрідною призмою, крізь яку людина інтерпретує події.

На основі результатів отриманих в нашому дослідженні можемо зробити наступний висновок: Жінки які умовно «поставили своє життя на паузу» та живуть у стані відкладеного життя відчують більше впливу стресу та рівень тривоги, ніж ті що «проживають кожну мить» отже важливо навчати жінок методам проживання ситуацій тут і зараз.

Нами було розроблено комплексну програму підтримку домогосподарок. Програма включає п'ять основних напрямів спрямованих на підтримку ментального здоров'я :

1. Психоедукація.
2. Розвиток стресостійкості.
3. Соціальна підтримка.

4. Розвиток особистісного потенціалу.
5. Підтримка сімейних відносин.

У висновку хочемо зазначити, стрес має позитивні характеристики, його основна задача мобілізувати ресурс людини з метою виживання. А саме довготривалий вплив стресових подій негативно впливає на організм людини в цілому, виснажуючи запас ресурсів. Тому в нашій програму ми акцентуємо на важливості поновлення на накопичення особистісного ресурсу та своєчасного скринінгу самопочуття жінки. Нами доведено, що домогосподарки є самою вразливою категорією жінок, можемо допустити, що через велику завантаженість побутовими справами та поєднанню декількох ролей одночасно їм не вистачає часу та ресурсу приділяти увагу своєму психічному стану.

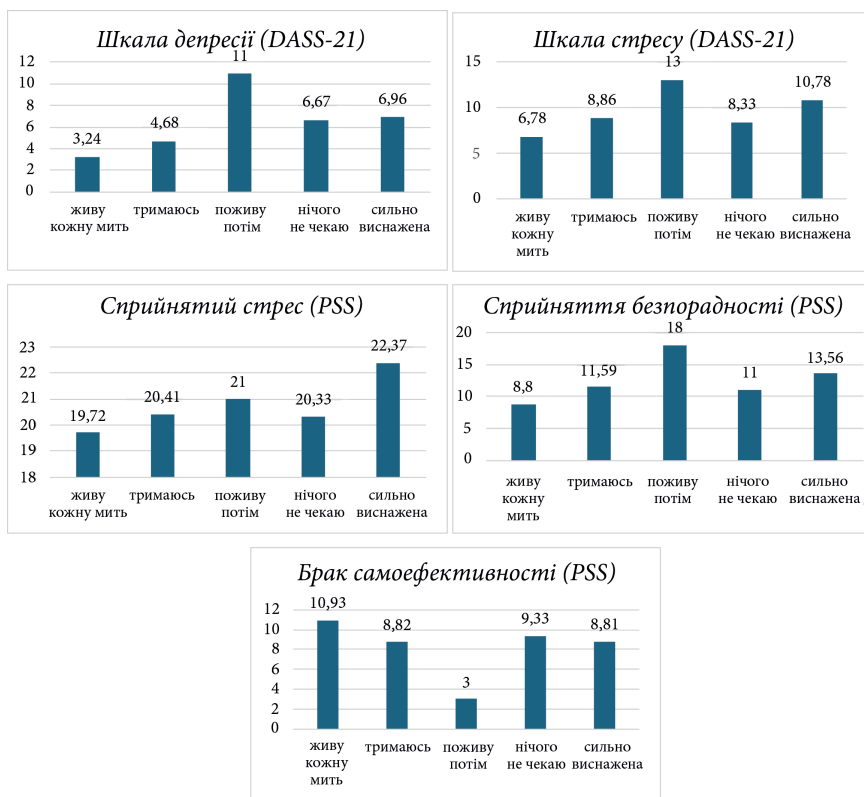


Рис. 2. Рівень стресу / його похідних у груп жінок, виділених на основі суб'єктивної оцінки впливу воєнних подій на психічний стан

