



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

Список використаних джерел

1. Психодіагностика та психорегуляція емоційних станів людини: практикум : навчальний посібник для студентів спеціальності «Психологія» / В. М. Юрченко. Видання 2-ге, доповнене та виправлене. Рівне : МЕНУ, 2020. 156 с.
2. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / уклад.: М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
3. Чумак О. О., Товстуха О. М. Психодіагностика : навчально-методичний посібник. Полтава : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2024. 121 с.

Ключові слова: внутрішньо переміщені особи, адаптація, комунікація, психологічне благополуччя, експериментальне дослідження, анкетування, психодіагностика, тренінг.

Keywords: internally displaced persons, adaptation, communication, psychological well-being, experimental research, questioning, psychodiagnostics, training.

Боярина Катерина Олександрівна
магістрант ОП «Психологія»

Центру заочного та дистанційного навчання
Національний університет «Одеська юридична академія»
Науковий керівник: Корнута Людмила Михайлівна,
доктор юридичних наук, доцент,
професор кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30998>

ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ ДЕРЖАВНИМИ СЛУЖБОВЦЯМИ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Кризові ситуації в діяльності державних службовців можна розглядати як поєднання зовнішніх стресорів (військові загрози, надзвичайні ситуації техногенного та природного характеру, масові міграційні процеси, інформаційні атаки) та внутрішніх, організаційно-психологічних чинників (надмірна бюрократизація,

розмитість відповідальності, політичний тиск, брак підтримки керівництва) [1, с. 15]. У таких умовах прийняття рішень стає не лише раціональним адміністративним актом, а й складним психічним процесом, що інтегрує когнітивні, емоційні та мотиваційні компоненти особистості службовця.

З позицій психології, рішення державного службовця в кризі формується під впливом кількох ключових груп факторів: стресу та тривожності, когнітивних викривлень, особливостей емоційної регуляції, попереднього досвіду та організаційного контексту [2, с. 89; 3, с. 59]. Хронічний та гострий стрес активізує гіпоталамо-гіпофізарно-надниркову вісь, змінюючи баланс кортизолу й адреналіну. Це, своєю чергою, впливає на взаємодію префронтальної кори – відповідальної за планування, оцінку ризику й контроль імпульсів – з лімбічною системою, що забезпечує швидкі емоційні реакції [4]. У кризовій ситуації це може призвести до звуження когнітивного поля, схильності спиратися на стереотипи та евристики, посилення імпульсивності або, навпаки, патологічної нерішучості.

Особливу увагу слід приділити феномену тривожності як антиципативного стану очікування негативних подій. Для державних службовців у кризі характерні надмірний самоконтроль, схильність до сумнівів, уникнення відповідальності за непопулярні рішення, тенденція до «перекладання» остаточного вибору на вищі інстанції або колегіальні органи [2, с. 90]. У таких умовах рішення може відкладатись до останнього моменту, що загострює кризу, або приймається за принципом мінімізації особистих ризиків для службовця, а не максимізації суспільної користі. Нейропсихологічні дослідження показують, що високий рівень тривожності посилює збудливість мигдалеподібного тіла й знижує ефективність «холодного» аналітичного опрацювання інформації, що ускладнює коректну оцінку альтернатив у ситуації невизначеності [4].

Важливим компонентом психологічного аналізу прийняття рішень є когнітивні викривлення та евристики, описані Д. Канеманом та іншими дослідниками поведінкової економіки [5]. Для державних службовців у кризових умовах особливо істотними є: **евристика доступності** (переоцінка ризиків на основі найяскравіших випадків з медіа чи особистого досвіду); **упередження підтвердження** (ігнорування інформації, що суперечить попереднім припущенням або політичній лінії); **ефект статус-кво** (опір зміні рішень, навіть коли контекст радикально змінився); **упередження втрат**

(схильність уникати рішень, що пов'язані з короткостроковими втратами, навіть якщо вони необхідні для довгострокової стабілізації ситуації) [5].

У сукупності ці механізми можуть призводити до того, що у кризовій ситуації перевага надається звичним сценаріям реагування, навіть якщо вони вже не відповідають реаліям. При цьому емоційне напруження й інформаційний тиск ускладнюють рефлексію та критичний аналіз власних когнітивних помилок.

