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

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

Лебедєва А. О.

Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна

Проблема психічного здоров'я внутрішньо переміщених осіб набуває особливої актуальності в умовах воєнних дій, що супроводжуються вимушеним залишенням місця проживання, втратою життєвого простору, соціальних зв'язків і відчуття безпеки. Внутрішнє переміщення є складним життєвим випробуванням, яке поєднує елементи травматичного досвіду, стресу та необхідності швидкої адаптації до нових умов життя.

Як зазначає Дж. Герман (Дж. Герман, 1992), переживання травматичних подій, пов'язаних із загрозою життю та втратами, має довготривалий вплив на психічне здоров'я та може призводити до розвитку посттравматичних розладів. У випадку внутрішньо переміщених осіб цей вплив посилюється хронічною невизначеністю, труднощами адаптації та соціально-економічними викликами. У зв'язку з цим дослідження психічного здоров'я ВПО є важливим для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги та реабілітації.

Психічне здоров'я внутрішньо переміщених осіб формується під впливом комплексу факторів, серед яких провідне місце займають травматичний досвід, стрес адаптації та соціальні умови проживання. Переживання втрати дому, розлуки з близькими, зміни соціального статусу та невизначеності майбутнього можуть спричиняти розвиток тривожних і депресивних станів, посттравматичного стресу, а також психосоматичних порушень. Травматичний досвід впливає на всі рівні функціонування особистості, включаючи емоційний, когнітивний і тілесний.

Важливим аспектом є процес адаптації, який передбачає пристосування до нових соціальних, культурних і побутових умов. Як зазначає Дж. Беррі (Дж. Беррі, 1997), адаптація може відбуватися за різними стратегіями, зокрема інтеграції, асиміляції, сепарації або маргіналізації, що впливає на рівень психологічного благополуччя особистості. Найбільш сприятливою є стратегія інтеграції, яка поєднує збереження власної ідентичності з включенням у нове соціальне середовище.

Реабілітація внутрішньо переміщених осіб повинна базуватися на комплексному підході, що поєднує психологічну, соціальну та, за потреби, медичну допомогу. Психологічна підтримка включає кризове втручання, психотерапію, психоосвіту та розвиток навичок саморегуляції. Як підкреслює С. Хобфолл (С. Хобфолл, 1989), відновлення ресурсів особистості є ключовим фактором подолання стресу, особливо у ситуаціях втрати.

Особливу роль у процесі адаптації відіграє соціальна підтримка, яка включає як формальні (державні та громадські програми), так і неформальні (родина, друзі, громада) ресурси. Наявність підтримувального середовища сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню відчуття безпеки та відновленню соціальних зв'язків. Як зазначає Ш. Коен (Ш. Коен, 2004), соціальна підтримка виступає важливим буфером, що знижує негативний вплив стресових подій на психічне здоров'я.

Важливим є також врахування індивідуальних особливостей внутрішньо переміщених осіб, зокрема віку, статі, попереднього досвіду, рівня стресостійкості та наявності ресурсів. Сучасні підходи до психологічної допомоги передбачають використання травмофокусованих методів, когнітивно-поведінкової терапії, арттерапії, тілесно орієнтованих практик та групової роботи.

Отже, внутрішнє переміщення є значним стресовим фактором, що суттєво впливає на психічне здоров'я особистості. Встановлено, що процес адаптації до нових умов життя супроводжується підвищеним ризиком розвитку психоемоційних порушень, що потребує своєчасної та комплексної допомоги.

Ефективна реабілітація внутрішньо переміщених осіб передбачає поєднання психологічних, соціальних і медичних заходів, спрямованих на відновлення ресурсів особистості, формування адаптивних стратегій та інтеграцію у нове середовище. Особливу

роль відіграє соціальна підтримка, яка сприяє підвищенню психологічної стійкості та покращенню якості життя.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці ефективних моделей психосоціальної допомоги внутрішньо переміщеним особам, адаптованих до умов сучасних криз, а також у вивченні довготривалих наслідків вимушеного переміщення для психічного здоров'я.

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВІЙНИ ЯК ВИКЛИК СУЧАСНОСТІ ТА РЕСУРСИ ВІДНОВЛЕННЯ

Лебедєва А. О., Забєліна О. С., Заїка Є. В.

Харківський національний медичний університет, м. Харків, Україна

Сучасні соціально-політичні реалії, зокрема тривалі воєнні дії на території України, зумовлюють суттєве зростання рівня психологічного навантаження на населення та актуалізують проблему збереження і відновлення психічного здоров'я як одного з ключових ресурсів життєдіяльності особистості. Війна виступає потужним стресогенним чинником, що порушує базове відчуття безпеки, стабільності та передбачуваності світу, провокуючи розвиток широкого спектра психічних розладів, зокрема тривожних, депресивних, посттравматичних і психосоматичних станів. Як зазначає Дж. Герман (Дж. Герман, 1992), травматичний досвід, пов'язаний із насильством та загрозою життю, має глибокі та довготривалі наслідки для психіки, що проявляються у порушенні регуляції емоцій, ідентичності та міжособистісних зв'язків.

У контексті українського суспільства особливої значущості набуває проблема психічного здоров'я військовослужбовців, ветеранів, внутрішньо переміщених осіб, а також цивільного населення, яке перебуває під постійним впливом інформаційного та емоційного стресу. Дослідження свідчать, що тривалий вплив травматичних подій спричиняє не лише індивідуальні психологічні труднощі, але й має системний вплив на функціонування сім'ї, громади та суспільства загалом (О. М. Кокун, 2017). У зв'язку з цим особливої актуальності набуває пошук ефективних ресурсів відновлення психічного здоров'я, що передбачають інтеграцію клінічних, психологічних і соціальних підходів.

Психічне здоров'я в умовах війни слід розглядати як динамічну систему, що перебуває під впливом як зовнішніх стресорів, так і внутрішніх ресурсів особистості. Військові дії спричиняють хронічний стрес, який, за даними Б. ван дер Колк (Б. ван дер Колк, 2014), змінює функціонування нервової системи, впливаючи на механізми пам'яті, уваги, емоційної регуляції та тілесного сприйняття. Це зумовлює необхідність комплексного підходу до розуміння травми як явища, що охоплює не лише психічний, але й соматичний рівень.

Важливим аспектом є те, що реакції на травму не є однорідними. Частина осіб демонструє розвиток посттравматичних симптомів, тоді як інші зберігають або навіть посилюють свою адаптивність. Це явище пояснюється концепцією резилієнтності, яку розглядає Е. Мастен (Е. Мастен, 2001) як «звичайну магію» здатності людини до відновлення за рахунок внутрішніх і зовнішніх ресурсів. До таких ресурсів належать соціальна підтримка, наявність значущих стосунків, здатність до осмислення досвіду, а також сформовані навички саморегуляції.

Окрему увагу слід приділити ролі психологічної гнучкості як ключового чинника адаптації в умовах невизначеності. В межах підходу, запропонованого 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. У контексті війни це дозволяє особистості не уникати травматичних переживань, а інтегрувати їх у власний досвід, зберігаючи здатність до цілеспрямованої діяльності.

Суттєвим напрямом відновлення психічного здоров'я є використання травмофокусованих психотерапевтичних підходів. Зокрема, когнітивно-поведінкова терапія,