

**АКТУАЛЬНІ  
ПРОБЛЕМИ  
ПРАКТИЧНОЇ  
ПСИХОЛОГІЇ**

**Збірник наукових праць**

*Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*

16 травня 2025 р., м. Одеса

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE  
STATE INSTITUTION "SOUTH UKRAINIAN NATIONAL PEDAGOGICAL  
UNIVERSITY NAMED AFTER K.D. USHYNsky"  
MOLDOVA STATE UNIVERSITY  
UNIVERSITY OF THE NATIONAL EDUCATION COMMISSION, KRAKOW  
VILNIUS UNIVERSITY  
JOHNS HOPKINS UNIVERSITY  
ODESA NATIONAL ECONOMIC UNIVERSITY  
KHARKIV NATIONAL PEDAGOGICAL  
UNIVERSITY NAMED AFTER H. S. SKOVORODA  
CLASSICAL PRIVATE UNIVERSITY  
VASYL' STUS DONETSK NATIONAL UNIVERSITY**

**ACTUAL PROBLEMS  
OF PRACTICAL PSYCHOLOGY**

**Collection of scientific works**  
*International Scientific and Practical Internet Conference*

**May 16, 2025**

Odesa – 2025

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»  
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МОЛДОВИ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ КОМІСІЇ НАРОДНОЇ ОСВІТИ В КРАКОВІ  
ВІЛЬНЮСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
УНІВЕРСИТЕТ ДЖОНСА ГОПКІНСА  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ  
УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ  
КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА**

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ  
ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Збірник наукових праць**  
*Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції*

16 травня 2025 року

Одеса – 2025

UDK 001+159.9 (063)  
ВБК 72+88.4

*Секція III.*  
**МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ: ВЕКТОРИ  
ДОСЛІДЖЕННЯ, ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ**

|                                                                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>ПРОЯВИ РЕАКЦІЙ НА ВАЖКИЙ СТРЕС ТА ПОРУШЕННЯ<br/>АДАПТАЦІЇ ДОРОСЛИХ ПІД ЧАС ВІЙНИ</b>                                |     |
| Івченко Л. І., Мельничук І.В. ....                                                                                     | 193 |
| <b>ГЕНЕРАЛІЗОВАНИЙ АФЕКТИВНИЙ РОЗЛАД: ОСОБЛИВОСТІ<br/>КЛІНІЧНОГО ПЕРЕБІГУ ТА СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ЙОГО<br/>ПОДОЛАННЯ</b> |     |
| Бернадзіковська Л.О., Фрунзе О.В. ....                                                                                 | 196 |
| <b>ВИРАЗНІСТЬ ПСИХІЧНОЇ ВТОМИ У ХВОРИХ НА<br/>ОНКОЛОГІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ</b>                                             |     |
| Другаль К.І., Савенкова І.І. ....                                                                                      | 200 |
| <b>ВПЛИВ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ У КОНТЕКСТІ ВІЙНИ</b>                                                                       |     |
| Жданова Г. В., Венгер Г. С. ....                                                                                       | 202 |
| <b>МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ: СТОНС ЯК КЛЮЧ ДО<br/>РОЗУМІННЯ ПСИХОГЕННИХ СЕКСУАЛЬНИХ ДИСФУНКЦІЙ</b>            |     |
| Заморока А. А. ....                                                                                                    | 205 |
| <b>ДЕПРЕСИВНИЙ СИНДРОМ У ПЕРЕБІГУ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ<br/>СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ</b>                                          |     |
| Ігнатенко Е.В., Садова М.А. ....                                                                                       | 207 |
| <b>ПРИКОРДОННИЙ РОЗЛАД ОСОБИСТОСТІ ТА ЙОГО<br/>ЕТИОЛОГІЯ В УМОВАХ СУЧАСНОСТІ</b>                                       |     |
| Кандалова Д.В., Венгер Г. С. ....                                                                                      | 210 |
| <b>ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ ТА ГОРЮВАННЯ У<br/>ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ</b>                                           |     |
| Крисак А.О., Онищенко О.О. ....                                                                                        | 213 |
| <b>ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ<br/>НАРКОЗАЛЕЖНИМИ ПАЦІЄНТАМИ</b>                                                   | 3   |
| Лахута Л.П., Савенкова І.І. ....                                                                                       | 216 |
| <b>ГОСТРА РЕАКЦІЯ НА СТРЕС: АДАПТИВНІ ТА<br/>ДЕЗАДАПТИВНІ МЕХАНІЗМИ В УМОВАХ ВІЙНИ</b>                                 |     |
| Богдан Ж.Б., Логвиненко Л.І. ....                                                                                      | 219 |
| <b>ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ПРИХИЛЬНІСТЮ ТА РОЗЛАДАМИ<br/>КОНСТРУКТУ «ОБРАЗУ ТІЛА»</b>                                        |     |
| Маринюк Г.О., Савенкова І.І. ....                                                                                      | 223 |
| <b>РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ<br/>МИСТЕЦЬКИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ</b>                     |     |
| Новська О. Р. ....                                                                                                     | 226 |
| <b>ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ КОГНІТИВНИХ ЧИННИКІВ КОПІНГ-<br/>ПОВЕДІНКИ ВИМУШЕНИХ МІГРАНТІВ</b>                                |     |
| Сивоконь О.Ю. ....                                                                                                     | 229 |
| <b>ВІЙНА ЯК СТРЕСОВИЙ ФАКТОР ВПЛИВУ НА ЕМОЦІЙНИЙ<br/>СТАН ТА ПІДЛІТКОВУ МОТИВАЦІЮ ДО НАВЧАННЯ</b>                      |     |
| Цимбалюк І.В., Головська І.Г. ....                                                                                     | 231 |

