



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. Аракеяна. – 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: мультидисциплінарна команда, управління конфліктами, психологічні механізми, емоційний інтелект, конфліктологічні уміння, реабілітаційний центр.

Keywords: multidisciplinary team, conflict management, psychological mechanisms, emotional intelligence, conflictological skills, rehabilitation center.

Ткаченко Каріна Русланівна
*магістрант ОП «Клінічна психологія»
факультету психології, політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»
Науковий керівник: Ульянов Вадим Олексійович,
доктор медичних наук, професор
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8793-5137>*

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30935>

ЗВ'ЯЗОК МІЖ ЯКІСТЮ СНУ ТА РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДИХ ДОРΟΣЛИХ

У сучасному суспільстві проблема порушень сну набуває дедалі більшої актуальності, особливо серед молодих дорослих, які часто стикаються з високими навчальними, професійними та соціальними навантаженнями. Якість сну є одним із ключових факторів, що впливає на психічне та фізичне здоров'я людини. Доведено, що недостатній або нерегулярний сон може призводити до погіршення когнітивних функцій, зниження працездатності та розвитку психологічних розладів.

Окреме значення має вивчення взаємозв'язку між якістю сну та рівнем тривожності, адже саме тривожні стани є поширеною проблемою серед молоді. Підвищена тривожність може не лише погіршувати сон, а й запускати замкнене коло, де низька якість сну своєю чергою посилює симптоми тривожності. Усвідомлення цих механізмів є важливим для своєчасної профілактики та корекції психологічних проблем.

Дослідження взаємозв'язку між якістю сну та рівнем тривожності у молодих дорослих є актуальним як з наукової, так і з практичної точки зору, оскільки воно дозволяє розробити ефективні стратегії

підтримки психічного здоров'я цієї вікової групи та сприяти підвищенню їхнього життєвого благополуччя.

Мета дослідження полягає у тому, щоб проаналізувати зв'язок між якістю сну та рівнем тривожності у молодих дорослих.

Молоді дорослі, віком приблизно 18–35 років, піддаються високим академічним, професійним та соціальним навантаженням, що у дослідженнях Brown D. M. Y., Lerner I., Cairney J., Kwan M. Y. (2025), Cooper J. R. H., Turner R. S., Conner T. S. (2025), та інших авторів спонукає високу поширеність тривожних розладів і порушень сну у сучасної молоді. Вивчення зв'язку між якістю сну і тривожністю, проведені у роботах Patel A. K., Reddy V., Shumway K. R., Araujo J. F. (2024), Solis-Navarro L., Masot O., Torres-Castro R. (2023) та інших авторів, не лише проливає світло на механізми виникнення патологічних станів, а й має прикладне значення для профілактики, психотерапії, психокорекції сну та проявів тривожності [6].

Ряд вітчизняних досліджень (Виноградова-Аник О. О., Лук'яненко І. А., 2025; Перевязко Л. П., 2022) в останні роки зосереджувалися на дослідженнях учнівської та студентської молоді, які показували високі показники співіснування тривоги й низької якості сну під час екзаменів, пандемійних періодів, під час воєнного стану в Україні і при використанні цифрових пристроїв уночі, підвищених рівнях кібер та інтернет залежності. Дослідження Животовської А. І. (2022), Кузьо Л. І. (2023), Нестеренко П. О. (2021), Іванова Я. О., Федорін І. В., Вдовиченко О. В. (2021) показали, що сновидіння людей із підвищеним рівнем тривожності, тривожними розладами, посттравматичним стресовим розладом часто містять сцени, образи та ситуації, подібні до реальних тривожних переживань, хоча й трансформовані механізмами сновидіння [1; 2; 3; 5].

Попри значний інтерес науковців до цього феномену, кількість робіт, присвячених детальному аналізу снів при різних психічних станах, досі залишається недостатньою з огляду на масштабність проблеми. Дослідження особливостей сновидінь є складним завданням, адже для зменшення впливу суб'єктивних чинників необхідно проводити масштабні та методологічно виважені наукові проекти.

