

**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**

ТРАВМА ТА ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕС У КОНТЕКСТІ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО ДІАГНОСТИКИ І ПСИХОТЕРАПІЇ <i>Лебедєва А. О., Абасалієва О. М., Лейман В. О.</i>	70
ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я У ЦИФРОВУ ЕПОХУ (ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ, ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ ТА ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ НА ПСИХІКУ) <i>Лейман В. О.</i>	71
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОК ЯК МОДУЛЯТОР ЗДОРОВОГО ТА НАДМІРНОГО (КОМПУЛЬСИВНОГО) ДОГЛЯЛУ ЗА ЗОВНІШНІСТЮ <i>Лісняк О. О.</i>	73
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ ПІД ВПЛИВОМ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ <i>Мирошниченко Я.В., Віденєєв І.О.</i>	74
КОМПЛЕКСНИЙ ПІДХІД ДО ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ: СИНЕРГІЯ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ ТА ТЕХНІК МАЙНДФУЛНЕС <i>Мушинська Г.О.</i>	75
СОЦІАЛЬНА СТИГМАТИЗАЦІЯ ТА САМОСТИГМАТИЗАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ <i>Недайхліб С.С.</i>	76
САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ВНУТРІШНІЙ РЕСУРС ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ <i>Омельчук В.С., Зайцева О.О.</i>	77
ВПЛИВ ПАРЕНТИФІКАЦІЇ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ, ЩО ПРОЖИВАЮТЬ У СЕРЕДОВИЩІ ЗЛОВЖИВАННЯ БАТЬКАМИ ПАР <i>Павловська А. І.</i>	78
ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ З РІЗНОЮ САМООЦІНКОЮ <i>Пилипенко В. Р.</i>	79
ВПЛИВ ТРАВМАТИЧНИХ ВОЄННИХ ПОДІЙ НА ГОТОВНІСТЬ ЖІНОК ЮНАЦЬКОГО ВІКУ ДО ВСТАНОВЛЕННЯ ДОВГОТРИВАЛИХ РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ <i>Притула Є. О.</i>	81
ПРОКРАСТИНАЦІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ МОЛОДІ <i>Радіонова В.І.</i>	82
ПСИХОСОМАТИЧНІ РЕАКЦІЇ У СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ЗМАГАЛЬНОГО СТРЕСУ <i>Радько О.В., Олефіренко С.С.</i>	83
ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРИВОГИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ <i>Радько О.В., Соловей І.В.</i>	84
РОЗВИТОК РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ САМОТНОСТІ <i>Романовська О.О.</i>	85
ВПЛИВ СТРЕСУ НА ФІЗІОЛОГІЮ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ТВАРИН ЗА МАТЕРІАЛАМИ ДИСЕРТАЦІЇ О.В. РЕПРЬОВА (1988 Р.) <i>Рябокоть Є.М., Рябокоть Р.Є.</i>	85
ДО 150-РІЧЧЯ Ю.М. ГОФУНГА – ЗАСНОВНИКА КАФЕДРИ КОНСЕРВАТИВНОГО ЗУБОЛІКУВАННЯ ХАРКІВСЬКОГО МЕДИЧНОГО ІНСТИТУТУ. ПРОФІЛАКТИКА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ЛІКАРІВ-ОДОНТОЛОГІВ <i>Рябокоть Є.М., Рябокоть Р.Є.</i>	86
ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ САМОПОШКОДЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ У КОНТЕКСТІ СУЇЦИДАЛЬНОГО РИЗИКУ <i>Рябуха К. О.</i>	87

ПСИХОСОМАТИЧНІ РЕАКЦІЇ У СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ЗМАГАЛЬНОГО СТРЕСУ

Радько О.В., Олефіренко С.С.

Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця, м. Харків, Україна

Спорт високих досягнень пов'язаний не лише з інтенсивними фізичними навантаженнями, але і зі значним психологічним напруженням. Одним із ключових чинників є постійна орієнтація на результат. Підготовка до змагань розпочинається задовго до їх проведення і супроводжується не лише тренувальним процесом, а також внутрішніми переживаннями, які часто залишаються неусвідомленими. З наближенням змагань у спортсменів посилюються хвилювання та емоційна напруга, зростає страх відповідальності, який суттєво впливає на емоційний стан. Саме він визначає здатність повною мірою реалізувати фізичну підготовку. У спортивній практиці спостерігаються ситуації, коли спортсмен не демонструє очікуваних результатів через емоційний стан, навіть перебуваючи на піку фізичної форми. Високі очікування, відповідальність за результат та внутрішній самокритичний тиск призводять до того, що емоції беруть гору над контролем, спричиняючи внутрішню нестабільність. Це негативно впливає на здатність реалізувати підготовку, вкладену у тренувальний процес. Емоційний стан безпосередньо відображається на фізичному функціонуванні організму. За наявності страху, тривожності чи внутрішнього напруження ефективність фізичної підготовки значно знижується, а емоційна нестабільність може проявитися у вирішальний момент і перешкодити досягненню результату. У таких умовах стрес проявляється не лише на психологічному, а й на фізіологічному рівнях. Спостерігаються порушення дихання та координації рухів, прискорене серцебиття, м'язове напруження, що свідчить про формування психосоматичних реакцій.

Перед початком змагань у спортсменів часто виникає передстартовий стан, що супроводжується нервово-психічною напругою, тривожністю та страхом, що проявляються через вегетативні й соматичні реакції організму, відображаючи психосоматичний характер змагального стресу (Горегляд, Шпак, 2024).

Передстартова тривожність являє собою емоційний стан, який формується перед змаганнями та пов'язаний із підвищеною активністю нервової системи. Вона виникає як реакція на важливість результату і може впливати на виступ. Такий стан включає як тривожні думки, так і фізичні прояви, що позначаються на ефективності діяльності спортсмена (Int. J. Environ. Res. Public Health, 2023).

Змагальний стрес спричиняє психосоматичні реакції через взаємозв'язок психологічного стану і фізіологічних змін. У відповідь на емоційне напруження виникають прискорене серцебиття, зміни дихання та підвищення рівня адреналіну в крові. Водночас спостерігаються психологічні прояви, зокрема підвищена тривожність і зниження концентрації уваги, що свідчить про формування психосоматичних реакцій у спортсменів (Терьохіна та ін., 2023).

Відповідно, тривалий змагальний стрес та внутрішній тиск призводять до психосоматичних порушень, що виснажують як психічні, так і фізичні ресурси спортсмена, основними наслідками чого є дестабілізація емоційного фону, втрата мотивації та формування стійкої тривожності (Массанов, 2025).

Отже, спортивні змагання неможливі без стресу, що безпосередньо впливає на стан спортсмена. Психосоматика фактично формує взаємозв'язок між психікою та фізіологією, внутрішні переживання проявляються у фізичних змінах, що часто перешкоджає досягненню високих результатів. На тлі війни в Україні стрес набув хронічного статусу, створюючи критичне навантаження на здоров'я. Передстартова втома, дефіцит уваги та безсоння є постійними супутниками спортсменів. Попри те, що тривожність іноді може активізувати сили, контроль психосоматичних реакцій залишається вирішальним чинником успішного виступу на змаганнях.