

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ



ОСОБИСТІСТЬ ТА СУСПІЛЬСТВО В ЦИФРОВУ ЕРУ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР

МАТЕРІАЛИ IV МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

21 червня 2024 року

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»**

**Факультет психології, політології та соціології
Кафедра психології**

*IV МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА
КОНФЕРЕНЦІЯ*

**«ОСОБИСТІСТЬ ТА СУСПІЛЬСТВО В
ЦИФРОВУ ЕРУ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР»**

21 червня 2024 року

Одеса – 2024

УДК 159.923.2(063)

Редакційна колегія:

Відповідальний редактор – **Аракелян М.Р.**, доктор юридичних наук, професор, проректор з наукової роботи Національного університету «Одеська юридична академія», заслужений юрист України.

Члени редколегії:

Цільмак О.М. – доктор юридичних наук, професор, професор кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Ульянов В.О. – доктор медичних наук, професор, професор кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Татьянчиков А.О. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Лісовенко А.Ф. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Ташматов В.А. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія».

Матеріали представлені в авторській редакції. Редакційна колегія не несе відповідальності за їх зміст.

Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір : матеріали IV міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 21 червня 2024 року) / за заг. ред. проф. Аракеляна М.Р. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2024. 217 с.

УДК 159.923.2(063)

<i>Карасені О.В.</i> ФОРМУВАННЯ СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ ТА ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ.	81
<i>Качур В.О.</i> ЧАС ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.	84
<i>Корнута Л.М.</i> ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ФОРМУВАННЯ ІМІДЖУ ПУБЛІЧНОГО СЛУЖБОВЦЯ.	89
<i>Король О.О.</i> ЕТАПИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЇ.	92
<i>Лелюк А.С.</i> ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ.	100
<i>Лісовенко А.Ф., Карасені О.В.</i> ІДЕНТИЧНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ У КІБЕРПРОСТОРІ.	104
<i>Лісовенко А.Ф., Татъянчиков А.О., Короход Я.Д.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В КІБЕРПРОСТОРІ.	109
<i>Лохматова Д.О.</i> ОСОБИСТІСТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ТА КРИТИЧНИХ СИТУАЦІЯХ.	114
<i>Маковецька М.О.</i> ОСОБИСТІСТЬ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ: СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ	118
<i>Мамосуєва О.В.</i> ГЕНДЕРНІ ВІДМІННОСТІ РОЛЬОВИХ ОЧІВУВАНЬ ПАРТНЕРІВ МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ.	122
<i>Марківська О.С.</i> ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОБРАЗУ «Я» ЖІНОК В ЗАКОРДОННИХ ТА ВІТЧИЗНЯНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕОРІЯХ.	126
<i>Мілорадова Н.Е.</i> ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ – ПОШУК СЕНСУ ЖИТТЯ (ТЕХНІКА ІКІГАЙ).	131
<i>Наточій М.Е.</i> ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.	135
<i>Онішкевич А.Д.</i> ТЕХНІКИ ВИРАЖЕННЯ ТА ПРОЖИВАННЯ ЕМОЦІЙ І ПОЧУТТІВ.	140
<i>Папінян В.В.</i> ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ.	147
<i>Піневич І.Д.</i> ВПЛИВ СОЦМЕРЕЖ ТА ІНТЕРНЕТУ НА САМООЦІНКУ ОСОБИСТОСТІ.	150
<i>Рєпнова Т.П., Кирилов В.В.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ У НІМЦІВ ТА УКРАЇНЦІВ.	154
<i>Рєпнова Т.П., Мучичка А.В.</i> ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВІ УМІННЯ, ЯКІ ДЕТЕРМІНУЮТЬ ПРОФЕСІЙНУ УСПІШНІСТЬ ПСИХОЛОГА.	158
<i>Роспорня Д.С.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ДО КІБЕРСЕРЕДОВИЩА.	161
<i>Самара О.Є.</i> ПРОБЛЕМНЕ ПОЛЕ ЕКЗИСТЕНЦІЙНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЛОГОТЕРАПІЇ.	166
<i>Сорочинський О.В.</i> ПСИХОЛОГІЯ ПОДРУЖНЬОЇ ЗРАДИ.	170
<i>Степанюк Я.В., Федонюк С.В., Поручинський А.І., Ульянов В.О.</i> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ	173
<i>Сухота І.В.</i> ЗВ'ЯЗОК ГЛОБАЛЬНОЇ МІГРАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ У СУСПІЛЬСТВІ.	178

Карасені Олександра Василівна

здобувачка 2-го курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Лісовенко А.Ф.

ФОРМУВАННЯ СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ ТА ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВІЙНИ

Актуальність теми полягає в тому, що під час війни люди стикаються з постійним стресом, невизначеністю та загрозою для життя, що значно впливає на їх психічне здоров'я. Формування стійкості до стресу та підтримка психологічного здоров'я є ключовими факторами для забезпечення здатності населення адаптуватися до складних умов, підтримувати психологічну рівновагу та функціонувати ефективно.

