

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)

ЗМІСТ

<i>Андрійченко А.В.</i> ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ МІГРАНТІВ.	8
<i>Бабак О.В.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.	11
<i>Байдужа О.С.</i> НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ ВИПУСКНИХ КЛАСІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.	15
<i>Балабанова Л.М.</i> ПСИХОЛОГІЧНА ЗАХИЩЕНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗИ ТА НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.	18
<i>Банєва Т.Р.</i> ГЕНДЕРНІ КОНФЛІКТИ, ЯК ОКРЕМИЙ РІЗНОВИД КОНФЛІКТУ ТА СПРОБИ ЇХ ЗАПОБІГАННЯ.	22
<i>Барко В.В.</i> ПСИХОДІАГНОСТИЧНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОПИТУВАЛЬНИКА ЗАГАЛЬНОГО СТАНУ ЗДОРОВ'Я.	25
<i>Бондаренко Л.О., Марченко О.Г.</i> ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ВИКЛАДАННЯ ЮРИДИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ.	31
<i>Вайда Т.С., Геращенко О.С.</i> СОЦІАЛІЗАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ (ПРАВООХОРОНЦІВ) З ПТСР ПІСЛЯ УЧАСТІ У БОЙОВИХ ДІЯХ (ВИКОНАННЯ СЛУЖБОВО-БОЙОВИХ ЗАВДАНЬ).	35
<i>Габрук Я.О.</i> ВПЛИВ ВІЙСЬКОВИХ ДІЙ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ.	41
<i>Гарькавець С.О., Ліпський А.В.</i> ДО ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В ЕПОХУ ЦИФРОВІЗАЦІЇ.	43
<i>Гарматюк Д.С.</i> АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	48
<i>Гольцман Б.О.</i> ТЕОРЕТИКО-ПРИКЛАДНІ ЗАСАДИ ЮРИДИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ.	51
<i>Гурін Р.С.</i> THEORETICAL ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF CYBERPSYCHOLOGY» COURSE ON THE DEVELOPMENT OF CYBERCULTURE OF MAGISTRATES-PSYCHOLOGISTS	55
<i>Джежжик О.В., Цільмак О.М.</i> ПСИХОЛОГІЧНЕ СУПРОВОДЖЕННЯ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ: ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ.	58
<i>Дудка О.Д.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ТИПИ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ.	61
<i>Єфтєні Н.М.</i> СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В МОРСЬКОМУ ЕКІПАЖІ.	67
<i>Жовтобрух М.О.</i> ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ.	70
<i>Калина Д.Р.</i> ВПЛИВ СТРЕСУ ТА ФАКТОРИ ЙОГО РОЗВИТКУ В ЖИТТІ ОСОБИСТОСТІ.	76

Список використаних джерел

1. Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти» від 22.05.2018 № 509. <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0885-18#Text> (дата звернення 05.06.2024).

2. Положення про Лабораторію практичної та прикладної психології кафедри психології факультету психології, політології та соціології Національного університету «Одеська юридична академія», введене в дію наказом ректора Національного університету «Одеська юридична академія» від 22.03.2024 №730-58 <https://www.onua.edu.ua/ua/polozhennia-pro-laboratoriю-praktychnoi-ta-prykkladnoi-psykholohii> (дата звернення 05.06.2024).

Ключові слова: лабораторія, практична та прикладна психологія, психологічна допомога, тренінги рівний-рівному, наукова робота.

Key words: laboratory, practical and applied psychology, psychological assistance, peer-to-peer trainings, scientific work.

Дудка Ольга Дмитрівна

здобувачка 2 курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Ташилатов В.А.

ПСИХОЛОГІЧНІ ТИПИ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЙ

Екстремальні ситуації – це події або обставини, які виходять за межі звичайного людського досвіду та створюють значну загрозу життю, здоров'ю, безпеці або добробуту людей. Вони характеризуються високим рівнем стресу, непередбачуваністю, неконтрольованістю і часто вимагають негайних і рішучих

дій для мінімізації негативних наслідків. Екстремальні ситуації можуть значно впливати на психологічний стан людини, викликаючи гострі стресові реакції та можливі довготривалі наслідки, такі як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Важливою є своєчасна психологічна допомога та підтримка для постраждалих, що може включати кризове консультування, психотерапію та інші методи психологічної допомоги. Основна із рис екстремальних ситуацій це непередбачуваність і раптовість, зазвичай виникають несподівано і важко передбачити їх перебіг та наслідки. Також високий рівень стресу, екстремальні ситуації викликають сильні емоційні реакції, такі як страх, паніка, шок, тривога. Загроза життю та здоров'ю бо вони можуть нести безпосередню загрозу для життя або здоров'я людей. Потреба в негайних діях, екстремальні ситуації вимагають швидких і ефективних рішень та дій для мінімізації шкоди [2].

