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

УДК 159.9'6(062.552)
С91

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 «Одеська юридична академія», кафедра психології, 2025

ISBN 978-617-8574-65-9

4. Галян І. М. Психодіагностика: навчально-методичні рекомендації до самостійної роботи здобувачів вищої освіти. Львів : Львівський національний університет імені Івана Франка, 2021. URL: https://filos.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2014/12/Psykhodiahnostyka_Metodychni_rekomendatsii_OPP_2021.pdf
5. Діденко М. О. Тілесно-орієнтовані методи психотерапії у жінок із психоемоційними розладами, пов'язаними з безпліддям. *Наука і освіта.* 2023. № 1. С. 112–118.

Ключові слова: психосоматика, безпліддя, алекситимія, тривожність, депресивність, тілесний образ, материнські установки, психологічна підтримка.

Keywords: psychosomatics, infertility, alexithymia, anxiety, depression, body image, maternal attitudes, psychological support.

Погребнюк Катерина Артемівна
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/10.32837/11300.30943

ПОРУШЕННЯ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ПАЦІЄНТІВ З ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ

Проблема порушень харчової поведінки у пацієнтів із цукровим діабетом 2 типу (ЦД2) та інсулінорезистентністю є надзвичайно актуальною, оскільки саме психологічні чинники часто визначають ефективність лікування, рівень комплаєнсу й якість життя хворих. Незважаючи на те, що фізіологічна основа діабету пов'язана з метаболічними розладами, психоемоційні процеси значною мірою впливають на перебіг захворювання, формуючи замкнене коло, у якому стрес, емоційне напруження й харчові девіації взаємно підсилюють одне одного.

Серед ключових психологічних детермінант найчастіше виокремлюють емоційну нестабільність, тривожність, депресивні тенденції та знижений рівень самоконтролю. Пацієнти, які переживають діагноз як загрозу власній цілісності, часто схильні компенсувати емоційний дистрес за допомогою їжі, що стає своєрідним засобом короткочасного заспокоєння [5]. Коли людина відчуває тривогу, страх або провину через необхідність постійного самоконтролю, харчування поступово стає способом регулювати емоції – замість насичення фізіологічної потреби воно перетворюється на механізм зняття напруги. При цьому Н. М. Капталан зазначає, що почуття провини, низької самооцінки, емоційної вразливості ведуть до циклів обмежень і переїдання [2].

Особливо небезпечним є те, що на фоні інсулінорезистентності відбуваються гормональні зміни, які впливають на центр насичення в головному мозку, через що пацієнти гірше відчувають ситість. У поєднанні з емоційними порушеннями це призводить до формування циклічної залежності – емоційний дистрес стимулює переїдання, а переїдання викликає почуття провини й посилення тривожності. Внаслідок цього знижується мотивація до саморегуляції, дотримання дієтичних рекомендацій і контролю глікемії.

В. О. Кокашинський вказує, що тривожно-депресивні стани у пацієнтів із діабетом значно підвищують ризик порушень харчової поведінки, бо їжа стає засобом компенсації переживань [3].

А. П. Кондратенко акцентує увагу на когнітивних порушеннях – зниженні концентрації, уповільненому мисленні – які ускладнюють саморегуляцію і підвищують імпульсивний вибір у харчуванні [4].

З психологічного погляду, розвиток таких розладів часто супроводжується змінами у когнітивній сфері, зокрема, спостерігається тенденція до катастрофізації, песимістичної інтерпретації майбутнього та відчуття безпорадності [8]. Люди з ЦД2 нерідко сприймають дієту не як форму турботи про себе, а як примус чи покарання, що породжує внутрішній опір. Це веде до порушення дисципліни харчування, періодичних зривів, після яких формується стійке почуття сорому й занижена самооцінка.

Варто наголосити, що для багатьох хворих цукровий діабет стає не лише фізичним, а й психологічним тягарем. Відчуття контролю над власним тілом втрачається, а щоденна необхідність самоконтролю – вимірювання глюкози, підрахунок калорій, обмеження в харчуванні – викликає хронічне нервово-психічне напруження. З часом

це може призвести до емоційного вигорання, коли пацієнт свідомо порушує рекомендації лікаря, намагаючись повернути собі відчуття «нормального життя».

Психоемоційний стан таких пацієнтів часто характеризується поєднанням апатії, тривожності й внутрішньої агресії. У деяких випадках формується так званий «діабетичний дистрес» – специфічний психологічний стан, що поєднує емоційне виснаження, почуття безпорадності та розчарування у власних зусиллях [9]. Він не є клінічною депресією, але має схожі прояви й значно ускладнює дотримання терапевтичних стратегій.

На тлі таких переживань змінюється й структура мотиваційної сфери. Якщо на початковому етапі захворювання пацієнти часто керуються страхом ускладнень і надією на одужання, то згодом ці мотиви втрачають силу, поступаючись емоційній втомі. Саме тоді з'являється ризик зриву дієтичної поведінки, коли людина починає сприймати їжу як єдине джерело задоволення. Психологічні дослідження свідчать, що найуразливішими до формування розладів харчової поведінки є пацієнти з низькою емоційною стійкістю, ригідним мисленням та схильністю до самозвинувачення [6]. Вони частіше реагують на стрес соматичними проявами, такими як гіперглікемія або коливання артеріального тиску, що підсилює страх за власне здоров'я й поглиблює тривожність.

