

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

Ключові слова: емоції, почуття, способи вираження емоцій, психотехнології проживання емоцій та почуттів.

Key words: emotions, feelings, ways of expressing emotions, psychotechnologies of living emotions and feelings.

Папінян Вікторія Валентинівна

здобувачка 1 року навчання третього (освітньо-наукового) рівня

кафедри педагогіки та психології

Міжнародний гуманітарний університет

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Лефтеров В.О.

ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ

Актуальність даної теми полягає в тому, що почуття провини розглядається як моральна емоція «вищого порядку». Феномен почуття провини зіграв важливу роль у виникненні світових релігій та у формування морального розвитку особистості, оскільки почуття провини є певним внутрішнім регулятором. Провина є важливим поняттям, оскільки спрямована на виконання регуляційної функції, а саме підтримання соціальних зв'язків в суспільстві. Вина є частиною соціального буття людини, яке пов'язане зі становленням особистості та фактори, які обумовлюють її виникнення пов'язані з соціальною взаємодією в суспільстві.

Видатні дослідники (З.Фройд, Е. Фромм, Г.Магдлер та інші) схильні вважати провину як джерело неврозів і депресій, підкреслюючи її деструктивний аспект, демонструючи тісну кореляцію з тривогою, страхами, екзистенціальними кризами [1, с. 123].

По-іншому визначає американський дослідник Дж. Тангней, провину як почуття самовідношення, що виникає в результаті негативної оцінки людиною

своїї конкретної поведінки, що супроводжується напругою, каяттям і жалем, а також мотивує людину надолужити або виправити вчинене [1, с. 120].

Провина - негативний емоційний стан, що виражається в усвідомленні недопустимості власного вчинку, помислу або почуттів, супроводжується докорами сумління, жалем та каяттям; це емоція, що виникає при порушеннях морального, етичного чи релігійного характеру у ситуаціях, коли суб'єкт відчуває особисту відповідальність. Вина тягне за собою такі реакції як осуд себе і зниження самооцінки.

Можна визначити чотири компоненти у структурі почуття провини особистості в аспекті перебування особи в стресових ситуаціях:

1) перший – емоційний компонент, який пов'язаний переживанням дискомфорту, що виражається в подавленості, апатичності та стражданнях;

2) другий – когнітивний компонент визначається усвідомленням «реального» та «ідеального», тобто об'єктивного, дійсного та суб'єктивного нафантазованого

3) третій – мотиваційний компонент, що виражається в прагненні виправити чи змінити наявну ситуації чи поведінку особи;

4) четвертий – психосоматичний компонент, який пов'язаний з перенесенням неприємних емоційних переживань в тіло, а саме придушення емоцій переходить на соматичний рівень, прикладом є спазми в животі, головні болі [2, с. 18].

Існують певні дискусії щодо статусу емоції провини, як внутрішнього регулятора, одні вчені вважають, що вина – це базова емоція, інші вчені мають протилежну думку і визначають, що це вторинна чи похідна емоція, яку можна віднести до похідної страху чи тривоги.

Питанням походження почуття провини займалися представники екзистенційно-гуманістичного психології, які розробили і ввели поняття онтологічної провини – почуття невідповідності «реального» та й «ідеального» або невдоволення собою та навколишньою дійсністю. Відомий психіатр та психолог Дж. Морено визначав, що почуття провини пов'язане з

відповідальністю за порушення особистісних моральних принципів, зароджується у соціумі зі здатністю людини відчувати невдоволення собою та навколишньою дійсністю [3, с. 86].

Науковці розділяють за причинами виникнення почуття провини:

1) екзистенційна провина як наслідок неповної самореалізації (будь-який вчинок завжди буде критикуватись, адже обираючи один варіант рішення ситуації, не розвиваються інші, можливий другий більш успішний сценарій);

2) екзистенційна провина як наслідок недостатніх зв'язків з рідними та близькими (особа ніколи не зможе повноцінно сприймати іншого, адже завжди буде сприймати його через власну призму відчуттів, суб'єктивно);

3) екзистенційна провина як наслідок втрати зв'язку з Абсолютом/Богом/Всесвітом (наявність розуміння себе як частини абсолютного (божого, вселенського) промислу, при повній відсутності розуміння цього промислу, своєї місії) [4, С. 60].

