

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

Долотій Надія Іванівна

здобувачка вищої освіти

другого (магістерського) рівня вищої освіти

Дніпровського гуманітарного університету

Науковий керівник:

Панфілова Галина Борисівна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології

Дніпровського гуманітарного університету

ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ БАТЬКІВ ЯК ФАКТОР МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ

Сучасні сім'ї в Україні зіткнулися з безпрецедентним рівнем стресу та екзистенційної невизначеності, спричинених військовою агресією, внутрішнім переміщенням, загрозою втрат та хронічним інформаційним навантаженням і постійної невизначеності. У цьому контексті психологічна резильєнтність (життєстійкість) батьків – це їхня динамічна здатність до адаптації та саморегуляції в кризових умовах – стає критичною умовою збереження стабільності сімейної системи [3, с. 15] та умовою для ресурсування позитивних емоційних станів родини. Ця здатність набуває першочергового значення.

Батьки, незалежно від соціального статусу, виступають первинними медіаторами зовнішнього стресу, інтерпретуючи та фільтруючи інформаційне навантаження для своїх дітей. Їхня особиста стійкість прямо визначає здатність підлітка формувати власні ефективні механізми адаптації до викликів сьогодення, а також сприяє формуванню позитивного уявлення про себе у дітей.

Нестабільність батьківської поведінки чи емоційні зриви можуть бути каталізаторами для розвитку дезадаптивних реакцій у підлітків, таких як генералізована тривожність, соціальна ізоляція чи підвищена агресивність.

Ментально – психологічний стан підлітків, які переживають критичний період пубертату та формування ідентичності на тлі геополітичних викликів, є надзвичайно вразливим.

Резильєнтність визначається як адаптаційний механізм, що надає людині здатність відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та зростати після невдач [5, с. 3].

Сучасні дослідження підкреслюють, що резильєнтність не є вродженою рисою, а динамічною системою, що може бути розвинена[5].

Актуальність теми зростає багаторазово, оскільки українські родини зіткнулися з викликами від прямої участі батьків у захисті Батьківщини та трагедії втрат до необхідності адаптуватися в умовах невизначеності, що вимагає переосмислення традиційних підходів до сімейного консультування [6]. Це також вимагає розширення концепції життєвої антиципації – здатності особистості прогнозувати та готуватися до майбутніх подій, що є життєво важливим ресурсом психологічної допомоги в умовах війни [1].

Проблемою дослідження психологічної резильєнтності батьків є недостатнє розуміння того, наскільки саме психологічна стійкість батьків, тобто їх здатність відновлюватись після стресу, впливає на формування стійкого ментального здоров'я їх дітей – підлітків в сучасних умовах. Роль психологічної резильєнтності батьків відіграє як ключовий системний фактор у формуванні та підтримці ментального здоров'я підлітків у віці 15–17 років в умовах сучасної кризи та визначення практичних шляхів зміцнення стійкості.

Опираючись на дослідження С. Д. Максименка та Г. С. Костюка щодо генетико – моделюючого підходу в психології розвитку [3], беручи до уваги концепції Г. Б. Панфілової, І. Г. Батраченка та О. В. Склянської [1] щодо розширення життєвої антиципації особистості в умовах війни, а також підтримуючи основи системного сімейного **консультування** на підставі досвіду і праць І. Ю. Тарасевич [6], у зв'язку з цим у своїх дослідженнях ми зазначили такі основні тези.

Однією з перших необхідно зазначити, що таке *теоретичні основи та ключові компоненти резильєнтності*. Психологічна резильєнтність батьків є багатовимірним феноменом, що забезпечує стійкість сімейної системи і підліткової психіки. Вона інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії.

