

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Одеська юридична академія»

**ЄВРОПЕЙСЬКІ ОРІЄНТИРИ РОЗВИТКУ
УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ
ТА ГЛОБАЛЬНИХ ВИКЛИКІВ ХХІ СТОЛІТТЯ:
СИНЕРГІЯ НАУКОВИХ, ОСВІТНІХ
ТА ТЕХНОЛОГІЧНИХ РІШЕНЬ**

МАТЕРІАЛИ
Міжнародної науково-практичної
конференції

19 травня 2023 року

У двох томах

Том 1



Видавництво
«Юридика»
2023

УДК 005.332.2(4):316.42(477)"364""20"(062.552)
Є24

Рекомендовано до друку Вченою радою
Національного університету «Одеська юридична академія»
(протокол № 3 від 16.06.2023 р.)

За загальною редакцією **С. В. Ківалова**.

Відповідальний за випуск **М. Р. Аракелян**.
Матеріали видано в авторській редакції.

Європейські орієнтири розвитку України в умовах війни та
Є24 глобальних викликів XXI століття: синергія наукових, освітніх
та технологічних рішень : у 2 т. : матеріали Міжнар. наук.-
практ. конф. (м. Одеса, 19 травня 2023 р.) / за загальною редак-
цією С. В. Ківалова. – Одеса : Видавництво «Юридика», 2023. –
Т. 1. – 790 с.

ISBN 978-617-8263-39-3

Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Європейські орієнтири розвитку України в умовах війни та глобальних викликів XXI століття: синергія наукових, освітніх та технологічних рішень». У першому томі збірника містяться наукові напрацювання вчених, практиків, військовослужбовців у теоретичній та емпіричній площині в умовах повномасштабного військового вторгнення у сферах філософських основ, загальної теорії та історичних досліджень держави і права, актуальних проблем світових соціально-політичних процесів, соціології та психології. Висвітлено питання загроз національній безпеці в їхньому конституційному вимірі, у рамках міжнародного та європейського права, трудового права та права соціального забезпечення, земельного, аграрного та екологічного права, пов'язані з функціонуванням економіки та підприємництва в умовах європейського вибору України. Розглянуто проблеми інформатизації та цифровізації суспільства, захисту інформації та кібербезпеки в умовах військового вторгнення, питання методики викладання іноземних мов, теорії та практики перекладу, проблеми лінгвістики та журналістики.

Збірник розраховано на наукових та науково-педагогічних працівників, здобувачів вищої освіти, практичних працівників у сферах юридичної, економічної, соціологічної, політологічної, психологічної, філологічної наук, журналістики та кібербезпеки тощо.

УДК 005.332.2(4):316.42(477)"364""20"(062.552)

ISBN 978-617-8263-37-9 (у 2 т.)
ISBN 978-617-8263-39-3 (т. 1)

© Національний університет
«Одеська юридична академія», 2023

СЕКЦІЯ 6

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ ТА СОЦІУМУ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

***Керівник секції:** завідувач кафедри психології,
доктор юридичних наук, професор О. М. Цільмак*

***Секретар секції:** доцент кафедри психології,
кандидат психологічних наук, доцент А. О. Тат'янчикова*

ЦІЛЬМАК ОЛЕНА МИКОЛАЇВНА

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
завідувач кафедри психології, доктор юридичних наук, професор*

ПСИХОТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ РЕГУЛЯЦІЇ ТА ПРОЖИВАННЯ СТАНУ ТРИВОГИ

Стан тривоги та внутрішнього занепокоєння у сучасному цивілізованому світі є невід'ємними нашими супутниками. Тривожний стан може бути нормальною реакцією людини на стресові, кризові події та ситуації, тобто він є ситуативно-обумовленим, а може бути патологічним хворобливим станом, тобто коли звичайна тривога перетікає в хронічне русло і стає патологічною. Тоді особи можуть відчувати гострі переживання не тільки в стресових ситуаціях, а й без видимих причин, що перетворює нормальне життя людини в кошмар постійного очікування чогось поганого, непоправного.

При когнітивно-емоційному зацикленні особи на критичній стресовій ситуації, їй слід виконати певні когнітивні техніки та вправи. Наприклад:

Техніка: «Біла кімната» (М. Маккей, М. Скін., П. Фаннінг)

Час виконання: приблизно 5 хвилин.

Мета – для подолання тривоги та інших неприємних емоцій та для стабілізації емоційного стану.

Положення тіла – сидячи або лежачи.

