



# 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

**Самара Ольга Євгенівна**  
кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології  
Національний університет «Одеська юридична академія»,  
директор психологічної студії «Совунья»,  
клінічний психолог, психотерапевт  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2522-8127>

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30941>

## **ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ (РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ) В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ**

Психологічна стійкість стала центральною темою в сучасній психології, особливо в контексті тривалих криз, таких як війна та соціальна нестабільність. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я населення планети суттєво погіршилося внаслідок пандемії COVID-19 [6]. Дослідження Євробарометра, проведене у червні 2023 року, виявило, що приблизно 46 % жителів Європейського Союзу за останній рік зазнавали емоційних чи психосоціальних труднощів, включаючи симптоми депресії та тривожності [1]. У 2025 році в Україні продовжується реалізація національної програми «Ти як?», спрямованої на інтеграцію ментального здоров'я до первинної медичної допомоги, що підкреслює на важливість вивчення механізмів стійкості населення [3].

Термін *resilience* походить від латинського *resilire*, що означає «пружно відскакувати» або «повертатися у вихідний стан». У психології його було запроваджено у 1970–1980-х роках (G. Garmezy, N. Rutter, A. Masten) для опису феномена дітей, які зберігали психічне здоров'я попри несприятливі життєві умови. Надалі концепція резилієнтності була поширена на дорослу популяцію, особливо на осіб, що перебувають під тривалим впливом стресу, зокрема медиків, військових, психологів, рятувальників, волонтерів та педагогів [4].

У сучасному контексті, коли хронічний стрес є постійним супутником повсякденного життя, резилієнтність розглядається як ключовий фактор адаптації, що забезпечує здатність ефективно функціонувати, зберігати внутрішню рівновагу та підтримувати емоційний баланс. Вона виступає не лише як механізм подолання стресу, а й як ресурс особистісного розвитку та психічного здоров'я.



Однією з найвідоміших сучасних моделей є модель “7 С” Кена Гінзбурга (KenGinsburg, 2011), яка систематизує основні компоненти психологічної стійкості дитини та дорослого. Модель виділяє сім взаємопов’язаних складових, які забезпечують адаптацію особистості до стресових умов:

1. Competence (Компетентність) – здатність ефективно вирішувати проблеми, діяти цілеспрямовано та демонструвати практичні навички у різних життєвих сферах.

2. Confidence (Упевненість / Самооцінка) – віра у власні можливості та цінність себе, що сприяє активній життєвій позиції та самостійності.

3. Connection (Зв’язки / Співпричетність) – наявність підтримувальних стосунків, відчуття приналежності до соціальної групи або спільноти, що забезпечує емоційну підтримку.

4. Character (Характер) – формування моральних цінностей, відповідальності та внутрішніх орієнтирів, що сприяють усвідомленому вибору поведінки.

5. Contribution (Внесок / Спричетність) – усвідомлення значущості власних дій для інших, почуття соціальної корисності та впливу на навколишній світ.

6. Coping (Подолання / Навички совладання) – розвиток ефективних стратегій управління емоціями, стресом та конфліктами, що підвищує адаптивний потенціал.

7. Control (Контроль) – здатність усвідомлювати свій вплив на життя, приймати обґрунтовані рішення та брати відповідальність за наслідки.

Дана модель дозволяє не лише систематизувати фактори психологічної стійкості, але й слугує практичним інструментом для оцінки та розвитку резиліентності в психотерапевтичній роботі, освітніх програмах і програмах профілактики емоційного вигорання.

Розвиток резиліентності включає когнітивні, емоційні, соціальні та поведінкові компоненти, що взаємодіють задля формування адаптивної відповіді на тривалий стрес. Особлива увага в останніх дослідженнях приділяється метакогнітивним навичкам, які сприяють усвідомленню емоцій і гнучкому мисленню, що підтримує ефективні стратегії подолання [7].

Соціальна підтримка розглядається як потужний захисний фактор – належність до групи, емоційна підтримка та взаємодопомога значно знижують рівень стресової реакції і підвищують стійкість.

Особливо це актуально для груп ризику під час війни та криз: військових, медиків, переселенців [6].

У контексті нейропсихології психологічної стійкості особливе значення мають когнітивна гнучкість, емоційна саморегуляція та здатність адаптувати поведінку до змінних умов навколишнього середовища. Ці функції забезпечуються інтеграцією діяльності префронтальної кори, яка допомагає гальмувати надмірну активацію амігдали – ключового центру страху, а також гіпокампа, відповідального за контекстуалізацію загроз та відновлення стабільного стану психіки. Така взаємодія дозволяє ефективніше повертати фізіологічні показники стресу до норми після його пікових проявів [8].