Реакції людей на екстремальні ситуації можуть бути різноманітними і залежать від характеру ситуації, особистісних особливостей, попереднього досвіду та рівня підготовки.

Основні психологічні реакції включають:

1. Первинні емоційні реакції

Шок: Перший етап реакції на екстремальну ситуацію, що включає почуття нереальності подій, ступор, дезорієнтацію. Люди можуть відчувати емоційне оніміння та втрату здатності реагувати.

Страх і паніка: Високий рівень тривожності, швидке серцебиття, прискорене дихання, відчуття неминучої небезпеки. Паніка може призвести до безконтрольної поведінки, що посилює небезпеку.

Тривога: Постійне почуття загрози, очікування найгіршого, труднощі з концентрацією уваги та сном.

2. Вторинні емоційні реакції

Депресія: Почуття безнадії, втрата інтересу до життя, апатія, порушення сну і апетиту. Може розвинути після первинного шоку і тривоги.

Відчай: Відчуття безвиході, марності зусиль, безсилля. Часто виникає у відповідь на тривалі екстремальні ситуації, такі як війни або особисті втрати.

Гнів і роздратування: Реакція на несправедливість, втрати, відчуття безпорадності. Може бути спрямований на інших людей або обставини.

3. Поведінкові реакції

Активація та мобілізація: Деякі люди здатні швидко мобілізувати свої ресурси, діяти рішуче та організовано. Вони можуть брати на себе лідерські ролі, допомагати іншим.

Ступор і апатія: Відсутність фізичної активності, нездатність приймати рішення, зниження мотивації. Люди можуть впадати у стан бездіяльності.

Втеча: Прагнення втекти від небезпеки, іноді без врахування власної безпеки. Може проявлятися фізично або психологічно, коли людина уникає думок про ситуацію.

Пошук соціальної підтримки: Активне звернення за допомогою до друзів, родичів, фахівців. Соціальна підтримка може відігравати ключову роль у подоланні стресу [3].

4. Когнітивні реакції

Сконцентроване мислення: Деякі люди здатні зберігати ясність думок і зосередженість на вирішенні проблеми.

Дезорганізоване мислення: Труднощі з концентрацією, плутанина в думках, труднощі у прийнятті рішень.

Румінація: Постійне обмірковування ситуації, перебір можливих сценаріїв та наслідків, що може посилювати тривогу і стрес.

5. Фізіологічні реакції

Фізичні симптоми стресу: Підвищене серцебиття, пітливість, тремтіння, головний біль, м'язова напруга.

Порушення сну: Безсоння або, навпаки, надмірна сонливість. Сни можуть бути напруженими або кошмарними.

Порушення апетиту: Втрата апетиту або переїдання, що може бути реакцією на стрес.

Типи екстремальних ситуацій:

1. Природні катастрофи

Приклади: землетруси, повені, урагани, цунамі, лісові пожежі.

Характеристики:

Непередбачуваність: Природні катастрофи часто виникають раптово і важко передбачити їх точний час і місце виникнення.

Масштабність: Вони можуть охоплювати великі території, впливаючи на життя багатьох людей одночасно.

Інтенсивність: Ці ситуації можуть бути дуже інтенсивними і тривалими, з великим руйнівним потенціалом.

Фізичні загрози: Висока ймовірність травм, втрати майна, порушення інфраструктури, загибелі людей.

Психологічні реакції:

Шок і дезорієнтація: Люди можуть відчувати шок від раптової зміни обставин.

Страх і паніка: Високий рівень тривожності і страху за власне життя та життя близьких.

Відчуття безпорадності: Неможливість контролювати ситуацію може викликати сильний стрес.

2. Техногенні аварії

Приклади: аварії на промислових підприємствах, транспортні катастрофи, викиди небезпечних хімічних речовин, ядерні аварії.

Характеристики:

Причинність: Виникають через людську діяльність, технічні несправності, людські помилки.

Непередбачуваність: Хоча деякі аварії можна передбачити, більшість трапляється раптово.

