



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. Репнова Т. П. Психологічні змісти культури почуттів підлітків перед викликами війни. *Актуальні питання психології у сучасному інноваційному просторі* : зб. наук. праць за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції / Одеський національний морський університет, 13–14 травня, 2022 р. Одеса : ОНМУ. С. 222–225.
3. 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.
4. Spielberger C. D. *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*. New York : Academic Press, 2013.

Ключові слова: підлітки, самооцінка, тривожність, самопізнання, соціальне підкріплення, механізми саморегуляції.

Keywords: adolescents, self-esteem, anxiety, self-knowledge, social reinforcement, self-regulation mechanisms.

Дубенко Юнія Олександрівна

магістр психології,

практичний психолог у інтегрованому методі

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30983>

ВІД ВРАЗЛИВОСТІ ДО ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРИЙНЯТТЯ ВІДМОВИ

Ми живемо у психологічно «прокачаному» світі. Люди все частіше відвідують терапевта, розуміють, що таке особисті кордони, вчаться говорити «ні» – без почуття провини. Ми почали усвідомлювати свою автономію, навчилися піклуватися про свій емоційний комфорт. Але саме тут виникла нова пастка. Ми почали захищати себе сильніше, ніж відчувати. Ми побудували психологічні кордони, але втратили здатність пропускати через них тепло. І чим більше ми захищаємося, тим менше дозволяємо собі бути живими. Проблема не в тому, що ми не знаємо, як сказати «ні». Проблема – що ми не знаємо, як залишитися в контакті після цього «ні».

Сучасна психологія виконала велику роботу: ми почали говорити. Але одночасно це зробило нас більш настороженими. Ми часто сприймаємо взаємодію не як простір діалогу, а як поле, де потрібно «відстояти себе». Коли партнер чує «ні», він часто реагує не з поточного моменту, а з дитячого досвіду відкинутості. Реакція тіла випереджає думку: спазм, холод, стиснення грудної клітки. Дослідження Hsu та співавт. [2020] показують, що емоційне відторгнення активує ті самі ділянки мозку, що й фізичний біль. Тому навіть м'яке «сьогодні я не хочу» може відчуватися як «мене відкинули».

Інші дослідження [Downey&Feldman, 1996] демонструють феномен rejection sensitivity – підвищеної чутливості до відмови. Люди з таким типом реагування схильні персоналізувати «ні»: замість «це не підходить партнеру зараз» вони чують «це не підходить у мені». Таким чином, навіть у психологічно зрілих парах відмова все ще стає травматичним тригером, а не проявом чесності.

Багато хто вважає вразливість антиподом сили. Але, як пише Brown [2012], «вразливість – це не поразка, а щирість без гарантій». Вона є джерелом довіри, тому що справжній контакт можливий лише там, де ми дозволяємо іншому бачити наше «справжнє зараз». Вразливість – це не відсутність захисту, а присутність без броні. Це момент, коли можна сказати: «Я не хочу зараз, але я поруч. Можу просто бути поруч, слухати, дихати разом». Такий жест не руйнує зв'язок – він поглиблює його. Тому що вразливість не про беззахисність, а про здатність не ховатися.

Однак сьогодні багато хто навчився захищатися настільки, що їхні кордони стали непроникними. У цьому випадку відмова швидко перетворюється на стіну. Важливо підкреслити: бути вразливим поруч із людиною – це форма довіри. Але щоб ця довіра була прийнята, інша сторона повинна знати, як із нею поводитися; часто вона не знає, і тому відчуває розгубленість, а не підтримку.

Тіло завжди першим знає, коли «щось не так». Реакція на відмову – це не лише психологічний процес, це нейрофізіологічна реакція на втрату безпеки. Активується симпатична нервова система: серце прискорюється, дихання стає поверхневим, тіло готується до «боротьби або втечі». Дослідження [Hsuetal., 2020] підкреслюють роль нейроактивації в процесі романтичного відторгнення.

Інтегративний підхід дозволяє працювати з тілесним компонентом – навчати людину витримувати контакт у момент дискомфорту, не розриваючи зв'язок. Коли ми усвідомлюємо, що відмова іншого

не становить загрози, тіло поступово вчиться залишатися спокійним. Це відкриває простір для нового типу близькості – спокійної, усвідомленої, без паніки.

У парній терапії використовується підхід, який допомагає парам розрізнити свої очікування та перетворювати «ні» на діалог, а не конфлікт. Пропонується поділ бажань на три рівні:

Потреба – те, без чого неможливо почуватися спокійно та цілісно у стосунках. Наприклад: «Для мене важливо, щоб ти дарував мені квіти раз на тиждень. Це для мене символ уваги».

Бажане – те, що приносить радість, але не є обов'язковим. «Мені приємно отримувати невеликий подарунок раз на місяць – прикраси, книгу, щось, що показує турботу».

Мрія – те, до чого хочеться прагнути разом, але без тиску. «Я хотіла б, щоб ми кожні кілька місяців виїжджали на спільний відпочинок».

