



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

СУЧАСНА ПСИХОЛОГІЯ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

*Присвячено Всесвітньому дню психічного здоров'я
(World Mental Health Day)*

10 жовтня 2025 року

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ПОЛІТОЛОГІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ



Збірник матеріалів
Всеукраїнської науково-практичної конференції
**СУЧАСНА ПСИХОЛОГІЯ:
ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

Присвячено Всесвітньому дню психічного здоров'я
(World Mental Health Day)

10 жовтня 2025 року



Видавництво
«Юридика»
2025

Редакційна колегія:

Головний редактор: **Аракелян Мінас Рамзесович**, доктор юридичних наук, професор, Заслужений юрист України, проректор з наукової роботи Національного університету «Одеська юридична академія»

Члени редакційної колегії:

ЦІЛЬМАК Олена Миколаївна, доктор юридичних наук, професор, завідувач кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

АФОНІН Дмитро Сергійович, кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

БУДЯЧЕНКО Ольга Миколаївна, кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

ГУРІН Руслан Сергійович, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

ДЖЕЖИК Ольга Володимирівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

САМАРА Ольга Євгенівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

ТАТЬЯНЧИКОВ Андрій Олександрович, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

ШМАЛЕНКО Юлія Іванівна, кандидат політичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»

Зважаючи на свободу наукової творчості, відповідальність за достовірність матеріалів та фактів, унікальність тексту тез та дотримання вимог академічної доброчесності, несуть автори

Сучасна психологія: виклики та перспективи : збірник матеріалів С91 Всеукраїнської науково-практичної конференції / за заг. ред. М. Р. Аракеляна. – Одеса : Видавництво «Юридика», 2025. – 262 с.

ISBN 978-617-8574-65-9

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30918>

Збірник матеріалів підготовлено за доповідями учасників Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої Всесвітньому дню психічного здоров'я (м. Одеса, 10 жовтня 2025 р.).

УДК 159.9'6(062.552)

© Автори, 2025

© Національний університет

ISBN 978-617-8574-65-9

«Одеська юридична академія», кафедра психології, 2025

Res. 2004 Aug. 19 (4). 357-72. DOI: 10.1093/her/cyg041. Epub 2004 Jun 15. PMID: 15199011.

6. Orth U., Robins R. W. Is self-esteem a cause or consequence of social support? A 4-year longitudinal study. *Child Development*. 2022. 93 (4). Pp. 1058–1075.
7. Sowislo J. F., Orth U. Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*. 2013. 139 (1), Pp. 213–240.

Ключові слова: самооцінка, ментальне здоров'я, психологічне благополуччя, самоприйняття.

Keywords: self-esteem, mental health, psychological well-being, self-acceptance.

Гончар Юлія Ігорівна
магістрант ОП «Клінічна психологія»
факультету психології політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»
Науковий керівник: **Цільмак Олена Миколаївна**,
доктор юридичних наук,
кандидат психологічних наук, професор

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30992>

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ, ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Вигорання завжди було, є та буде актуальною темою для нашого суспільства. Особливо в умовах ситуації, де сучасний світ постійно кидає нам виклики. Стикаючись з різноманітними ситуаціями, що можуть значно впливати на світосприйняття, самопочуття та психоемоційний стан людини, часом ми навіть не замислюємось, що можемо потребувати допомоги. Інколи ми забуваємо про те, наскільки важливо піклуватись про власний стан та не доводити свою психіку до моменту, коли розумієш, що далі ти вже так не можеш.

Саме тому вивчення вигорання, як психологічного феномену є важливим та актуальним напрямом сучасних досліджень. Адже, чим більше людина розбирається в певній темі, тим більше вона розуміє, який стан є нормотиповим, а коли ти або твої близькі можуть потребувати допомоги.

