

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Одеська юридична академія»

**ЄВРОПЕЙСЬКІ ОРІЄНТИРИ РОЗВИТКУ УКРАЇНИ:
НАУКОВО-ПРАКТИЧНИЙ ВИМІР
В УМОВАХ ВОЄННИХ ВИКЛИКІВ**

МАТЕРІАЛИ
Міжнародної науково-практичної конференції

Одеса, 26 квітня 2024 року

Одеса
«Фенікс»
2024

УДК 005.332.2(4):316.42(477)“364”“20”(062.552)
Є 24

*Рекомендовано до друку вченою радою
Національного університету «Одеська юридична академія»
(протокол № 8 від 15.05.2024 р.)*

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

Відповідальний за випуск **М. Р. Аракелян**

Є 24 **Європейські орієнтири розвитку України: науково-практичний вимір в умовах воєнних викликів** : матеріали Міжнар.наук.-практ. конф. (Одеса, 26 квітня 2024 р.) / за заг. ред. С. В. Ківалова. – Одеса : Фенікс, 2024. – 1000 с.
ISBN 978-617-8430-05-4

У збірнику відображено наукові напрацювання вчених, практиків, військовослужбовців у теоретичній та емпіричній площині у сферах філософських основ, загальної теорії та історичних досліджень держави і права, актуальних проблем світових соціально-політичних процесів, соціології та психології в умовах повномасштабного військового вторгнення. Висвітлено питання загроз національній безпеці в їх 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. Відображено наукові напрацювання у сферах адміністративного права та процесу, фінансового, морського та митного права, організації та вдосконалення судоустрою, прокуратури, інших правоохоронних органів, адвокатури. Висвітлено питання кримінального права, кримінально-процесуальних аспектів кримінального провадження та кримінологічних особливостей протидії злочинності в умовах воєнного стану, криміналістики, судової експертизи, психології та медицини у забезпеченні судочинства, цивільного та сімейного права, інтелектуальної власності та патентної юстиції, цивільного судочинства, господарського права та процесу. Розглянуто актуальні питання діяльності сучасних бібліотек у закладах вищої освіти, фізичної підготовки здобувачів вищої освіти.

Збірник розраховано на наукових і 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)

Матеріали видано в авторській редакції

ISBN 978-617-8430-05-4

© НУ «Одеська юридична академія, 2024
© Автори статей, 2024

СЕКЦІЯ 21. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ ТА СОЦІУМУ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

<i>Цільмак Олена Миколаївна, Бакурідзе Ніна Григорівна</i> ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВІ УМІННЯ, ЯКІ ДЕТЕРМІНУЮТЬ ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ПСИХОЛОГА-КОНСУЛЬТАНТА	819
<i>Гурін Руслан Сергійович</i> ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКЛАДАННЯ КУРСУ «ПСИХОЛОГІЯ РОЗВИТКУ ТА ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ» МАГІСТРАНТАМ-ПСИХОЛОГАМ	821
<i>Джежик Ольга Володимирівна, Цільмак Олена Миколаївна</i> ОСНОВНІ НАПРЯМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ	823
<i>Корнута Людмила Михайлівна</i> ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ КОМАНД НА ПУБЛІЧНІЙ СЛУЖБІ	826
<i>Рєпнова Тетяна Петрівна, Кнутова Маргарита Володимирівна</i> ЕМПАТІЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ КОМПОНЕНТ СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ТА ЇЇ ЕМОЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ	827
<i>Самара Ольга Євгенівна</i> ПСИХОЛОГІЧНА ГІГІЄНА: ВПЛИВ ЗМІ І ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛІВ НА ПСИХІКУ ЛЮДИНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ	829
<i>Тат'янчикова Андрій Олександрович, Лісовенко Анна Федорівна</i> ТРАНСФОРМАЦІЯ САМОСВІДОМОСТІ ОСОБИСТОСТІ В ЕПОХУ КІБЕРСОЦІАЛІЗАЦІЇ	831
<i>Ташматов Вячеслав Абдуллайович, Папінян Вікторія Валентинівна</i> ПРОЯВ ГОРЮВАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ ЯК ЕМОЦІЙНИЙ ПРОЦЕС ВТРАТИ	833
<i>Трет'якова Тетяна Миколаївна</i> ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ХОЛІСТИЧНОГО ПІДХОДУ ДО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	835

СЕКЦІЯ 22. ЕКОНОМІКА ТА ПІДПРИЄМНИЦТВО В УМОВАХ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ВИБОРУ, ВІЙНИ ТА ПІСЛЯВОЄННА ВІДБУДОВА УКРАЇНИ

