

УДК 340.143, 159.9

А- 43

Рекомендовано до друку Науково-методичною радою ВНПЗ «Дніпровського гуманітарного університету» від 19.02.2026 (протокол № 6).

А-43 Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 24 грудня 2025 р.). Дніпро: ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2025. 300 с.

Збірник конференції містить матеріали VS Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми юриспруденції та психології» (24.12.2025), у роботі якої взяли участь здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти закладів вищої освіти України.

Матеріали науково-практичної конференції надруковані в авторській редакції.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

докт. юрид. наук, проф. **Олег КИРИЧЕНКО** (голова); канд. юрид. наук, доц. **Тетяна ЛЕЖНЄВА** (заст. голови); **Андрій МІРОШНИК** (секретар); канд. юрид. наук **Сергій ДУБОВ**, докт. юрид. наук, проф. **Вадим НЕГОДЧЕНКО**, докт. юрид. наук, доц. **Сергій ПЕНЬКОВ**, канд. псих. наук, доц. **Людмила ПРИСНЯКОВА**, докт. псих. наук, доц. **Олександр САМОЙЛОВ**

© ВНПЗ ДГУ, 2025

© Автори, 2025

Багач Р.В. ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ УЧНІВ АВТОШКІЛ.....	179
Агапєєва Д.В. ОСОБЛИВОСТІ БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧИХ ВІДНОСИН В СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	183
Беляєва Ю.С. ПРОСВІТНИЦЬКА ДІЯЛЬНІСТЬ У ШКОЛІ: МЕТОДИ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПЕДАГОГІВ, БАТЬКІВ ТА УЧНІВ.....	187
Борзова Л.В. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ ВНУТРІШНІХ БАР'ЄРІВ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	190
Вербицька Є.Д. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРИВОЖНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПЕРЕЖИВАННІ ЖИТТЄВИХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	192
Веселовська О.А. ОСВІТНЯ ДІЯЛЬНІСТЬ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ.....	195
Гетьман Д.В. ПРОФЕСІЙНІ РИЗИКИ ПСИХОЛОГІВ: ПСИХОЛОГІЧНЕ ВИГОРАННЯ ТА ЕМОЦІЙНЕ ВИСНАЖЕННЯ.....	198
Долотій Н.І. ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ БАТЬКІВ ЯК ФАКТОР МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ.....	201
Доровських Н.О. ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	206
Зотова А.С. ПСИХОЛОГО-ПРАВОВІ АСПЕКТИ МЕДІАЦІЇ ТА КІБЕРБЕЗПЕКИ У МІЖКУЛЬТУРНИХ КОМАНДАХ.....	208
Зотова А.С. УНІВЕРСАЛЬНИЙ КОРПОРАТИВНИЙ КОДЕКС ВЗАЄМОДІЇ ЯК ПСИХОЛОГО-ПРАВОВИЙ ІНСТРУМЕНТ ПОПЕРЕДЖЕННЯ МІЖКУЛЬТУРНИХ КОНФЛІКТІВ.....	211

Борзова Лариса Валеріївна

здобувачка вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Дніпровського гуманітарного університету

Науковий керівник:

Пріснякова Людмила Макарівна

кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології
Дніпровського гуманітарного університету

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ ВНУТРІШНІХ БАР'ЄРІВ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Наукове психологічне забезпечення підготовки спортсменів обов'язково включає в більшому або меншому ступені пророблення абсолютно всіх проблем, що зустрічаються у спортсменів.

Виділимо чотири напрямки практичної роботи психолога в підготовці спортсменів.

1. Індивідуалізація прийомів управління спортивною діяльністю.

Це стосується форм спілкування (в першу чергу тренера, наукового і обслуговуючого персоналу) зі спортсменом: стиль спілкування; настанов перед змаганнями; елементів емоційної підтримки.

2. Особливе місце в психологічному забезпеченні займає праця по контролю навантажень тренування спортсменом, готовності до тренувань, змагань.

3. Важливими в підготовці спортсменів є прийоми психологічних засобів відновлення психічної свіжості і функціональної працездатності, настроювання на майбутню, особливо щодо змагань, діяльність.

4. Психотерапевтична робота зі спортсменами. Практика роботи в сфері спорту вищих досягнень свідчить про достатньо високий відсоток (від 7 до 12) спортсменів, що мають стійкі психопатологічні порушення, викликані саме особливостями спортивної діяльності.

У сучасних умовах зростання психологічних навантажень у спортивній діяльності особливого значення набуває проблема подолання внутрішніх психологічних бар'єрів. Такі бар'єри, як страх поразки, невпевненість у власних силах, знижена мотивація та емоційне напруження, істотно впливають на ефективність спортивної діяльності та особистісний розвиток спортсмена.