Вивчення цієї проблематики почалось ще напочатку 20-го сторіччя з робіт лікаря-ендокринолога Ганса Сельє [4], який активно

займався вивченням «загального адаптаційного синдрому» або, як він ще його називав – поняттям «стресу». Він висував ідею стосовно того, що «загальний адаптаційний синдром» або «стрес» є неспецифічною, універсальною та непов'язаною з конкретними причинами реакцією організму на певні зовнішні впливи та чинники, які потребують змін. Це можна вважати початком для розвитку досліджень на тему вигорання.

Сформулювала безпосередньо концепт «вигорання» Кристина Маслах [5].

Вона описувала його в якості комплексу, який складається з трьох симптомів:

1. Емоційне виснаження (знижений емоційний фон, байдужість, емоційне перенасичення).

2. Цинізм (деперсоналізація) – виявляється у деформації соціальних стосунків та взаємин з людьми.

3. Редукція особистих досягнень (тенденції до негативного оцінювання себе, власних досягнень та успіхів, негативізму щодо власної гідності або у нівелювання гідності).

За багато років розвиток поняття вигорання набув більшої точності та окреслився в науковій літературі, а галузь досліджень значно розширилась.

Вигорання – це певний стан виснаження, що виникає внаслідок тривалої дії стресу. Воно виникає тому, що перевтомлена особа прагне якимось чином зберегти ті вже нечисленні енергетичні ресурси, що ще в неї залишилися. І вона захищає себе наступним чином: відсторонюючись від соціуму та пригніченістю від ще більших витрат життєвої енергії [2]. В цей момент наші захисні механізми намагаються акумулювати якомога більше ресурсів, але це не завжди спрацьовує.

Негативними проявами вигорання є депресивні стани, почуття втоми, спустошеність, негативні установки та небажання передбачати якийсь позитив у власному майбутньому.

Можна виокремити різні чинники, які будуть напряду впливати на формування вигорання в особистості:

1. Надмірне навантаження та стрес.
2. Відсутність життєвого балансу між відпочинком та активною діяльністю (особливо, якщо це робота).
3. Відсутність контролю – і, як наслідок, відчуття безпорадності в майбутньому також можуть призводити до вигорання.
4. Одноманітність та монотонність тощо.

Вигорання можливо охарактеризувати з двох сторін, з одного боку, частково можна сказати, що це функціональний стереотип, оскільки воно дозволяє особистості дозувати та використовувати енергетичні ресурси з економією. Одночасно із цим, з іншого боку, ми розглядаємо вигорання, як дисфункціональне явище, що негативно впливає на діяльність, психічне здоров'я та психологічне благополуччя людини [1].

Стрес напряму пов'язаний із вигоранням. Людина, яка вміє справлятися зі стресом та має розвинуті навички боротьби з ним, має менші шанси на те, щоб отримати вигорання. При цьому, дуже важливо розуміти свої особистісні відмінності та знати, який підходить до життя найбільше підходить саме вам.

Важливо зауважити, що не так давно, у 2019 році Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) включила вигорання до 11-ї редакції Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11) в якості професійного феномену, а не медичного стану [3]. Та згідно з визначенням даної класифікації, вигорання є синдромом, який може виникати внаслідок впливу хронічного робочого стресу, який людина не змогла раніше успішно подолати.

Піклування про психоемоційний стан завжди є актуальною та важливою для людства темою. Важливо знати, як піклуватись про себе та вміти надати допомогу близьким. Адже саме з нас починається здорове суспільство.

Список використаних джерел

1. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.
2. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин : науково-методичний посібник. К. : Міленіум, 2007. 142 с.
3. Професійне вигорання – явище, а не хвороба: Що насправді затвердили в МКХ-11. URL: <https://moz.gov.ua/uk/profesijne-vigorannja---javische-a-ne-hvoroba-scho-naspravdi-zatverdili-v-mkh-11>
4. Selye H. 1950. The physiology and pathology of exposure to stress. A treatise based on the concepts of the general-adaptation syndrome and the diseases of adaptation. Montreal : ACTA, Inc., Medical Publishers (Doctoral dissertation).
5. Maslach C. Jobburnout: Howpeoplecope. *Public Welfare*. 1978. No 34. P. 111–124.

