

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

Калина Даніелла Романівна

здобувачка 2-го курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

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

ВПЛИВ СТРЕСУ ТА ФАКТОРИ ЙОГО РОЗВИТКУ В ЖИТТІ ОСОБИСТОСТІ

Стрес у психології та біології – це будь-який вплив фізичний або довкілля, що викликає реакцію організму. У більшості випадків стрес сприяє виживанню, оскільки змушує організми адаптуватися до умов навколишнього середовища, що швидко змінюються. [1] Важливо розуміти, що сприйняття стресора дуже особисте, як і переживання стресу. Іншими словами, те, що турбує одну людину, не завжди турбує іншу.

Впливи, що викликають стресові реакції, називають стресорами [2]. Їх поділяються на такі групи:

1. Зовнішній (гучний звук, загроза чи небезпека),
2. Проблеми із задоволенням основних потреб (сон, харчування, безпека),
3. Робоче навантаження (брак часу, надмірні вимоги, навпаки, низькі вимоги і виснажлива робота),
4. Соціальні стресори (соціальна ізоляція, міжособистісний конфлікт, знущання, дискримінація),
5. Розбіжності всередині особистості (важко вирішувати протиріччя між протилежно орієнтованими інтересами, потребами та спонуканнями);

Але стрес не повинен бути тільки негативним. Тип адаптивного стресу визначається як евстрес. Це пов'язано з веселими заходами, такими як весілля та акції. Коли реакція організму на стрес неадекватна або стрес занадто сильний, це може супроводжуватися напругою і занепокоєнням і призводити до психічних розладів. Цей неадаптивний стрес називається дистресом.

Стрес можна класифікувати за іншими критеріями, такими як його тривалість.

1. Гострий стрес виникає у відповідь на раптову подію.

Це може бути серйозний травматичний досвід, особливо загроза безпеці або фізичній цілісності людини (наприклад, стихійні лиха, напади, нещасні випадки, війна), втрата коханої людини або дуже раптова та загрозна зміна соціального статусу та / або середовища людини. [3]

2. Гострий стресовий розлад.

Ізольовані або повторювані стресові, травматичні ситуації - наприклад, серйозна фізична або психічна травма, фізичне, сексуальне насильство або погрози смертю-можуть викликати симптоми гострого стресового розладу.

Симптоми гострого стресового:

- Сильний психологічний або фізіологічний дискомфорт при згадці про травмуючі події;
- Повторювані, мимовільні та дратівливі неприємні спогади про події;
- Дисоціативні реакції, при яких людина відчуває, що знову переживає травматичну подію (наприклад, пам'ять);
- У людини змінюється сприйняття реальності (зміна сенсу реальності), виникає відчуття заціпеніння або подовження часу, або все сприймається як " застигле;
- Порушення сну (утруднення засинання, переривчастий сон, безсоння, повторення неприємних снів, пов'язаних з цією подією);
- Він намагається уникати хворобливих спогадів, думок або почуттів, пов'язаних з подією;
- Він намагається уникати зовнішніх нагадувань про подію (контакти ,місця, розмови, об'єкти і ситуації);
- Зміна поведінки, яка бентежить саму людину чи оточуючих (наприклад, агресія, соціальна ізоляція чи самоізоляція);
- Спалахи дратівливості або невиправданого гніву;

- Пильність і гіперпіліарність;
- Проблеми з концентрацією уваги;
- Скарги на соматичні симптоми, які не пояснюються фізичними умовами (наприклад, параліч, втрата мови або зору).

3. Хронічний стрес.

Викликає тривалі стресові ситуації, які поступово виснажують ресурси, необхідні організму для подолання цих станів. Це може призвести до повної втоми. До причин хронічного стресу належать тривалі подружні зради, велике навантаження, недосипання, погані міжособистісні стосунки або неадекватні умови життя[4]

Стрес впливає на людей на різних рівнях. При накопиченні жиру в черевній порожнині він може впливати на рівень тіла через значне ослаблення імунної системи або виснаження кісткової і м'язової маси.[5] крім того, стрес на фізичному рівні може проявлятися в різних болях, таких як біль у грудях, головний біль, спазми кишечника та інші неприємні відчуття.[6]

Стрес, звичайно, відбивається на психічному рівні. Найбільш частою реакцією на стрес є занепокоєння. Інші реакції включають гнів, агресію або апатію, які можуть перерости в депресію.[7] Не менш важливим є вплив стресу на здатність до навчання. Оскільки стрес впливає на гіпокамп, центр мозку, відповідальний за навчання та пам'ять.[8]

Тривалий стрес може мати серйозні наслідки. У довгостроковій перспективі високий рівень цукру в крові, викликаний стресом, є однією з причин діабету, діагностованого у людей похилого віку. Він також може спричинити високий кров'яний тиск, серцево-судинні проблеми та інсульт.[9]

Одже стрес - це невід'ємна частина сучасного життя, а його вплив на життя людей є значний. Постійний стрес може викликати серйозні проблеми з фізичним і психічним здоров'ям, тому важливо розуміти та вміти ефективно керувати стресом, використовуючи різноманітні техніки релаксації, медитації та фізичної активності. Посилення уваги до питань психічного здоров'я та створення сприятливого середовища для взаємодії, підтримки та розвитку людей

допоможе зменшити вплив стресу на наше повсякдення, забезпечуючи більш якісне та щасливе життя для всіх.

