



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

Вітюк Марія Сергіївна
здобувач факультету психології політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»

Лісовенко Анна Федорівна
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології,
Національний університет «Одеська юридична академія»
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-1794-270X>

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30993>

САМООЦІНКА ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

У сучасному світі питання ментального здоров'я набуває все більшої ваги: стреси, соціальні очікування, цифрове середовище, інформаційне перевантаження – усе це створює значні виклики для ментального здоров'я людини. Одним із ключових чинників, який впливає на те, наскільки людина здатна впоратись із цими викликами, є самооцінка. Самооцінка (self-esteem) – це глобальна оцінка особистістю власної цінності та компетентності: наскільки вона відчуває, що заслуговує на повагу, як сприймає себе в порівнянні з іншими, наскільки впевнена у своїх здібностях [5].

Самооцінка відіграє роль не лише в тому, як ми бачимо себе, але й у тому, як ми взаємодіємо із світом, які рішення приймаємо, як ставимось до своїх почуттів і потреб. Високий та здоровий рівень самооцінки виступає важливим захисним чинником для ментального здоров'я, тоді як низька самооцінка створює ризики для розвитку психологічних проблем (тривоги, депресії, стресу).

У літературі виокремлюють такі компоненти самооцінки: почуття власної гідності, впевненість у собі, прийняття себе, відсутність надмірної самокритики. Низька самооцінка може проявлятися як часте почуття провини, сорому, мислення «я недостатній/а», «я недостойний/а», порівняння з іншими, уникнення викликів [5].

Наукові дослідження показують, що самооцінка має значущий зв'язок із психологічним благополуччям. Наприклад, зазначається, що адекватна самооцінка виступає як захисний фактор і, навпаки, низька самооцінка – як неспецифічний ризик для фізичного й ментального здоров'я [4].

Дослідження з 4-річним спостереженням серед підлітків показало, що високий рівень самооцінки пов'язаний із меншими симптомами тривоги, депресії та проблем з увагою [2; 7].

Низька самооцінка визнається значущим фактором ризику для розвитку широкого спектру психічних розладів. Дослідження показують, що вона тісно пов'язана з симптомами депресії. Індивіди зі стабільно низькою самооцінкою схильні до румінації – нав'язливого «переживання» негативних думок, що є одним з ключових механізмів розвитку депресивного епізоду [1; 7]. Вони інтерпретують життєві події через призму власної неспроможності, що формує сталу модель негативного мислення, яка підживлює депресивний стан.

Також самооцінка грає вирішальну роль у генералізованій тривозі та соціальній фобії. Людина, яка не впевнена у собі, постійно перебуває в стані пильності, очікуючи негативної оцінки від оточення. Цей хронічний стрес підтримує високий рівень тривоги і може призводити до уникнення соціальних контактів, що, в свою чергу, ще більше підриває самооцінку, створюючи порочне коло [3]. Теорія соціометра, запропонована Марком Лірі, припускає, що самооцінка є внутрішнім індикатором соціальної прийнятності. Коли людина відчуває, що її відкидають або не цінують, її самооцінка знижується, запускаючи емоційний стрес, який еволюційно мав мотивувати людину відновлювати соціальні зв'язки.

З іншого боку, адекватно висока та стабільна самооцінка виступає потужним буфером проти стресу і травми. Вона сприяє розвитку резильєнтності – здатності опиратися життєвим негараздам і швидко відновлюватися після них. Людина зі здоровою самооцінкою володіє кращими копінг-стратегіями, зокрема, вмінням звертатися за соціальною підтримкою та розглядати труднощі як виклик, а не як загрозу [6]. Мета-аналітичні дослідження, які узагальнюють результати десятків окремих робіт, підтверджують, що висока самооцінка в підлітковому віці є прогностичним фактором кращого психічного здоров'я та вищого рівня благополуччя в дорослому житті [2; 4; 6].

Важливо розрізняти високу самооцінку та егоцентричний нарцисизм. Здорова самооцінка ґрунтується на внутрішньому відчутті самоприйняття і цінності, яке не потребує постійного зовнішнього підтвердження та приниження інших. Напроти, нарцисична особистість часто має крихку, нестабільну самооцінку, яка залежить

від соціального визнання і легко руйнується при критиці, що робить її вразливою до депресії та агресії.