Ключові слова: вигорання, емоційне вигорання, професійне вигорання, стрес, психоемоціональний стан, психологічне благополуччя.

Keywords: burnout, emotional burnout, professional burnout, stress, psycho-emotional state, psychological well-being.

Горбачова Ангеліна Андріївна

*здобувач факультету психології політології та соціології,
університет «Одеська юридична академія»*

Рєпнова Тетяна Петрівна

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5200-8619>*

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30991>

ЕКЗИСТЕНЦІЙНА ПРОБЛЕМАТИКА ПАЦІЄНТІВ З ДЕПРЕСІЄЮ

Депресія як клінічний розлад традиційно розглядається крізь призму біологічних, психологічних та соціальних чинників. Проте для значної частини пацієнтів центральним переживанням, що супроводжує або навіть провокує депресивний стан, є екзистенційні питання, відчуття безмістовності, втрати сенсу, ізоляції, страху смерті та відповідальності за власний вибір. Згідно з підходом екзистенційної психології, депресія часто виявляє глибше «застрягнення» людини у конфлікті між потребою в сенсі та досвідом його відсутності [3].

Симптоми смутку, апатії та безнадії можуть відображати не лише нейрохімічні порушення при депресіях, але й кризу життєвої орієнтації. Такий підхід дозволяє бачити в пацієнтові не набір симптомів, а суб'єкта, який шукає відповіді на питання про власну автентичність, цінності й кінцевість існування. Одним із найглибших екзистенційних проявів у депресії є втрата смислу життя. Пацієнти часто говорять про «порожнечу» або «зупинку часу», коли колишні цілі, ролі та відносини втрачають значення.

За результатами дослідження Пер-Ейнара Біндера, відчуття відсутності сенсу прямо корелює з рівнем депресивних симптомів

Буряк Олена Юріївна ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ ПОРІВНЯНЬ У ЦИФРОВОМУ ПРОСТОРІ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ.	39
Вальтер Марія Олександрівна РОЛЬ ОРГАНІЗАЦІЙНО-СЛУЖБОВИХ ЧИННИКІВ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ ВРАЗЛИВОСТІ.	43
Вітюк Марія Сергіївна Лісовенко Анна Федорівна САМООЦІНКА ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я.	47
Гончар Юлія Ігорівна ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ, ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН.	51
Горбачова Ангеліна Андріївна Рєпнова Тетяна Петрівна ЕКЗИСТЕНЦІЙНА ПРОБЛЕМАТИКА ПАЦІЄНТІВ З ДЕПРЕСІЄЮ.	54
Гурін Руслан Сергійович Антіпова Катерина Ігорівна ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОМАНДНОЇ РОБОТИ.	57
Гурін Руслан Сергійович Вайнберг Валерія Артурівна ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПІВРОБІТНИКІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ.	61
Гурін Руслан Сергійович Геращенко Олександр Сергійович РОЛЬ ЕМПАТІЇ В ПЕДАГОГІЧНІЙ ВЗАЄМОДІЇ «ВИКЛАДАЧ – ЗДОБУВАЧ ВИЩОЇ ОСВІТИ».	64
Далакова МаріяГеоргіївна ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ СМИСЛИ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ГРОШОВОГО МИСЛЕННЯ ТА ФІНАНСОВИХ СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ.	68
Демірташ Айлін Дженгізівна Рєпнова Тетяна Петрівна ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ У ТРИВОЖНИХ ПІДЛІТКІВ.	73
Дубенко Юнія Олександрівна ВІД ВРАЗЛИВОСТІ ДО ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРИЙНЯТТЯ ВІДМОВИ.	76
Дубрянська Ніколь Олександрівна Джежик Ольга Володимирівна ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РИЗИКУ ФОРМУВАННЯ АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У МОЛОДІ.	80