



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

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

відмінні, аспекти перфекціонізму, які суттєво впливають на індивідуальні відмінності у функціонуванні особистості.

Перший вимір – адаптивний (або позитивний) перфекціонізм, який часто називають «орієнтованим на себе» (self-oriented) або «прагненням до досконалості» (striving for perfection) [3]. Він характеризується високими внутрішніми стандартами, орієнтацією на досягнення, організованістю та відповідальністю. Особи з таким профілем використовують свої високі стандарти як джерело мотивації та енергії. Вони здатні відчувати задоволення від процесу та результату, а невдачі сприймають як цінну інформацію для корекції поведінки, що забезпечує високий рівень самооефективності та, відповідно, краще психологічне благополуччя. Дослідження показують, що цей адаптивний тип перфекціонізму позитивно корелює з сумлінністю, наполегливістю та академічними успіхами [4].

Другий вимір – дезадаптивний (або негативний) перфекціонізм, що також відомий як «соціально приписаний» (socially prescribed) або «занепокоєння помилками» (concern over mistakes). Цей тип є патогенним і характеризується значним страхом невдачі, занепокоєнням щодо критики та оцінки з боку оточуючих, а також постійним відчуттям, що власні зусилля ніколи не будуть достатніми [1]. Головна індивідуальна відмінність полягає у локусі контролю та мотивації: на відміну від адаптивного типу, дезадаптивний перфекціонізм живиться не внутрішнім прагненням, а зовнішнім тиском (сприйнятим або реальним) та потребою уникнути негативних наслідків. Саме цей вимір, згідно з численними мета-аналізами, є значним фактором ризику для розвитку депресії, тривожних розладів, obsесивно-компульсивного розладу та суїцидальної ідеації, оскільки він прямо корелює з низькою самооцінкою, румінаціями та емоційним вигоранням [5].

Інші індивідуальні відмінності полягають у міжособистісному вимірі перфекціонізму. Хьюїтт і Флетт виділили «орієнтований на інших» (other-oriented) перфекціонізм, що передбачає встановлення нереалістично високих стандартів для оточуючих і схильність до їхньої постійної критики та знецінення [1]. Такі індивіди часто мають порушені міжособистісні стосунки, демонструючи низьку емпатію та потребу в домінуванні. Таким чином, індивідуальні відмінності перфекціонізму особистості виявляються не лише у внутрішньому світі, але й у якості соціальної взаємодії та здатності до формування здорових зв'язків. Розуміння цих диференційованих профілів є критично важливим для психотерапевтичної практики,

особливо в рамках когнітивно-поведінкової терапії, де корекція дезадаптивних когнітивних схем та поведінкових патернів є необхідною умовою для покращення ментального здоров'я.

Індивідуальні відмінності перфекціонізму також знаходять своє відображення на нейрокогнітивному рівні. Дослідження показують, що дезадаптивний перфекціонізм тісно пов'язаний із підвищеною активністю в областях мозку, відповідальних за моніторинг помилок та емоційну обробку, зокрема у передній пояській корі (Anterior Cingulate Cortex, ACC) та мигдалеподібному тілі [6]. Це свідчить про постійну гіперпильність до власних промахів та підвищену емоційну реактивність на них, що підтверджує феномен хронічного занепокоєння, характерний для цього типу. Навпаки, адаптивний перфекціонізм корелює з кращою когнітивною гнучкістю та більш ефективним використанням виконавчих функцій, дозволяючи індивіду швидко переорієнтовуватися після невдачі [7].

Особливе значення в індивідуальних відмінностях перфекціонізму має його парадоксальний зв'язок із прокрастинацією. Хоча логічно очікувати, що прагнення до досконалості має запобігати відкладанню справ, численні дослідження виявили, що дезадаптивний перфекціонізм (особливо соціально приписаний) є значущим предиктором хронічної прокрастинації [8]. Цей феномен пояснюється тим, що страх не відповідати нереалістично високим стандартам (внутрішнім чи зовнішнім) або страх катастрофічної невдачі стає настільки паралізуючим, що уникнення завдання (тобто прокрастинація) виступає як захисний механізм для збереження самооцінки. Таким чином, прокрастинація в цьому контексті є не проявом ліні, а емоційно-захисним актом, що підкреслює критичні індивідуальні відмінності у мотиваційних патернах.

Індивідуальні відмінності у перфекціонізмі часто беруть свій початок у ранньому сімейному середовищі та типі прихильності. Соціально приписаний перфекціонізм має сильний зв'язок із сприйняттям батьківських очікувань. Діти, які зростають у сім'ях із високими критичними очікуваннями та умовним прийняттям (коли любов і схвалення залежать від високих досягнень), часто інтеріоризують зовнішні стандарти, що згодом трансформується у внутрішню установку: «Я повинен бути ідеальним, щоб мене любили» [9].

Навпаки, адаптивний перфекціонізм частіше формується в середовищі, де батьки заохочують зусилля, а не лише результат, демонструють безумовну підтримку та моделюють здорове ставлення

до помилок як до частини процесу навчання [10]. Такі умови сприяють розвитку внутрішнього локусу контролю та самоспівчуття у разі невдач, дозволяючи індивіду встановлювати високі стандарти без супутнього страху та самозасудження. Отже, дослідження індивідуальних відмінностей перфекціонізму є ключовим для розуміння не лише внутрішньоособистісних процесів, але й впливу раннього міжособистісного досвіду на довгострокове ментальне здоров'я.

Список використаних джерел

1. Hewitt P. L., Flett G. L. Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*. 1991. 100 (1). Pp. 98–101.
2. Frost R. O., Marten P., Lahart C., Rosenblate R. The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*. 1990. 14 (5). Pp. 449–468.
3. Stoeber J., Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*. 2006. 10 (4), Pp. 295–319.
4. Enns M. W., Cox B. J. (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis and proposed model. *Clinical Psychology Review*. 22 (1). Pp. 77–100.
5. Limburg K., Watson H. J., Hagger M. S., Egan S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*. 73 (10). Pp. 1381–1392.
6. Voderholzer U., Kuelz A. K., Kordon A. (2016). Neurocognitive endophenotypes of perfectionism in obsessive-compulsive disorder. *Dialogues in Clinical Neuroscience*. 18 (2). 177–187.
7. Sherry S. B., Gautreau H. E., Mushquash A. R., Mackinnon S. P. (2018). The perfectionism model of chronic procrastination: A meta-analysis. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. 36 (4). 311–322.
8. Steketee G. S., Frost R. O. (2014). Cognitive-behavioral treatment of obsessive-compulsive disorder. In *Clinical Handbook of Psychological Disorders: A Step-by-Step Treatment Manual*. Guilford Press. Pp. 308–365.
9. Flett G. L., Hewitt P. L., Sherry S. B. (2018). The social psychology of perfectionism: An attachment theory perspective. *Self and Identity*. 17 (1). 1–19.
10. Blatt S. J. (1995). The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression. *American Psychologist*. 50 (12). 1003–1020.

Ключові слова: перфекціонізм, індивідуальні відмінності, прагнення до досконалості, соціально приписаний перфекціонізм.

Keywords: perfectionism, individual differences, striving for perfection, socially prescribed perfectionism.

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