



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

Демірташ Айлін Дженгізівна
*здобувач факультету психології політології та соціології,
Національний університет «Одеська юридична академія»*

Рєпнова Тетяна Петрівна
*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5200-8619>*

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30984>

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ У ТРИВОЖНИХ ПІДЛІТКІВ

Сучасне суспільство характеризується високими вимогами до особистості, що зумовлює підвищення рівня психологічного напруження серед молоді. Особливо вразливою групою є підлітки, для яких питання самооцінки, соціального статусу та самоприйняття стають центральними у процесі формування особистості. У підлітковому віці відбувається активне становлення

«Я-концепції» як системи уявлень людини про саму себе, що впливає на її поведінку, мотивацію та психоемоційний стан. Тривожність у цей період часто зумовлює нестійкість самооцінки, невпевненість у собі та занижену самооцінність [1].

Самооцінка є складним інтегральним утворенням, що включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Вона формується під впливом соціального досвіду, виховання, успішності діяльності та спілкування з оточенням. За Л. Божович, самооцінка складає «ядро особистості», від якого залежить регуляція поведінки, рівень домагань та саморозвиток. Згідно з К. Роджерсом, високий рівень адекватної самооцінки забезпечує гармонійне функціонування особистості, а її зниження призводить до тривожності, невпевненості та уникання соціальних контактів [2, с. 223].

У підлітковому віці тривожність проявляється як постійне відчуття хвилювання, страх бути неповноцінним або неприйнятним іншими. Часто вона виникає через надмірні очікування дорослих, критику з боку однолітків чи страх помилки. Такий емоційний стан поступово руйнує стабільність самооцінки, формує невпевненість

і сумніви у власних можливостях. Отже, тривожність виявляється як стійка риса особистості, коли людина сприймає звичайні життєві події як загрозу своїй безпеці чи самоповазі [3, с. 167]. Психологічні механізми підвищення самооцінки відіграють важливу роль у зменшенні тривожності та формуванні здорового й позитивного образу «Я» у підлітків.

До ключових механізмів саморегуляції належать такі:

1. Самопізнання. Процес усвідомлення своїх сильних і слабких сторін, інтересів, цінностей та обмежень. Він сприяє розвитку реалістичного ставлення до себе, зменшенню схильності до самозвинувачень та надмірного порівнювання з іншими.

2. Позитивна самоінтерпретація. Полягає у заміні деструктивних переконань («я нічого не можу», «я гірший за інших») на конструктивні установки («я можу навчитися», «я маю певний досвід»). Цей механізм є основою когнітивно-поведінкової терапії, яка ефективна в роботі з тривожними підлітками.

3. Соціальне підкріплення. Підтримка, визнання й схвалення з боку батьків, учителів і друзів забезпечують підлітку відчуття значущості й безпеки. Це сприяє зміцненню впевненості та підвищенню самооцінки.

4. Механізм компенсації. Реалізація потенціалу у сферах, де підліток почувається компетентним (наприклад, спорт, творчість або навчання), допомагає досягати успіху, що своєю чергою формує впевненість і позитивний самобраз.

5. Рефлексія. Здатність аналізувати власні емоції, мотиви й переконання сприяє розвитку самоконтролю, зниженню імпульсивності та ефективному управлінню емоційною напругою. Ці механізми є важливими складовими психологічної підтримки підлітків і допомагають їм ефективніше адаптуватися до складностей розвитку. Психокорекційні засоби підвищення самооцінки у тривожних підлітків [4].

У практиці психолога для подолання тривожності і забезпечення особистісного зростання підлітків використовують методи, що поєднують елементи самопізнання, емоційного розвитку і позитивного досвіду, а саме:

- когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) як психотерапевтичний підхід, скерований на подолання негативних думок та патернів поведінки, які сприяють розвитку психічних розладів, в результаті підвищення якості життя пацієнтів;

- арт-терапія, що дозволяє через творчість виражати внутрішні переживання, знижувати рівень тривоги й підвищувати самооцінку пацієнта;

- тренінги особистісного зростання, які спрямовані на розвиток упевненості, комунікабельності, навичок самопрезентації, із застосуванням різних технік, зокрема «щоденник успіху», який підкріплює позитивну самооцінку шляхом щоденного фіксування досягнень і позитивних подій.

Практичним психологам, педагогам, що надають психологічну допомогу тривожним підліткам необхідна певна інформація щодо механізмів емоційної регуляції та розуміння поведінки підлітків. Так, психолог проводить роботу з батьками, організовує спеціальні заняття, спрямовані на вироблення в підлітків навичок ефективного спілкування, вираження почуттів, вміння справлятися з негативними емоціями, самоконтролю, розуміння своїх емоцій тощо. У подоланні тривожності підлітків підтримувальне сімейне середовище і психологічна просвіта є ключовими факторами стабільної самооцінки особистості.

Отже, підвищення самооцінки у тривожних підлітків є складним життєво необхідним процесом, що вимагає системної, цілеспрямованої психологічної підтримки з боку дорослих, зокрема батьків, педагогів і фахівців. Формування позитивного ставлення до себе ґрунтується на тривалому процесі самопізнання, рефлексії, усвідомленні власних можливостей та прийнятті власних обмежень. Механізми самопізнання, компенсації та соціального підкріплення допомагають підліткові поступово зміцнювати віру у власні сили, зменшувати відчуття тривоги й навчатися адекватно оцінювати свої досягнення.

Ключовим чинником розвитку стабільної самооцінки є здатність приймати себе цілісно, не лише у моменти успіху, але й тоді, коли трапляються помилки чи поразки. Адже справжня самооцінка ґрунтується на вмінні залишатися собою, зберігати внутрішню рівновагу й гідність навіть у ситуаціях невпевненості. Саме це робить людину емоційно зрілою, здатною до подолання труднощів і гармонійного розвитку особистості.

Список використаних джерел

1. Мушкевич М. М. Психологія тривожності у підлітковому віці. Київ : Логос, 2020.

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».

Буряк Олена Юріївна ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ ПОРІВНЯНЬ У ЦИФРОВОМУ ПРОСТОРИ 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