Ефективною є система психологічного супроводу, що базується на мультидисциплінарному підході. Серед найбільш результативних методів корекції психічної втоми можна виділити:

- а) психоосвітні програми (інформування про природу втоми та шляхи її подолання);
- б) когнітивно-поведінкову терапію, зокрема роботу з ірраціональними переконаннями;
- в) майндфулнес-практики (усвідомленість, тілесні практики);
- г) групову терапію, яка дозволяє зменшити почуття ізоляції;
- г) арт-терапію, яка сприяє емоційному розвантаженню [9].

Психічна втома є серйозним ускладненням онкологічного захворювання, що здатне суттєво знижувати якість життя пацієнтів, їхню здатність до адаптації та мотивацію до лікування. Розуміння її природи, своєчасне виявлення симптомів і належна психологічна допомога можуть не лише покращити психоемоційний стан хворого, а й сприяти кращим результатам лікування. Психологи, що працюють в онкопсихології, мають враховувати індивідуальні особливості пацієнтів, стадію захворювання та контекст соціального оточення.

#### **Література:**

1. Вознесенська О.Ф. Психологія стресу: діагностика, корекція, профілактика. К.: Центр учбової літератури, 2016.
2. Kaplan H.I., Sadock B.J. Synopsis of Psychiatry. Lippincott Williams & Wilkins, 2022.
3. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Львів: Свічадо, 2018.
4. Burisch M. Das Burnout-Syndrom: Theorie der inneren Erschöpfung. – Springer, 2010.
5. Bultz B.D., Carlson L.E. Emotional distress: the sixth vital sign – future directions in cancer care. Psycho-Oncology, 2006.
6. Шевченко Л.О. Психологічна допомога важкохворим: теорія і практика. К.: Академія, 2019.
7. Spiegel D., Giese-Davis J. Depression and cancer: mechanisms and disease progression. Biological Psychiatry, 2003.
8. Піддубна Г.М. Психосоціальна адаптація онкопацієнтів: монографія. Черкаси: Брама-Україна, 2020.
9. Garland S.N. et al. Mindfulness-based stress reduction in cancer care. Journal of Clinical Oncology, 2014.
10. Науменко О.В. Основи онкопсихології. К.: Медицина, 2021.

## **ВПЛИВ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ У КОНТЕКСТІ ВІЙНИ**

**Жданова Г. В., Венгер Г. С.**

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»  
(м. Одеса, Україна)*

Війна має потужний деструктивний вплив на психологічний стан населення, оскільки зумовлює екзистенційні загрози та підсилює дію широкого спектра стресогенних чинників. Умови тривалого перебування під впливом характерних для воєнного часу стресорів призводять до формування феномена колективної психотравматизації, що охоплює значну частину суспільства. [3]

У воєнний період усе населення країни потрапляє до групи ризику, яку умовно можна розподілити на кілька категорій:

- особи, що перебувають під прямою загрозою життю, зокрема військовослужбовці та мешканці прифронтових регіонів;
- індивіди, які зазнали безпосередніх втрат унаслідок війни — внутрішньо переміщені особи, жителі тимчасово окупованих територій, люди, які отримали тілесні ушкодження або втратили рідних;
- представники соціальних груп із недостатніми психологічними та соціальними ресурсами для подолання стресу, зокрема молодь та особи з низьким рівнем матеріального забезпечення.