Методологічна основа проведення досліджень особливостей протікання сну, сновидінь, аналізу зв'язків між якістю сну та рівнем тривожності у молодих дорослих полягає у тому, що вона базується на використанні комплексного підходу, який поєднує кількісні та якісні методи дослідження. Зокрема, у дослідженні

застосований наступний методологічний інструментарій: шкала тривоги Спілбергера, госпітальна шкала тривоги та депресії, шкала задоволеності життям, триетапна шкала самотності, шкала Van Dream Anxiety Scale, Пітсбурзький індекс якості сну, анкета для опису сновидіння Домгофа. Аналіз зв'язків між досліджуваними показниками здійснювався за допомогою статистичних методів, а саме кореляційного аналізу Спірмена [4].

Дослідницька вибірка представлена 60 особами віком від 18 до 35 років, з них 30 жінок та 30 чоловіків.

Для дослідження взаємозв'язку між рівнями ситуативної та особистісної тривожності та показниками тривожності у сновидіннях був проведений кореляційний аналіз. Встановлено, що існує статистично значущий кореляційний зв'язок між рівнями ситуативної ($r = 0,34$) та особистісної ($r = 0,37$) тривожності і показниками тривожності у сновидіннях при рівні статистичної значущості $p < 0,05$. Отримані дані підтверджують існування позитивного зв'язку між рівнем тривожності та проявами тривожних симптомів у сновидіннях. Зокрема, у осіб із високим рівнем ситуативної та особистісної тривожності спостерігається тенденція до більш частого виникнення тривожних проявів у сновидіннях.

Нами було виділено дві групи досліджуваних за рівнем прояву ситуативної тривожності. До групи 1 ($n = 46$) віднесені 26 жінок та 20 чоловіків з високим та вище за середній рівнем ситуативної тривожності, а до групи 2 ($n = 14$) увійшли 4 жінки та 10 чоловіків з низьким рівнем прояву ситуативної тривожності. За результатами порівняльного аналізу встановлено, що між групами досліджуваних існують статистично значущі різниці у рівні ситуативної тривожності. Зокрема, у тих, у чиїх сновидіннях були зафіксовані образи гніву, страху та занепокоєння щодо сновидця, рівень ситуативної тривожності був значно вищим у порівнянні з учасниками, у чиїх снах відповідних сценаріїв не спостерігалось.

Кореляційний аналіз показав існування чіткого прямого зв'язку між рівнем тривожності у сновидіннях та якістю сну з коефіцієнтом кореляції $r = -0,42$. Отже, зі зростанням показника тривожності спостерігається погіршення якості нічного відпочинку, що проявляється у збільшенні частоти поганих снів, нічних кошмарів і вегетативних симптомів, таких як прискорене серцебиття, пітливість або проблеми з диханням. Це підтверджує, що високий рівень тривожності у снах негативно впливає на якість нічного сну.

Дослідження виявило, що найбільший вплив на виникнення та посилення тривожності у сновидіннях мають три ключові змінні: якість сну ($r = -0,47$; $p < 0,01$), особистісна тривожність ($r = -0,39$; $p < 0,05$) і рівень задоволеності життям ($r = -0,33$; $p < 0,05$).

Дослідження підтвердило, що високий рівень особистісної та ситуативної тривожності сприяє створенню у снах сценаріїв, що відображають страх перед нещасними випадками, загрозами, нападами, крадіжками, втратою близьких або власного здоров'я, а також образів, пов'язаних із хворобами, смертю, запізненнями або несподіваними життєвими ситуаціями.

Отримані нами результати дослідження не є вичерпними та одно-значними, ми вважаємо за потрібне підкреслити важливість подальших досліджень для більш глибокого розуміння ролі особистісної тривожності у формуванні сновидінь та їхнього змісту [5].

