



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

Піневич Ірина Дмитрівна
магістрант ОП «Клінічна психологія»
Центру заочного та дистанційного навчання
Національний університет «Одеська юридична академія»
Науковий керівник: Кравченко Тетяна Юріївна,
кандидат медичних наук, доцент

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30945>

СЕЗОННІ КОЛИВАННЯ НАСТРОЮ ТА ЇХНІЙ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ДЕПРЕСИВНИМИ СТАНАМИ

Війна як соціокультурне явище завжди зумовлює глибокі, масштабні зміни в житті суспільства та кожної окремої людини. Збройні конфлікти спричиняють не лише фізичні втрати, а й серйозні психологічні, емоційні та соціальні наслідки. У таких умовах психічне здоров'я населення зазнає надзвичайного тиску, а одним із найпоширеніших психічних розладів, що розвиваються під впливом воєнних подій, є депресія.

Депресивні стани постають як одна з найактуальніших проблем сучасного суспільства, яка в умовах війни набуває особливої гостроти. Люди щодня зіштовхуються з невизначеністю, небезпекою, втратою близьких, руйнуванням житла та вимушеним переселенням. Сукупність цих чинників створює хронічний стресовий фон, що стає сприятливим ґрунтом для виникнення депресії.

В Україні, яка впродовж останніх років перебуває в умовах масштабної війни, проблема депресії набула критичного масштабу. За офіційними даними Організації здоров'я та соціальних зв'язків, кількість осіб із діагностованими депресивними розладами збільшилася щонайменше на 20 %. Особливу тривогу викликає підвищення рівня суїцидів — зафіксовано зростання цього показника на 22 %, що пов'язується з тривалим впливом воєнного стресу.

Найуразливішою категорією в цьому контексті є люди похилого віку. Їхнє життя в умовах війни часто супроводжується ізоляцією, втратою соціальних зв'язків і загостренням хронічних хвороб, що поглиблює депресивну симптоматику. У цій групі населення рівень суїцидальних проявів може сягати 20 %. Таким чином, війна трансформує не лише соціально-політичний простір, а й залишає глибокий слід у психіці людей. Усвідомлення масштабів

психологічних наслідків воєнних подій є підґрунтям для створення державних програм підтримки ментального здоров'я, особливо у постконфліктний період [1].

Дослідження депресивних станів здійснювалося багатьма науковцями, серед яких Н. Г. Гаранян, Г. Д. Мазуро, В. В. Ковальов, Б. В. Михайлов, Г. Браун, І. Л. Первова, Л. Ф. Шестопалова, В. С. Підгірковитов, В. Н. Синицький, О. С. Чабан, Ю. Ю. Чайка, Дж. Мак-Каллоу, М. Ковач, Д. Коул і К. Петерсон.

Упродовж останніх десятиліть у світі спостерігається стійка тенденція до зростання поширеності тривожних і депресивних розладів. Ці стани мають бути визнані однією з ключових глобальних проблем охорони психічного здоров'я ХХІ століття. Згідно з епідеміологічними даними, близько 13 % усіх захворювань у світі пов'язані з порушеннями функціонування головного мозку, що за частотою перевищує серцево-судинні патології та онкологічні захворювання. Найбільш поширеними серед них є тривожні, депресивні, соматоформні розлади, а також розлади, пов'язані з уживанням психоактивних речовин [2].

У дослідженнях афективних станів А. Р. Лурія та О. М. Леонтьєв поставили за мету пояснити афективну поведінку людини, спираючись на об'єктивно-психологічний і реактологічний підходи. Їхня увага зосереджувалася на механізмах формування афективних реакцій. Науковці зазначали, що «нормальна, неафективна поведінка, яка відображає узгоджені реакції, є вираженням певної динамічної рівноваги між організмом і середовищем: середовище впливає на організм, викликаючи відповідні реакції, що, у свою чергу, впливають на середовище. Таким чином, неафективна поведінка підтримує стан динамічної рівноваги» [3].

Депресію можна визначити як психічний розлад емоційної сфери, який проявляється стійким зниженням настрою та загальної активності. Український психолог Г. С. Костюк підкреслював, що емоції постають як «суб'єктивні сигнали порушення або відновлення взаємин людини зі світом, насамперед із соціальним оточенням. Вони виступають регуляторами поведінки та джерелом життєвої енергії» [4].

Депресія — це стан, який характеризується патологічним зниженням настрою, ангедонією (втратою здатності відчувати задоволення) та когнітивними порушеннями. Вона супроводжується почуттями смутку, страждання, внутрішньої порожнечі й втратою

інтересу до життя. Її симптоми впливають на п'ять основних сфер функціонування особистості: емоційну, мотиваційну, поведінкову, когнітивну та фізичну [5].

До основних симптомів депресії належать: пригнічений настрій, відчуття безнадії, порушення сну (безсоння або раннє пробудження), уповільнення мислення, зниження концентрації уваги, втрата інтересу до звичних занять, поява суїцидальних думок, підвищена дратівливість, почуття провини, низька самооцінка, розлади апетиту, хронічна втома, соматичні болі, що не піддаються медикаментозному лікуванню.

Адекватне розуміння природи депресії та своєчасне виявлення її симптомів є визначальними для ефективної діагностики й надання психологічної допомоги.

Згідно з критеріями МКХ-10 (Міжнародної класифікації хвороб, 10-го перегляду), діагноз «депресія» встановлюється за наявності не менше п'яти симптомів, які спостерігаються протягом двох тижнів. До основних критеріїв належать знижений настрій, втрата інтересів і зниження енергії. Додатковими симптомами є труднощі з концентрацією, низька самооцінка, почуття провини, песимізм, порушення сну й апетиту, суїцидальні думки або спроби. При виявленні 1–2 основних і до 4 додаткових симптомів діагностується легка депресія, а при 2 основних і 4 або більше додаткових – тяжка форма [5].