Підтверджують важливість балансу між «системою загрози» і «системою контролю» численні нейровізуалізаційні дослідження. У них показано, що особи з високим рівнем психологічної стійкості характеризуються зниженою реактивністю амігдали та підвищеною активністю префронтальної кори, що сприяє формуванню адаптивних стратегій поведінки, зменшенню вираженості тривоги та профілактиці посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Ключовим також є функціонування мозкової мережі винагороди, що підтримує переживання позитивних емоцій у стресових ситуаціях і слугує компенсаторним психологічним механізмом. Залучення орбітофронтальної кори та прилеглого ядра асоціюється з вищою мотивацією, підтримкою життєвих цінностей і активною соціальною взаємодією, що підвищує загальну резиліентність.

У прикладному вимірі розвиток психологічної стійкості базується на тренуванні усвідомленості (mindfulness), когнітивно-поведінкових техніках, арт-терапевтичних і тілесно-орієнтованих практиках, а також соціально-підтримувальних програмах. Їхня ефективність зумовлена нейропластичністю мозку – здатністю до перебудови функціональних зв'язків під впливом нового досвіду та емоційного навчання.

Важливою нейропсихологічною основою цих втручань є нейропластичність, тобто здатність мозку змінювати синаптичні зв'язки у відповідь на новий досвід. Дослідження останніх років (Kalischetal., 2019) підтверджують, що систематичне тренування саморегуляції, соціальна підтримка та позитивний емоційний досвід можуть підсилювати функціональні зв'язки між префронтальною корою, гіпокампом і лімбічною системою, знижуючи ризик розвитку депресії та ПТСР [5].

З урахуванням цих даних, нейропсихологічні механізми психологічної стійкості вважаються складним, багаторівневим процесом, що включає регуляцію емоцій, когнітивну переоцінку стресових подій та підтримку адаптивної поведінки. Це відкриває нові перспективи для розробки нейроорієнтованих підходів у профілактиці та лікуванні психічних розладів, пов'язаних із хронічним стресом. Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення нейропластичних змін, що лежать в основі стійкості, та на розробку інтегративних психотерапевтичних моделей, які поєднують когнітивно-поведінковий, екзистенційний і нейроорієнтований підходи.

### **Список використаних джерел:**

1. 5 mental health start-ups transforming health care. 10.10.2024. URL: <https://eithealth.eu/news-article/5-mental-health-start-ups-transforming-healthcare/> (дата звернення: 09.10.2025).
2. European Commission. (2023). EU comprehensive approach to mental health, URL: [https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health\\_en](https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health_en) (дата звернення: 09.10.2025).
3. How Are You? Mental Health and Psycho social Support in Ukraine. 2025. URL: [https://howareu.com/static-objects/howareu/media/Posibnuki/TM\\_MHPSS\\_UKRAINE\\_ENGLISH%20VERSION\\_upd.pdf](https://howareu.com/static-objects/howareu/media/Posibnuki/TM_MHPSS_UKRAINE_ENGLISH%20VERSION_upd.pdf) (дата звернення: 09.10.2025).
4. Jesline J, Romate J, Diya E, Rajkumar E. Mediating role of resilience on the relationship between metaemotions and emotional regulation among neglected adolescents. *BMC Psychol.* 2025 Jun 6. 13 (1). 622. DOI: 10.1186/s40359-025-02856-0.
5. Kalisch, Raffael et al. Deconstructing and Reconstructing Resilience: A Dynamic Network Approach. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science.* 2019. Vol. 14,5. Pp. 765–777. DOI: 10.1177/1745691619855637.
6. Katsiroumpa A., Moisoglou I., Papathanasiou I. V., Malliarou M., Sarafis P., Gallos P., Konstantakopoulou O., Rizos F., Galanis P. (2025). Resilience and Social Support Protect Nurses from Anxiety and Depressive Symptoms: Evidence from a Cross-Sectional Study in the Post-COVID-19 Era. *Healthcare.* 13 (6). 582. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare13060582>
7. Koca, M., Deniz, S., İnceoğlu, F. (2025). The Relationship of the Psychological Resilience and Stress Coping Level of Health Personnel Working in Hospitals After Kahramanmaraş-Based Earthquakes with Traumatic Stress. *Healthcare.* 13 (3). 301. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare13030301>.

