



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

Афонін Дмитро Сергійович
кандидат юридичних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»

Клевчик Ольга Андріївна
здобувач факультету психології політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.31001>

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК РЕСУРС ФАХІВЦЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

У сучасних умовах воєнного стану проблема психологічної саморегуляції набуває особливої актуальності як один із ключових ресурсів фахівця, що забезпечує його професійну надійність, стійкість до стресу та здатність ефективно функціонувати в умовах підвищеної психоемоційної напруги. Саморегуляція визначається як цілісний психічний процес, спрямований на керування людиною своїми емоційними станами, поведінковими реакціями та діяльністю відповідно до зовнішніх обставин і внутрішніх цілей. У структурі особистості вона виступає механізмом інтеграції когнітивних, емоційних та вольових компонентів, що дозволяють людині підтримувати адаптивність і професійну ефективність у динамічному середовищі.

Психологічна саморегуляція тісно пов'язана з поняттям резильєнтності, яка розглядається як здатність індивіда відновлюватися після впливу стресових факторів, зберігаючи при цьому позитивну орієнтацію. У наукових дослідженнях резильєнтність трактується як динамічний процес адаптації, що охоплює когнітивні, поведінкові та соціальні аспекти, спрямовані на мінімізацію негативних наслідків травматичного досвіду. У військових і кризових умовах саморегуляція стає проявом цієї резильєнтності, вона дозволяє фахівцю зберігати контроль над власним станом, знижувати рівень тривоги та приймати зважені рішення навіть у непередбачуваних обставинах.

У психологічній науці України проблема саморегуляції в екстремальних ситуаціях активно досліджується у зв'язку з бойовими діями, вимушеним переміщенням населення та загальним психоемоційним навантаженням суспільства. Так, О. Креденцер і Д. Сергієнкоу своїх дослідженнях доводять, що рівень психологічної саморегуляції є безпосереднім предиктором суб'єктивного

благополуччя та професійної стійкості спеціалістів допоміжних професій, зокрема психологів. [1, с. 88–92]

На думку Милославської О. та Богдановського С. розвиток саморегуляції у фахівців пов'язаний із формуванням індивідуального стилю регуляції діяльності, який визначається поєднанням самоконтролю, цілеспрямованості, емоційної стабільності та здатності до гнучкої поведінкової перебудови [2, с. 52–53]. Зокрема, у вибірках військово-службовців було доведено, що високий рівень саморегуляції корелює зі зниженням показників тривожності та підвищенням суб'єктивного відчуття компетентності [2, с. 54]. Ці результати підтверджують тезу про те, що саморегуляція виступає не лише захисним механізмом, а й інструментом підтримання професійної ефективності.

Водночас, як зазначає В. Вінтоняк, саморегуляція психічних станів фахівця має системний характер і реалізується через взаємодію кількох рівнів психічної організації, мотиваційного, когнітивного, емоційного та поведінкового. Вона включає планування дій, цілевизначення, прогнозування результатів, рефлексію, а також оцінювання ефективності власної діяльності [3, с. 52]. У кризових умовах ці процеси зазнають значного навантаження, однак саме їхня цілісність забезпечує відновлення адаптивного потенціалу особистості. Автор наголошує, що розвиток навичок саморегуляції є стратегічним напрямом психологічної підготовки фахівців у сфері безпеки, освіти, медицини та правосуддя [3, с. 53].

Міжнародні дослідження також підтверджують взаємозв'язок між рівнем саморегуляції та професійною стійкістю, які зазначають, що цілеспрямовані програми розвитку саморегуляції та когнітивно-поведінкових навичок значно знижують рівень емоційного виснаження серед військових і працівників кризових служб [4]. Ці програми передбачають тренування усвідомленої уваги, дихальні техніки, розвиток навичок гнучкого мислення й підтримання оптимального рівня контролю над поведінкою в стресових умовах [4]. Таким чином, саморегуляція розглядається не лише як індивідуальна здатність, але й як компетенція, що може бути цілеспрямовано сформована у процесі професійної підготовки.

