



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. Аракеяна. – 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

Ліпашов Андрій Сергійович
магістрант ОП «Психологія»
Центру заочного та дистанційного навчання
Національний університет «Одеська юридична академія»

Третякова Тетяна Миколаївна
кандидат політичних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2552-5850>

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30954>

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЗАСОБАМИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ

Проблема тривожності набуває особливої значущості в сучасній психологічній науці, оскільки відображає складні внутрішні переживання особистості в умовах соціальної нестабільності та високих вимог до адаптації [3].

Особливої актуальності проблема тривожності набуває у студентському віці, коли особистість стикається з новими соціальними вимогами, підвищеним рівнем відповідальності та необхідністю самостійного прийняття рішень [1].

Проведене анкетування дозволило визначити особливості емоційного стану та рівня тривожності здобувачів освіти, а також простежити вплив цих чинників на їхню навчальну діяльність. Отримані результати свідчать, що більшість здобувачів характеризуються підвищеним рівнем емоційного напруження, схильністю до тривожних переживань та емоційного виснаження.

Відчуття постійної тривоги, внутрішньої напруги й страху перед майбутніми подіями є типовими для значної частини опитаних, що вказує на наявність стійких проявів ситуативної й особистісної тривожності [2].

У респондентів простежується тенденція до психосоматичних реакцій, тобто фізичних проявів тривоги, таких як серцебиття, напруження м'язів чи тремтіння. Це свідчить про тісний взаємозв'язок між емоційним станом і фізичним самопочуттям здобувачів. Водночас значна частина опитаних зазначає труднощі з концентрацією уваги, погіршення сну та зниження ефективності

навчання, що демонструє вплив тривожності на когнітивну та поведінкову сфери особистості.

Більшість здобувачів усвідомлюють зв'язок між власним емоційним станом та результативністю навчальної діяльності, однак не завжди володіють ефективними способами емоційної саморегуляції. Частина респондентів зазначила, що у стресових ситуаціях вони відчують напруження або схильні уникати труднощів, що може свідчити про недостатньо сформовані навички подолання стресу. Водночас важливою позитивною тенденцією є наявність підтримки з боку соціального оточення, насамперед, друзів, родини, викладачів, що виконує стабілізуючу й захисну функцію в умовах емоційного напруження.

Загалом результати анкетування вказують на актуальність проблеми підвищеної тривожності серед здобувачів освіти, яка проявляється на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях. Висока частка респондентів, які відчують потребу у психологічній допомозі або підтримці, підтверджує необхідність системного впровадження програм психопрофілактики та психокорекції.

Отримані дані засвідчують доцільність застосування когнітивно-поведінкових методів як ефективного інструменту для подолання тривожних станів, розвитку навичок емоційної саморегуляції, підвищення стресостійкості та формування адаптивних стратегій поведінки в умовах освітнього середовища.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці 120 здобувачів вищої освіти, дозволило встановити особливості емоційного стану та рівня тривожності учасників за допомогою комплексу психодіагностичних методик:

«Шкали диференційних емоцій» К. Ізарда, «Шкали тривоги Бека» (BAI) та «Опитувальника генералізованої тривоги» (GAD-7).

Аналіз отриманих результатів засвідчив, що значна частина респондентів характеризується підвищеним рівнем тривожності, що виявляється у постійній внутрішній напрузі, очікуванні небезпеки, зниженні концентрації уваги, труднощах у прийнятті рішень та ускладненнях у міжособистісній комунікації.

Дані, отримані за методикою К. Ізарда, свідчать про переважання негативних емоційних станів (страху, напруження, смутку, сорому), що вказує на низький рівень емоційного комфорту та недостатній розвиток навичок емоційної саморегуляції.

Показники за шкалами Бека та GAD-7 підтвердили наявність у більшості опитаних помірного або високого рівня тривожності. Це дозволяє стверджувати, що емоційна сфера сучасних здобувачів освіти характеризується напруженістю, внутрішньою невпевненістю та тенденцією до формування генералізованих тривожних реакцій.

Встановлено, що важливими психологічними детермінантами підвищеної тривожності виступають: низька самооцінка, зовнішній локус контролю, недостатній рівень особистісної зрілості, невизначеність життєвих цілей, конфлікт між реальним ідеальним образом «Я», а також обмежені навички саморегуляції. В умовах соціальної турбулентності та інформаційного перевантаження ці чинники підсилюють емоційну вразливість студентської молоді, сприяючи формуванню станів хронічної напруги.

З метою стабілізації психоемоційного стану та зниження рівня тривожності було розроблено і апробовано програму психологічної корекції, побудовану на принципах когнітивно-поведінкової терапії. Вона включала п'ять основних компонентів.

Психоедукаційний блок, спрямований на підвищення поінформованості студентів щодо природи тривожності та її проявів.

