МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

«КЛІНІЧНА ПСИХОЛОГІЯ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я»

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції

23 квітня 2026 року

Харків – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

«КЛІНІЧНА ПСИХОЛОГІЯ ТА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я»

Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції

23 квітня 2026 року

Харків
ХНМУ
2026

УДК 159.9:616.89

Редакційна колегія:

М'ясоєдов В. В. – голова, ректор Харківського національного медичного університету, д.мед.н., професор, заслужений діяч науки і техніки України;

Савєльєва Н. М. – перший проректор з науково-педагогічної роботи Харківського національного медичного університету, д. мед. н., професор;

Кривошапка О. В. – проректор з науково-педагогічної роботи Харківського національного медичного університету, к.мед.н., доцент;

Наконечна О. А. – проректор з наукової роботи Харківського національного медичного університету, д. мед. наук, професор;

Кадикова О. І. – декан І медичного факультету Харківського національного медичного університету, д. мед. наук, професор;

Абасалієва О. М. – в.о.зав кафедри загальної та клінічної психології Харківського національного медичного університету, к. психол. н.;

Соколова І. М. – професор кафедри загальної та клінічної психології Харківського національного медичного університету, д. психол. н.;

Забєліна О. С. – викладач кафедри загальної та клінічної психології Харківського національного медичного університету.

Клінічна психологія та психічне здоров'я: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 23 квітня 2026 р.). Харків : Харківський національний медичний університет, 2026. 116 с.

У збірнику представлено матеріали науковців, практичних психологів, викладачів, здобувачів вищої освіти та фахівців у сфері психічного здоров'я з різних регіонів України. Доповіді присвячено актуальним проблемам клінічної психології, психічного здоров'я, психотерапії, психологічної реабілітації, кризової та травмофокусованої допомоги, психосоціальної підтримки в умовах війни, а також сучасним підходам до професійної підготовки фахівців психологічного профілю.

Наукове видання рекомендовано науково-педагогічним працівникам, психологам-практикам, психотерапевтам, докторантам, аспірантам, магістрантам, здобувачам вищої освіти та всім, хто цікавиться сучасними проблемами клінічної психології та збереження психічного здоров'я.

Автори публікацій несуть відповідальність за дотримання авторського права, точність цитування, достовірність наведених фактологічних даних, а також за граматичні й стилістичні помилки.

УДК 159.9:616.89

ЗВ'ЯЗОК КОГНІТИВНИХ ВИКРИВЛЕНЬ МИСЛЕННЯ З ПОКАЗНИКАМИ ПОСТТРАВМАТИЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ *Сердюк В. В.*	88
ІНТЕГРАЦІЯ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИХ ПІДХОДІВ У КЛІНІЧНІЙ ПРАКТИЦІ З ОРІЄНТАЦІЄЮ НА ПРАКТИЧНІ КЕЙСИ *Соколова І. М., Глущенко Т.В.*	89
ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ ЯК ПРОСТІР ПІДТРИМКИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ІНТЕРВЕНЦІЙ *Соколова І. М., Забєліна О. С., Лейман В. О.*	91
СУЇЦИДАЛЬНА ПОВЕДІНКА У КОНТЕКСТІ ПРОФІЛАКТИКИ РАННЬОЇ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИЗОВОГО ВТРУЧАННЯ *Соколова І. М., Заїка Є. В.*	92
ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОД СТІЙКОСТІ: РОЛЬ НАЦІОНАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ ТА ТРАНСГЕНЕРАЦІЙНОГО НАРАТИВУ *Солякова О.П.*	93
НЕСТАБІЛЬНІСТЬ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ ЯК ПАТЕРН ПРИ МЕЖОВОМУ РОЗЛАДІ ОСОБИСТОСТІ *Талавира С. В.*	94
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ *Тарасенко О. А.*	95
ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ *Татаурова К.Ю.*	97
ЕМПАТІЯ У СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНО-КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПСИХОЛОГА *Тонконог М. О.*	98
ПОНЯТТЯ «ТРИВАЛИЙ ТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС» В РАМКАХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ *Федотова Т. В.*	99
ЦИФРОВІ ІНСТРУМЕНТИ РОЗВИТКУ РЕФЛЕКСІЇ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ *Харь А.Т.*	100
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ В КОНФЛІКТІ *Ходак А.О., Красіна А.В.*	101
АЛЬТЕРНАТИВНІ НАПРЯМКИ ПРОФІЛАКТИКИ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ ПОРУШЕНЬ У ПІДЛІТКІВ І РОЗВИТОК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СЬОГОДЕННЯ *Холявицька Л.В.*	103
ПРОФІЛАКТИКА ТА ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПАЦІЄНТІВ ІЗ ГЕНЕРАЛІЗОВАНИМ ПАРОДОНТИТОМ СЕРЕД ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ЗОНІ БОЙОВИХ ДІЙ *Худякова М.Б.*	104
ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ ІЗ ПРОЯВАМИ РИЗИКОВАНОЇ ТА ДЕЗАДАПТИВНОЇ СЕКСУАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ *Чернова В.К.*	106
РОЛЬ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У ЗМІЦНЕННІ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ *Чернова В. К., Лебедєва А. О.*	109
СТІЙКІСТЬ ЯК РЕСУРС ПОДОЛАННЯ КРИЗ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ *Шейко А. О.*	110
ВПЛИВ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ НА ОСОБЛИВОСТІ МІЖОСОБИСТІСНОГО	111