Водночас позитивний психологічний клімат і підтримка з боку родини або терапевтичної групи мають значний потенціал у профілактиці цих розладів. Коли пацієнт відчуває прийняття, розуміння й повагу до своїх труднощів, у нього формується відчуття внутрішнього контролю та віра в можливість адаптації. Це дає змогу зменшити рівень емоційного стресу, стабілізувати харчову поведінку та підвищити ефективність лікування. А. В. Цвігун і О. М. Шпортун наголошують на тому, що сучасний науковий підхід до емоційних станів у хворих на діабет відходить від виключно медичної моделі і охоплює психосоціальний аспект, де харчова поведінка розглядається як форма адаптації до хронічного стану [7]. Коли пацієнт не має контролю над хворобою, він прагне хоча б контролю над їжею, що створює ілюзію стабільності, але часто поглиблює психологічне напруження.

Психотерапевтична робота з такими пацієнтами передбачає поєднання когнітивно-поведінкових і емоційно-регуляційних підходів. Її метою є формування усвідомленого ставлення до їжі, розпізнавання зв'язку між емоціями та поведінкою, а також розвиток

навичок самоспостереження. Важливим напрямом є навчання пацієнтів конструктивним способам подолання стресу – медитації, тілесно-орієнтованим практикам, технікам релаксації, які допомагають зменшити напруження без використання їжі як компенсаторного механізму.

Не менш важливою є робота з образом «Я», оскільки тривалий досвід хронічної хвороби часто формує відчуття дефіцитарності [1]. Пацієнти потребують допомоги у відновленні почуття власної цінності, щоб сприймати дієту й самоконтроль не як обмеження, а як вияв турботи про себе. Коли людина починає розуміти, що зміна харчової поведінки – це не покарання, а інструмент збереження життя, процес лікування набуває нового сенсу.

Таким чином, розлади харчової поведінки при цукровому діабеті 2 типу та інсулінорезистентності не можна розглядати лише як побічний симптом метаболічних змін. Це складний психосоматичний феномен, у якому емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти взаємодіють у тісному зв'язку. Усвідомлення цієї взаємозалежності відкриває перспективи для комплексного підходу, що поєднує медичну, психологічну та соціальну підтримку.

Список використаних джерел

1. Горніцька Т. І., Шпортун О. М. Психологічні аспекти психоемоційного стану у хворих на цукровий діабет. *Academia.vn.ua.* 2025.
2. Капталан Н. М. Психологічні особливості порушення харчової поведінки. Одеса : І. І. Мечникова, 2022. URL: https://dspace.onu.edu.ua/items/59fbace4-2758-4710-9c8a-79658e9e0f31
3. Кокашинський В. О. Лікування та реабілітація хворих на тривожно-депресивні розлади з порушеннями харчової поведінки : дис. … д-ра мед. наук. Дніпровський державний медичний університет, 2024. URL: https://repo.dma.dp.ua/8932/1/Дисертація%20Кокашинський%20В.О..pdf
4. Кондратенко А. П. Когнітивні та емоційні розлади хворих на цукровий діабет ІІ типу. *Експериментальна і клінічна медицина*, 2020. № 89 (4). С. 49–52. URL: https://ecm.knmu.edu.ua/article/view/755
5. Маньковський Б. М., Шевчук М. В. Частота депресивних станів у пацієнтів із цукровим діабетом 2-го типу. *Науковий вісник НУОЗ України*, 2019. URL: http://ir.nuozu.edu.ua:8080/handle/lib/2332
6. Тітова М. А., Михайлишин У. Б. Психологічні особливості емоційної сфери у пацієнтів, хворих на цукровий діабет.

Dspace.uzhnu.edu.ua. 2024. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/bitstreams/3cb302d6-32a7-44ab-a721-f4642c76ac7c/download
7. Цвігун А. В., Шпортун О. М. Проблема емоційних станів дорослих з цукровим діабетом у науковому дискурсі. *Academia.vn.ua*. 2025. URL: https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=KriN9JMAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation_for_view=KriN9JMAAAAJ:ye4kPcJQO24C
8. Шипрович А. А., Зінич О. В. Нервово-психічне напруження та когнітивні порушення як складові стресорного стану у хворих на цукровий діабет 2 типу. *Clinical Endocrinology and Endocrine Surgery*. 2022. № (2). С. 61–68.
9. Юзвенко Т. Ю., Паньків В. І., Ткач С. М., Крушинська З. Г., Корсак Ю. Чинники ризику розвитку дистресу, пов'язаного з цукровим діабетом. *Clinical Endocrinology and Endocrine Surgery*. 2023. № (4). № 10–15.

Ключові слова: цукровий діабет 2 типу, інсулінорезистентність, психоемоційний стан, розлади харчової поведінки, емоційне переїдання, стрес, саморегуляція, психологічна підтримка.

Keywords: type 2 diabetes mellitus, insulin resistance, psycho-emotional state, eating behavior disorders, emotional overeating, stress, self-regulation, psychological support.

Полякова Ангеліна Олександрівна
магістрант ОП «Психологія»
Центру заочного та дистанційного навчання
Національного університету «Одеська юридична академія»
Науковий керівник: **Лефтеров Василь Олександрович**,
доктор психологічних наук, професор

DOI: https://doi.org/10.32837/11300.30942

ВПЛИВ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА ТА СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПРОКРАСТИНАЦІЮ І МОТИВАЦІЮ

Сучасне цифрове середовище створює безпрецедентні можливості для саморозвитку, комунікації та професійної реалізації, однак водночас стає джерелом нових психологічних ризиків. Одним із таких наслідків є посилення прокрастинаційних тенденцій та зниження

Лукащук Каріна Русланівна
ПРАВОВІ АСПЕКТИ РОБОТИ ПСИХОЛОГА У СИСТЕМІ ОСВІТИ. 133

Масненька 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

Сергеєва 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