



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

Шмаленко Юлія Іванівна
кандидат політичних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»
ORCID <https://orcid.org/0000-0003-0806-7907>

Мішенєва Світлана Анатоліївна
магістрант ОП «Психологія»
Центру заочного та дистанційного навчання
Національний університет «Одеська юридична академія»

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30923>

ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЯК ДЖЕРЕЛО ВНУТРІШНІХ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ

В умовах триваючої війни в Україні проблема вимушеного переміщення населення набула масштабів національної кризи, що зумовлює необхідність глибокого психологічного осмислення наслідків цього явища для особистості. Мільйони українців були змушені залишити свої домівки, що робить внутрішньо переміщених осіб однією з найбільш чисельних та психологічно вразливих категорій населення сучасної України. Вимушене переміщення об'єктивно є одним із найпотужніших психотравмівних чинників, що неминуче впливає на всі аспекти психоемоційного функціонування людини, зокрема на сферу самосвідомих емоцій, серед яких особливе місце посідає почуття провини.

Почуття провини у контексті вимушеного переміщення представляє собою складний багатокomпонентний феномен, що виходить за межі простої емоційної реакції та набуває характеру стійкого психологічного стану, здатного суттєво впливати на процеси адаптації, психологічне благополуччя та якість життя переселенців. Специфіка переживання провини внутрішньо переміщеними особами полягає у її глибокому екзистенційному характері, оскільки вона пов'язана з фундаментальними питаннями виживання, відповідальності за близьких, неможливості захистити свій дім та рідних, а також з болісною необхідністю приймати життєво важливі рішення в умовах обмеженого часу та надзвичайних обставин, що не підлягають контролю особистості [8].

Серед вимушено переміщених осіб спостерігається стійка тенденція до інтерналізації відповідальності за обставини, що об'єктивно не підлягали їхньому контролю. Багато переселенців схильні до постійного самозвинувачення, ментального «програвання» альтернативних сценаріїв розвитку подій, болісних роздумів про те, чи могли вони прийняти «правильніші» рішення, що призводить до формування стійких дисфункціональних когнітивних патернів [6]. Особливо важким є те, що переживання провини часто має прихований, неусвідомлюваний характер та може маскуватися іншими емоційними станами, такими як тривога, роздратування чи апатія, що ускладнює своєчасну діагностику та надання психологічної допомоги.

Провина у внутрішньо переміщених осіб стає потужним джерелом внутрішніх конфліктів, що виникають на різних рівнях психологічного функціонування особистості. На когнітивному рівні внутрішній конфлікт проявляється у протиріччі між раціональним розумінням об'єктивної неможливості діяти інакше в надзвичайних обставинах та емоційним переконанням у власній винуватості. Переселенці одночасно можуть усвідомлювати, що приймали рішення в умовах реальної загрози життю, обмеженого часу та відсутності альтернатив, і водночас відчувати гостру провину за прийняті рішення, постійно «програвати» альтернативні сценарії та звинувачувати себе за те, що «можна було вчинити інакше».

Особливо болісним є внутрішній конфлікт між усвідомленням необхідності рухатися далі, адаптуватися до нових умов життя, будувати майбутнє та відчуттям, що «не маєш права» на щастя, спокій, задоволення, поки інші страждають або перебувають у небезпеці. Такий конфлікт характерний для провини виживання, яка базується на ірраціональному переконанні, що особа повинна була якось «заслужити» своє виживання або що її виживання якимось чином пов'язане зі стражданнями інших [8]. Такий внутрішній конфлікт може призводити до самосаботажу, коли особа несвідомо заважає собі досягати успіху, відчувати радість або будувати нове життя, оскільки це викликає непереносиме почуття провини.

На емоційному рівні внутрішній конфлікт проявляється у боротьбі між різними емоційними станами. Переселенці можуть одночасно відчувати полегшення від того, що вдалося евакуюватися та залишитися в безпеці, і провину за це полегшення; радість від того, що діти живі та здорові, і провину за те, що не змогли

забезпечити їм стабільне та звичне життя; гнів на тих, хто залишився і «не зрозумів небезпеки», і провину за цей гнів [1]. Така амбівалентність почуттів створює складний емоційний стан, з яким важко справлятися без професійної психологічної підтримки.