<i>Кібік Ольга Миколаївна</i> ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЕКОНОМІЧНИХ АГЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СТАЛОГО РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА	837
<i>Слободянюк Ольга Василівна</i> ВПЛИВ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ ІНТЕГРАЦІЇ НА МАЛИЙ ТА СЕРЕДНІЙ БІЗНЕС В УКРАЇНІ: ВІЙНА ТА ВІДБУДОВА	838
<i>Корнілова Олеся Володимирівна</i> ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПРИВАТНОГО СЕКТОРУ СТОМАТОЛОГІЧНИХ ПОСЛУГ УКРАЇНИ У ВОЄННИЙ ПЕРІОД	841
<i>Котлубай Вячеслав Олексійович</i> УПРАВЛІННЯ РИЗИКАМИ БІЗНЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ	842
<i>Примаченко Іван Федорович</i> ЗМІНА ПРІОРИТЕТІВ ТА ІНСТРУМЕНТІВ СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНОГО РОЗВИТКУ УКРАЇНИ В УМОВАХ ВІЙНИ	845
<i>Редіна Євгенія Валентинівна</i> НАСЛІДКИ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА БІЗНЕС-СЕРЕДОВИЩЕ УКРАЇНИ	847
<i>Ободовський Юрій Васильович</i> ЩОДО ПОНЯТЬ УМОВНОСТІ ТА БЕЗУМОВНОСТІ В ЕКОНОМІЧНОМУ ЖИТТІ СУСПІЛЬСТВА	849
<i>Калмикова Наталя Юріївна</i> <i>Кузнецова Людмила Валентинівна</i> НАПРЯМИ РОЗВИТКУ ІНВЕСТИЦІЙНОГО ПОТЕНЦІАЛУ В УКРАЇНІ	851

СЕКЦІЯ 23. ІНФОРМАТИЗАЦІЯ ТА ЦИФРОВІЗАЦІЯ СУСПІЛЬСТВА В ЕПОХУ СТІМКОГО РОЗВИТКУ ТЕХНОЛОГІЙ ШТУЧНОГО ІНТЕЛЕКТУ

<i>Логінова Наталія Іванівна, Толокнов Анатолій Арнольдович</i> ВІЗУАЛІЗАЦІЯ ДАНИХ У PYTHON	854
<i>Гура Володимир Ігорович</i> ВИКОРИСТАННЯ БЕЗДРОТОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ У «РОЗШИРЕНІЙ РЕАЛЬНОСТІ»	856
<i>Задерейко Олександр Владиславович</i> <i>Грезіна Олена Миколаївна</i> ІНТЕРДИСЦИПЛІНАРНІ ПІДХОДИ ДО АНАЛІЗУ СКЛАДНИХ СИСТЕМ: ВІД ТЕОРІЇ ДО ПРАКТИКИ	859

3. The Social Neuroscience of Empathy / eds.: J. Decety, W. Ickes. Cambridge : MIT Press, 2009. 268 p.

Ключові слова: емпатія, соціальний розвиток особистості, емоційна культура, соціальні норми та цінності.
Keywords: empathy, social development of personality, emotional culture, social norms and values.

Самара Ольга Євгенівна

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
доцент кафедри психології, кандидат психологічних наук, доцент*

ПСИХОЛОГІЧНА ГІГІЄНА: ВПЛИВ ЗМІ І ТЕЛЕГРАМ-КАНАЛІВ НА ПСИХІКУ ЛЮДИНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Війна в Україні, яка розпочалася у 2014 році і триває донині, має значний психологічний вплив на населення, викликаючи підвищений рівень стресу, тривоги та депресії. В умовах постійного конфлікту та інформаційної війни ЗМІ та Телеграм-канали стали основними джерелами новин для багатьох людей. У цій статті ми розглянемо роль психологічної гігієни у підтримці психічного здоров'я під час війни, а також вплив ЗМІ та Телеграм-каналів на психіку людини у контексті російського-українського конфлікту.

Війна є одним із найсильніших стресорів, які можуть надавати тривалий негативний вплив на психіку людини. Дослідження показують, що населення, що проживає в зоні військового конфлікту, що зазнає щоденного стресу «кінцевості життя», проживаючи спектр емоцій «безпорадності – безнадійності» через неможливість вплинути на політичну ситуацію в країні, схильне до високого ризику розвитку різних психологічних розладів, таких як тривожність, депресія та посттравматичний стресовий розлад. Люди постійно стикаються з викликами долі: травмуючими подіями, втратами близьких, руйнуванням звичного способу життя і невизначеністю майбутнього, а також постійно піддаються впливу негативної інформації та подій, що травмують. Це може призвести до довгострокових психологічних наслідків, посилити існуючі психологічні проблеми і призвести до хронізації стресу. Навіть ті, хто перебуває далеко від епіцентру подій, відчувають психологічну напругу через потік негативних новин, почуття тривоги за рідних та близьких, двозначність та відсутність безпеки майбутнього.

ЗМІ та Телеграм-канали відіграють важливу роль у формуванні громадської думки та емоційного стану людей під час конфлікту. Будучи основними джерелами інформації для населення, вони часто транслюють неперевірені дані, чутки і дезінформацію. Медіа-канали можуть сприяти поширенню недостовірної інформації, пропаганди та маніпуляції суспільною свідомістю (Jowett & O'donnell, 2019).