Не менш значущим є соціально-психологічний вимір прийняття рішень. Класичні дослідження І. Джаніса демонструють, що в умовах високого стресу, тиску часу й жорсткої ієрархії зростає ризик «групового мислення» – ситуації, коли колектив ухвалює рішення, не розглядаючи альтернатив через прагнення зберегти уявну єдність і уникнути конфліктів. Кризові ситуації нерідко супроводжуються також феноменом морального дистресу та морального травмування державних службовців. Йдеться про ситуації, коли службовець усвідомлює, яке рішення було б етично оптимальним, але не може його реалізувати через брак ресурсів, суперечливі інструкції, політичний тиск або юридичні обмеження [3, с. 62]. Повторення таких ситуацій спричиняє почуття провини, сорому, безпорадності, що посилює тривожність та сприяє розвитку емоційного вигорання. У подальшому це може проявлятися в емоційному дистанціюванні від громадян, формалізмі, цинізмі щодо сенсу власної діяльності, а також у схильності до «оборонних» рішень, спрямованих на мінімізацію особистих ризиків.

Особливе значення у контексті кризового прийняття рішень має також психологічна стійкість (ресиліентність) державних службовців. До її ключових компонентів можна віднести здатність до регуляції емоцій, толерацію невизначеності, внутрішню мотивацію служити суспільству, відчуття підтримки з боку колег та керівництва, а також навички конструктивного подолання стресу [2, с. 90–91]. Дослідження свідчать, що службовці з вищим рівнем психологічної стійкості демонструють більш збалансований стиль прийняття рішень: меншу імпульсивність, здатність «витримати паузу» для аналізу, схильність поєднувати нормативні вимоги з креативними підходами [4].

З урахуванням зазначеного, актуальним є впровадження у системі державної служби цілеспрямованих заходів психологічної підготовки до кризових рішень. Йдеться не лише про загальні тренінги зі стрес-менеджменту, а й про спеціалізовані програми,

що моделюють типові кризові ситуації (масові надзвичайні події, кібератаки, інформаційні кампанії, раптові нормативні зміни) й дозволяють «програти» варіанти поведінки в безпечному середовищі [1; 3]. Ефективними можуть бути: навчання основам когнітивно-поведінкових технік саморегуляції (робота з автоматичними думками, запобігання катастрофізації, тренування «стоп-реакцій»); розвиток навичок командного прийняття рішень із урахуванням ризику групового мислення (рольові ігри, фасилітовані дискусії, аналіз кейсів провальних рішень); впровадження програм супервізії та психологічної підтримки для керівників, які приймають особливо критичні рішення в умовах війни.

Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що прийняття рішень державними службовцями в кризових ситуаціях є складним багатоаспектним процесом, у якому психологічні чинники відіграють не меншу роль, ніж правові чи організаційні. Стрес, тривожність, когнітивні викривлення, моральний дистрес і рівень психологічної стійкості безпосередньо впливають на швидкість, точність, етичність і стратегічність управлінських рішень. Ігнорування цих аспектів підвищує ризик імпульсивних, надмірно обережних або емоційно забарвлених рішень, що можуть поглиблювати кризу й підривати довіру до держави. Натомість інтеграція психологічних знань у систему підготовки та підвищення кваліфікації державних службовців, розвиток інституцій психолого-педагогічного супроводу та формування підтримувальної організаційної культури створюють передумови для більш зваженого, етичного й ефективного прийняття рішень в умовах сучасних кризових викликів.

Список використаних джерел:

1. Воронов О. І. Методика діагностування соціально-психологічних впливів на прийняття державно-управлінських рішень в індетермінованих умовах. Київ : НАДУ, 2017. 72 с.
2. Корнута Л. М. Психологічний аспект формування іміджу публічного службовця. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір* : матер. IV міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 21 черв., 2024 р.). Одеса, 2024. С. 89–92. URL: <https://hdl.handle.net/11300/28028>. DOI: 10.32837/11300.28028.
3. Психологічні фактори прийняття управлінських рішень в умовах стресу / Н. М. Мрака, В. В. Піцикевич, Б. О. Гнатишин, І. С. Кочін, Т. С. Михайлов, Н. В. Ленько, О. В. Беззубий. *Академічні візії*. 2024. Вип. № 30. С. 58–66. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1221>

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

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 Репнова 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
Белоконь 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