Дихання є центральним фізіологічним процесом людини. З одного боку, воно забезпечує кожну клітину організму киснем, обумовлює рівень обміну речовин, загальний життєвий тонус, а з іншого – впливає на структуру мозку, обумовлює психічний стан людини (Кокун О.М., 2006).

Оволодіння засобами нормалізації вегетативних функцій, нейтралізації нервово-психічного напруження, прийомами релаксації та гальмування небажаних реакцій у складних ситуаціях; набування навичок активізації, підвищення загального тонусу, підвищення внутрішньої стабільності та нервово-психічної стійкості індивід (Ігумнова О.Б., 2014).

З використанням методів дихальної гімнастики, започаткованих К. Бутейко, А. Стрельниковою, Ю. Вілунасом, наш організм насичується киснем, поліпшується кровообіг, прискорюються обмінні процеси, стабілізується емоційний стан, зміцнюється імунітет (Порада А., Солодовник О. В., Прокопчук Н. Є., 2008).

Дихальні вправи поліпшують та активізують функцію зовнішнього дихання, сприяють відновленню після фізичного навантаження, чинять спеціальний вплив у разі порушеного функціонального стану осіб з особливими потребами. Дихальні вправи з урахуванням їх значимості та різнобічності впливу на функціональний стан людини об’єднані під загальним терміном «дихальна гімнастика», що передбачає різні види вправ, звукову гімнастику, різні комплекси гімнастичних вправ та видів дихальної гімнастики, серед яких східна дихальна гімнастика Тайцзи-цигун; бодіфлекс; комплекси йога (Семенов А.М., Лазуренко С.І., 2013).

Дихальна гімнастика – це система дихальних вправ і ефективний засіб зміцнення здоров’я людини. Під час дихальної гімнастики наш організм насичується киснем, поліпшується кровообіг, прискорюються обмінні процеси, стабілізується емоційний стан, зміцнюється імунітет. Дихальні вправи поліпшують і активізують функцію зовнішнього дихання, сприяють швидшому її відновленню після фізичних навантажень і надають позитивний вплив за наявності деяких захворювань органів дихання (Іванова Л.І., Сущенко Л.П., 2012).

Проведений аналіз науково-методичної літератури дає можливість підібрати різноманітні методи та вправи щодо подолання стоматологічної тривожності та стресу у хворих на генералізований пародонтит серед цивільного населення, асоційовані з проявами тривожності, які перебувають у зоні бойових дій. Запропоновані техніки можна використовувати для самодопомоги та корекції емоційних станів. Вправи треба підбирати індивідуально, одній людині легше нормалізувати свій психологічний стан через розслаблення м’язів, іншій - через рухову активність; хтось краще використовує можливості уяви, а хтось - абстрактно-логічне мислення. Тому можна спробувати всі техніки, а застосовувати варто лише ті з них, що виявилися найбільш дієвими.

Висновок: аналіз теоретичних джерел і проведене дослідження з проблеми подолання тривожності та негативних емоційних станів серед цивільного населення, які перебувають у зоні бойових дій у хворих із генералізованим пародонтитом дає змогу стверджувати, що програма профілактики повинна мати комплексний характер і бути спрямованою на рефлексію пацієнта та навчання його самоконтролю в емоційно напружених та тривожних ситуаціях.