Список використаних джерел

1. Ганс Сельє та послідовники. Анатомія стресу. Київ : Медкнига. Ст. 48, 50, 26, 33, 121–122.
2. Пирог Г. В., Свінціцька М. М. Задоволеність жінок подружніми стосунками в умовах війни. *Наука та освіта в умовах викликів сьогодення* : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (Чернігів, 16 грудня 2023 р). ResearchEurope, 2023. С. 264–267.
3. Пирог Г., Свінціцька М. Теоретичний аналіз проблеми задоволеності подружніми стосунками. *Актуальні проблеми психічного здоров'я* : збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет конференції (25 травня 2023 р.). Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 176–177.
4. Франкова І., Чабан О., Бурлака О., Лагутіна С. Гендерні особливості стрес-асоційованих розладів у військовослужбовців в умовах війни в Україні. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2019. DOI: 10.26766/pmgrp.v4i3-4.214.
5. Володимир Паніотто Стресові ситуації в житті українців. 2024. Звіт Київського Міжнародного Інституту Соціології від 31.01.2025 р.

Ключові слова: стрес, вплив довготривалого стресу, жінки, війна, домогосподарки.

Keywords: stress, effects of long-term stress, women, war, house wives.

Кнаус Анна Леонідівна

магістрант ОП «Клінічна психологія»

Центру заочного та дистанційного навчання

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: **Ульянов Вадим Олексійович**,

доктор медичних наук, професор

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8793-5137>

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30958>

РОЗЛАД ДЕФІЦИТУ УВАГИ З ГІПЕРАКТИВНІСТЮ У ДОРОСЛИХ

Протягом тривалого часу вважалося, що синдром дефіциту уваги і гіперактивності є виключно дитячим розладом. Проте сучасні наукові дослідження показують, що симптоми цього стану можуть

Журавльова Маргарита Олегівна

Бордан Ольга Дмитрівна

НЕДОЛІКИ ВІДЕОФІКСАЦІЇ ОПИТУВАННЯ ДИТИНИ
ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЕКСПЕРТНУ ОЦІНКУ ВІДЕОЗАПИСУ. 84

Караван Аліса Ігорівна

Репнова Тетяна Петрівна

КЛІНІЧНІ ПРОЯВИ ДЕПРЕСІЇ
У ПІДЛІТКІВ ТА НАПРЯМИ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ. 89

Каштелянська Марія Леонідівна

ВПЛИВ ДОВГОТРИВАЛОГО СТРЕСУ НА ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ. 92

Кнаус Анна Леонідівна

РОЗЛАД ДЕФІЦИТУ УВАГИ З ГІПЕРАКТИВНІСТЮ У ДОРОСЛИХ. 98

Колодін Денис Олексійович

ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ
В УМОВАХ СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА. 101

Кондратенко Аліса Олексіївна

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОТЕРАПІЇ СЕКСУАЛЬНИХ РОЗЛАДІВ. 105

Корнута Людмила Михайлівна

Дишкантюк Оксана Володимирівна

РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ. 108

Ліпашов Андрій Сергійович

Третьякова Тетяна Миколаївна

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ
ЗАСОБАМИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ. 112

Лісовенко Анна Федорівна

Бубен Каріна Вікторівна

ІНДИВІДУАЛЬНІ ВІДМІННОСТІ У ПРОЯВАХ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ. 115

Лісовенко Анна Федорівна

Оруджова Юлія Валеріївна

ТИПИ ПРИХИЛЬНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОБРОБУТ ОСОБИСТОСТІ. 119

Лісовенко Анна Федорівна

Короход Ясміна Джанівна

Продун Олена Сергіївна

ЗАГАЛЬНОПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ
ТА ЇЇ ПРОЯВИ У МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ. 123

Лукашенко Дар'я Сергіївна

Джежик Ольга Володимирівна

БУЛІНГ У ДИТЯЧОМУ СЕРЕДОВИЩІ:
ПСИХОЛОГО-ПРАВОВА ПРОБЛЕМА. 127