Список використаних джерел

1. Stress psychology and biology [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу:
<https://www.britannica.com/science/stress-psychology-and-biology>
2. Stress in Health and Disease [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу:
[https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=wrfYBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Selye,+H.+\(1966\).+%C5%BDivot+a+stres.+Bratislava:+Obzor&ots=_kkuskgche&sig=2YFhBaaCoX5mv_Q_notOEM9JZrQ&redir_esc=y#v=onepage&q=Selye%2C%20H.%20\(1966\).%20%C5%BDivot%20a%20stres.%20Bratislava%3A%20Obzor&f=false](https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=wrfYBAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Selye,+H.+(1966).+%C5%BDivot+a+stres.+Bratislava:+Obzor&ots=_kkuskgche&sig=2YFhBaaCoX5mv_Q_notOEM9JZrQ&redir_esc=y#v=onepage&q=Selye%2C%20H.%20(1966).%20%C5%BDivot%20a%20stres.%20Bratislava%3A%20Obzor&f=false)
3. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders : clinical descriptions and diagnostic guidelines [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://iris.who.int/handle/10665/37958>
4. 8 Ayers, S. & Visser, R. (2015). Psychologie v medicíně. Praha: Grada. [Електронний ресурс]. Режим доступу до ресурсу:
[https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=grZlCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR8&dq=8+Ayers,+S.+%26+Visser,+R.+\(2015\).+Psychologie+v+medic%C3%ADn%C4%9B.+Praha:+Grada.&ots=NrVh-H6nrH&sig=wCdUMLKtaCJCs2ygmKANxKdj2i4&redir_esc=y#v=onepage&q=8%20Ayers%2C%20S.%20%26%20Visser%2C%20R.%20\(2015\).%20Psychologie%20v%20medic%C3%ADn%C4%9B.%20Praha%3A%20Grada.&f=false](https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=grZlCgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR8&dq=8+Ayers,+S.+%26+Visser,+R.+(2015).+Psychologie+v+medic%C3%ADn%C4%9B.+Praha:+Grada.&ots=NrVh-H6nrH&sig=wCdUMLKtaCJCs2ygmKANxKdj2i4&redir_esc=y#v=onepage&q=8%20Ayers%2C%20S.%20%26%20Visser%2C%20R.%20(2015).%20Psychologie%20v%20medic%C3%ADn%C4%9B.%20Praha%3A%20Grada.&f=false)
5. Rice, W. H. (2012). The Handbook of Stress Science: Biology, Psychology and Health. Thousand Oaks: SAGE. [Електронний ресурс] – Режим доступу до: [https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=EXVlk8pnEKIC&oi=fnd&pg=PR3&dq=Rice,+W.+H.+\(2012\).+The+Handbook+of+Stress+Science:+Biology,](https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=EXVlk8pnEKIC&oi=fnd&pg=PR3&dq=Rice,+W.+H.+(2012).+The+Handbook+of+Stress+Science:+Biology,)

+Psychology+and+Health.+Thousand+Oaks:+SAGE.+%22&ots=nUFuIEtiRw
&sig=zzWuAvuswG7prLvo9YEzxiCANos&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

6. Psychologie. 2., aktualiz. vyd., v Portálu 1. Praha RL Atkinson - Portál, 2003
[Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://books.google.cz/books?id=Tz9OAAAACAAJ&dq=Psychologie.+2.,+aktualiz.+vyd.,+v+Port%C3%A1lu+1.+Praha+RL+Atkinson+-+Port%C3%A1l,+2003&hl=cs&sa=X&ved=2ahUKEwj459mz6pHvAhWxlIsKHToSDccQ6AEwAXoECAAQAQ>
7. Стрес від війни погіршує запам'ятовування: як тренувати свій мозок та чи допоможе в цьому зубріння віршів [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://nus.org.ua/articles/stres-vid-vijny-pogirshuye-zapam-yatovuvannya-yak-trenuvaty-svij-mozok-ta-chy-dopomozhe-v-tsomu-zubrinnya-virshiv/>
8. Спокійний ритм у неспокійний час. Як зберегти здорове серце.
[Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://orthomol.life/uk/yak-zberehty-zdorove-sertse.html>

Ключові слова: Стрес, гострий стрес, гострий стрес, хронічний стрес

Key words: Stress, acute stress, acute stress, chronic stress