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ’Я ПІДЛІТКІВ ІЗ ПРОЯВАМИ РИЗИКОВАНОЇ ТА ДЕЗАДАПТИВНОЇ СЕКСУАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ

Чернова В.К.

Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна

Проблема психічного здоров’я підлітків із проявами ризикованої та дезадаптивної сексуальної поведінки є особливо актуальною, оскільки підлітковий вік пов’язаний з інтенсивним психофізіологічним дозріванням, формуванням статевої ідентичності, самосвідомості та моделей міжособистісної взаємодії. У цей період порушення емоційної регуляції, нестійкість самооцінки та викривлені уявлення про близькість і особистісні межі

можуть зумовлювати поведінкові прояви, що негативно позначаються на психічному стані підлітка та його соціальній адаптації.

У сучасній психології психічне здоров'я підлітка розглядається як стан благополуччя, що забезпечує здатність до саморегуляції, подолання стресу та повноцінного функціонування в соціальному середовищі. Водночас дослідники девіантної поведінки наголошують, що стійкі поведінкові відхилення супроводжуються труднощами самоконтролю, емоційною напруженістю та соціальною дезадаптацією. Це дає підстави розглядати ризиковану та дезадаптивну сексуальну поведінку підлітків не ізольовано, а в контексті порушень емоційного розвитку, несприятливого сімейного впливу та труднощів соціалізації.

Актуальність цієї теми посилюється тим, що значна частина психічних і поведінкових труднощів у підлітковому віці своєчасно не виявляється, а отже, не отримує належної психологічної корекції. Дослідження цього питання є важливим для поглиблення уявлень про механізми формування ризикованої та дезадаптивної сексуальної поведінки, а також для вдосконалення психопрофілактики, ранньої діагностики та психологічної підтримки підлітків із ознаками емоційної та соціальної дезадаптації.

Психічне здоров'я підлітків із проявами ризикованої та дезадаптивної сексуальної поведінки доцільно розглядати як багатовимірний психологічний феномен, що формується на перетині вікових, особистісних і соціально-середовищних чинників. У сучасній психології психічне здоров'я трактується не лише як відсутність психічних розладів, а як стан благополуччя, за якого особистість здатна до саморегуляції, конструктивної взаємодії з оточенням, подолання стресових впливів і повноцінного соціального функціонування. Портницька Н. Ф., Савиченко О. М. та Тичина І. М. розглядають проблему збереження психічного здоров'я дітей та підлітків як міждисциплінарну і комплексну, наголошуючи на значенні ранньої профілактики психічних порушень та формуванні життєвої компетентності особистості. Такий підхід є методологічно важливим для аналізу поведінкових проявів підлітків, оскільки дозволяє розглядати ризиковану сексуальну поведінку не як ізольований поведінковий епізод, а як індикатор емоційної нестійкості, труднощів самоконтролю, деформації міжособистісних стосунків або загальної соціально-психологічної дезадаптації.

У працях із психології девіантної поведінки наголошується, що поведінка, яка відхиляється від соціально прийнятних норм, має стійкий характер, пов'язана з порушенням саморегуляції та супроводжується дезадаптацією особистості. Девіантна поведінка розглядається як дії, що не відповідають моральним або правовим нормам суспільства, а також як прояв дезадаптації, пов'язаний зі зниженням адаптаційних можливостей особистості.

Девіантна поведінка розглядається як така, що має повторюваний характер, супроводжується соціальною дезадаптацією та пов'язана з можливістю завдання шкоди як самій особистості, так і її соціальному оточенню. У руслі такого підходу ризиковану та дезадаптивну сексуальну поведінку підлітків доцільно трактувати як одну з форм поведінкової дизрегуляції, що відображає не лише порушення у сфері сексуальної поведінки, а й труднощі емоційної регуляції, нестійкість самооцінки, залежність від міжособистісного схвалення та недостатню сформованість здатності до усвідомленого вибору.