Екзистенційна провина при усвідомленні допомагає людині розкрити свої можливості, вийти на новий рівень розуміння дійсності.

Мадци С. та інші західні науковці розрізняють провину-стан і провину-рису. Провина-стан розглядається як тимчасове, ситуаційне емоційне переживання, що відповідає визначенню окремої емоції, у той час провина-рису розглядається як стійка особистісна характеристика, яка виражається у схильності до переживання стану провини [2, с. 65].

Отже, почуття провини відіграє важливу роль в житті людини, оскільки має дуалістичний характер, що може мати позитивні та негативні наслідки. Усвідомлена провина має прогресивну та позитивну направленість, тому що особа чітко усвідомлює наслідки поведінки, а не усвідомлена провина, перебільшена спрямована на зосередження уваги на емоційному, навіть невротичному рівні може нанести значної шкоди такої як психосоматичні захворювання, стресові ситуації та нести інші негативні наслідки. Тому потрібно чітко розуміти та керувати своєю поведінкою для уникнення негативних наслідків почуття провини.

Список використаних джерел

1. Коротяєва Л.М. Теоретичні засади відчуття провини як психологічного феномену. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2011. Вип.9, С. 120-126.
2. Малєєва О.Л. Психологічні особливості схильності особистості до переживання почуття провини: дис. канд. психол. наук: спец. 19. 00. 01. Одеса, 2007. – 285 с.
3. Софіна Л.В. Індивідуально-психологічні відмінності переживання почуття провини: дис. канд. психол. наук: спец. 19. 00. 01; КНУШ. Київ, 2009. - 175 с.
4. Мітчена К.В. Почуття провини як детермінанти виникнення стресових ситуацій: Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології [збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції]. Відп. Ред. Коваль В.О. Дніпро: Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ. 2022. -100 с.

Ключові слова: почуття провини, структура почуття провини, причини виникнення почуття провини, емоційна сфера особистості, емоції.

Key words: feeling of guilt, structure of feeling of guilt, causes of feeling of guilt, emotional sphere of personality, emotions.

Піневич Ірина Дмитрівна

здобувачка 4 курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат політичних наук, доцент Третьякова Т.М.

ВПЛИВ СОЦМЕРЕЖ ТА ІНТЕРНЕТ НА САМООЦІНКУ ОСОБИСТОСТІ

Популярною формою розваг сучасної молоді є ведення блогів та поширення у соціальних мережах селфі-знімків приватного життя. Щоденно

завантажується понад мільйон фотографій, які за допомогою онлайн оцінювання («лайків») отримують свій публічний рейтинг. Мода на селфі викликає ряд занепокоєнь у психологів та психотерапевтів, оскільки її розглядають як форму нехімічної адикції, з вираженими ознаками пристрасті, фанатизму, пошуком гострих відчуттів у виконанні фотографій, нав'язливих думок та фантазій щодо викладених знімків, їх рейтингу, зниженою критичністю щодо змісту зображень тощо. Більшість селфі-знімків демонструють радість, захват, щастя, благополуччя, красу, розкіш, тим самим витісняючи звичайні буденні реалії життя.[4]

Селфі, як інструмент візуальної цифрової соціалізації, стає ще й інструментом соціальної ідентифікації. Проте слід зауважити, що створений "Я-образ" значною мірою відредагований, ідеалізований. Так, дисонанс між реальним "Я" і "Я-віртуальним" призводить до внутрішніх конфліктних переживань. [3]

Деструктивними наслідками такого захоплення є підміна реального життя суб'єкта на віртуальне, вдаване публічне (створення успішної "Інтернет-історії", за якою складають враження про особу, а не саме життя), бідність інтересів та осмисленості життя, негативний вплив на соціальну репутацію особистості у перспективі, дисморфічний розлад тощо. Близько третини мільярда людей по всьому світу, що становить близько 40% населення, користується соціальними мережами в Інтернеті. Ми витрачаємо на них у середньому дві години щодня: публікуємо записи, обмінюємося фотографіями, реагуємо на пости друзів.