Внутрішній конфлікт також виникає між різними аспектами ідентичності особистості. Переселенці можуть переживати конфлікт між «Я-реальним» (яким вони виявилися у кризовій ситуації) та «Я-ідеальним» (якими вони вважали себе або хотіли бути). Особливо болісним цей конфлікт є для тих, хто не зміг виконати очікувані соціальні ролі: чоловіки, які не змогли «захистити» сім'ю; батьки, які не змогли «вберегти» дітей від травматичного досвіду; дорослі діти, які «залишили» літніх батьків [8]. Розбіжність між соціальними очікуваннями щодо власної ролі та об'єктивними можливостями в надзвичайних обставинах призводить до глибокого внутрішнього конфлікту та відчуття власної неповноцінності.

Хронічний внутрішній конфлікт, пов'язаний з провинною, виснажує психологічні ресурси особистості, призводить до формування дисфункціональних когнітивних схем та може стати основою для розвитку широкого спектру психологічних порушень.

Почуття провини у внутрішньо переміщених осіб стає не лише джерелом внутрішніх, але й численних міжособистісних конфліктів, що виникають у різних сферах соціальної взаємодії. На рівні сімейних відносин провина може призводити до напруження між подружжям, особливо якщо рішення про евакуацію приймалося одним із партнерів або якщо партнери мають різні погляди на правильність прийнятого рішення. Один із партнерів може звинувачувати іншого у «передчасній» або «запізній» евакуації, у «неправильному» виборі місця переміщення, у втраті майна чи соціального статусу внаслідок прийнятих рішень.

Особливо конфліктними є ситуації, коли один із членів сім'ї залишився на окупованій території або в зоні бойових дій. Ті, хто виїхав, можуть відчувати провину за «залишення» близьких, а ті, хто залишився, можуть (явно чи приховано) звинувачувати переселенців у «втечі» або «зраді». Такі взаємні звинувачення та провини можуть призводити до серйозних сімейних конфліктів, розривів стосунків, формування тривалих образ та непорозумінь.

Батьки, які переживають провину за те, як переміщення вплинуло на дітей, можуть несвідомо проєктувати свою провину на дітей через надмірну опіку, перфекціонізм у батьківській ролі або,

навпаки, емоційну дистанцію як спосіб уникнення болісних переживань. Діти, у свою чергу, можуть реагувати на батьківську провину через поведінкові проблеми, емоційні порушення або формування власного почуття провини, створюючи складну систему дисфункціональних сімейних взаємодій.

На рівні відносин із місцевим населенням приймаючих громад провина внутрішньо переміщених осіб може підсилюватися реальною або уявною стигматизацією з боку оточення. Соціальні стереотипи, непорозуміння, а іноді й відкриті звинувачення у «втечі», «зраді» або «використанні ресурсів громади» значно підсилюють почуття провини та ускладнюють процеси соціальної адаптації [4]. Переселенці можуть відчувати, що повинні постійно «виправдовуватися» за своє рішення виїхати, доводити свою «гідність» отримувати допомогу чи користуватися соціальними послугами.

Провина також може створювати бар'єри у спілкуванні з тими, хто залишився на окупованих територіях або в зонах бойових дій. Переселенці можуть уникати контактів з близькими, які залишилися, через непереносиме почуття провини, яке актуалізується при кожному спілкуванні. Водночас відсутність або обмеженість контактів може посилювати провину, створюючи замкнене коло. Розмови з тими, хто залишився, часто стають джерелом конфліктів, оскільки обидві сторони можуть мати претензії одна до одної, різне бачення ситуації, різні потреби та очікування щодо підтримки.

У професійній сфері провина може проявлятися через труднощі у встановленні нових професійних контактів, низьку самооцінку професійних можливостей, схильність до самосаботажу. Переселенці з високою провиною можуть несвідомо «покарувати» себе, відмовляючись від професійних можливостей, залишаючись на роботі нижче своєї кваліфікації, уникаючи просування по службі, оскільки відчують, що «не заслуговують» на успіх, поки інші страждають.