Отже, самооцінка впливає на ментальне здоров'я через кілька механізмів:

- у самоставленні люди з низькою самооцінкою більш схильні до самокритики, почуття провини, сорому. Це створює ідеальний ґрунт для розвитку депресивних чи тривожних симптомів;
- у поведінці низька самооцінка може спонукати до уникнення викликів, соціальної ізоляції, недостатньої самодопомоги (наприклад, не звертатись за підтримкою);
- у соціальній взаємодії, коли людина вважає себе менш гідною за інших, то може приймати менш вигідні соціальні ролі або дозволяти собі гірше ставлення, що посилює стрес;
- у стресових ситуаціях люди з високою самооцінкою краще адаптуються, мають більшу резильєнтність (здатність відновлюватись після труднощів).

Тож, підтримка здорової самооцінки є важливим напрямом профілактики та втручань у сфері ментального здоров'я.

Ризики низької самооцінки для ментального здоров'я

Низька самооцінка не означає автоматично наявність психічного розладу, але вона створює підвищений ризик психологічних проблем, а саме:

- підвищена ймовірність депресії, тривоги, стресу;
- слабка мотивація піклуватись про себе (менше звернення по допомогу, гірша соціальна підтримка);
- проблеми з міжособистісними взаєминами (конфлікти, внутрішня сором'язливість, уникнення);
- зниження здатності встановлювати цілі, брати на себе нові виклики, що може призводити до застою й погіршення самопочуття;
- у молоді – негативний вплив на академічні результати, соціальну інтеграцію, добробут.

Кілька напрямів, як підтримувати і розвивати здорову самооцінку:

1. Підтримка соціальних зв'язків: дослідження показують, що гарні взаємини з родиною, друзями пов'язані з вищою самооцінкою.

2. Робота з внутрішнім діалогом та самоприйняттям: заміна самокритики на більш доброзичливу мову до себе, розвиток самоспівчуття може посилити самооцінку.

3. Підвищення компетентності: коли людина набуває нові навички чи досвід, це підсилює відчуття власної здатності – один із компонентів самооцінки.

4. Активність і фізичне здоров'я: є дослідження, що регулярна фізична активність позитивно впливає як на самооцінку, так і на ментальне здоров'я [4].

5. Освітня робота: навчати молодь, дорослих про те, що самооцінка змінна, що можна працювати над нею, і що вона має значення для здоров'я.

Самооцінка – це не просто «добре чи погано відчуваю себе». Це складна, багатовимірна характеристика, яка має глибокі зв'язки з ментальним здоров'ям. Здоровий рівень самооцінки – важливий ресурс: він підтримує стійкість до стресу, допомагає вміло взаємодіяти із світом та собою. Навпаки, низька самооцінка підвищує ризик психологічних проблем і знижує якість життя. Проте на щастя, самооцінка – не фіксована; її можна розвивати. Коли ми свідомо працюємо над власним ставленням до себе, над підтримкою себе, ми робимо внесок у своє ментальне здоров'я. Отже, інвестувати час у розуміння і розвиток самооцінки – це не егоїстично, а необхідно для внутрішнього добробуту. Мати здорову самооцінку в наш час – не привілеція, а необхідність для того, щоб почувати себе добре, досягати успіху та бути щасливою людиною.

Список використаних джерел

1. Beck A. T., Rush, A. J., Shaw B. F., Emery G. *Cognitive Therapy of Depression*. Guilford Press, 1979.
2. Karlen K., Suominen S., Augustyn L. Relationship between self-assessment and perception of mental well-being among adolescents in Sweden over four years of observation. *BMC Psychol.* 2023. 11, 413. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01450-6>.
3. Leary M. R. (1999). The social and psychological importance of self-esteem / in R. M. Kowalski & M. R. Leary (Eds.). *The Social Psychology of Emotional and Behavioral Problems*. American Psychological Association. Pp. 197–221.
4. Liu M., Wu L., Ming Q. (2015) How Does Physical Activity Intervention Improve Self-Esteem and Self-Concept in Children and Adolescents? Evidence from a Meta-Analysis. *PLOS ONE*, 2015. URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0134804>
5. Mann M., Hosman C. M., Schaalma H. P., de Vries N. K. (2004) Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Educ*

Res. 2004 Aug. 19 (4). 357-72. DOI: 10.1093/her/cyg041. Epub 2004 Jun 15. PMID: 15199011.