Встановлено зв'язок між якістю сну та рівнем ситуативної й особистісної тривожності у молодих дорослих. Виявлено значущий зв'язок між рівнями ситуативної та особистісної тривожності і характеристиками сновидінь, зокрема їх змістом та емоційною складовою. Встановлено, що рівень особистісної тривожності суттєво впливає на збільшення кількості тривожних елементів у сновидіннях, роблячи їх частіше наповненими емоціями тривоги, страху, неспокою та напруженості. Виявлено високий рівень кореляції між ступенем тривожності, що проявляється у реальному житті, і характеристиками сновидінь. Особливу цінність дослідження становить висновок про те, що якість сну має вирішальне значення у формуванні рівня тривожності у сновидіннях.

Перспективи подальших досліджень полягають у більш конструктивному вивченні ролі особистісної тривожності у формуванні сновидінь та їхнього змісту.

Список використаних джерел

1. Виноградова-Аник О. О., Лук'яненко І. А. Порушення сну та їхній зв'язок з академічною успішністю здобувачів медичної освіти в умовах воєнного стану. *Медицина та фармація: освітні дискурси*. Випуск 1. 2025. С. 20–24. DOI: <https://doi.org/10.32782/eddiscourses/2025-1-4>.
2. Животовська А. І. Вплив якості сну на якість життя пацієнтів з тривожними розладами. Актуальні проблеми сучасної медицини. *Вісник Української медичної стоматологічної академії*. 2022. Випуск 22 (3–4). С. 53–58. DOI: <https://doi.org/10.31718/2077-1096.22.3.4.53>.

3. Іванова Я. О., Федорін І. В., Вдовиченко О. В. Огляд сучасних технологій для діагностики якості сну. *Біомедична інженерія і технологія*. 2021. Випуск 6. 10 с. DOI: <https://doi.org/10.20535/2617-8974.2021.6.230253>.
4. Кузьо Л. І. Психологічний аналіз підходів та технік роботи зі сновидіннями. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2023. Випуск 2. С. 58–65.
5. Нестеренко П. О. Психологічна концепція сновидінь М. Грота: історико-психологічний аналіз. *Габітус*. 2021. Випуск 24. Т. 1. С. 115–118. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.24.1.20>.
6. Перевязко Л. П. Сновидіння як психологічний феномен: саноцентричний підхід. *Габітус*. 2022. Випуск 35. С. 56–61. DOI: <https://doi.org/10.32843/>.
7. Brown D. M. Y., Lerner I., Cairney J., Kwan M. Y. Independent and Joint Associations of Physical Activity and Sleep on Mental Health Among a Global Sample of 200, 743 Adults. *Int J BehavMed*. 2025. Vol. 32 (2). P. 180–194. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38532194/>
8. Cooper J. R. H., Turner R. S., Conner T. S. From surviving to thriving: How sleep, physical activity, and diet shape well-being in young adults. *PLoSOne*. 2025. Vol. 20(8). URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40864613/>
8. Patel A. K., Reddy V., Shumway K. R., Araujo J. F. Physiology, SleepStages. TreasureIsland (FL) : StatPearlsPublishing, 2024. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK526132/>
10. Solis-Navarro L., Masot O., Torres-Castro R., Otto-Yáñez M., Fernández-Jané C., Solà-Madurell M., Coda A., Cyrus-Barker E., Sitjà-Rabert M., Pérez L. M. Effects on Sleep Quality of Physical Exercise Programs in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *ClocksSleep*. 2023. Vol. 5 (2). P. 152–166. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37092426/>

Ключові слова: тривожність, якість сну, сновидіння, депресія, задоволеність життям, молоді люди, дорослі, психотерапія.

Keywords: anxiety, sleepquality, dreams, depression, life satisfaction, young adults, adults, psychotherapy.

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 СНУ 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