Провина впливає на виникнення та розвиток конфліктів через кілька взаємопов'язаних механізмів. По-перше, провина формує дисфункціональні когнітивні схеми самозвинувачення, що призводять до спотвореного сприйняття соціальних ситуацій. Особи з високою провиною схильні інтерпретувати нейтральні або навіть підтримуючі коментарі оточуючих як звинувачення, що призводить до захисних або агресивних реакцій та ескалації конфліктів. По-друге, провина виснажує ресурси емоційної регуляції,

що проявляється у зростаючих труднощах контролю емоційних реакцій, імпульсивності, нездатності конструктивно вирішувати розбіжності. По-третє, провина призводить до зниження самооцінки, що робить особу більш вразливою до критики, конфліктів, непорозумінь. Низька самооцінка обмежує здатність до асертивної поведінки – особа може коливатися між агресивними спалахами (як компенсацією відчуття неповноцінності) та пасивною поведінкою (уникненням конфліктів через страх звинувачень). По-четверте, провина блокує здатність до самопрощення, що заважає «закрити» минулі події та рухатися далі. Неспроможність пробачити собі підтримує хронічне самозвинувачення, яке може проєктуватися на оточуючих через механізм психологічного захисту, призводячи до звинувачення інших у власних проблемах та конфліктах.

Внутрішні та міжособистісні конфлікти, що виникають на основі почуття провини, мають серйозні наслідки для психологічного благополуччя та соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Міжособистісні конфлікти, спровоковані провиною, призводять до соціальної ізоляції, розривів важливих стосунків, обмеження соціальної підтримки, що є критично важливою для адаптації у кризових ситуаціях.

Розуміння ролі провини як джерела внутрішніх та міжособистісних конфліктів дозволяє розробити ефективні стратегії профілактики та подолання цих конфліктів у роботі з внутрішньо переміщеними особами. Ключовим напрямком є психоосвіта щодо природи провини та її ролі у травматичних ситуаціях, що допомагає переселенцям зрозуміти ірраціональний характер своєї провини та розпочати процес когнітивної реструктуризації дисфункціональних переконань [2].

Важливим є використання когнітивно-поведінкової терапії для роботи з дисфункціональними когнітивними схемами самозвинувачення. Техніки КПТ, зокрема сократівський діалог, аналіз відповідальності, робота з контрфактуальним мисленням, допомагають клієнтам реалістично оцінити власну відповідальність з урахуванням об'єктивних обставин та обмежень на момент прийняття рішень.

Систематична робота над розвитком навичок самопрощення є критично важливою для розірвання замкненого кола провини та конфліктів. Самопрощення не означає виправдання або уникнення відповідальності, а є процесом прийняття власної людськості, недосконалості, права на помилку в надзвичайних обставинах.

Розвиток навичок емоційної регуляції допомагає переселенцям краще управляти інтенсивними емоціями, пов'язаними з провиною, знижує імпульсивність реакцій у конфліктних ситуаціях, розширює репертуар адаптивних стратегій подолання стресу. Техніки Майндфулнес, діафрагмального дихання, прогресивної м'язової релаксації можуть бути корисними інструментами саморегуляції [6].

Групова робота з внутрішньо переміщеними особами надає можливість усвідомити спільність досвіду, отримати валідацію переживань, навчитися конструктивним способам вирішення конфліктів через спостереження за іншими учасниками та отримання зворотного зв'язку від групи [3].

Почуття провини у внутрішньо переміщених осіб є потужним джерелом як внутрішніх, так і міжособистісних конфліктів, що суттєво ускладнює процеси адаптації та знижує якість життя. Розуміння провини як джерела конфліктів дозволяє розробити ефективні стратегії психологічної підтримки, що включають психоосвіту, когнітивну реструктуризацію, розвиток самопрощення, навички емоційної регуляції та групову роботу. Такий комплексний підхід може значно знизити рівень конфліктності, сприяти конструктивному опрацюванню провини та підвищити адаптаційні можливості внутрішньо переміщених осіб.