Примітка: Наші думки впливають на наш емоційний та психофізичний стан. Є думки оцінні – це коли ми надаємо оцінку власним діям, діяльності або собі як особистості. Приклад оціночної думки: «На завтрашньому виступі я виглядатиму безглуздо, з мене сміятимуться».

А є думки безоцінні, – це коли ми констатуємо щось.. Приклад безоцінної думки: «Я відчуваю страх перед завтрашнім виступом, як же мені тривожно...».

У ході виконання цієї техніки пропонується спостерігати за роботою власної свідомості, уявляючи, що свідомість – це біла кімната, через яку проходять думки. Пропонується поспостерігати за своїми думками та віднести їх або до оцінних або до безоцінних.

Необхідні матеріали: аудіозапис зі звуками хвиль.

Інструкція:

1. Розслабтеся. Для цього заплющте очі. Зробіть ротом повільний повний видих повітря з легких. Потім – глибокий вдих носом, повільний видих стиснутими губами. Повторіть декілька разів.

Дихайте повільно та рівно протягом усієї вправи.

2. Уявіть, що ви знаходитесь у середньому розмірі білій кімнаті з двома дверима. В одні двері ваша думка буде уявно заходити, а через інші – виходити.

Примітка: Замість образу кімнати з 2 дверима, можна уявити функлер, на якому пересідають думки або багажну стрічку в аеропорту тощо.

Як тільки думка з'явиться, сконцентруйтеся на ній. Спробуйте проаналізувати вашу думку та віднести її до або до категорії оціночних або до безоцінних

3. Розглядайте кожну думку уважно, з цікавістю та співчуттям доти, доки вона не піде. Не намагайтеся аналізувати її, лише наголошуйте, оцінна вона чи ні. Не заперечуйте її, не намагайтеся повірити або не повірити в неї. Просто усвідомлюйте, що думка – це коротка мить вашої мозкової активності, випадковий гість вашої білої кімнати.

4. Стережіться думок, які ви віднесли до категорії оціночних. Вони намагатимуться заволодіти вами, змусити вас прийняти оцінку. Сенса цієї вправи полягає в тому, щоб відзначати, наскільки «прилипливі» оцінні думки – як вони застряють у вашій свідомості і як складно їх позбутися. Ви визначите, що думка болісна і оцінна за тим як довго вона залишається в білій кімнаті, або коли починаєте відчувати будь-які емоції у зв'язку з нею.

5. Намагайтеся постійно підтримувати рівне дихання, зберігати ясний образ кімнати та дверей, стежити за думками та класифікувати їх. Пам'ятайте, що думка – це просто думка. Ви набагато більше за неї. Ви той, хто створює білу кімнату, через яку дозволено думкам проходити. У вас їх мільйон, вони йдуть, а ви, як і раніше, залишаєтеся. Думка не вимагає від вас жодних дій. Думка не зобов'язує вас вірити у неї. Думка – це не ви.

6. Просто спостерігайте, як вони проходять крізь білу кімнату. Дозвольте їм проживати їхнє недовге життя і кажіть собі, що вони мають право на існування, навіть оціночні.

7. Просто визнайте ваші думки, давайте їм піти, коли настає час, і готуйтеся зустрічати нові – одну за одною.

Продовжуйте виконувати цю вправу доти, доки не відчуєте, що ви по-справжньому дистанціювалися від своїх думок. Робіть вправу, доки оціночні думки не почнуть проходити через кімнату, не затримуючись.

8. А зараз слухайте музику та спостерігайте за плином ваших думок.

Вправа «Сходи тривоги» (автор: Наталія Ломоносова).

Положення тіла – сидючи.

Інструкція:

1. Визначте який у вас рівень буденної тривоги та рівень тривоги під час життєвоскладних ситуації.

Спочатку визначте який у вас рівень тривоги в буденному житті, коли для неї начебто не має приводу. Для цього уявіть «Градусник тривоги», у якого є позначки від 0 до 10, де в 0-1 бал оцінюється ситуація, коли ви взагалі не тривожитесь; 5 балів – у вас середній рівень тривоги; 10 – у вас патологічна тривожність, яка заважає вам дихати.

А тепер, використовуючи «Градусник тривоги», визначте який у вас рівень тривоги під час життєвоскладних ситуації.

Подивіться та порівняйте наскільки показники рівня буденної тривоги у вас відрізняються від тривоги під час життєвоскладних ситуації.

2. Виконайте візуально-дихальну вправу: «Сходи тривоги». Метою якої є розвиток стресостійкості.

* Для цього уявіть, що ви знаходитесь на 10 сходинці «Сходів вашої тривоги». Відчуйте себе на ній. Якомога яскравіше, усім вашим тілом, відчуйте вашу тривогу десятого рівня.

