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

УДК 159.9'6(062.552)
С91

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 «Одеська юридична академія», кафедра психології, 2025

ISBN 978-617-8574-65-9

4. Sarmiento L. F., LopesdaCunha P., Tabares S., Tafet G., Gouveia A. Jr. Decision-making under stress: a psychological and neurobiological integrative model. Brain, Behavior, & Immunity – Health. 2024. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11061251
5. Kahneman D. Thinking. Fast and Slow. London : Penguin Books, 2012. 512 p.

Ключові слова: криза, прийняття рішень, стрес, тривожність, когнітивні порушення, державні службовці.

Keywords: crisis, decision-making, stress, anxiety, cognitive impairment, civil servants.

Будяченко Ольга Миколаївна
кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-6506-1918

Яричевська Надія Борисівна
магістрант ОП «Психологія»
Центру заочного та дистанційного навчання
Національний університет «Одеська юридична академія»

DOI: https://doi.org/10.32837/11300.30996

ВПЛИВ СПОРТУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

В епоху інформаційних технологій та всезростаючої урбанізації, людське життя часто обмежується фізичною пасивністю та активною розумовою діяльністю. З розвитком технологій людина припинила займатися важкою фізичною працею, пересіла в автомобіль, громадський транспорт чи за комп'ютер. Тому щоб задовольнити потребу організму в фізичній активності, люди змушені записуватися в тренажерні зали, групові заняття спортом або просто виходити на пробіжку чи прогулянку, аби зробити свої 10 тисяч кроків.

Загальновідомо, що заняття спортом має значний позитивний вплив на психічне здоров'я та загальний стан організму. Це може покращити настрій, знизити стрес і тривогу, а також підвищити самооцінку та впевненість у собі. Заняття спортом можуть бути відволіканням від

негативних думок, сприяти нормалізації сну і навіть допомогти впоратися з депресією. Ці переваги досягаються завдяки вивільненню ендорфінів, які підвищують настрій і знімають біль. Також заняття спортом можуть покращити соціальні зв'язки. Після тренувань з'являється відчуття «виконаного обов'язку» та задоволення.

Ще в античності спорту надавали особливе значення. Вислів «У здоровому тілі – здоровий дух» (або "Mens sana in corpore sano" латинською) відображає ідею про те, що здоров'я тіла позитивно впливає на здоров'я розуму, а здоров'я розуму – на здоров'я тіла. У Давній Греції фізична культура та спорт були важливою частиною виховання. Давня Греція – батьківщина олімпійців і Олімпійських ігор. Люди, які перемагали на Олімпійських Іграх, вважалися не лише спортсменами, а й прикладом всебічно розвиненої особистості, як фізично, так і духовно. Ідея про взаємозв'язок тіла і розуму була широко поширена і мала вплив на різні аспекти життя греків.

Сучасні дослідження, проведені в різних країнах, також підтверджують, що здорове тіло сприяє як мінімум гарному настрою, ясності мислення, почуттю задоволення собою та загальному гарному самопочуттю. Здорове мислення, своєю чергою, забезпечує ухвалення рішень щодо здорового способу життя та стимулює продовжувати фізичну активність.

Однак, попри популярність і популяризацію здорового способу життя в усьому світі протягом останніх десяти років, вчені спостерігають зростання ожиріння серед молоді та дітей шкільного віку, недостатність фізичної активності серед дорослих, особливо офісних працівників, а також зростання депресії, тривожності та інших ментальних розладів.

Останні статистичні дані, опубліковані Всесвітньою організацією охорони здоров'я, показують, що депресія і тривожність є найпоширенішими психічними розладами, від яких, за оцінками, страждають 264 мільйони людей і які вважаються однією з основних причин інвалідності в усьому світі. Психічні захворювання поширені серед дорослих, і показники захворюваності залишаються стабільно високими протягом останніх 25 років (приблизно 10 % людей у всьому світі) [1].

Доведено, що участь у фізичній активності може мати глибокий і позитивний вплив на психічне благополуччя. Фізична активність може поліпшити настрій, знизити ймовірність депресії та тривожності й призвести до більш збалансованого способу життя. В умовах повсюдної урбанізації не всі можуть поїхати на город або дачу,

щоб попрацювати з лопатою, таким чином позбутися негативної енергії та отримати дозу ендорфінів, необхідних для здорового ментального стану.