Ключові компоненти резильєнтності: по-перше це контроль емоцій та саморегуляція, а саме здатність ідентифікувати, регулювати та ефективно керувати власними емоціями у складних ситуаціях, запобігаючи дезадаптивним реакціям, які можуть травмувати дитину. На фізіологічному рівні це пов'язано зі здатністю системи аллостазу (реакції організму на хронічний стрес) швидко повертатися до гомеостазу. Батьки з високою резильєнтністю мінімізують «аллостатичне навантаження» на сімейну систему; по-друге гнучкість мислення (когнітивна гнучкість) та оптимістична антиципація. Це вміння швидко адаптуватись до зміни обставин, переосмислювати негативний досвід, бачити альтернативні рішення проблем та зберігати оптимістичну антиципацію майбутнього [1]. Це передбачає здатність до позитивного рефреймінгу – пошуку уроків та можливостей для росту навіть у найтяжчих переживаннях; по-третє конструктивне вирішення проблем та активна життєва позиція, що відображається у здатності ефективно розробляти та реалізовувати стратегії подолання, зосереджуючись на активних діях, а не на пасивному уникненні чи емоційному відреагуванні. Це включає наявність чіткої системи пріоритетів та цілепокладання, що

допомагає сфокусуватися на контрольованих аспектах життя. Фактори, що впливають на формування резильєнтності сім'ї в контексті соціально – екологічної моделі: генетична схильність та міжпоколінна спадщина. Психологічна стійкість формується не лише на індивідуальному, але й на системному рівні, включаючи міжпоколінну спадщину – своєрідний «код роду» [2, с. 45]. Усвідомлюючи власну, генетично обумовлену модель реагування на стрес, батьки отримують можливість свідомо її коригувати. Така свідома корекція стає моделлю для підлітка, транслюючи йому механізми ефективного подолання стресу та життєвих викликів [3]; сімейні цінності як внутрішня «екосистема» та згуртованість. Стійкість сім'ї критично залежить від її внутрішньої згуртованості, підтримки та чітко артикульованих цінностей. Позитивне сімейне середовище, де панує взаємоповага та безумовне прийняття, є одним із ключових елементів у формуванні резильєнтності особистості. Сімейна «екосистема» забезпечує відчуття безпеки та приналежності, які є життєво необхідними для ментального здоров'я підлітка. Особливу роль відіграє відкрита комунікація, яка дозволяє обговорювати страхи та невизначеність без стигматизації; дотримання соціальних норм та участь у спільноті. Активна соціальна позиція батьків, їхня залученість до волонтерської діяльності, підтримки ЗСУ або допомоги внутрішньо переміщеним особам є потужним зовнішнім ресурсом.

Наступною тезою розглянемо особливості ментального здоров'я підлітків у віці 15-17 років в умовах кризи, яка характеризується подвійним навантаженням: нормативними психологічними кризами віку та екстраординарним стресом, спричиненим війною. Цей період є сенситивним для розвитку і відображається в таких змінах: перебудова ідентичності та невизначеність майбутнього, де підлітки формують нову, дорослу ідентичність, що є ключовим етапом особистісного розвитку. Війна та невизначеність порушують цей процес, ставлячи під сумнів соціальні ролі, освітні та професійні перспективи, особливо у підлітків хлопців. Втрата звичних орієнтирів і необхідність швидко дорослішати викликають відчуття екзистенційної тривоги; емоційні коливання та хронічний стрес. В умовах хронічного стресу це може призводити до генералізованої тривожності, афективних розладів, депресивних станів, а також до соматизації стресу (головні болі, проблеми зі сном, шлунково-кишкові розлади); прагнення до автономії чи реальна залежність. Підлітки посилено прагнуть незалежності від батьків, що є нормою розвитку. Однак у кризових ситуаціях залежність від батьківських рішень (наприклад, про евакуацію, зміну навчального закладу, фінансове забезпечення) вступає в конфлікт із цим прагненням, що може викликати внутрішній конфлікт, агресію та відчуття безпорадності і може проявлятися у вигляді ризикованої поведінки як спроби відновити відчуття контролю; інформаційний стрес та кібербезпека, де підлітки є активними споживачами інформації, часто некритично. Надмірне інформаційне навантаження (новини про війну, соціальні мережі) підвищує рівень

тривожності та може спричинити вторинну травматизацію. Батьки повинні не лише фільтрувати інформацію, але й навчати підлітків навичкам інформаційної гігієни та критичному мисленню.