Підлітковий вік є періодом інтенсивного психосексуального становлення, у межах якого відбувається формування статевої ідентичності, образу тіла, уявлень про близькість, допустимі межі взаємодії та моральні критерії сексуальної поведінки. Саме тому будь-які деформації цього процесу можуть мати не лише поведінковий, а й глибокий психологічний зміст. У матеріалах з психології сексуальності та девіантної поведінки зазначається, що сексуальне здоров'я передбачає здатність до контролю сексуальної поведінки відповідно до соціальних та особистісно-етичних норм, а також свободу від страху, сорому, примусу і деструктивних психологічних чинників. Таке розуміння подає Акимова Л. Н., акцентуючи, що здорова сексуальність пов'язана із самоконтролем, відкритістю, щирістю та емоційною зрілістю. Отже, ризикована сексуальна поведінка у підлітковому віці може розглядатися як наслідок недостатньої сформованості саморегуляції, викривлених уявлень про сексуальні

стосунки, порушення особистісних меж або дефіциту емоційної безпеки у значущих стосунках.

Окрему увагу проблемі сексуальних девіацій приділяли Козлова О. С. та інші дослідники, які описували форми відхилень сексуальної поведінки, їх психологічні передумови та труднощі класифікації. Водночас у сучасному аналізі підліткової проблематики доцільно уникати механічного перенесення клінічної класифікації дорослих сексуальних розладів на поведінкові прояви неповнолітніх. У підлітковому віці частина сексуалізованих форм поведінки може бути пов'язана не з усталеними патологічними потягами, а з емоційною незрілістю, наслідуванням, травматичним досвідом, дефіцитом статевого виховання, впливом медіа та спотвореними моделями міжособистісної взаємодії. Саме тому в межах психологічного дослідження більш продуктивним є використання понять «ризикована сексуальна поведінка», «дезадаптивна сексуальна поведінка» та «порушення психосексуального розвитку», оскільки вони дозволяють точніше описати специфіку підліткового віку без надмірної стигматизації.

Суттєве значення у формуванні ризикованої та дезадаптивної сексуальної поведінки підлітків мають мікросоціальні умови їхнього розвитку. У наукових працях із психології девіантної поведінки наголошується на ролі несприятливого сімейного виховання, дефіциту емоційного контакту, засвоєння деструктивних моделей поведінки, а також фрустрації потреб у прийнятті, безпеці та підтримці.

У межах психодинамічного, поведінкового та соціально-когнітивного підходів девіантні прояви розглядаються як наслідок внутрішньоособистісних конфліктів, порушень емоційного розвитку, засвоєння негативних зразків поведінки через спостереження і підкріплення, а також деформації Я-концепції та труднощів самоприйняття [7]. У цьому контексті ризикована сексуальна поведінка підлітків може формуватися в умовах емоційної депривації, недостатньої обізнаності щодо безпечної міжособистісної взаємодії, впливу однолітkового середовища, прагнення до зовнішнього визнання або компенсаторного пошуку близькості.

Не менш важливим є те, що психічні труднощі підлітків часто мають латентний характер і не завжди своєчасно виявляються в межах сімейного чи освітнього середовища. Дослідники відзначають, що значна частина психічних порушень бере початок ще до 14 років, тоді як помітна кількість підлітків не отримує вчасної діагностичної та психологічної допомоги. Дослідження деструктивної поведінки дітей та підлітків також підкреслюють важливість раннього розпізнавання несприятливих поведінкових тенденцій, розвитку механізмів саморегуляції та створення підтримувального сімейного й освітнього середовища як умови профілактики психічних порушень. З огляду на це профілактика ризикованої та дезадаптивної сексуальної поведінки підлітків має бути спрямована не лише на нормативне обмеження небажаних форм поведінки, а передусім на розвиток емоційної зрілості, рефлексивності, навичок безпечної міжособистісної взаємодії, відповідального ставлення до власного тіла та здатності до усвідомленого прийняття рішень.

Теоретичний аналіз проблеми засвідчив, що ризикована та дезадаптивна сексуальна поведінка в підлітковому віці є не ізольованим поведінковим феноменом, а проявом порушень емоційної регуляції, психосексуального становлення та соціально-психологічної адаптації. Її формування зумовлюється сукупною дією вікової вразливості, несприятливих умов сімейного розвитку, дефіциту емоційної підтримки, викривлених моделей міжособистісної взаємодії та недостатньої сформованості самоконтролю.

Опрацювання наукових джерел дало змогу встановити, що збереження психічного здоров'я підлітків за наявності таких проявів потребує комплексного підходу, орієнтованого на раннє виявлення ризиків, психологічну діагностику, профілактику дезадаптації та посилення підтримувальної ролі сім'ї й освітнього середовища. Це дає підстави розглядати психологічний супровід, психопрофілактику та розвиток навичок емоційної саморегуляції як пріоритетні напрями роботи з підлітками цієї групи.