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

МЕТОДИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ЗАСІБ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ *Зеленська Д.О., Кондрацька Л.В.*	50
РОЛЬ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ВИНИКНЕННІ ТА ПІДТРИМЦІ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У МОЛОДИХ ЖІНОК *Золотоверх К.В.*	51
ІННОВАЦІЙНІ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНІ ПІДХОДИ У РОБОТІ З ВЕТЕРАНАМИ ІЗ ПОСТТРАВМАТИЧНИМ СТРЕСОВИМ РОЗЛАДОМ: ІНТЕГРАЦІЯ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ ТА ГІПНОТЕРАПІЇ *Ігнатович О.М.*	52
ПСИХОЛОГІЧНІ МОТИВИ ВОЛОНТЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ НА КРИЗОВИХ ТЕЛЕФОННИХ ЛІНІЯХ ДОПОМОГИ *Кіяшко Н.В.*	53
ТОКСИЧНА ПРОДУКТИВНІСТЬ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН МОЛОДИХ СПЕЦІАЛІСТІВ І СТУДЕНТІВ *Коваль М.О.*	54
ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ФАХІВЦІВ ДОПОМАГАЮЧИХ ПРОФЕСІЙ *Коростій В. І., Лебедєва А. О., Забєліна О. С.*	55
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО СЕРЕДОВИЩА *Коханевич М. В.*	56
ВПЛИВ НЕГАТИВНИХ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ НА РІВЕНЬ АГРЕСИВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ *Красін С.А., Алексєєнко М. О.*	57
ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНОЇ СТРУКТУРИ ЮНАКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ *Куцобіна А. В.*	58
ЕТИЧНІ ПРОТОКОЛИ ТА ПСИХОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ РЕКОНФІГУРАЦІЇ ІДЕНТИЧНОСТІ У VR/AR ПРОСТОРІ *Лавлінський Р. О.*	60
МЕТОД «НОВИЙ СЦЕНАРІЙ» У РОБОТІ ЗІ СЦЕНАРІЄМ ЗАЛЕЖНОСТІ ЖІНКИ В СТОСУНКАХ *Лахай Н.І.*	61
ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ *Лебедєва А. О.*	62
ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ ЯК ВИКЛИК СУЧАСНОСТІ ТА РЕСУРСИ ВІДНОВЛЕННЯ *Лебедєва А. О., Забєліна О. С., Заїка Є. В.*	63
ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ І ПІДЛІТКІВ У КРИЗОВИХ УМОВАХ ТА ФАКТОРИ РИЗИКУ І ЗАХИСТУ *Лебедєва А. О., Заїка Є. В.*	64
ПСИХОЛОГІЧНА ГНУЧКІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я *Лебедєва А. О., Заїка Є. В., Глущенко Т. В.*	65
ТРИВОЖНІ ТА ДЕПРЕСИВНІ РОЗЛАДИ В КОНТЕКСТІ ІНТЕГРАЦІЇ ДОКАЗОВИХ МЕТОДІВ ПСИХОТЕРАПІЇ *Лебедєва А. О., Соколова І. М., Заїка Є. В.*	67
РОЛЬ СІМ'Ї У ФОРМУВАННІ ТА ПІДТРИМЦІ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ *Лебедєва А. О., Лейман В. О.*	69

нестабільність життєвого середовища, а також недостатність емоційної підтримки з боку дорослих. Як зазначає Джон Боулбі (Дж. Боулбі, 1969), порушення стабільної прив'язаності в дитинстві може призводити до формування тривожних і дезадаптивних моделей поведінки.

У підлітковому віці до зазначених факторів додаються труднощі ідентифікації, підвищена емоційна лабільність, а також вплив соціального середовища, зокрема однолітків і медіа. У кризових умовах ці чинники можуть посилювати ризик розвитку девіантної поведінки, залежностей, а також суїцидальних тенденцій. Водночас важливо враховувати, що не всі діти реагують на кризу однаково. Значна частина з них демонструє здатність до адаптації та відновлення, що пов'язано з наявністю захисних факторів.

До ключових факторів захисту належать підтримка з боку сім'ї, стабільні та довірливі стосунки з дорослими, наявність безпечного середовища, доступ до освіти та психологічної допомоги. Як підкреслює Е. Мастен (Е. Мастен, 2001), резилієнтність дітей формується завдяки «звичайним» ресурсам, таким як турбота, підтримка і структуроване середовище. Важливу роль відіграє також розвиток навичок емоційної регуляції, саморефлексії та соціальної компетентності.

Сучасні підходи до підтримки психічного здоров'я дітей і підлітків у кризових умовах базуються на принципах раннього втручання, системності та міждисциплінарної взаємодії. Психологічна допомога повинна бути адаптованою до вікових особливостей і включати використання ігрових, арттерапевтичних та тілесно орієнтованих методів. Як зазначає К. Малкіоді (К. Малкіоді, 2003), творчі методи дозволяють дітям безпечно виражати емоції та опрацьовувати травматичний досвід на символічному рівні.

Окрему увагу слід приділити ролі освітнього середовища як простору підтримки психічного здоров'я. Школи та інші освітні заклади можуть виступати важливим ресурсом стабільності, забезпечуючи дітям структурованість, передбачуваність і соціальну взаємодію. Важливим є впровадження програм соціально-емоційного навчання, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, емпатії та конструктивного вирішення конфліктів (І. Д. Бех, 2012).