А тепер, носом зробіть глибокий вдих, надуваючи живіт. Повільний видих стиснутими губами (здуваючи живіт) та уявіть, що ви видихаєте усю вашу тривогу десятого рівня.

Розслабтеся.

* А тепер уявіть собі 9 сходинку «Сходів вашої тривоги». Опустіться на неї.

Уявіть, що ви знаходитесь на 9 сходинці «Сходів вашої тривоги». Якомога яскравіше, усім вашим тілом, відчуйте вашу тривогу дев'ятого рівня.

На 9 сходинці – носом зробіть глибокий вдих животом, стиснутими губами – видих животом, уявляючи що ви видихаєте усю вашу тривогу дев'ятого рівня.

Розслабтеся у 2 рази сильніше ніж на 10 сходинці.

* А тепер уявіть собі 8 сходинку. Опустіться на 8 сходинку «Сходів вашої тривоги».

Уявіть, що ви знаходитесь на ній. Якомога яскравіше, усім вашим тілом, відчуйте вашу тривогу восьмого рівня.

На 8 сходинці – носом зробіть глибокий вдих животом, стиснутими губами – видих животом, уявляючи що ви видихаєте усю вашу тривогу восьмого рівня.

Розслабтеся у 2 рази сильніше ніж на 9 сходинці.

* А тепер уявіть собі 7 сходинку. Опустіться на неї. Уявіть, що ви знаходитесь на 7 сходинці. Якомога яскравіше, усім вашим тілом, відчуйте вашу тривогу сьомого рівня.

На 7 сходинці – носом зробіть глибокий вдих животом, стиснутими губами – видих животом, уявляючи що ви видихаєте усю вашу тривогу сьомого рівня.

Розслабтеся у 2 рази сильніше ніж на 8 сходинці.

★ А тепер уявіть собі 6 сходинку «Сходів вашої тривоги». Опустіться на неї. Уявіть, що ви знаходитесь на 6 сходинці вашої тривоги. Якомога яскравіше, усім вашим тілом, відчуйте вашу тривогу шостого рівня.

На 6 сходинці – носом зробіть глибокий вдих животом, стиснутими губами – видих животом, уявляючи що ви видихаєте усю вашу тривогу шостого рівня.

Та розслабтеся у 2 рази сильніше ніж на 7 сходинці.

★ А тепер уявіть собі 5 сходинку «Сходів вашої тривоги». Опустіться на неї.

Уявіть, що ви знаходитесь на 5 сходинці вашої тривоги. Якомога яскравіше, усім вашим тілом, відчуйте вашу тривогу п'ятого рівня.

На 5 сходинці – носом зробіть глибокий вдих животом, стиснутими губами – видих животом, уявляючи що ви видихаєте усю вашу тривогу п'ятого рівня.

Та розслабтеся у 2 рази сильніше ніж на 6 сходинці.

★ А тепер уявіть собі 4 сходинку «Сходів вашої тривоги». Опустіться на неї.

Уявіть, що ви знаходитесь на 4 сходинці вашої тривоги. Якомога яскравіше, усім вашим тілом, відчуйте вашу тривогу четвертого рівня.

На 4 сходинці – носом зробіть глибокий вдих животом, стиснутими губами – видих животом, уявляючи що ви видихаєте усю вашу тривогу четвертого рівня.

Та розслабтеся у 2 рази сильніше ніж на 5 сходинці.

★ А тепер уявіть собі 3 сходинку «Сходів вашої тривоги». Опустіться на неї.

Уявіть, що ви знаходитесь на 3 сходинці вашої тривоги. Якомога яскравіше, усім вашим тілом, відчуйте вашу тривогу третього рівня.

На 3 сходинці – носом зробіть глибокий вдих животом, стиснутими губами – видих животом, уявляючи що ви видихаєте усю вашу тривогу третього рівня.

Та розслабтеся у 2 рази сильніше ніж на 4 сходинці.

★ А тепер уявіть собі 2 сходинку вашої тривоги. Опустіться на неї.

Уявіть, що ви знаходитесь на 2 сходинці вашої тривоги. Якомога яскравіше, усім вашим тілом, відчуйте вашу тривогу другого рівня.

На 2 сходинці – носом зробіть глибокий вдих животом, стиснутими губами – видих животом, уявляючи що ви видихаєте усю вашу тривогу другого рівня.

Та розслабтеся у 2 рази сильніше ніж на 3 сходинці.

★ А тепер уявіть собі 1 сходинку «Сходів вашої тривоги». Опустіться на неї.

