



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

Овчарук Валерія Анатоліївна
магістрант ОП «Клінічна психологія»
Центру заочного та дистанційного навчання
Національного університету «Одеська юридична академія»
Науковий керівник: **Кравченко Тетяна Юріївна**,
кандидат медичних наук, доцент

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30946>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СИНДРОМУ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ У ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Починаючи із лютого 2022 року, питання щодо психологічної цілісності та ментального здоров'я в Україні особливо загострилась. Все більш часто можна почути у повсякденному вживанні термінологію «синдром відкладеного життя». Багато хто з людей може перебувати у такому стані, навіть не підозрюючи про це, а все тому, що незважаючи на широке розповсюдження проблеми відкладеного життя, цей феномен лише впроваджується у вжиток сучасної психологічної науки і не має достатнього наукового обґрунтування.

Одним із негативних наслідків тривалої військової травми особистості є синдром затримки життя, які проявляються на соціально-психологічному рівні життєтворчості (зниження готовності до співпраці та співпереживання, зниження довіри до світу), на рівні ціннісних значень (втрата здатності знаходити нові погляди на життя, погіршення розуміння переживань, зменшення можливості отримувати задоволення від повсякденного життя), на індивідуально-психологічному рівні (порушення цілісності, досвід розщеплення, деструктивні зміни особистості, зниження потреби). для самореалізації, зниження рівноваги та адаптивності її життєтворчості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Саме проблемі «відкладеного життя» у сучасних психологічних практиках приділяли увагу такі психологи як О. Боровець, Л. Гасанова, М. Квятковська, Л. П. Клеватка, Ю. Л. Горбенко та О. Степанюк, А. Часникова та І. Черезова. Але теоретичний аналіз інформаційних джерел вказує на те, що феномен «відкладеного життя» потребує подальших досліджень, які сприятимуть розробці конструктивних стратегій самовідродження особистості.

У зарубіжному науковому дискурсі варто акцентувати на концепції Е. Берна, який припускає можливий взаємозв'язок між синдромом відкладеного життя та теорією «життєвих сценаріїв» [3]. Відповідно до цієї парадигми, індивід у дитячому віці несвідомо формує певний життєвий план, що згодом може вступати у суперечність з об'єктивною реальністю, викликаючи когнітивний дисонанс.

На сучасному етапі в Україні синдром відкладеного життя найбільш виразно простежується серед внутрішньо переміщених осіб та тимчасових мігрантів.

Якщо не вистачає сміливості щось змінити, але особистістське хоче відмовлятися від своєї мрії, тоді вона вимушена відкласти мрії на пізніше. Це означає продовжувати жити, говорити та вірити в ідею цих змін. Тобто, просто не конкретизує точний момент його реалізації або ускладнює новими умовами [3].

У наші дні «синдром затримки життя» часто ототожнюють із явищем прокрастинації. Прокрастинація (від латів. *crastinus* – завтра; *pro* – є) – це свідоме відкладання суб'єктом запланованих дій, навіть якщо це викличе певні проблеми [1, с. 121]. Прокрастинація як свідоме відкладення завдань, що викликають негативні емоції, – явище, відоме всім людям і може виникнути у будь-який час: у виконанні професійних завдань, під час навчання, у вирішенні поточних завдань [2, с. 22].

У межах магістерського дослідження на тему «Психологічні особливості синдрому відкладеного життя у жінок в умовах воєнного стану» було проведено емпіричне вивчення зазначеного феномена. Для емпіричної частини використано такі методики: анкета «Причини особистісної схильності до відтермінування завдань» (М. Дворник); опитувальник «Чи страждаєте ви синдромом відкладеного життя?» (анонімний автор, Інтернет-ресурс); відео-тест О. Шпицької «Синдром відкладеного життя». У дослідженні взяли участь 30 жінок віком від 21 до 52 років.

За результатами тесту «Чи страждаєте ви синдромом відкладеного життя?» виявлено, що понад половина респонденток (16 із 30) схильні до проявів синдрому. Водночас третина вибірки (10 осіб) демонструє стійкість та здатність чинити опір тенденції до «відкладання життя», орієнтуючись на стратегію життя «тут і тепер».

Анкетування за методикою М. Дворник показало, що більшість учасниць схильні до відтермінування виконання завдань через різні причини: орієнтацію на соціальне схвалення, втрату зацікавленості,

недооцінку власної готовності до діяльності, а також через педантичні риси характеру. Основними факторами прокрастинації виявилися відсутність інтересу до завдань, брак усвідомленості та уваги до планування, що формувало страхи невдачі й успіху та спричиняло дефіцит структурованості й концентрації.

Тестування за методикою О. Шпицької засвідчило, що 18 із 30 жінок демонструють ознаки синдрому відкладеного життя. Цей результат пояснюється впливом стресу та страху, зумовлених воєнними подіями, а також наявністю низки психологічних бар'єрів: нечітких особистих кордонів, труднощів у відокремленні власних потреб від очікувань оточення, залежності від чужої думки, орієнтації на зовнішні обставини та так званої «психології бідності». У бесідах з респондентками деякі з них самостійно визнавали ці проблеми, здійснюючи власний самоаналіз. Інші 12 учасниць продемонстрували відсутність ознак синдрому, що свідчило про наявність у них достатнього психологічного ресурсу та відсутність глибоких травм.

Важливою умовою ефективності подолання синдрому виступають підтримка з боку близьких людей, рекомендації психолога та особистісна готовність до активних змін. Самоорганізація, здатність зосереджуватися на цілях та внутрішня мотивація розглядаються як ключові чинники виходу із «сценарію відкладеного життя».

Список використаних джерел

1. Варваричева Я. І. Феномен прокрастинації: проблеми та перспективи дослідження. *Питання психології*. 2010. No 3. С. 121–131
2. Ковилін В. С. Теоретичні основи вивчення феномену прокрастинації. Особистість у світі, що змінюється: здоров'я, адаптація, розвиток. 2013. No 2. С. 22–41.
3. Bern E. *Games People Play: The basic handbook of transaction analysis*. New York : Ballantine books, 1996. 216 p.

Ключові слова: синдром відкладеного життя, прокрастинація, відтермінування завдань, воєнний стан.

Keywords: delayed life syndrome, procrastination, postponing tasks, martial law.

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 КОНВЕРСІЙНИМ РОЗЛАДОМ В ПСИХОТЕРАПІЇ.	169