В багатьох випадках ефективність діяльності спортсмена знижується від того, що перед роботою або в процесі її виконання у нього розвиваються

несприятливі психофізіологічні стани: тривожність, страх, монотонія, психічне пересичення, стомлення, фрустрація.

Стан психічної напруженості невеликого і середнього ступеня виразності підвищує ефективність діяльності у всіх спортсменів, незалежно від їх типології. Однак при великій нарузі раніше погіршується ефективність діяльності у спортсменів зі слабкою нервовою системою і з перевагою збудження по «зовнішньому» балансу, так як у них швидше розвивається поза межне гальмування.

Стан боязкості (страху) легше формується у осіб, що мають типологічний комплекс: слабку нервову систему, рухливість гальмування і перевагу гальмування по «зовнішньому» балансу. Обумовлено це тим, що особи зі слабкою нервовою системою більш тривожні, більш чуттєві до зовнішніх факторів і, крім того, володіють меншою сміливістю, тобто здатністю подавляти страх, направляти свою свідомість на досягнення мети, а не на переживання почуття страху.

У осіб з типологічним комплексом боязкості відзначається посилення реакції при повторному потраплянні в суб'єктивно небезпечну для них ситуацію. Лише багаторазове повторення ситуації викликає у них звикання до неї.

Стан стомлення пізніше розвивається у осіб зі слабкою нервовою системою і інертністю нервових процесів. Це пояснюється тим, що особи зі слабкою нервовою системою працюють більш економічно, ніж особи з сильною нервовою системою.

Особі, з сильною нервовою системою, з перевагою гальмування по «зовнішньому» балансу, з перевагою збудження по «внутрішньому» балансу і з інертністю нервових процесів здатні краще протистояти наступаючому стомленню, так як володіють більшою терпимістю, що виражається в здатності підтримувати тривалий час заданий рівень інтенсивності роботи на фоні виниклої втоми. Як видно, особи з інертністю нервових процесів можуть довше працювати як до появи стомлення, так і після.

Стан фрустрації у спортсменів з сильною нервовою системою розвивається, як правило, лише після тривалого і масивного психічного впливу і виражається частіше усього в різноманітних стеничних реакціях. У спортсменів зі слабкою нервовою системою стан фрустрації може з'явитися і при впливі незначного по силі психічного впливу і проявляється частіше за все в формі астенії, ефектних реакцій.

Висновки:

1. Проаналізовано внутрішні психологічні бар'єри як складні особистісні утворення, що виникають у процесі спортивної діяльності та зумовлюються індивідуальними особливостями, рівнем саморегуляції й мотивації.

2. Обґрунтовано роль таких психологічних механізмів подолання бар'єрів, як усвідомлення власних емоційних станів, розвиток самоконтролю, формування адекватної самооцінки та внутрішньої мотивації.

3. Показано, що ефективне подолання бар'єрів сприяє підвищенню результативності діяльності, зниженню тривожності та зміцненню психологічної стійкості.

4. Подолання психологічних бар'єрів у спортивній діяльності є важливим чинником особистісного зростання та самореалізації дозволяє спортсменам ефективніше адаптуватися до стресових ситуацій і досягати стабільних результатів.

Вербицька Єлизавета Дмитрівна

учениця 11-Б класу

Дніпровського наукового

хіміко-екологічного ліцею

Дніпровської міської ради, м. Дніпро

Науковий керівник:

Варакута Марина Леонідівна

старший викладач кафедри психології

Дніпровського гуманітарного університету

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТРИВОЖНОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ПЕРЕЖИВАННІ ЖИТТЄВИХ КРИЗОВИХ СИТУАЦІЙ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Актуальність теми дослідження. Юнацький вік є сенситивним періодом становлення самосвідомості, ціннісно-сміслової сфери та життєвого самовизначення, що підвищує вразливість до кризових переживань. В умовах соціальної нестабільності та зростання невизначеності життєві кризові ситуації у юнаків нерідко супроводжуються підвищенням тривожності, емоційною напругою й дезадаптивними формами реагування. Оскільки переживання кризи має суб'єктивний характер і опосередковується індивідуально-психологічними особливостями, актуальним є комплексне вивчення взаємозв'язку рівня тривожності та копінг-стратегій у подоланні кризових ситуацій у юнацькому віці.

Мета дослідження – виявити особливості переживання життєвих кризових ситуацій у юнацькому віці та проаналізувати їх зв'язок із рівнем тривожності й копінг-стратегіями подолання.

Об'єкт дослідження – процес переживання життєвих кризових ситуацій у юнацькому віці.

Предмет дослідження – рівень тривожності та копінг-стратегії подолання життєвих кризових ситуацій у юнацькому віці.

Методи дослідження. У роботі використано теоретичні методи аналізу й узагальнення наукових джерел, а також емпіричні методики: «Індикатор