Спорт є різновидом фізичної активності, який може бути доступний міським жителям у межах мегаполісів. Спорт корисний для короткострокового та довгострокового фізичного й психічного здоров'я, а також для соціальних результатів. Дані досліджень, проведених у Великій Британії в період між 2017 і 2023 роками, свідчать, що погане психічне благополуччя непропорційно впливає на людей, які є фізично неактивними [2].

До демографічних груп, які страждають через нерівність в спорті та фізичній активності, належать молоді люди (віком 16–34 роки), жінки, люди з небінарною або самовизначеною ґендерною ідентичністю, люди з обмеженими можливостями або хронічними захворюваннями, певні етнічні групи, люди з неблагополучних районів та люди з нижчим соціально-економічним становищем. За результатами дослідження, яке підтверддило зв'язок між участю в спорті та психічним здоров'ям і/або соціальними результатами у дорослих, було розроблено концептуальну модель «Психічне здоров'я через спорт» для дорослих [3].

Участь у спорті пов'язана з поліпшенням психічного здоров'я, включаючи поліпшення психологічного благополуччя (наприклад, вищу самооцінку та задоволеність життям) і зниження психологічного неблагополуччя (наприклад, зниження рівня депресії, тривожності та стресу). Крім того, спостерігається поліпшення соціальних результатів (наприклад, поліпшення самоконтролю, просоціальна поведінка, міжособистісне спілкування та зміцнення почуття приналежності). Загалом, дорослі, що займаються командними видами спорту, мали сприятливіші результати для здоров'я, ніж ті, хто займався індивідуальними видами спорту, а ті, хто займався спортом частіше, як правило, повідомляють про найбільші переваги.

Іншим важливим елементом значення спорту в житті людини є те, що він може суттєво впливати на те, як ми бачимо інших, сприяючи співпереживанню, руйнуючи стереотипи та сприяючи почуттю єдності. Участь у спорті може призвести до розвитку соціальних навичок, подолання упереджень і створення міцніших зв'язків у спільноті.

В умовах глобалізованого світу та посиленої міграції, коли люди вимушено або з власної волі змінюють місце проживання та своє

звичне середовище, заняття спортом допомагає інтегруватися в нові суспільства та культури. Таким чином, рівень тривоги й депресії, що властиві при адаптації до нового середовища, значно знижується. Спільний досвід занять спортом, чи то гра, чи то перегляд, об'єднує людей і створює відчуття спільності й приналежності. Надалі це приводить до формування нових дружніх зв'язків і зміцнення наявних відносин.

У сучасному світі, де люди різних віросповідань, національностей і культур проживають пліч-о-пліч, спорт є першочерговим джерелом позитивних емоцій, при якому немає потреби досконало володіти мовою країни або мати певний статус. Спорт часто залучає людей із різних верств суспільства, які працюють разом заради спільної мети. Таким чином, люди позбавляються упереджених уявлень про інші нації, культури, фізичне здоров'я. Наприклад, Паралімпійські ігри наочно змінили сприйняття інвалідності, надихнувши аудиторію поглянути на спортсменів з обмеженими можливостями в новому світлі.

Спорт зміцнює соціальні зв'язки, створюючи спільний досвід, командну роботу та відчуття спільності між учасниками й глядачами. Ці зв'язки можуть виходити за межі поля, покращуючи загальне благополуччя та сприяючи позитивним відносинам.

У вік соціальних мереж спорт є оазисом для фізичної взаємодії та спілкування. Згідно з нещодавнім мета аналізом, присвяченим вивченню переваг фізичної активності серед біженців, переселенців і мігрантів, було виявлено, що заняття фізичною активністю покращують загальне функціонування, очікувані результати, самоефективність / здатність справлятися зі стресом і психологічні симптоми. Також позитивні ефекти були приписані фізіологічним (наприклад, біохімічним змінам), а також психосоціальним факторам, таким як розвиток стійкості та підвищення самосприйняття й самооцінки [4].