24 лютого 2022 року Росія почала війну проти України. Цей конфлікт забирає не лише життя і фізичне здоров'я, але й руйнує психіку людей. Постійний перегляд новин, звуки вибухів, сигнали повітряної тривоги і, найгірше, трагічні звістки про загибель українських героїв, мирних жителів і дітей, негативно впливають на ментальне здоров'я, створюючи значне навантаження на нервову систему громадян. Для збереження фізичного та психічного здоров'я необхідно розвивати стресостійкість. Стресостійкість – це сукупність якостей, які дозволяють переживати стрес і неприємні ситуації без шкоди для здоров'я та особистісної діяльності. Це поняття є особливо актуальним в наш час. Важливо залишатися спокійними та терплячими, адекватно реагуючи на складні обставини. Формування стійкості до стресу та підтримка психологічного здоров'я під час війни є надзвичайно важливими аспектами для збереження життєздатності та ефективності людей в умовах постійного психологічного тиску. Стресостійкість, або здатність протистояти стресовим ситуаціям без значного впливу на психічний стан, можна розвивати через різноманітні техніки і стратегії. Це включає регулярні фізичні вправи, які допомагають знижувати

рівень стресових гормонів, практики релаксації, такі як медитація або глибоке дихання, що сприяють заспокоєнню нервової системи, а також соціальну підтримку, яка є критично важливою для емоційної стабільності. Крім того, важливо навчитися фокусуватися на контролюваних аспектах ситуації, розвивати гнучкість мислення та приймати підтримку фахівців, коли це необхідно. Таким чином, послідовне впровадження цих методів допоможе зменшити негативний вплив стресу та зберегти психічне здоров'я під час війни [1,с. 128].

До основних методів профілактики психоемоційних станів під час війни можна віднести:

- Надання психологічної допомоги постраждалим від війни: це включає не тільки екстрену підтримку в моменти стресу, але й створення системи довготривалої реабілітації. До цієї категорії входять індивідуальні та групові консультації з психологами, організація психотерапевтичних груп для взаємної підтримки та вивчення ефективних методів лікування травматичних переживань.

- Проведення освітніх кампаній: метою яких є підвищення обізнаності про психологічні наслідки війни. Це допоможе людям краще розуміти свої емоції та навчитися керувати стресом.

- Розвиток психологічної культури в суспільстві: це означає розуміння та повагу до психічного здоров'я кожної особи, усвідомлення важливості міжособистісних відносин та емоційної грамотності. Сюди ж входить поширення толерантного ставлення до різних психічних особливостей, а також підтримка ініціатив та ресурсів, спрямованих на здоров'я та добробут людей [2].

Психологічна культура в суспільстві включає розуміння та трактування стресу як нормальної реакції на складні життєві обставини, а також обізнаність про різні види допомоги у боротьбі зі стресом. Це також передбачає розвиток навичок самостереження та саморегуляції, які допомагають усвідомлювати та вирішувати емоційні та психологічні труднощі.

Надання психологічної допомоги населенню, яке постраждало від військової агресії, є важливим завданням держави. Ця допомога може бути як

індивідуальною, так і груповою. Метою психологічної допомоги є вказати шляхи подолання стресу, наслідків травми та відновлення ментального здоров'я. Основна мета будь-якої держави - створити суспільство, де кожна людина відчуває підтримку, розуміння та можливість розвивати свій психічний потенціал [3].

Отже, формування стійкості до стресу та підтримка психологічного здоров'я під час війни є надзвичайно важливими завданнями, які вимагають комплексного підходу. Психологічна підтримка, освітні кампанії та розвиток психологічної культури в суспільстві сприяють зміцненню ментального здоров'я та здатності адаптуватися до екстремальних умов. Впровадження системи довготривалої реабілітації, індивідуальної та групової терапії, а також навчання навичкам самостереження і саморегуляції допомагають людям ефективніше долати стресові ситуації і відновлювати емоційну рівновагу. Ці заходи є ключовими для створення суспільства, в якому кожен відчуває підтримку і має можливість розвивати свій психічний потенціал, незважаючи на складні обставини.

Список використаних джерел

1. Цимбалюк М. Жигайло Н. Формування стресотійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 128–136
2. Методичні рекомендації «Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати». Національна академія педагогічних наук України. URL: <https://naps.gov.ua/ua/press/4victory/2760/> (дата звернення: 09.11.2023).
3. Твердохлебова Н.Є. Актуальні питання у сучасній науці. Випуск 1. С. 421–427. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/sn/article/download/2147/2148>.

Ключові слова: стресостійкість, психічне здоров'я, війна, психологічна підтримка, реабілітація, емоційна рівновага, самоспостереження, саморегуляція, адаптація, психотерапія.

Key words: stress resilience, mental health, war, psychological support, rehabilitation, emotional balance, self-monitoring, self-regulation, adaptation, psychotherapy.

Качур Віра Олегівна

*кандидатка юридичних наук, доцентка,
завідувачка кафедри теорії та історії держави і права,
Національний університет біоресурсів і природокористування України*

ЧАС ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Останнім часом при ознайомленні із вітчизняним науковим доробком щодо якості вищої освіти звернула увагу, що у висновках наукових праць якість вищої освіти пов'язують із “зростанням конкурентоспроможності випускників українських ЗВО, повноцінному входженні вищої школи України до європейського простору вищої освіти” [3, с.160], чи “визначенні об'єктивних показників результативності педагогічної діяльності в освітньому процесі ЗВО, які лежать не тільки у підніжжя високих навчальних здобутків студентів” [9, с.37], чи “віртуальне освітнє середовище є лише допоміжним чинником забезпечення якості вищої освіти” [10, с.161]. В усіх наведених фрагментах однією із детермінант підвищення якості вищої освіти автори виділяють індивідуальну освітню траєкторію здобувача вищої освіти.

Не стоїть остеронь і український законодавець, який на законодавчому рівні закріпив визначення освітньої траєкторії здобувача вищої освіти, як “персональний шлях реалізації особистісного потенціалу здобувача вищої