Список використаних джерел

1. Живоглядів Ю. О., Носаль Л. Г. Екзистенційна психологія кризових станів особистості: тривога та вина в переживанні вибору майбутнього. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 2 (66). С. 165–172.
2. Каліщук С. М. Психотехніки кризового консультування: моделі, алгоритми, вправи, приклади : навч. посіб. Київ : Майстер Книг, 2023. 368 с.
3. Панчук Н. П. Практикум з групової психокорекції : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський, 2023. 368 с.
4. Петрунько О. В. Ціннісна криза особистості в умовах війни. *Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни* : матеріали VI Всеукр. психол. читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів» (м. Умань, 21 квітня 2023 р.). Умань, 2023. С. 56–60.
5. Уличний І. Л. Почуття провини та моральний розвиток особистості: психолого-педагогічні аспекти. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*, 2020. № 188. С. 155–160.
6. Цільмак О. М., Шмаленко Ю. І., Мілорадова Н. Е., Гарькавець С. О. та ін. Психологія емоцій та почуттів : підручник / за загальною ред. О. М. Цільмак. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2024. 420 с.

7. Шмаленко Ю. І., Мішеньова С. Вікові та гендерні особливості провини у різних соціодемографічних групах. *Сенс як ресурс у воєнний час: лого-терапевтичний погляд* : Всеукраїнський форум з міжнародною участю (м. Івано-Франківськ, 9 вер. 2025 р.). Івано-Франківськ, 2025. С. 90–93.
8. Шмаленко Ю. І., Цільмак О. М., Мішеньова С. А. Психологічні особливості переживання провини внутрішньо переміщеними особами. *Ментальне здоров'я*, 2025. № 3. С. 146–152.
9. Abbasi N. U. H., Iqbal M., Yan Y., Mubarik S., Nadeem M., Turan M. B., Younas R. Shame and guilt activations: Associations and sociodemographic differences among ploy substance abusers. *Front Psychiatry*. 2022 Oct 21;13:1021876.
10. Han J., Jeong S., Hur T., Kim M. How women differently felt guilt from menin Korea: Focusing on the influence of demographic factors and leisure motivation. *Health Care for Women International*. 2020. № 44 (1). Pp. 28–45.

Ключові слова: почуття провини, внутрішньо переміщені особи, внутрішні конфлікти, міжособистісні конфлікти, провина виживання, самозвинувачення, емоційна регуляція, самопрощення, психологічна підтримка, соціальна адаптація, травматичний стрес.

Keywords: guilt, internally displaced persons, internal conflicts, interpersonal conflicts, survivor guilt, self-blame, emotional regulation, self-forgiveness, psychological support, social adaptation, traumatic stress.

Шмаленко Юлія Іванівна Зуєва Лариса Євгеніївна РОЗВИТОК КОНФЛІКТСТІЙКОСТІ ТА МЕДІАЦІЙНИХ НАВИЧОК У ПРАЦІВНИКІВ СУДУ.	217
Шмаленко Юлія Іванівна Канторова Євгенія Миколаївна РОЗВИТОК ЕМПАТІЇ У КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК КОНСТРУКТИВНОГО ВРЕГУЛЮВАННЯ КОНФЛІКТІВ.	221
Шмаленко Юлія Іванівна Колесниченко Катерина Володимирівна ПСИХОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК ЗАПОБІГАННЯ КОНФЛІКТІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.	226
Шмаленко Юлія Іванівна Мішеньова Світлана Анатоліївна ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЯК ДЖЕРЕЛО ВНУТРІШНІХ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ.	230
Шмаленко Юлія Іванівна Орехова Валерія Андріївна ФЕНОМЕН «ЦИФРОВОЇ ВТОМИ»: ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ НАДМІРНОГО СЕНСОРНОГО НАВАНТАЖЕННЯ.	237
Шмаленко Юлія Іванівна Оскілко Олексій Олегович ВПЛИВ СТИЛІВ КЕРІВНИЦТВА НА ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ КОНФЛІКТАМИ В ОРГАНІЗАЦІЇ.	240
Юрчик Дмитро Миколайович ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ: ПРИЧИНИ, ПРОФІЛАКТИКА, ПОДОЛАННЯ.	244
Якимчук Олександра Володимирівна Рєпнова Тетяна Петрівна ПРЕМОРБІДНІ ПСИХОЛОГІЧНІ СТАНИ ПОДРУЖЖЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ РОЗВИТКУ СІМ'Ї.	248
Яковлев Денис Вікторович МИСТЕЦТВО ВИБОРУ: ПСИХОЛОГІЯ УПРАВЛІНСЬКИХ РІШЕНЬ.	252