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

МЕТОД ІНТЕГРАТИВНОЇ РЕКОНСТРУКЦІЇ ЦІЛІСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У РОБОТІ З ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ *Варава М.О*	28
ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВИЗНАЧЕННЯ МОЛОДІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НЕСТАБІЛЬНОСТІ *Великодна А.О.*	29
ІНТЕГРАТИВНА ТЕХНІКА «ПЕРЕБУДОВА УСТАНОВОК» ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ *Велішаєва (Козачкова) Ю.В.*	30
ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ *Гіль І. В.*	31
ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ СИМПТОМАМИ СТРЕСОВИХ РОЗЛАДІВ *Горошкіна Е.О.*	33
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СПІВВІДНОШЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ *Гудзь Л. П.*	34
ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ СТУДЕНТІВ СОЦІОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ *Додух С. О.*	35
ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ: ОНТОГЕНЕТИЧНИЙ ПІДХІД *Древіцька О.О., Буцька Л.В.*	37
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ У ЧЛЕНІВ СІМЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ *Дроботя І. В.*	38
РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ В ОСВІТІ: ЯК СТУДЕНТАМ ТА ВИКЛАДАЧАМ ЗБЕРЕГТИ МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я В ЕПОХУ ТУРБУЛЕНТНОСТІ *Єгоркіна Д.М.*	40
ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ДОПОМАГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ *Єріна В. В.*	41
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВТРАТИ БЛИЗЬКОЇ ЛЮДИНИ В УМОВАХ ВІЙНИ *Ждан Т. А.*	43
ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ТА СПЕЦИФІКА ПЕРЕЖИВАНЬ І ДОПОМОГИ *Забєліна О. С., Лебедєва А. О.*	44
ЦИФРОВЕ СЕРЕДОВИЩЕ І ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я РИЗИКИ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА МОЖЛИВОСТІ ДОПОМОГИ *Забєліна О. С., Заїка Є. В., Лейман В. О.*	45
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ *Забєліна О. С., Мартинова Є.Ю.*	46
МОТИВАЦІЙНА СКЛАДОВА КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ *Заєць В. С.*	47
ПСИХОСОМАТИЧНІ РОЗЛАДИ ЯК ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХІЧНОГО І ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я *Заїка Є. В., Лебедєва А. О., Лейман В. О.*	49

Отже, психічне здоров'я має виражений гендерний вимір, що проявляється у відмінностях у переживанні, вираженні емоцій і способах подолання стресу. Встановлено, що гендерні ролі та соціальні очікування суттєво впливають на формування психічних розладів і звернення по психологічну допомогу.

Ефективна психологічна допомога передбачає врахування гендерних особливостей, індивідуалізацію підходів та створення умов для безпечного самовираження клієнта. Важливим є подолання стигматизації психічних розладів і формування гендерно чутливого підходу у практиці психологічної допомоги.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу гендерних факторів на психічне здоров'я в різних соціальних контекстах, а також у розробці ефективних програм психотерапевтичної допомоги з урахуванням гендерної специфіки.

ЦИФРОВЕ СЕРЕДОВИЩЕ І ЙОГО ВПЛИВ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я РИЗИКИ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА МОЖЛИВОСТІ ДОПОМОГИ

Забєліна О. С., Заїка Є. В., Лейман В. О.

Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна

У сучасному світі цифрові технології стали невід'ємною частиною повсякденного життя, істотно трансформуючи способи комунікації, навчання, роботи та дозвілля. Водночас інтенсивне використання цифрового середовища супроводжується як новими можливостями для розвитку особистості, так і значними ризиками для психічного здоров'я. Особливо вразливими до негативного впливу цифрових технологій є діти, підлітки та молодь, для яких онлайн-простір часто виступає основним середовищем соціалізації.

Як зазначає Жан Твенге (Дж. Твенге, 2017), зростання часу, проведеного в цифровому середовищі, корелює з підвищенням рівня тривожності, депресивних проявів і почуття соціальної ізоляції. У свою чергу, М. Гріффітс (М. Гріффітс, 2005) підкреслює, що надмірне використання інтернету та цифрових платформ може призводити до формування поведінкових залежностей, які мають спільні механізми з хімічними адикціями. У зв'язку з цим актуальним є дослідження як ризиків цифрового середовища, так і можливостей його використання для підтримки психічного здоров'я.

Цифрове середовище впливає на психічне здоров'я через низку психологічних механізмів, серед яких особливе значення мають соціальне порівняння, інформаційне перевантаження, порушення режиму сну та формування залежної поведінки. Соціальні мережі створюють умови для постійного порівняння себе з іншими, що може негативно впливати на самооцінку та сприяти розвитку тривожних і депресивних станів. Як зазначає Л. Фестінгер (Л. Фестінгер, 1954), схильність до соціального порівняння є базовим психологічним механізмом, який у цифровому середовищі значно посилюється.

