



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

ПРОГРАМА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

З метою підтримки психологічного благополуччя жінок середнього віку, які залишаються в Україні під час воєнного стану, нами була створена спеціальна психологічна програма, призначена для реалізації в межах груп соціально-психологічної підтримки.

Погоджуємося з думкою О. Креденцер, яка підкреслює, що групи соціально-психологічної підтримки мають значний терапевтичний потенціал, особливо в умовах війни [2, с. 56].

Ефективність групової форми роботи пояснюється низкою причин. Багато жінок не усвідомлюють ступеня виснаження власного психологічного ресурсу, оскільки зосереджені на щоденному подоланні труднощів, спричинених воєнними подіями. Одним із чинників терапевтичного впливу є гомогенність групи – у нашому випадку це жінки середнього віку, які не виїжджали за кордон і залишаються в Україні з початку повномасштабного вторгнення. Саме спільність переживань і досвіду створює сприятливий простір для взаємопідтримки, емпатії та особистісного відновлення.

В. М. Федорчук зазначає, що рівноправна взаємодія учасників у групі формує особливу атмосферу психологічного комфорту, яку складно досягти під час індивідуальної терапії. У безпечному та довірчому середовищі можна випробовувати нові моделі поведінки, формувати корисні соціальні навички, отримувати підтримку та конструктивний зворотний зв'язок [3]. На думку Л. Гриценко, групова робота сприяє розвитку саморегуляції, покращенню комунікативних умінь і формуванню нових уявлень про власну особистість та її місце в соціумі [1].

Мета програми – сприяти збереженню психологічного здоров'я жінок середнього віку, які проживають в Україні в умовах воєнного стану.

Завдання програми:

- формування навичок емоційної регуляції в умовах невизначеності;
- зниження рівня психоемоційного напруження та тривожності;
- розвиток стресостійкості й відновлення особистісних ресурсів.

Програма включає вступну частину, три тематичні сесії та підсумкову зустріч. Кожна частина має чітку структуру та спрямована на досягнення конкретних цілей через практичні техніки, вправи та рефлексію.

Наведемо загальну структуру програми у таблиці нижче.

Таблиця 1

Загальна структура програми

<i>Вступ. Знайомство</i>
Мета: налагодити взаємодію між учасниками, ознайомити їх зі змістом програми, створити атмосферу довіри. 1. Знайомство та встановлення правил групової взаємодії. 2. Вправа «Війна і Я». 3. Міні-лекція «Психологічне здоров'я в умовах війни: міф чи реальність?». 4. Домашнє завдання: виконати методичку Н. Холла «Дослідження емоційного інтелекту».
<i>Сесія 1. Навички емоційної регуляції в ситуаціях невизначеності</i>
Мета: сформувати практичні навички керування емоціями в умовах нестабільності. 1. Обговорення результатів домашнього завдання. 2. Тренувальні дихальні вправи. 3. Техніки заземлення. 4. Проективна методика «Намалюй свій сад». 5. Домашнє завдання: визначити ефективні техніки подолання тривоги.
<i>Сесія 2. Зниження напруги та тривожності в умовах військового стану</i>
Мета: зменшити рівень тривожності, сприяти розвитку самосвідомості, переосмисленню життєвих цінностей. 1. Обговорення домашнього завдання «Як я долаю тривогу». 2. Вправа «Позбудьтесь каміння». 3. Відео-лекція «Негативні емоції: страх, паніка, стрес». 4. Вправа «За що я пишаюсь собою під час війни». 5. Домашнє завдання: створення історії подолання за моделлю BASICPh.

<i>Сесія 3. Підвищення рівня стресостійкості та відновлення особистісних ресурсів</i>
Мета: розвинути впевненість у власній здатності долати стресові ситуації, зміцнити резильєнтність. 1. Обговорення історій за моделлю BASICPh. 2. Мозковий штурм «Мої реакції на стрес». 3. Вправа-ресурс «Карта мандрівок». 4. Створення позитивних афірмацій. 5. Домашнє завдання «Щоденник подяки».
<i>Заключна зустріч</i>
Мета: підведення підсумків та усвідомлення особистісних змін. 1. Обговорення «Щоденника подяки». 2. Притча «Все залежить від тебе». 3. Відео-презентація «Наш шлях разом». 4. Вправа «Улюблена частина мене».

Програма може бути адаптована для онлайн-формату. Тривалість кожної сесії становить приблизно три години, а оптимальна кількість учасниць – 10–12 осіб. Тривалість виконання вправ варіює залежно від індивідуальних особливостей і рівня емоційної стабільності жінок. Якщо спостерігається підвищена вразливість чи труднощі у рефлексії, фасилітатор має забезпечити додаткову підтримку групи. Важливо, щоб усі домашні завдання були логічно пов'язані з тематикою сесії.

Програма не передбачає лікування посттравматичного стресового розладу чи інших клінічних станів. Наразі її ефективність ще не проходила апробацію, тому подальші дослідження спрямовуватимуться на практичне впровадження програми та оцінку її результативності відповідно до поставлених цілей.

Список використаних джерел

1. Гриценко Л. Метод «рівний-рівному» у взаємодії учасників груп підтримки та груп взаємодопомоги. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник. Київ, 2018. Том 2. С. 117–177.
2. Креденцер Оксана. Забезпечення психічного здоров'я українців, що перебувають в Німеччині у зв'язку з війною : навчально-методичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка. НАПН України, 2023. 116 с.
3. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 250 с.

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,

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