Цей поділ допомагає зняти напругу між очікуванням і реальністю: якщо партнер говорить «ні» на певний запит, можна перейти на інший рівень або шукати варіативні рішення в межах того самого рівня.

Варіативність – ключовий ресурс. Не завжди необхідно «спускатися» чи «підніматися» між рівнями Потреба–Бажане–Мрія. Часто достатньо знайти інші опції всередині того самого рівня. Наприклад, у категорії «Бажане» може бути кілька варіантів: подарунок-спонтанність, спільне відвідування майстер-класу, рукоділля, романтична записка – і кожен із них по-різному відповідає очікуванням.

Рекомендується формувати умовну «карту взаємодії» – список пріоритетних позицій для кожного рівня, що дозволяє швидко орієнтуватися в момент відмови. Така карта не є статичною: її корисно переглядати та коригувати, наприклад, раз на півроку, оскільки люди змінюються, і їхні пріоритети також. Карта дає партнеру «ключі» до іншої людини: коли один відчуває розгубленість перед чужою вразливістю, він має вибір конкретних дій, які зменшують паніку та зберігають контакт.

Для роботи з очікуваннями та відмовами в парі використовується концепція, заснована на моделі Needs–Wants–Likes Девіда Стрейкера [ChangingMinds.org], яку ми адаптуємо під контекст стосунків, позначаючи рівні як Потреба, Бажання та Мрія. Така адаптація дозволяє зберегти практичну спрямованість, застосовуючи модель у комунікації та фасилітації варіативності всередині пари.

Для роботи з парою рекомендується зосередитися на кількох простих інтервенціях:

- вводити модель «Потреба–Бажане–Мрія» як інструмент усвідомлення очікувань;
- фасилітувати розвиток репертуару альтернатив до відмови – формувати перелік конкретних дій, які партнер може запропонувати при «ні» (обійми, мовчазна присутність, прогулянка, спільна вечеря тощо);
- навчати базовим навичкам регуляції (короткі дихальні техніки, заземлення, соматичні вправи), які пара може використовувати в момент ескалації;
- підтримувати культуру рефлексії – регулярні «п'яти хвилинні діалоги» після конфліктів, де кожен має можливість висловити, що відчував у момент відмови, без оцінки;
- заохочувати роботу з тілом на сесії: помічати тілесні реакції та вчитися маркувати їх словами.

Ці інтервенції допомагають не лише знизити емоційне напруження, але й розвинути в парі навичку, що зберігає контакт, коли звучить «ні».

Бути вразливим – це акт довіри. Але важливо розуміти, що інший партнер може бути не готовий прийняти цю вразливість не тому, що не хоче, а тому що не знає, як реагувати. Тут на допомогу приходять варіативність: пропонуючи конкретні альтернативи при відмові, ми даємо іншій людині інструкцію, як бути поруч. Це знижує ризик розгубленості та сприяє тому, щоб вразливість була прийнята, а не відштовхнута.

Наприклад: замість простого «я сьогодні не готова», можна додати: «Мені зараз не хочеться інтимної близькості, але я можу просто прилягти поруч, тримати тебе за руку або подивитися фільм разом». Такий перелік дозволяє партнеру зберегти контакт і не відчувати, що його відкинули. Таким чином ми не лише захищаємо власну автентичність, але й даємо партнеру можливість стати ресурсом, а не загрозою.

Ми живемо у світі, де люди більше захищають свої кордони, ніж дозволяють собі відчувати.

Вразливість – не слабкість, а здатність залишатися живим у момент дискомфорту.

Тіло є ключем до розуміння реакції на відмову – без тілесної усвідомленості не може бути емоційної зрілості.

Підхід «Потреба–Бажане–Мрія» і карта взаємодії допомагають перетворювати напруження на діалог.

Важливо навчати варіативності всередині рівнів, оновлювати карту очікувань і фасилітувати культуру рефлексії.

Список використаних джерел

1. Downey G., Feldman S. Implications of Rejection Sensitivity for Intimate Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1996.
2. Hsu D. T. et al. Common Neural Responses to Romantic Rejection and Acceptance. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. 2020.
3. Brown B. Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead. 2012.
4. Leary M. R. Emotional Responses to Interpersonal Rejection. *Current Directions in Psychological Science*. 2015.
5. Vander Kolk B. The Body Keeps the Score. Penguin Books, 2014.

Ключові слова: вразливість, відмова, взаєморозуміння, тілесність, комунікація.

Keywords: vulnerability, rejection, understanding, embodiment, communication.

Дубрянська Ніколь Олександрівна

магістрант ОП «Психологія»

Центру заочного та дистанційного навчання

Національний університет «Одеська юридична академія»

Джежик Ольга Володимирівна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Національний університет «Одеська юридична академія»

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2570-2589>

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30982>

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РИЗИКУ ФОРМУВАННЯ АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У МОЛОДІ

З метою визначення ефективних напрямів та засобів профілактики алкогольної залежності у молоді, було здійснено комплексну дослідницьку роботу з використанням різноманітних психодіагностичних методик.

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