Якщо соціальні медіа відіграють в нашому житті таку велику роль, то дуже важливо розуміти, як вони впливають на нас. Оскільки соціальні медіа - це явище відносно нове, остаточних висновків, звичайно, поки що не вистачає. Існуючі дослідження, в основному, базуються на повідомленнях самі користувачів, що подають інформацію недостатньо об'єктивно. Проте дані проведених досліджень вже дозволяють зробити певні висновки.

Жіночі журнали з фотографіями занадто худих моделей, до того ж обробленими в Photoshop, вже давно визнані джерелом низької самооцінки у

молодих жінок. Проте тепер турботу у деяких груп активістів почали викликати і соціальні медіа.

Спеціальні фільтри, а також освітлення і ракурси зйомки дозволяють створювати нереалістичні фотографії. Згідно з опитуванням 1500 користувачів, проведеним благодійною організацією Score, більшість людей віком від 18 до 34 років сказали, що соціальні мережі змушують їх почуватися непривабливими.

[2 с. 4-10]

Дослідження 2016 року, проведене Університетом штату Пенсільванія, показало, що перегляд чужих селфі знижує самооцінку. Тому що користувачі порівнюють себе з фотографіями найщасливіших моментів у житті людей. Дослідники з Університету Стратклайда в Огайо та Університету штату Айова виявили, що жінки схильні негативно порівнювати себе з селфі інших жінок.

Однак на самооцінку погано впливають не лише селфі інших користувачів. Опит тисячі користувачів Facebook з Швеції показав, що взагалі жінки, які проводять багато часу в цій соцмережі, відчують себе менш щасливими й впевненими.

Дослідники прийшли до висновку: "Користувачі Facebook порівнюють своє життя з кар'єрними досягненнями і щасливими стосунками інших людей, і такі порівняння часто бувають не на їх користь". Однак одне невелике дослідження показало, що перегляд свого облікового запису замість фотографій інших людей може підвищити почуття власної гідності.

Дослідники з Корнельського університету в Нью-Йорку виявили це в експерименті, під час якого одна група студентів сиділа перед дзеркалом, а інша група перевіряла свої акаунти у Facebook.

Соціальні мережі позитивно вплинули на самооцінку учасників. Дослідники пояснюють, що дзеркала чи фотографії дозволяють нам порівнювати себе із стандартами суспільства, а перегляд власних профілів у Facebook може давати нам контроль над тим, як ми представляємо себе світові.[1]

Теоретичний аналіз проблеми дозволяє визначити заздрість як деструктивне почуття особистості, що виявляється у незадоволенні,

суб'єктивному переживанні несправедливості, фрустрованості та проявляється у заміщенні автентичних ресурсів (особистих якостей, здібностей, цінностей, досягнень, статусу тощо) тими, що належать іншій людині, переваги якої соціально схвалені і є публічними. Деструктивність цієї властивості полягає у ворожому ставленні до власника переваги, яке виявляється у конкуренції, заподіянні шкоди або ж знеціненні об'єкту [4].

Список використаних джерел

1. Як соцмережі впливають на наш настрій, сон, психічне здоров'я та стосунки URL: <https://www.bbc.com/ukrainian/vert-fut-russian-42694015> (звернення 01.06.2024)
2. Групи підтримки самооцінки URL: https://www.youtube.com/watch?v=s_bljpdGuM8 (звернення 02.06.2024)
3. Абдулін А. Г. Образ «Я» як предмет дослідження у зарубіжній та вітчизняній психології. Серія: Психологія. 2012 С. 4-10.
4. Базилян, К. Генезис та психологічні механізми виникнення заздрості: теоретичний аналіз. URL: <https://naub.oa.edu.ua/2014/henezys-ta-psyholohichni-mehanizmyvynyknennya-zazdrosti-teoretychnyj-analiz/> (звернення 02.06.2024)

Ключові слова: соцмережі, інтернет, самооцінка, психіка, соціум, вплив, селфі, низька самооцінка, висока самооцінка.

Key words: social networks, internet, self-esteem, psyche, society, influence, selfie, low self-esteem, high self-esteem.