Взаємозв'язок та механізми передачі батьківської резильєнтності. Резильєнтні батьки здатні створювати стабільну та підтримуючу атмосферу, яка забезпечує емоційну безпеку, навіть коли зовнішній світ є хаотичним. Цей зв'язок реалізується через ключові механізми, які ґрунтуються на теорії прив'язаності та системній терапії. Ключові механізми передачі психологічної стійкості у сім'ї: моделювання поведінки та емоційна ко-регуляція. Де підлітки несвідомо, а згодом і свідомо, наслідують поведінку батьків у складних ситуаціях. Резильєнтні батьки виконують роль «інформаційного буфера» для підлітків, допомагаючи їм розпізнавати психоемоційну травму, адекватно її ідентифікувати та надавати практичну підтримку. Стабільність батьківської свідомості, їхня здатність до об'єктивного сприйняття реальності та життєвого досвіду є головним щитом для формування стійкої психіки дитини. Вони навчають підлітків тому, як правильно реагувати на небезпеку, а не піддаватися паніці. Емоційна ко-регуляція – це процес, коли батько або мати, залишаючись емоційно доступними та спокійними, допомагають підлітку заспокоїти його фізіологічну та емоційну реакцію на стрес. Батьки виступають як «зовнішня нервова система» дитини, поки вона не навчиться саморегуляції; спільне вирішення проблем та надання смислу досвіду. Діти вчаться, що проблеми можна і потрібно вирішувати через діалог та спільні зусилля, спостерігаючи за ефективним прикладом батьків, що в свою чергу сприяє розширенню життєвої антиципації [1], допомагаючи бачити майбутнє, незважаючи на поточну кризу; емоційна підтримка та валідація виступає у вигляді безумовної підтримки, емоційної доступності та валідації почуттів у сім'ї, де зміцнюють впевненість та внутрішню стійкість молоді. Батьки створюють «безпечну базу», звідки підліток може досліджувати світ і до якої може повернутися для відновлення ресурсів. Підліток, який відчуває, що його почуття, навіть негативні, такі як гнів чи страх приймаються, розвиває здоровіший механізм емоційної саморегуляції.

Основною ключовою тезою в роботі психологів зазначимо про практичні шляхи зміцнення резильєнтності батьків та сім'ї. Для підтримки та відновлення ментального здоров'я підлітків необхідне систематичне зміцнення психологічної резильєнтності безпосередньо у батьків через професійну профілактику та консультування. Основні напрями роботи з батьками та сім'єю складається з слідуючого: психологічна освіта та розвиток навичок саморегуляції через навчання контролю емоцій та тілесних реакцій, застосування технік саморегуляції допомагає батькам зберігати внутрішню рівновагу і бути стійкими у складних ситуаціях; розвиток когнітивної гнучкості можливо впроваджувати на підставі тренінгів, спрямованих на когнітивне реструктурування, допомагають батькам замінювати катастрофічні думки на більш реалістичні та конструктивні, що є основою для збереження