Унаслідок одноразових або повторюваних психотравмуючих ситуацій у людини може сформуватися посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який належить до найтяжчих проявів впливу травматичного стресу. Цей розлад є особливо поширеним у країнах, що переживають військові конфлікти. Згідно з даними ВООЗ (2023), до 30% осіб, які зазнали травматичних подій під час війни в Україні, демонструють симптоми стресового розладу, включно з ПТСР. [3] Результати дослідження агенції Proinsight Lab, проведеного за сприяння Національної психологічної асоціації у квітні 2022 року, свідчать, що вищий рівень тривожності та емоційного напруження спостерігається в українців, які мешкають на віддаленні від зон активних бойових дій. [6] Найчастішими причинами звернень по психологічну допомогу є почуття провини, синдром вцілілого, травма свідка, страх та тривога. Водночас значною залишається потреба у підтримці під час прийняття рішень щодо зміни місця проживання, адаптації за кордоном, а також у вирішенні внутрішньосімейних конфліктів, що загострилися внаслідок війни. Серед тілесних скарг переважають симптоми виснаження, порушення сну, проблеми з диханням та концентрацією уваги, однак саме емоційні прояви мають найбільшу інтенсивність. Дослідження демонструють закономірність: що далі респонденти перебувають від місць бойових дій, тим більш вираженими є їхні емоційні симптоми. Експерти пов'язують це з феноменом травми свідка, яка формується під впливом споживання новинного контенту й супроводжується відчуттям безпорадності на тлі умовної безпеки.

Дослідження «Вплив війни на психологічний стан громадян України. Аналіз емпіричних даних», опубліковане у 2025 році, засвідчує суттєве погіршення психологічного стану населення загалом, із найбільш вираженим спадом показників серед чоловіків — як цивільних, так і військових. Зокрема, рівень невротичної депресії виявився вищим у цивільних чоловіків порівняно з іншими групами. Вони також демонструють поглиблення психоемоційної дезадаптації, що проявляється у високих рівнях стресу, депресивних симптомах, астенії та вегетативних порушеннях. Другою найбільш уразливою категорією виявилися чоловіки з досвідом участі в бойових діях до 24 лютого 2022 року. [2]

Військовослужбовці демонструють стабільно нижчі показники психічного напруження та симптоматики посттравматичного стресового розладу порівняно з іншими групами населення. Однак у цій категорії спостерігається високий

рівень вегетативних порушень, що свідчить про значне фізіологічне та психоемоційне виснаження. Згідно з даними досліджень, контузії мають набагато потужніший вплив на психологічний стан, ніж поранення. Період демобілізації часто супроводжується зростанням тривожності, депресивних проявів та вегетативної дисфункції. Це пояснюється тим, що в умовах бойових дій активізуються потужні захисні психологічні механізми, які в тилу поступово втрачають ефективність. У процесі адаптації до цивільного життя відбувається актуалізація непрожитих психоемоційних переживань, які проявляються вже умовно безпечному середовищі. [2]

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 20% населення, яке протягом останнього десятиліття проживало в регіонах, постраждалих від збройних конфліктів, мають ті чи інші форми психічних розладів — від легкої тривожності та депресії до тяжких психотичних станів. Приблизно 10% стикаються з розладами психічного здоров'я помірного або тяжкого ступеня. Відповідно до цих оцінок, прогнозується, що в Україні близько 15,7 млн осіб потребуватимуть психологічної підтримки, з яких орієнтовно 3,5 млн матимуть психічний розлад, а у 800 700 осіб він буде вираженим на помірному або тяжкому рівні. Понад 90% опитаних громадян вказують на наявність щонайменше одного симптому посттравматичного стресового розладу, а 57% перебувають у групі підвищеного ризику його розвитку. [4]

Також, згідно з даними Міністерства охорони здоров'я України, психологічні наслідки війни, зокрема посттравматичний стресовий розлад, матимуть довготривалий вплив на психічне здоров'я населення. Очікується, що ці наслідки зберігатимуть свою актуальність щонайменше протягом 7–10 років після завершення активної фази воєнних дій. [5]