Список використаних джерел

1. 2021 Global Burden of Disease (GBD) [online database]. Seattle : Institute for Health Metrics and Evaluation, 2024. URL: https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/
2. Newlove-Delgado T., Marcheselli F., Williams T., Mandalia D., Dennes M., McManus S., Savic M., Treloar W., Croft K., Ford T. Mental Health of Children and Young People in England. NHS England, Leeds. 2023.

3. Eather N., Wade L., Pankowiak A. etal. The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *SystRev.* 12, 102. 2023. DOI: https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8.
4. Filippou Konstantinia, Knappe Florian, Morres Ioannis D., Tzormpatzakis Emmanouil, Proskinitopoulos Theodoros, Theodorakis Yannis, Gerber Markus, Hatzigeorgiadis Antonis. Objectively measured physical activity and mental health among asylum seekers residingin a camp. *Psychology of Sport and Exercise*. 2025. Volume 77. 102794. DOI: https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102794.

Ключові слова: спорт, ментальне здоров'я, фізична активність, психічне благополуччя, депресія, тривожність, соціальні зв'язки, здоровий спосіб життя.

Keywords: sport, mental health, physical activity, psychological well-being, depression, anxiety, social connections, healthy lifestyle.

Буряк Олена Юріївна
магістрант ОП «Клінічна психологія»
факультету психології політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»
Науковий керівник: **Кравченко Тетяна Юріївна**,
кандидат медичних наук, доцент

DOI: https://doi.org/10.32837/11300.30995

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ ПОРІВНЯНЬ У ЦИФРОВОМУ ПРОСТОРІ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

У контексті глобальної цифровізації суспільства соціальні мережі перетворилися з інструменту комунікації на повноцінний простір соціалізації, самопрезентації та формування ідентичності. Класична теорія соціального порівняння зазнає радикальних змін, оскільки цифровий простір характеризується домінуванням ідеалізованого самопрезентування. Це спричиняє перенасичення висхідними порівняннями, що формує особистісно обумовлену нереалістичну соціальну норму [1].

ЗМІСТ

ПРИВІТАННЯ ПРЕЗИДЕНТА НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
«ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ» СЕРГІЯ ВАСИЛЬОВИЧА КІВАЛОВА 3

Азаркіна Олена Володимирівна
ПРАВОВІ ЗАСАДИ РОБОТИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА
В СОЦІАЛЬНІЙ СФЕРІ 5

Алексейчук Любов Володимирівна
Рєпнова Тетяна Петрівна
ОСОБЛИВОСТІ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ
ПРИ ОБСЕСИВНО-КОМПУЛЬСИВНОМУ РОЗЛАДІ
В УМОВАХ СТАЦІОНАРУ 9

Андрійченко Анастасія Володимирівна
ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СХИЛЬНОСТІ
ДО ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ 12

Андрущенко Анна Олександрівна
ПРЕВЕНТИВНИЙ ПІДХІД У РОБОТІ З УРАЗЛИВИМИ ВЕРСТВАМИ НАСЕЛЕННЯ 15

Афонін Дмитро Сергійович
Гапич Наталія Яківна
САМООЦІНКА ЯК ПРЕДИКТОР ПРОФЕСІЙНОЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ 18

Афонін Дмитро Сергійович
Клевчик Ольга Андріївна
САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК РЕСУРС ФАХІВЦЯ В УМОВАХ ВІЙНИ 21

Бернадіна Ганна Петрівна
АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ СУЧАСНИЙ МЕТОД КОРЕКЦІЇ
ТА ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ У ЖІНОК 24

Бєлоконь Аліса Вікторівна
Третьякова Тетяна Миколаївна
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ
ЯК УМОВА ГАРМОНІЗАЦІЇ КОМУНІКАТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ
У ПРИЙМАЮЧОМУ СЕРЕДОВИЩІ 28

Боярина Катерина Олександрівна
ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ ДЕРЖАВНИМИ СЛУЖБОВЦЯМИ
В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ 31

Будяченко Ольга Миколаївна
Яричевська Надія Борисівна
ВПЛИВ СПОРТУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ 35