У сучасній психологічній та психіатричній науці виокремлюють кілька основних підходів до пояснення причин виникнення депресії: біологічний (нейрохімічний), генетичний, психологічний і психоаналітичний.

Згідно з моноамінною теорією, депресія пов'язана з дефіцитом нейромедіаторів, зокрема серотоніну, дофаміну й норадреналіну. Цей підхід лежить в основі фармакологічного лікування депресії, що включає застосування інгібіторів зворотного захоплення серотоніну. Генетичний підхід акцентує на спадковій схильності до депресивних розладів: наявність депресії у близьких родичів істотно підвищує ризик її розвитку.

Когнітивна теорія А. Бека розглядає депресію як наслідок негативного мислення, когнітивних спотворень і песимістичного сприйняття себе, світу та майбутнього. Поведінкові теорії пояснюють депресію втратою позитивного підкріплення, що призводить до зниження мотивації й активності.

З позиції психоаналітичної теорії З. Фрейда, депресія виникає як результат втрати значущого об'єкта любові, що породжує

амбівалентні почуття – любові й ненависті. Оскільки агресія не може бути виражена зовні, вона спрямовується всередину, викликаючи почуття провини, самозвинувачення та зниження самооцінки.

У межах психоаналітичного підходу виділяють особистісні та міжособистісні чинники розвитку депресії. До особистісних належать пригнічена агресія, емоційна залежність, низька самооцінка, відсутність автономності; до міжособистісних – дитячі травми, досвід безпорадності, втрати об'єктів любові та фрустрація емоційних потреб [1].

Таким чином, депресія є складним психологічним розладом, що характеризується зниженням настрою, ангедонією та когнітивними порушеннями. Це стан, у якому домінують емоції смутку, втрати й безнадії, що впливають на всі ключові сфери життєдіяльності людини – емоційну, мотиваційну, поведінкову, когнітивну та фізіологічну. Своєчасне розпізнання симптомів депресії, а також глибоке розуміння її природи є основою для ефективної діагностики, профілактики й психотерапевтичної допомоги особам, які перебувають у стані депресії.

Список використаних джерел:

1. Бедлінський В. О. Депресивна симптоматика: особливості перебігу залежно від віку пацієнта. *Психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2018. № 3 (96). С. 22–24.
2. Бедлінський В. О. Порівняльна характеристика депресії у хворих, які перенесли черепно-мозкову травму, та у пацієнтів з ендogenousними афективними розладами настрою. *Архів психіатрії*. 2017. № 23. С. 33–36.
3. Бех І. Д. Від волі до особистості / І. Д. Бех. К. : Україна-Віта, 1995. 202 с.
4. Бігун Н. І. Психологічні умови особистісного розвитку підлітків з депресивними розладами : монографія. Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори», 2006, 2011. 160 с.
5. Валуйко О. М., Гошкодеря О. В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ : навчальний посібник. К. : Видавничий дім «Скіф» ; КНТ, 2008. 106 с.
6. Вітенко І. С. Основи загальної і медичної психології / І. С. Вітенко, О. С. Чабан. Тернопіль : Укрмедкнига, 2003. 345 с.
7. Зубцов Д. Депресія: визначення та симптоматика. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2016. № 1 (16). С. 77–81.

Ключові слова: коливання настрою, депресія, депресивні стани, психічні розлади.

Keywords: moodswings, depression, depressive states, mental disorders.

Лукашук Каріна Русланівна ПРАВОВІ АСПЕКТИ РОБОТИ ПСИХОЛОГА У СИСТЕМІ ОСВІТИ.	133
Масненко Ірина Володимирівна Рєпнова Тетяна Петрівна РОЛЬ БІОЛОГІЧНИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ У ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ.	136
Мілевська Валерія Анатоліївна Рєпнова Тетяна Петрівна ВПЛИВ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН НА ФОРМУВАННЯ ДЕВІАЦІЙ У ПІДЛІТКІВ.	139
Овчарук Валерія Анатоліївна ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СИНДРОМУ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ У ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.	142
Піневич Ірина Дмитрівна СЕЗОННІ КОЛИВАННЯ НАСТРОЮ ТА ЇХНІЙ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ДЕПРЕСИВНИМИ СТАНАМИ.	145
Пінул Катерина Андріївна ПСИХОСОМАТИЧНИЙ ПРОФІЛЬ ЖІНОК З БЕЗПЛІДДЯМ.	149
Погребнюк Катерина Артемівна ПОРУШЕННЯ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ПАЦІЄНТІВ З ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ.	152
Полякова Ангеліна Олександрівна ВПЛИВ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА ТА СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПРОКРАСТИНАЦІЮ І МОТИВАЦІЮ.	156
Самара Ольга Євгенівна ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ (РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ) В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ.	159
Самара Ольга Євгенівна Щерблюк Ольга Іванівна ЛОГОТЕРАПЕВТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У МОЛОДІ В ПЕРІОД КРИЗОВОЇ СИТУАЦІЇ.	163
Сергєєва Катерина Петрівна, ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК В УМОВАХ СТРЕСУ.	166
Сермак Дар'я Євгеніївна ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ПСИХОСОМАТИЧНИМИ СИМПТОМАМИ ТА КОНВЕРСИЙНИМ РОЗЛАДОМ В ПСИХОТЕРАПІЇ.	169