Висока небезпека: Можуть нести загрозу не лише фізичному здоров'ю, але й довготривалим наслідкам для навколишнього середовища.

Евакуація: Часто потребують термінової евакуації людей з небезпечних зон.

Психологічні реакції:

Паніка і тривога: Раптова загроза життю і здоров'ю викликає сильний страх.

Невизначеність: Недостатня інформація про масштаби аварії та її наслідки підсилює стрес.

Відчуття вразливості: Люди можуть почуватися вразливими і беззахисними перед техногенними загрозами [1].

3. Соціальні конфлікти

Приклади: війни, терористичні акти, масові заворушення, насильницькі дії.

Характеристики:

Людський фактор: Соціальні конфлікти виникають через дії людей або груп людей.

Морально-етичні аспекти: Часто пов'язані з ідеологічними, релігійними або політичними протиріччями.

Тривалість: Можуть тривати від декількох годин до багатьох років, з періодичними загостреннями.

Насильство: Високий рівень фізичного насильства, загроза життю і здоров'ю багатьох людей.

Психологічні реакції:

Інтенсивний страх: Постійна загроза насильства викликає високий рівень тривоги.

Травматизація: Війни і терористичні акти часто призводять до глибокої психологічної травми.

Депресія і відчай: Тривалі соціальні конфлікти можуть призвести до почуття безвиході і депресії.

4. Особисті кризи

Приклади: важка хвороба, смерть близької людини, розлучення, насильство в сім'ї.

Характеристики:

Індивідуальність: Особисті кризи впливають безпосередньо на індивіда або його найближче оточення.

Емоційний вплив: Часто супроводжуються сильними емоційними переживаннями.

Тривалість: Можуть мати тривалий вплив на психологічний стан людини.

Соціальний контекст: Особисті кризи часто залежать від соціального оточення і підтримки.

Психологічні реакції:

Депресія і тривога: Часто виникають почуття смутку, тривоги, безнадії.

Почуття втрати: Смерть близьких або розлучення можуть викликати глибоке відчуття втрати.

Самозвинувачення: Можливе почуття провини або самоосуду за події, що сталися.

Отже, екстремальні ситуації викликають різноманітні психологічні реакції, від шоку і страху до депресії і відчаю. Розуміння цих реакцій є ключовим для надання ефективної психологічної допомоги. Перша психологічна допомога, когнітивно-поведінкова терапія та соціальна підтримка є важливими інструментами для підтримки постраждалих і сприяють їхньому швидкому відновленню і адаптації. Комплексний підхід до управління психологічними наслідками екстремальних ситуацій може значно покращити якість життя постраждалих і сприяти їхній подальшій інтеграції в суспільство.

Список використаних джерел

1. Підручник / За заг. Ред. проф. О.В.Тімченка – К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. – 502 с.
2. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017.— 160 с.
3. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / П86 Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К.:Університет «Україна», 2023. — 266 с.

Ключові слова: екстремальні ситуації, психологічні реакції, когнітивні реакції, рівень стресу.

Key words: extreme situations, psychological reactions, cognitive reactions, stress level.

Єфтєні Наталія Миколаївна

кандидат політичних наук, доцент, доцент кафедри

загальноправових дисциплін

Національний університет «Одеська морська академія»

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ В МОРСЬКОМУ ЕКІПАЖІ

Соціально-психологічна адаптація особистості в трудовому колективі передбачає процес пристосування до соціальних умов середовища, міжособистісних взаємодій в групі і характеризуються активністю особистості, яка забезпечує її входження в групу.

Морський екіпаж – це соціальна група, члени якої взаємодіють між собою під час роботи і відпочинку, що впливає як на адаптацію, так і на комфорт особистості. Професія моряка пов'язана з діяльністю в особливих умовах, які вимагають пристосування до навколишнього середовища, виконання професійних функцій в екстремальних умовах чи непередбачуваних ситуаціях. Питання соціально-психологічної адаптації постають гостро, тому що особливі умови праці, стрес, втома, можуть вплинути на психологічний стан моряка та ефективність його діяльності.

До моряка висуваються вимоги щодо професійних компетентностей, навичок, а також гнучких навичок (soft skills), які вони мають поєднувати і використовувати в своїй професійній діяльності.

В залежності від посади за кожним працівником закріплюються конкретні ролі, які вони виконують відповідно до міжнародних норм, правил організації