8. Pavliuk S., Kondratieva V. (2025). Neuropsychological foundations of resilience and adaptive behavior under prolonged social stress. *Psychological journal*. 11 (4). 29–45. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.4.2>.

**Ключові слова:** резилієнтність, психологічна стійкість, хронічний стрес, нейропсихологія, нейропластичність, модель “7 C”, майндфулнес, когнітивно-поведінкова терапія.

**Keywords:** resilience, psychological stability, chronic stress, neuro psychology, neuroplasticity, the “7 C” model, mindfulness, cognitive behavioural therapy.

**Самара Ольга Євгенівна**

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Національний університет «Одеська юридична академія»

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2522-8127>

**Щерблюк Ольга Іванівна**

магістрант ОП «Клінічна психологія»

Центру заочного та дистанційного навчання

Національний університет «Одеська юридична академія»

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30940>

## **ЛОГОТЕРАПЕВТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У МОЛОДІ В ПЕРІОД КРИЗОВОЇ СИТУАЦІЇ**

Сучасна молодь функціонує в умовах затяжних криз – воєнних, соціально-економічних, ціннісних. Нестабільність, втрата безпеки та невизначеність майбутнього призводять до підвищення рівня тривожності, дезадаптації та емоційного виснаження. У цих обставинах особливої значущості набуває психологічна стійкість, що дозволяє зберігати внутрішню рівновагу, ціннісні орієнтири та здатність діяти попри труднощі.

Одним із підходів, який дає глибоке розуміння механізмів стійкості, є логотерапія Віктора Франкла. Її центральне положення – «воля до сенсу» – визначає прагнення людини знайти значення навіть у найтяжчих ситуаціях [2; 11].

|                                                                                                                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Лукашук Каріна Русланівна</b><br>ПРАВОВІ АСПЕКТИ РОБОТИ ПСИХОЛОГА У СИСТЕМІ ОСВІТИ. . . . .                                                                               | 133 |
| <b>Масненко Ірина Володимирівна</b><br><b>Рєпнова Тетяна Петрівна</b><br>РОЛЬ БІОЛОГІЧНИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ<br>У ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ. . . . .                    | 136 |
| <b>Мілевська Валерія Анатоліївна</b><br><b>Рєпнова Тетяна Петрівна</b><br>ВПЛИВ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН<br>НА ФОРМУВАННЯ ДЕВІАЦІЙ У ПІДЛІТКІВ. . . . .                  | 139 |
| <b>Овчарук Валерія Анатоліївна</b><br>ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СИНДРОМУ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ<br>У ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ. . . . .                                       | 142 |
| <b>Піневич Ірина Дмитрівна</b><br>СЕЗОННІ КОЛИВАННЯ НАСТРОЮ ТА ЇХНІЙ ЗВ'ЯЗОК<br>ІЗ ДЕПРЕСИВНИМИ СТАНАМИ. . . . .                                                             | 145 |
| <b>Пінул Катерина Андріївна</b><br>ПСИХОСОМАТИЧНИЙ ПРОФІЛЬ ЖІНОК З БЕЗПЛОДДЯМ. . . . .                                                                                       | 149 |
| <b>Погребнюк Катерина Артемівна</b><br>ПОРУШЕННЯ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ<br>У ПАЦІЄНТІВ З ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ. . . . .                                                              | 152 |
| <b>Полякова Ангеліна Олександрівна</b><br>ВПЛИВ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА ТА СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ<br>НА ПРОКРАСТИНАЦІЮ І МОТИВАЦІЮ. . . . .                                           | 156 |
| <b>Самара Ольга Євгенівна</b><br>ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ (РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ)<br>В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ. . . . .                                                              | 159 |
| <b>Самара Ольга Євгенівна</b><br><b>Щерблюк Ольга Іванівна</b><br>ЛОГОТЕРАПЕВТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ<br>У МОЛОДІ В ПЕРІОД КРИЗОВОЇ СИТУАЦІЇ. . . . . | 163 |
| <b>Сергєєва Катерина Петрівна,</b><br>ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОРУШЕНЬ<br>ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК В УМОВАХ СТРЕСУ. . . . .                           | 166 |
| <b>Сермак Дар'я Євгеніївна</b><br>ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ПСИХОСОМАТИЧНИМИ СИМПТОМАМИ<br>ТА КОНВЕРСІЙНИМ РОЗЛАДОМ В ПСИХОТЕРАПІЇ. . . . .                                       | 169 |