оптимістичної антиципації; ефективне управління конфліктами спостерігається через вміння конструктивно вирішувати конфлікти і сприяє гармонійним взаєминам у родині та покращує емоційну підтримку дітей [4, с.153]; системна підтримка у кризових ситуаціях та стрес-менеджмент. Ресурси у вигляді довідників, гайдів, алгоритмів психологічної першої допомоги, що допомагає їм ефективно підтримувати підлітків у кризових ситуаціях [2]; навчання ролі «інформаційного буфера». Батьки мають отримати чіткі інструкції, як обговорювати травматичні новини, як фільтрувати контент і як зберігати спокій під час повітряних тривог, щоб їхня реакція була моделлю, а не джерелом паніки. Спокійні та підтримуючі батьки сприяють подоланню складних моментів у житті підлітків; формування стратегій активного подолання. Фокус і фіксація з зовнішніх факторів подій на внутрішні в сім'ї, що полягають в режимі, рутині, здоров'я, освіта; залучення сімей до програм підтримки ментального здоров'я, щоб створити міцніші емоційні зв'язки та покращити комунікацію між членами сім'ї. Особлива увага приділяється відпрацюванню навичок активного слухання та валідації почуттів; формування позитивної Я-концепції в підлітковому віці; більше значення вже має профілактична роботи [4]. Це допомагає батькам передавати дітям відчуття власної компетентності та самоцінності. Відновленню безпеки та прогнозованості в сімейному середовищі, відновлення порушених функцій сімейної системи також будуть сприяти сімейне консультування та психотерапія [6].

І як підсумок зазначимо, що створення гармонійного, підтримуючого середовища та цілеспрямований розвиток стійкості батьків є основою для позитивного дорослішання молоді та інтеграції цілісної, психологічно здорової нації.

Список використаних джерел та літератури

1. Батраченко І. Г. Панфілова Г. Б. Склянська О. В. Розширення життєвої антиципації особистості як ресурс психологічної допомоги в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72). №4. С. 104-109. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/18.pdf
2. Кокун О. М. Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник. Київ. 2023. 25 с.
3. Максименко С. Д. Костюк Г. С. Генетико-моделюючий підхід у психології розвитку. Київ. Основи. 2018. 380 с.
4. Панфілова Г. Б. Упровадження тренінгових форм роботи з формування позитивної Я-концепції студентів в умовах геополітичних викликів сьогодення. *Теорія і практика сучасної психології: збірник наукових праць*. Запоріжжя. 2018. Вип. 5. С. 153-156. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/5_2018/32.pdf
5. Стаднік А. В. Мельник Ю. Б. Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона. Методичний посібник. Харків. ХОГОКЗ. 2025. 13 с.

6. Тарасевич І. Ю. Сімейне консультування та психотерапія. Глосарій. Дніпро: ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет». 2025. 104 с.

Доровських Надія Олександрівна

здобувачка вищої освіти

першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Дніпровського гуманітарного університету

Науковий керівник:

Спіріна Ірина Дмитрівна

доктор медичних наук, професор,

професор кафедри психології

Дніпровського гуманітарного університету

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Сучасний соціальний контекст характеризується тривалим впливом чинників невизначеності (нестабільність, непередбачуваність подій, дефіцит або суперечливість інформації), які підвищують психоемоційне навантаження та актуалізують потребу в ефективній саморегуляції. У таких умовах невизначеність перестає бути ситуативним подразником і перетворюється на фонову реальність, що посилює інтенсивність страхів і тривожності та ускладнює ухвалення рішень, планування і підтримання відчуття контролю над власним життям. Саме тому аналіз механізмів саморегуляції в умовах невизначеності набуває не лише теоретичної, а й виразної прикладної значущості.

Саморегуляція в ситуації невизначеності може бути розглянута як система взаємопов'язаних психологічних механізмів, через які особистість знижує напругу та відновлює суб'єктивну керованість подіями. У межах цього дослідження саморегуляція операціоналізується через поєднання: (1) емоційних реакцій (страх і тривожність як маркери напруження), (2) поведінкових стратегій подолання (копінг-стратегії), (3) несвідомих механізмів стабілізації переживань (психологічні захисти) та (4) ресурсного підґрунтя самозбереження (суверенність психологічного простору як показник сформованості психологічних меж). Такий підхід дає змогу точніше описати, які саме конфігурації механізмів підтримують адаптацію, а які — фіксують переживання невизначеності у вигляді хронічного напруження.

Мета дослідження полягала у виявленні та аналізі особистісних стратегій і психологічних механізмів реагування на ситуацію невизначеності в підлітковому віці. Об'єктом дослідження визначено психологічні