



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

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

і може бути предиктором суїцидальних думок [3]. Згідно з метааналізом Томаса Гайденайха, інтервенції, спрямовані на реконструкцію або пошук сенсу, знижують рівень депресії та підвищують відчуття благополуччя [1]. Отже, терапевтична робота має включати не лише усунення симптомів депресії у пацієнта, а й переосмислення ним життєвих цінностей.

Сучасні дослідження показують, що одним із центральних феноменів, які поглиблюють депресивний стан, є екзистенційне особистісне переживання самотність-відчуття, стан радикальної відокремленості від інших і неможливості справжнього зв'язку навіть у присутності близьких людей. Так, за результатами роботи М. Сарикалі та Д. Гюлер, екзистенційна самотність виникає внаслідок фрустрації базових психологічних потреб, зокрема потреби в автономії, компетентності й емоційній близькості. Автори довели, що така фрустрація посилює чутливість до втрат, сприяє формуванню відчуття безпорадності й водночас поглиблює депресивні симптоми [2].

Отже, можна сказати, що депресія є не лише наслідком емоційного виснаження та низькою емоційною культурою, а також є проявом порушення смислової структури людського існування, коли особистість не може знайти внутрішню точку опори.

Не менш суттєвою складовою у екзистенційних переживаннях при депресіях є страх смерті й усвідомлення того, що життя має кінець. Для частини пацієнтів зустріч із темою смерті, старіння або невиліковної хвороби стає каталізатором депресивної симптоматики. У цьому ключі екзистенційна терапія пропонує не уникати цієї теми, а навпаки прийняти її як фундаментальну частину людського буття [1]. Усвідомлення кінцівки життя може перетворитися з джерела страху на стимул до глибшого проживання теперішнього моменту. Пацієнт, який навчається приймати свою смертність, нерідко віднаходить новий сенс і спокій, це парадокс, який лежить у серці екзистенційного підходу.

Екзистенційна проблематика в депресії також охоплює тему свободи й відповідальності. Людина, що перебуває у стані депресії, часто уникає вибору, що вимагає зусиль і підсилює тривогу. Проте саме прийняття власної свободи є передумовою відновлення внутрішньої активності. Як зазначає Біндер [3], терапія повинна допомагати пацієнтові не лише усвідомити власну свободу, а й навчитися жити з нею без відчаю. Повернення відчуття автономії-це ключ до подолання екзистенційного паралічу.

Клінічні наслідки екзистенційного підходу полягають у розширенні терапевтичних цілей. Окрім усунення симптомів, важливо допомагати пацієнту у формуванні нових життєвих сенсів. Інтегративні підходи, що поєднують екзистенційні принципи з когнітивно-поведінковими методами, показали свою ефективність у зменшенні депресивних проявів [1]. Цікавими є новітні підходи вітчизняних науковців, так опрацювання екзистенційних переживань пацієнтів з депресією у психологічному консультуванні за допомогою методу мета-малюнки та нейрографіка (Репнова, 2024), який на основі інтелектуальної творчості допомагає налагоджувати комунікацію, здійснювати пошук нових сенсів, сприяє формуванню нової реальності, розв'язанню конфліктів та суттєво підвищує їх емоційну регуляцію [4 с. 167]. У групових форматах екзистенційна психотерапія сприяє усвідомленню спільності досвіду, зниженню ізоляції та появи почуття приналежності.

Важливо також розуміти, що екзистенційні проблеми мають мультифакторну природу, вони тісно переплетені з культурними, соціальними та духовними контекстами. Пер-Ейнар підкреслює, що у сучасному суспільстві надлишку інформації та втрати стабільних орієнтирів відчуття сенсової порожнечі стає дедалі частішим [3]. Це накладає на клінічних психологів додаткову відповідальність, а саме: розвивати в особистості психологічні інструменти для осмисленого життя.

Отже, екзистенційна проблематика є сутнісною складовою депресивного досвіду. Вона має широке коло екзистенційних проблем, зокрема втрату сенсу, ізоляцію, страх смерті, обмеження свободи й відчуття відповідальності. Психологічне опрацювання цих проблем засобами психотерапії та психокорекції дозволяє не лише зменшити симптоми, а й допомогти людині знайти власний шлях до автентичності. Подальші дослідження показують, що екзистенційні підходи можуть бути ефективним доповненням до стандартних форм терапії, психологічних впливів, забезпечуючи не лише стабільність пацієнтів з депресією, а й глибоке їх особистісне відновлення.

Список використаних джерел

1. Heidenreich T. (2021). Existential Approaches and Cognitive Behavior Therapy: Integration and Application. *Frontiers in Psychology*. 12, Article 671001. URL: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33425123/?utm_source=chatgpt.com
2. Saricali M., Guler D. (2022). The mediating role of psychological need frustration on the relationship between frustration intolerance and existential

- loneliness. *Current Psychology*. 41. 5603–5611. DOI: 10.1007/s12144-022-02866-w. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-022-02866-w>
3. Binder P. E. (2022). Suffering a Healthy Life – On the Existential Dimension of Physical and Mental Health. *Frontiers in Psychology*. 13, 862654. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9795796/>
 4. Репнова Т. П. Мета-малюнки та нейрографіка у емоційній регуляції особистості. *Актуальні проблеми сучасного управління в соціально-економічних, гуманітарних та технічних системах* : зб. наук. праць за матеріалами XX Міжнародної науково-практичної конференції / ПрАТ «ВНЗ “МАУП”» Одеський інститут, Інститут ринку і економіко-екологічних досліджень НАН України, 22 листопада, 2024 р. Одеса : Лерадрук. С. 166–171.

Ключові слова: клінічні прояви депресії, екзистенційні особистісні переживання, екзистенційна терапія, екзистенційна психокорекція.

Keywords: clinical manifestations of depression, existential personal experiences, existential therapy, existential psychocorrection.

Гурін Руслан Сергійович

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Національний університет «Одеська юридична академія»

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8552-0878>

Антіпова Катерина Ігорівна

магістрант ОП «Психологія»

факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30990>

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОМАНДНОЇ РОБОТИ

Актуальність теми полягає в тому, що в умовах стрімкого розвитку сучасного суспільства, високої конкуренції та динамічних змін на ринку праці ефективна командна робота стає одним із ключових чинників успішної діяльності як в комерційних організаціях, так

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