Пропаганда, надлишок негативної інформації та постійна дія такого контенту посилює психологічний дистрес, сприяє розвитку соматизації людини, може спотворювати сприйняття реальності та призвести до катастрофізації мислення. Крім того, Телеграм-канали можуть сприяти нагнітання паніки та погіршенню психологічного стану людей. Хибні новини, чутки та маніпулятивні повідомлення створюють атмосферу невизначеності, страху та недовіри. Дослідження показують, що вплив дезінформації пов'язаний із підвищеним рівнем тривожності, стресу та депресії (Guess et al., 2020). Люди, які піддаються постійному потоку суперечливої та недостовірної інформації, можуть відчувати труднощі з прийняттям рішень, відчувати ще більшу безпорадність та втрату контролю над ситуацією. Постійний моніторинг призводить до зниження настрою та якості життя, активує запальні та аутоімунні процеси. Недолік доступу до професійної психологічної допомоги, особливо стигматизація психічних розладів, створюють складнощі для людей, які страждають від психологічних проблем.

В умовах інформаційного навантаження та постійного впливу негативного контенту психологічна гігієна стає вкрай важливою для підтримки психічного здоров'я. Психологічна гігієна включає комплекс заходів, спрямованих на профілактику психологічних проблем і збереження емоційного благополуччя.

Основними елементами психологічної гігієни є:

- Регулярний відпочинок та відновлення сил;
- Розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості;
- Підтримання фізичної активності та здорового способу життя;
- Створення умов для соціальної підтримки та взаємодії;
- Обмеження споживання негативної інформації.

Дотримання принципів психологічної гігієни дозволяє людині зберігати ментальне здоров'я та протистояти руйнівному впливу стресу за умов війни.

Однак основою з ключових стратегій є обмеження споживання новин, особливо з недостовірних джерел. Важливо усвідомлено підходити до вибору контенту та намагатися підтримувати баланс між обізнаністю та психологічним комфортом. Розвиток критичного мислення та пошук перевіреної інформації також є важливими аспектами психологічної гігієни. Крім того, регулярні заняття фізичною активністю, релаксаційні техніки, такі як медитація та глибоке дихання, а також підтримка соціальних зв'язків можуть допомогти впоратися зі стресом та тривогою.

Соціальна підтримка відіграє важливу роль у подоланні психологічних наслідків війни. Спілкування з близькими, друзями та однодумцями допомагає впоратися зі стресом, знизити рівень тривоги та відчутти емоційний зв'язок. Дослідження показують, що наявність соціальної підтримки пов'язана з кращим психологічним функціонуванням та швидшим відновленням після травматичних подій (Ozbay et al., 2007). Однак у деяких випадках може знадобитися професійна психологічна допомога. Звернення до фахівців, таких як психологи та психотерапевти, може бути необхідним при розвитку серйозних психологічних проблем, таких як ПТСР, депресія або тривожні розлади. Своєчасна діагностика та лікування можуть запобігти хронізації психологічних проблем та покращити якість життя людей, які постраждали від війни.

Висновок. Війна в Україні має значний психологічний вплив на населення, викликаючи підвищений рівень стресу, тривоги та депресії. ЗМІ та Телеграм-канали відіграють важливу роль у формуванні громадської думки та емоційного стану людей під час конфлікту, проте надлишок негативної інформації та дезінформація можуть призвести до серйозних психологічних наслідків. Психологічна гігієна, що включає обмеження споживання новин, розвиток критичного мислення та пошук перевіреної інформації, стає вкрай важливою для підтримки психічного здоров'я в умовах інформаційного навантаження. Соціальна підтримка та професійна психологічна допомога також відіграють ключову роль у подоланні психологічних наслідків війни. Подальші дослідження в цій галузі необхідні для розробки ефективних стратегій профілактики та лікування психологічних проблем, пов'язаних із війною та впливом ЗМІ.

Список використаних джерел

1. Guess A., Nagler J., Tucker J. Less than you think: Prevalence and predictors of fake news dissemination on Facebook. *Science advances*. 2019. Vol. 5, Iss. 1. URL: <https://www.science.org/doi/10.1126/sciadv.aau4586>
2. Jowett G. S., O'Donnell V. J. *Propaganda & Persuasion*. 7th ed. Sage Publishing, 2019. 416 p.
3. Ozbay F., Johnson D. C., Dimoulas E., Morgan C. A., Charney D., Southwick S. Social support and resilience to stress: from neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edgmont)*. 2007. Vol. 4, Iss. 5. P. 35–40. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2921311/>

Ключові слова: Медіаканали, негативна інформація, пропаганда, психологічні наслідки, психологічна гігієна, психопрофілактика.

Keywords: Media channels, negative information, propaganda, psychological consequences, psychological hygiene, psychoprophylaxis.