З огляду на суттєве зростання масштабів сучасних військових конфліктів — як за кількістю залучених країн і чисельністю населення, так і за площею охоплених територій, що підтверджується зростанням індексу інтенсивності війн (інтегрального показника, розробленого Питиримом Сорокіним), — можна очікувати пропорційне зростання уразливості до психосоціального стресу та підвищення поширеності психічних розладів серед постраждалого населення. (табл. 1)

| Століття                  | XII | XIII | XV | XVI | XIV | XVII | XVIII | XIX | XX   |
|---------------------------|-----|------|----|-----|-----|------|-------|-----|------|
| Індекс інтенсивності війн | 18  | 24   | 60 | 100 | 180 | 500  | 370   | 120 | 3080 |

Табл. 1 — Індекс інтенсивності війн за П. Сорокіним

Стрес негативно впливає на функціонування гіпокампа, що призводить до порушень пам'яті, концентрації уваги та здатності до навчання. В умовах хронічного стресу люди часто ухвалюють імпульсивні рішення або, навпаки, ухиляються від них через прокрастинацію та підвищену тривожність. Крім того, стрес може знижувати когнітивну гнучкість, ускладнювати стратегічне мислення

та пригнічувати креативність, що значно ускладнює адаптацію та пошук ефективних рішень у кризових ситуаціях. [1]

Війна створює додаткові екзистенційні загрози, що посилюють вплив стресу та призводять до явища «колективної травматизації» всього суспільства.

Найбільш вразливими є військовослужбовці, мешканці прифронтових територій, вимушені переселенці, особи, які втратили близьких чи зазнали фізичних травм, а також люди з обмеженими соціальними та психологічними ресурсами для подолання стресу.

Отже, хронічний стрес має значний вплив не лише на емоційний стан, а й на когнітивні функції, ускладнюючи адаптацію до нових умов. Дисфункція гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи сприяє виснаженню організму, поглибленню психічних розладів та збільшенню когнітивних дефіцитів. Це підкреслює необхідність розробки комплексних реабілітаційних заходів, спрямованих на відновлення психічного здоров'я та когнітивних здібностей осіб, які постраждали від стресових впливів.

#### **Література:**

1. Горбаченко В. А., Олянін В. В., Лук'янець О. О. Фізіологічні механізми стресу та посттравматичний стресовий розлад // Фізіологічний журнал. – 2024. – Т. 70, № 6.
  2. Духлій П. М., Трофімова Д. О. Вплив війни на психологічний стан громадян України: аналіз емпіричних даних // Психологія особистості. – 2024. – № 68. – С. 24. – DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.68.24>
  3. Злобіна О. Г. Стресові стани населення України в контексті війни: соціально-груповий аналіз // Вісник Національної академії наук України. – 2024. – № 6. – С. 49–56. – DOI: <https://doi.org/10.15407/vsn2024.06.049>
  4. Міністерство охорони здоров'я України. Дослідження психологічного стану населення. – 2022. – Режим доступу: <https://moz.gov.ua/uk/v-ukraini-prezentuvali-rezultati-pershogo-z-pochatku-povnomasshtabnoi-vijni-doslidzhennja-psihologichnogo-stanu-naseleennja>
  5. Міністерство охорони здоров'я України. Вплив війни на психічне здоров'я. – 2022. – Режим доступу: <https://moz.gov.ua/uk/vpliv-vijni-na-psihichne-zdorov%27ja-kolosalnij-viktor-ljashko6>
- Овчар О., Больман С. Результати дослідження «Психічний стан українців під час війни проти Росії» / National Psychological Association of Ukraine. – 2022.

## **МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ: СТОНС ЯК КЛЮЧ ДО РОЗУМІННЯ ПСИХОГЕННИХ СЕКСУАЛЬНИХ ДИСФУНКЦІЙ**

**Заморока А. А.**

*Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»  
(м. Одеса, Україна)*

Актуальність. Війна як хронічна психотравмувальна подія значно підвищує рівень психологічної вразливості населення, особливо жінок. Одним із делікатних, але критично важливих аспектів ментального здоров'я є сексуальне здоров'я, яке в умовах війни часто порушується. Незважаючи на поширеність сексуальних дисфункцій, ця тема залишається недостатньо дослідженою в контексті війни. Особливо важливо звертати увагу на сексуальне функціонування як на індикатор загального психологічного стану особистості. Адже