6. Orth U., Robins R. W. Is self-esteem a cause or consequence of social support? A 4-year longitudinal study. *Child Development*. 2022. 93 (4). Pp. 1058–1075.
7. Sowislo J. F., Orth U. Does low self-esteem predict depression and anxiety? A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*. 2013. 139 (1), Pp. 213–240.

Ключові слова: самооцінка, ментальне здоров'я, психологічне благополуччя, самоприйняття.

Keywords: self-esteem, mental health, psychological well-being, self-acceptance.

Гончар Юлія Ігорівна
магістрант ОП «Клінічна психологія»
факультету психології політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»
Науковий керівник: **Цільмак Олена Миколаївна**,
доктор юридичних наук,
кандидат психологічних наук, професор

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30992>

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ, ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

Вигорання завжди було, є та буде актуальною темою для нашого суспільства. Особливо в умовах ситуації, де сучасний світ постійно кидає нам виклики. Стикаючись з різноманітними ситуаціями, що можуть значно впливати на світосприйняття, самопочуття та психоемоційний стан людини, часом ми навіть не замислюємось, що можемо потребувати допомоги. Інколи ми забуваємо про те, наскільки важливо піклуватись про власний стан та не доводити свою психіку до моменту, коли розумієш, що далі ти вже так не можеш.

Саме тому вивчення вигорання, як психологічного феномену є важливим та актуальним напрямом сучасних досліджень. Адже, чим більше людина розбирається в певній темі, тим більше вона розуміє, який стан є нормотиповим, а коли ти або твої близькі можуть потребувати допомоги.

Вивчення цієї проблематики почалось ще напочатку 20-го сторіччя з робіт лікаря-ендокринолога Ганса Сельє [4], який активно

Буряк Олена Юріївна ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ ПОРІВНЯНЬ У ЦИФРОВОМУ ПРОСТОРІ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ.	39
Вальтер Марія Олександрівна РОЛЬ ОРГАНІЗАЦІЙНО-СЛУЖБОВИХ ЧИННИКІВ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ ВРАЗЛИВОСТІ.	43
Вітюк Марія Сергіївна Лісовенко Анна Федорівна САМООЦІНКА ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я.	47
Гончар Юлія Ігорівна ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ, ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН.	51
Горбачова Ангеліна Андріївна Рєпнова Тетяна Петрівна ЕКЗИСТЕНЦІЙНА ПРОБЛЕМАТИКА ПАЦІЄНТІВ З ДЕПРЕСІЄЮ.	54
Гурін Руслан Сергійович Антіпова Катерина Ігорівна ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОМАНДНОЇ РОБОТИ.	57
Гурін Руслан Сергійович Вайнберг Валерія Артурівна ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПІВРОБІТНИКІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ.	61
Гурін Руслан Сергійович Геращенко Олександр Сергійович РОЛЬ ЕМПАТІЇ В ПЕДАГОГІЧНІЙ ВЗАЄМОДІЇ «ВИКЛАДАЧ – ЗДОБУВАЧ ВИЩОЇ ОСВІТИ».	64
Далакова МаріяГеоргіївна ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ СМИСЛИ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ГРОШОВОГО МИСЛЕННЯ ТА ФІНАНСОВИХ СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ.	68
Демірташ Айлін Дженгізівна Рєпнова Тетяна Петрівна ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ У ТРИВОЖНИХ ПІДЛІТКІВ.	73
Дубенко Юнія Олександрівна ВІД ВРАЗЛИВОСТІ ДО ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРИЙНЯТТЯ ВІДМОВИ.	76
Дубрянська Ніколь Олександрівна Джежик Ольга Володимирівна ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РИЗИКУ ФОРМУВАННЯ АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У МОЛОДІ.	80