Уявіть, що ви знаходитесь на 1 сходинці вашої тривоги. Якомога яскравіше, усім вашим тілом, відчуйте вашу тривогу першого рівня.

На 1 сходинці – носом зробіть глибокий вдих животом, стиснутими губами – видих животом, уявляючи що ви видихаєте усю вашу тривогу першого рівня.

Та розслабтеся у 2 рази сильніше ніж на 2 сходинці.

* Подихайте животом: зробіть вдих носом – надуйте живіт, та повільний видих ротом – здуйте живіт. Подихайте, не поспішайте.

Коли будете готові – то знову використайте ваш «Градусник тривоги». Оцініть наскільки знизився рівень вашої тривоги?

Як ви себе відчуваєте?

Примітка:

Рекомендовано вправу виконувати щодня, або декілька разів на день.

Як визначити, чи зробили ви успіхи?

Оцініть свою тривогу у ситуації, яка раніше дуже тривожила. Наприклад, якщо ви сиділи у кафе і попередньо оцінили передбачувану тривогу на 6 балів, то сидіть доти, поки тривога не знизиться до 3 балів. Навіть якщо вам дуже захочеться піти, – почекайте доти, поки тривога зменшиться.

Виконуйте вправу доти, поки рівень тривоги не буде на три або два бали.

Не забувайте хвалити себе. Скажіть собі: я це зробив (ла)! Мені це вдалося! Я справився!

Вправа «Переживання по розкладу».

Заплануйте на кожен день «час для переживань». Щодня виділіть, наприклад, півгодини часу, коли дозволитимете собі переживати. Наприклад, ви вирішили займатися переживаннями щодня з 16:30 до 17:00, або вранці – з 7:00 до 7:30. У будь-який інший момент, коли на думку спадають тривожні думки, відкладіть їх на відведений їм «час для переживань».

Отже, слід пам'ятати, що працюючи зі станом тривоги, завжди треба розпочинати з дихальних вправ і технік, тілесно-орієнтованих вправ на заземлення, на прояв активності, – та поєднувати їх з візуалізаційними та когнітивними. Тобто інтегративний підхід до вибору психотехнологій є основою для безпечного проживання стану тривоги, його регуляції та корекції.

Список використаних джерел:

1. Bandelow B., Michaelis S. (2015) Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialog. Clin. Neurosci*, 17(3): 327–335.
2. Bech P. (2007) Dose-response relationship of pregabalin in patients with generalized anxiety disorder. A pooled analysis of four placebocontrolled trials. *Pharmacopsychiatry*, 40: 163–168.

Ключові слова: стан тривоги, психотехнології, вправа, техніка, безпечне проживання тривоги, градусник тривоги.

Key words: state of anxiety, psychotechnologies, exercise, technique, safe living of anxiety, anxiety thermometer.

Калашнікова Людмила Володимирівна	
Соціальні практики забезпечення життя: особистісний вимір	217
Яковлева Лілія Іванівна	
Делегітимація влади як глобальний виклик ХХІ століття	221
Каретна Ольга Олександрівна	
Проблеми взаємовідносин молоді та старшого покоління	223
Шмаленко Юлія Іванівна	
Використання інформаційно-психологічних операцій (ІПСО) у сучасній війні в Україні	226
Яценко Микола Анатолійович	
Дослідження сфери освіти на територіях, що постраждали внаслідок війни	229
Барасій Віта Юрійвна	
Розвиток соціальних мереж: синергія демократії та технологій	232
Безуглова Валерія Дмитрівна	
Комунікація у системі «населення-влада» під час криз: досвід України	235
Білий Веніамін Сергійович	
Виборчі та парламентські дебати: медіа-скандали vs. раціональна комунікація	239
Івановський Віктор Віталійович	
Система економічної демократії: синергія політичної науки та економічної теорії	241
Фартушний Дмитро Сергійович	
Ситуація вибору та електоральний вибір в Україні	243

СЕКЦІЯ 6

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ ТА СОЦІУМУ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

Цільмак Олена Миколаївна	
Психотехнології для регуляції та проживання стану тривоги	247
Корнута Людмила Михайлівна	
Створення психологічної безпеки в команді: роль лідера	252
Короход Ясміна Джанівна,	
Татьянчиков Андрій Олександрович	
Деякі базові техніки гештальт-терапії для розвитку особистості	254
Лазор Катерина Петрівна	
Соціальна криза самоідентифікації особистості	257
Лісовенко Анна Федорівна	
Причини та методи корекції прокрастинації особистості	260
Ташматов Вячеслав Абдуллайович	
Професійна психологічна підготовка поліцейських в умовах війни	264