Когнітивний блок, який охоплював виявлення автоматичних думок, роботу з когнітивними викривленнями, розвиток навички реалістичного мислення.

Емоційно-регулятивний блок, де використовувалися техніки майндфулнес, дихальні вправи та прогресивна релаксація.

Поведінковий блок, зорієнтований на формування асертивності, поступове подолання тривожних ситуацій через експозицію та поведінкові експерименти.

Інтеграційний блок, спрямований на закріплення навичок позитивного самодіалогу, відновлення внутрішнього балансу та підвищення емоційної гнучкості.

Отже, використання когнітивно-поведінкової терапії як методу психологічної допомоги при підвищеній тривожності, сприятиме зниженню рівня емоційної напруги та формуванню адаптивних когнітивних стратегій, розвитку самоприйняття, упевненості, стресостійкості та позитивної життєвої перспективи.

Список використаних джерел

1. Казаннікова О. В. Особливості прояву тривожності в юнаків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2014. Вип. 1. Т. 1. С. 176–180.

2. Томчук С. М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
3. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / за ред. М. С. Корольчук. Київ : Ніка-центр, 2016. 580 с.

Ключові слова: тривожність, когнітивно-поведінкова терапія, емоційна саморегуляція, здобувачі освіти, психокорекція, емоційна стійкість.

Keywords: anxiety, cognitive-behavioral therapy, emotional self-regulation, students, psychocorrection, emotional stability.

Лісовенко Анна Федорівна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології,

Національний університет «Одеська юридична академія»

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1794-270X>

Бубен Каріна Вікторівна

магістрант ОП «Психологія»

Центру заочного та дистанційного навчання

Національний університет «Одеська юридична академія»

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30953>

ІНДИВІДУАЛЬНІ ВІДМІННОСТІ У ПРОЯВАХ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

Індивідуальні відмінності у проявах перфекціонізму являють собою важливий предмет дослідження в сучасній психології, оскільки цей конструкт давно вийшов за рамки простої риси характеру, трансформувавшись у багатовимірну особистісну диспозицію зі значним впливом на ментальне здоров'я та адаптацію. Класичне розуміння перфекціонізму як прагнення до бездоганності та встановлення надзвичайно високих стандартів було істотно розширено та диференційовано завдяки працям Хьюїтта та Флетта [1], а також Фроста та його колег [2], які встановили його багатовимірну природу. Сучасна література розрізняє щонайменше два основні, феноменологічно

Журавльова Маргарита Олегівна	
Бордан Ольга Дмитрівна	
НЕДОЛІКИ ВІДЕОФІКСАЦІЇ ОПИТУВАННЯ ДИТИНИ	
ТА ЇХ ВПЛИВ НА ЕКСПЕРТНУ ОЦІНКУ ВІДЕОЗАПИСУ.	84
Караван Аліса Ігорівна	
Репнова Тетяна Петрівна	
КЛІНІЧНІ ПРОЯВИ ДЕПРЕСІЇ	
У ПІДЛІТКІВ ТА НАПРЯМИ ПСИХОПРОФІЛАКТИКИ.	89
Каштелянська Марія Леонідівна	
ВПЛИВ ДОВГОТРИВАЛОГО СТРЕСУ НА ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ.	92
Кнаус Анна Леонідівна	
РОЗЛАД ДЕФІЦИТУ УВАГИ З ГІПЕРАКТИВНІСТЮ У ДОРОСЛИХ.	98
Колодін Денис Олексійович	
ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ	
В УМОВАХ СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА.	101
Кондратенко Аліса Олексіївна	
ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОТЕРАПІЇ СЕКСУАЛЬНИХ РОЗЛАДІВ.	105
Корнута Людмила Михайлівна	
Дишкантюк Оксана Володимирівна	
РОЗВИТОК ЛІДЕРСЬКИХ ЯКОСТЕЙ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ.	108
Ліпашов Андрій Сергійович	
Третьякова Тетяна Миколаївна	
ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ	
ЗАСОБАМИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ.	112
Лісовенко Анна Федорівна	
Бубен Каріна Вікторівна	
ІНДИВІДУАЛЬНІ ВІДМІННОСТІ У ПРОЯВАХ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ.	115
Лісовенко Анна Федорівна	
Оруджова Юлія Валеріївна	
ТИПИ ПРИХИЛЬНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОБРОБУТ ОСОБИСТОСТІ.	119
Лісовенко Анна Федорівна	
Короход Ясміна Джанівна	
Продун Олена Сергіївна	
ЗАГАЛЬНОПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАЦІОНАЛЬНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ	
ТА ЇЇ ПРОЯВИ У МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКАХ.	123
Лукашенко Дар'я Сергіївна	
Джежик Ольга Володимирівна	
БУЛІНГ У ДИТЯЧОМУ СЕРЕДОВИЩІ:	
ПСИХОЛОГО-ПРАВОВА ПРОБЛЕМА.	127