



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

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, військовий 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.

У рамках проведеного дослідження та аналізу результатів опитування жінок (вибірки з п'ятдесяти кореспондентів), зокрема, за методикою дослідження Дембо-Рубінштейн (у модифікації А. М. Прихожан, адаптованої для онлайн формату) було встановлено, що розрив між самооцінкою та рівнем домагань занадто високий та в середньому становить 13 балів, в той час коли розрив в 2–3 бали є нормальним.

Було встановлено, що лише 12 % опитуваних мають високу самооцінку. Решта 88 % жінок мають нормальну самооцінку, при якій сприймають як свої переваги так і недоліки, але схильні звинувачувати себе, що щось не передбачили. Така поведінка не дозволяє змиритися з тим, що змінити неможливо та заважає рішуче діяти в тих випадках, де потрібно швидко реагувати та проявляти свої здібності та досвід.

Переді мною постало питання корекції низької самооцінки жінок, та запропоновано метод ізотерапії, як виду арт-терапії, який при спонтанному зображенні себе «Я зараз» та «Я дівчинка» допомагає виявити систему цінностей, переконань та силу зовнішніх факторів у формуванні власного сприйняття.

Перші два етапи даного методу полягають в тому, що клієнт на чистому аркуші зображає себе та відповідає на ряд аналітичних запитань. На другому етапі клієнт знову малює себе, але у віці 7–9 років (або той вік, який найбільше зафіксувався у його уяві) та дає письмово відповіді на аналітичні запитання. За результатами попередніх етапів заповнюємо таблицю та обговорюємо (табл. 1).

На четвертому етапі повертаємо клієнта до його сильних сторін (табл. 2) та можливостей для підсилення самоставлення. Аналізуємо рівень задоволення даними компетенціями, рисами характеру тощо, хто це вирішує та здатний на це вплинути та чого я хочу і можу досягти завдяки своїм сильним сторонам.

На завершувальному етапі даної техніки, просимо клієнта зробити висновки та підвести підсумки. Зокрема ставимо питання: «Що самедана вправа дала змогу побачити цінного для Вас?».

Підсилюємо відповідь клієнта: «Свої сильні сторони визначаю тільки “Я”, то чому “Я” можу дозволити, що мої установки та судження, страх визначав хтось інший, хтось інший їх сформував?!».

Таблиця 1

Узагальнення суджень (переконань)

№	Переконання / судження	Судді	Які сформувались страхи	Втрати. Чого я лишаюсь? (можна обговорити приклад з життя)
1.	Наприклад. Ти повинна вчитися не гірше за інших однокласників	Мама, бабуся	Страх бути в будь якій сфері гіршою. Перфекціонізм. Краще не починати, бо якщо вийде погано – це соромно	Вибору робити свій вибір
2.				
3.				

Таблиця 2

**Сильні сторони клієнта, рівень задоволення (бажаний)
та які можливості формують.**

Мої сильні сторони	Рівень розвитку даної якості (рівень задоволеності від 1 до 10) та бажаний	Судді	Чого я хочу і можу досягти завдяки своїм сильним сторонам
1. Наприклад. Вміння планувати	6 (8 бажаний)	Я	Планувати свої дії в професійному розвитку. Кожного дня прописую плани на тиждень
2.			
3.			

Також в даній вправі можна запропонувати клієнту намалювати себе «нового», саме ту особу, яка буде повною мірою користуватися своїми сильними сторонами та компетенціями. Це може відбуватися на занятті, якщо клієнт вже готовий, або пізніше (по відчуттям).

Як бачимо, терапія мистецтвом є високоефективним засобом для розуміння та прийняття себе, власної автентичності, виявлення причин заниженої самооцінки, а також коригування основних складових самооцінки.

Друга запропонована мною арт-терапевтична вправа є діагностичною та трансформаційною.

У процесі особистого консультування консультант пропонує клієнтові розказати про його відчуття, стан зараз, емоції, які він відчуває останнім часом (5–10 хв). Просимо заплющити очі, розслабитися, зробити повільний вдих-видих та провідчувати де в тілі яку емоцію ми відчуваємо і якою думкою вона підкріплена (знаходимо установки).

Далі просимо відкрити очі і на чистому аркуші паперу пропонуємо зобразити схематично чоловічка та перенести на нього всі емоції та судження.

На наступному етапі консультант задає питання: «Як чоловічку з цим жити?», «Чи заважає такий вантаж чоловічку?». Досліджується кожне твердження та кожна емоція, обговорюємо причину виникнення, фіксуємо хто всилив таку думку.

Просимо клієнта взяти новий аркуш, зобразити схематично чоловічка і всі негативні твердження та емоції винести поза межами малюнка, а в середині прописати тільки ті, які відповідають власному баченню себе, сюди ж можна додати мотивуючі вислови, девіз тощо. Даного чоловічка необхідно вирізати, а все «лишнє» клієнт може порвати, порізати, спалити (клієнт вирішує сам).

На наступному етапі запрошуємо клієнта закрити очі та подумки злитися зі своїм намальованим образом, провідчувати, що зараз вже є все необхідне в ньому. Дану техніку бажано робити наприкінці сесії, не обговорюючи стану клієнта, закінчуємо сесію і даємо завдання жити з цим відчуттям до наступної зустрічі.

Отже, на мій погляд, арт-терапевтичні техніки є продуктивним методом корекції емоційної, когнітивної та поведінкової складової самооцінки, який сприяє гармонійному поєднанню цих аспектів в одній техніці.

Список використаних джерел

1. Цільмак О. М. Технології психологічного консультування : підручник / О. М. Цільмак ; підрозд. 2.4.2 у співавт. з А. Д. Онішкевич. Одеса : Астропринт, 2023. 212 с. : іл. (Серія «Психотехнології»).
2. Beck A. T. Cognitive therapy and the emotional disorders. Madison : International Universities Press, Inc. (англ. пос.), 1975. ISBN 0-8236-0990-1.

Ключові слова: самооцінка, сопізнання, корекція низької самооцінки у жінок, арт-терапія, ізотерапія.

Keywords: self-esteem, co-cognition, correction of low self-esteem in women, art therapy, isotherapy.

Белоконь Аліса Вікторівна

магістрант ОП «Психологія»

Центру заочного та дистанційного навчання

Національний університет «Одеська юридична академія»

Третьякова Тетяна Миколаївна

кандидат політичних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Національний університет «Одеська юридична академія»

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2552-5850>

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30999>

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ЯК УМОВА ГАРМОНІЗАЦІЇ КОМУНІКАТИВНОЇ ВЗАЄМОДІЇ У ПРИЙМАЮЧОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Одним із найсерйозніших соціально-психологічних викликів сучасності стала проблема адаптації та комунікації внутрішньо переміщених осіб, кількість яких постійно зростає. Ця категорія громадян потребує не лише матеріальної та соціальної підтримки, а насамперед, комплексної психологічної допомоги, спрямованої на відновлення емоційної рівноваги, відчуття безпеки й сенсу життя.

Головною метою нашого емпіричного дослідження є теоретичний аналіз та емпіричне дослідження особливостей психологічного стану внутрішньо переміщених осіб (вивчення соціально-психологічних механізмів адаптації та особливостей комунікативної взаємодії ВПО в умовах зміни соціокультурного середовища, а також визначення чинників, що сприяють або ускладнюють ефективну інтеграцію цих осіб у нові соціальні спільноти), а також розроблення програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на комплексний

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