У професійному середовищі, особливо в умовах війни, саморегуляція виконує функцію захисту від деструктивних психоемоційних станів: тривоги, апатії, емоційного вигорання. Для фахівців соціально допоміжних професій (психологів, педагогів, медиків, юристів) важливо не лише володіти теоретичними знаннями про психологічну стійкість, а й практичними навичками самоконтролю,

саморефлексії, регулювання поведінки у ситуаціях невизначеності. Дослідження українських учених свідчать, що системне формування навичок саморегуляції у студентів і молодих фахівців сприяє підвищенню їхнього рівня адаптації та зниженню ризику професійного виснаження. Зокрема, у навчальному середовищі ефективними виявляються тренінгові програми з розвитку усвідомленості, навичок планування, емоційного балансу та когнітивного самоспостереження.

Саморегуляція має багаторівневу структуру. На індивідуальному рівні вона включає механізми самоконтролю, самооцінки та самокорекції, які забезпечують оптимальний рівень функціонування психіки. На міжособистісному рівні вона проявляється у вмінні підтримувати продуктивну комунікацію, запобігати конфліктам і регулювати емоційні реакції у взаємодії з колегами. На організаційному рівні вона набуває значення чинника професійної культури та ментального добробуту колективу. Такий підхід узгоджується з концепціями системної психогігієни та психологічного добробуту, відповідно до яких індивідуальні регуляторні навички взаємодіють із соціальними та організаційними ресурсами, створюючи єдиний простір підтримки професійного функціонування.

Узагальнюючи результати можна констатувати, що саморегуляція виступає інтегральним психологічним ресурсом, який забезпечує стійкість, адаптивність і професійну надійність фахівця в умовах війни. Вона реалізується через взаємодію когнітивних, емоційних і поведінкових процесів, підтримується резильєнтністю та соціальними факторами і може бути цілеспрямовано розвинута у процесі професійної освіти.

Список використаних джерел

1. Креденцер О. О., Сергієнко Д. В. Резильєнтність як чинник суб'єктивного благополуччя психологів в умовах війни. *Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2024. № 1. С. 85–95. URL: <https://salo.li/0871688>
2. Милославська О., Богдановський С. Особливості саморегуляції у військовослужбовців із різним рівнем резильєнтності. *Science and Education*. 2023. № 1. С. 51–57. URL: <https://surl.li/kmpupu>
3. Вінтоняк В. Ф., Васюкова Н. В. Психологічні особливості професійної підготовки військових фахівців в іншомовному комунікативному середовищі. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 3. С. 50–56. URL: <https://salo.li/aA51bCB>

4. Meredith L. S., Sherbourne C. D., Gaillot S. J., Hansell L., Ritschard H. V., Parker A. M., Wrenn G. Promoting Psychological Resilience in the U. S., Santa Monica, CA : RAND Corporation, 2011. 264 p. URL: <https://sal0.li/5699A3b>

Ключові слова: саморегуляція, резильєнтність, професійна стійкість, психологічна адаптація, емоційна стабільність, когнітивна гнучкість, професійне вигорання, психологічний ресурс, стресостійкість, екстремальні умови, психічна саморегуляція, фахівець допоміжних професій, ментальне здоров'я, воєнний стан, психологічна підтримка.

Keywords: self-regulation, resilience, professional stability, psychological adaptation, emotional stability, cognitive flexibility, professional burnout, psychological resource, stress resistance, extreme conditions, mental self-regulation, helping professionals, mental health, martial law, psychological support.

Бернадіна Ганна Петрівна

магістрант ОП «Психологія»

Центру заочного та дистанційного навчання

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: Дзежик Ольга Володимирівна,

кандидат психологічних наук, доцент

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.31000>

АРТ-ТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ СУЧАСНИЙ МЕТОД КОРЕКЦІЇ ТА ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ У ЖІНОК

Здатність пізнати себе, свої можливості та реалізувати їх в соціумі вважається одним з найважливіших завдань особистості.

Самооцінка особи формується під впливом таких факторів, як: природно-географічне середовище, виховання, навчання, трудова діяльність. Вченими доведено (Кляйн М., Фрейд З., Еріксон Е. тощо), що вирішальну роль у формуванні адекватної самооцінки відіграє образ матері та найближче соціальне середовище [1, ст. 112].

Самооцінка особи знижується якщо ми щось цінуємо в житті, але не реалізовуємо це. Поставлені цілі не досягаються в силу змін та впливів на когнітивний, емоційний та поведінковий аспект самооцінки.

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