Отже, кризові умови суттєво впливають на психічне здоров'я дітей і підлітків, підвищуючи ризик розвитку емоційних і поведінкових порушень. Встановлено, що характер реакції на стрес залежить від поєднання факторів ризику та захисту, серед яких провідну роль відіграють сімейна підтримка, якість міжособистісних стосунків і доступ до ресурсів допомоги.

Ефективна підтримка психічного здоров'я дітей і підлітків передбачає раннє виявлення проблем, використання віковоvідповідних методів психологічної допомоги та створення безпечного і підтримувального середовища. Важливим є залучення батьків, педагогів і фахівців різних галузей до спільної роботи, спрямованої на зміцнення резилієнтності та адаптаційних можливостей дітей.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці інноваційних програм психосоціальної підтримки, адаптованих до умов кризових ситуацій, а також у вивченні довготривалих наслідків впливу стресу на розвиток особистості у дитячому та підлітковому віці.

ПСИХОЛОГІЧНА ГНУЧКІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ ЧИННИК ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Лебедєва А. О., Заїка Є. В., Глущенко Т. В.

Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна

У сучасних умовах невизначеності, соціальних криз та підвищеного рівня стресу особливого значення набуває здатність особистості адаптуватися до змін, зберігати внутрішню рівновагу та ефективно діяти в складних життєвих ситуаціях. У цьому контексті психологічна гнучкість розглядається як один із ключових чинників психічного здоров'я, що забезпечує адаптивність, стійкість і здатність до саморегуляції.

Як зазначає С. Хейс (С. Хейс, 2006), психологічна гнучкість визначається як здатність людини залишатися в контакті з поточним досвідом і водночас діяти відповідно до власних цінностей, навіть за наявності складних емоцій і думок. У свою чергу, К. Штросаль (К. Штросаль, 2012) підкреслює, що саме гнучкість, а не уникнення внутрішнього досвіду, є основою психологічного благополуччя. У зв'язку з цим дослідження психологічної гнучкості як ресурсу психічного здоров'я є актуальним і перспективним напрямом сучасної психології.

Психологічна гнучкість є багатовимірним конструктом, що включає здатність до усвідомлення власного внутрішнього досвіду, прийняття емоцій, когнітивної дефузії, орієнтації на цінності та здійснення цілеспрямованих дій. Вона протиставляється психологічній ригідності, яка проявляється у формі уникнення, фіксації на негативних переживаннях і обмеження поведінкових стратегій.

Одним із ключових компонентів психологічної гнучкості є усвідомленість, яка дозволяє людині перебувати в контакті з поточним моментом без надмірної оцінки чи уникнення. Як зазначає Дж. Кабат-Зінн (Дж. Кабат-Зінн, 1994), розвиток усвідомленості сприяє зниженню рівня стресу, тривожності та депресивних проявів.

Іншим важливим аспектом є прийняття внутрішнього досвіду, що передбачає готовність людини переживати складні емоції без спроб їх уникнути або змінити. Це дозволяє зменшити інтенсивність психологічного напруження та підвищити здатність до адаптації. Як підкреслює С. Хейс (С. Хейс, 2006), уникнення внутрішнього досвіду є одним із ключових механізмів розвитку психічних розладів.

Когнітивна дефузія як компонент психологічної гнучкості полягає у зміні ставлення до власних думок, що дозволяє сприймати їх як психічні події, а не як об'єктивну реальність. Це сприяє зниженню впливу негативних переконань і формуванню більш адаптивних стратегій поведінки.

Ціннісна орієнтація є ще одним важливим елементом психологічної гнучкості. Вона визначає напрямок поведінки людини та забезпечує її змістовність. Як зазначає К. Вілсон (К. Вілсон, 2012), життя, орієнтоване на цінності, сприяє підвищенню рівня задоволеності та психологічного благополуччя.

Сучасні дослідження свідчать, що високий рівень психологічної гнучкості пов'язаний зі зниженням рівня тривожності, депресії, стресу та покращенням загального психічного здоров'я. Вона виступає універсальним фактором, що забезпечує ефективне функціонування в різних життєвих ситуаціях.

У психотерапевтичній практиці розвиток психологічної гнучкості є одним із ключових завдань, зокрема в межах терапії прийняття та відповідальності, а також інших сучасних підходів. Використання відповідних технік дозволяє клієнтам навчитися більш адаптивно взаємодіяти зі своїм внутрішнім досвідом і підвищити якість життя.

Отже, психологічна гнучкість є одним із ключових чинників психічного здоров'я, що забезпечує здатність особистості адаптуватися до змін, ефективно долати труднощі та зберігати внутрішню рівновагу. Встановлено, що розвиток психологічної гнучкості сприяє зниженню рівня психоемоційних порушень і підвищенню якості життя.

Ефективна підтримка психічного здоров'я передбачає формування навичок усвідомленості, прийняття, когнітивної дефузії та орієнтації на цінності. Інтеграція цих компонентів у психотерапевтичну практику дозволяє забезпечити більш глибокі та стійкі зміни у функціонуванні особистості.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні механізмів розвитку психологічної гнучкості, а також у розробці ефективних програм її формування в різних соціальних і професійних контекстах.