Одним із ключових ризиків є формування інтернет-залежності та залежності від соціальних мереж, онлайн-ігор або цифрового контенту. Такі форми поведінки характеризуються втратою контролю над часом використання, зниженням інтересу до реального життя та негативними наслідками для навчання, роботи і міжособистісних відносин. Як підкреслює К. Янг (К. Янг, 1998), інтернет-залежність проявляється через нав'язливу потребу перебування онлайн та труднощі у припиненні використання цифрових ресурсів.

Крім того, цифрове середовище може сприяти розвитку кібербулінгу, що є серйозним фактором ризику для психічного здоров'я, особливо серед підлітків. Постійна доступність онлайн-комунікації робить негативний вплив більш інтенсивним і тривалим, що може призводити до розвитку тривожності, депресії та навіть суїцидальних тенденцій.

Водночас цифрове середовище має значний потенціал як ресурс підтримки психічного здоров'я. Воно відкриває доступ до психологічної допомоги, інформаційних ресурсів, онлайн-консультування та психотерапії. Як зазначає Дж. Абрамовіц (Дж. Абрамовіц, 2013),

використання цифрових платформ може підвищувати доступність психотерапевтичної допомоги та сприяти зниженню бар'єрів звернення до фахівця.

Сучасні підходи до використання цифрових технологій у сфері психічного здоров'я включають мобільні додатки для саморегуляції, онлайн-програми когнітивно-поведінкової терапії, платформи дистанційного консультування та психоосвітні ресурси. Важливим напрямом є також використання цифрових технологій для моніторингу психічного стану та раннього виявлення ризиків.

З метою профілактики негативного впливу цифрового середовища необхідним є формування цифрової грамотності та розвитку навичок саморегуляції. Це включає встановлення обмежень часу використання гаджетів, усвідомлене ставлення до контенту, розвиток критичного мислення та підтримання балансу між онлайн і офлайн активністю. Значущою є також роль сім'ї та освітнього середовища у формуванні здорових цифрових звичок.

Отже, вплив цифрового середовища на психічне здоров'я є багатовимірним і суперечливим. З одного боку, надмірне використання цифрових технологій пов'язане з ризиком розвитку залежностей, порушенням емоційного стану та міжособистісних відносин. З іншого боку, цифрові ресурси відкривають нові можливості для доступу до психологічної допомоги, психоосвіти та саморегуляції.

Ефективна профілактика негативних наслідків цифрового середовища передбачає розвиток цифрової культури, формування навичок усвідомленого використання технологій та інтеграцію цифрових інструментів у систему психологічної допомоги.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні довготривалого впливу цифрових технологій на психічне здоров'я, а також у розробці інноваційних цифрових інтервенцій, спрямованих на підтримку психологічного благополуччя в умовах цифрової трансформації суспільства.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ

Забєліна О. С., Мартинова Є.Ю.

Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна

У сучасних умовах суспільних трансформацій та впливу тривалих стресогенних факторів проблема збереження психічного здоров'я набуває особливої актуальності. Хронічний стрес, зумовлений соціально-економічною нестабільністю, воєнними подіями та інформаційним перевантаженням, негативно впливає на емоційний стан особистості, знижує її адаптаційні можливості та підвищує ризик розвитку психоемоційних порушень.

Психологічна адаптація є складним багаторівневим процесом, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Вона передбачає здатність особистості ефективно реагувати на зміни умов середовища, зберігаючи внутрішню рівновагу та продуктивність діяльності. У ситуації хронічного стресу особливого значення набувають внутрішні ресурси особистості, зокрема рівень стресостійкості, сформованість навичок емоційної регуляції, а також наявність соціальної підтримки.

Важливим чинником успішної адаптації є використання конструктивних копінг-стратегій. До них належать проблемно-орієнтоване подолання труднощів, активний пошук соціальної підтримки, а також позитивна когнітивна переоцінка ситуації. Натомість уникнення проблем, заперечення та емоційна ізоляція можуть сприяти розвитку дезадаптації, підвищенню рівня тривожності та формуванню депресивних станів (Lazarus, 1991).

Суттєву роль у підтримці психічного здоров'я відіграє розвиток навичок саморегуляції. До них належать усвідомлення власних емоцій, здатність до їх контролю, а також застосування ефективних методів зниження психоемоційного напруження. Серед найбільш поширених технік виділяють дихальні вправи, методи м'язової релаксації та практики усвідомленості, які сприяють стабілізації емоційного стану.