

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

духовних змін. Знайти свій ікігай – це процес самопізнання і розвитку, усвідомлення і трансформації.

Список використаних джерел

1. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія: Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

2. Посттравматичне зростання: що це і як досягти? <https://hubz.ua/zdorove-zhyttya/psychologiya/posttravmatychnе-zrostannya-shho-tse-i-yak-dosyagty/>

3. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

Ключові слова: посттравматичне зростання, сенс життя, техніка ікагай, етапи техніки ікігай.

Key words: post-traumatic growth, meaning of life, ikagai technique, stages of ikagai technique.

Наточій Марія Едуардівна

здобувачка I курсу факультету адвокатури та антикорупційної діяльності

Національний університет «Одеська юридична академія»

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

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Одним із найактуальніших суспільно значущих завдань сьогодення є забезпечення психологічної підтримки особистості в умовах глобальних змін,

викликаних воєнною агресією Російської Федерації проти суверенної України. Така підтримка необхідна українським громадянам, які стали вимушеними переселенцями, тим, хто перебуває під постійною загрозою обстрілів, жертвам війни, особам, які контактують із постраждалими, а також тим, хто надає допомогу постраждалим.

Деякі науковці трактують психологічний супровід як сукупність заходів, спрямованих на надання психологічної допомоги людям, які зазнали психічних травм або опинилися в складних життєвих ситуаціях, що можуть призвести до майбутніх психотравм (С. Гаркавець, Л.Волченко) [1].

Наразі багато дослідників зосереджують свою увагу на вивченні питання психологічного супроводу особистості в умовах війни, серед яких І. Ільницька [2], Н. Бездідько [3], Н. Нечипоренко [3], Т. Титаренко [4]; наукові дослідження з вивчення психологічного супроводу проводилися ще до початку повномасштабного вторгнення [5; 6]. Однак, в умовах воєнного стану в Україні, залишається багато невирішених і дискусійних питань.

Соціально-психологічний супровід, як зазначає Н. Нечипоренко, являє собою поєднання тривалої цілеспрямованої соціальної підтримки та індивідуальної психологічної допомоги. Це ключовий ресурс для збереження цілісності особистості та відновлення її психологічного здоров'я, що допомагає подолати депресію і тривогу. Відсутність належного супроводу ускладнює інтеграцію в мирне суспільство, перешкоджає вторинній професійній переорієнтації та знижує рівень економічного і суб'єктивного добробуту [3].

Згідно з дослідженнями науковців, мета сучасної супроводжувальної психологічної роботи полягає у зміцненні навичок саморегуляції особистості, її стійкості до життєвих труднощів, самостійності та ініціативності[4; 6].

Через тривалі військові дії в нашій країні найбільш вразливими групами населення є демобілізовані ветерани та їхні сім'ї, а також понад 1,5 мільйона українців, які були змушені залишити свої домівки і стали внутрішньо переміщеними особами [4].

У осіб, які пережили певну трагедію (наприклад, втрату рідних або близьких), стали свідками загибелі інших людей або тривалий час перебували під тиском життєво-небезпечних обставин (наприклад, обстріли, укриття в бомбосховищах тощо), можуть виникати нав'язливі страхи, які важко контролювати або взагалі не піддаються контролю. Ці страхи значно обмежують їхню здатність вести повноцінне життя. Це також впливає на їхню соціальну активність і взаємини з оточуючими, що може призводити як до короткочасних непорозумінь, так і до тривалих конфліктів з іншими людьми [1].

На соціально-психологічному рівні, зазначає Т. Титаренко, погіршення психологічного здоров'я виявляється у відмові від співробітництва, зменшенні здатності співпереживати та довіряти світу. На ціннісно-смысловому рівні проявляється як втрата здатності до пошуку нових життєвих перспектив, погіршення осмислення досвіду та неспроможність отримувати задоволення від повсякдення. На індивідуально-психологічному рівні це виражається у переживанні розщепленості, порушенні цілісності та деструктивних змінах ідентичності, зменшенні потреби в самореалізації, зниженні збалансованості та адаптивності [4].

Ефективність психологічного супроводу, за словами науковців, залежить від активності, направленості на результат, відповідальності та взаємної толерантності учасників взаємодії. Досліджуються такі ефективні стратегії соціально-психологічного супроводу, як комунікативна, стратегія зміни ставлення до травматизації, сприяння самодопомозі та взаємодопомозі, та сприяння самореалізації [5].

Концепт психологічного супроводу конкретизує інтегральну підтримку людини, яка включає в себе як соціальні, так і психологічні аспекти, і він є ключовим у контексті посттравматичних особистісних трансформацій. За словами Т. Титаренко, завдяки відновленню внутрішніх ресурсів та наданню додаткових ресурсів психологічний супровід підвищує здатність людини до вирішення проблем, виступаючи посередником у поліпшенні її психологічного здоров'я. Основним напрямком психологічного супроводу, як зауважує вчений,

є якісне і кількісне збагачення взаємодії людини з різними соціальними групами: родичами, сусідами, друзями, колегами, членами різних спільнот [4].

Психологічний супровід, як підкреслює М. Дворник, є основним інструментом для забезпечення стійкої психологічної декомпресії людини та пом'якшення наслідків воєнної травматизації [4]. Тому науковці розглядають психологічний супровід як важливу складову процесу відновлення і збереження психологічного здоров'я особистості та її здатності відчувати психологічний благополуччя.

Після довгої травматичної ситуації людині зазвичай не вистачає внутрішніх ресурсів. Тому супровід стає важливим додатковим ресурсом у процесі відновлення її енергії та сил. Шляхом оптимізації спілкування з важливими для неї людьми, супровід допомагає вирішувати актуальні життєві завдання, пов'язані як із самореалізацією в різних сферах, так і з процесом тривалої реабілітації після травми чи підвищенням економічного статусу [1].

Важливо, рекомендує І. Ільницька, щоб супровід був ненав'язливим, м'яким та недирективним. Вона підкреслює, що супроводжувач повинен вміти відчувати емоційний стан без слів, розуміти потреби супроводжуваного та занурюватися в його буденність. Поступово особа, яку супроводжують, відкривається, починає відчувати довіру до свого психолога. Це допомагає поповнювати внутрішні ресурси виснаженої людини і підсилює її здатність справлятися з різними викликами. Знання про те, що її підтримують, допомагає особі відчувати, що вона не самотня в своїх стражданнях, і це стає вагомим ресурсом, що змінює її сприйняття минулого та допомагає рухатися вперед. Акцент на подоланні та розумінні власної ролі в пережитому сприяє поступовому поверненню до життя і підвищує загальний рівень психологічного благополуччя [2].

Наразі одне з перспективних завдань психологів полягає в створенні стратегій психологічного супроводу, спрямованих на сприяння розвитку культури миру [6].

Таким чином, психологічний супровід особистості під час воєнного конфлікту є складним та інтенсивним процесом, який вимагає від тих, хто надає допомогу, не лише професійної підготовки, але й розуміння внутрішніх потреб і бажань людини у подоланні фізичних та психологічних труднощів, збереженні власної ідентичності.

Список використаних джерел

1. Гаркавець С. О., Волченко Л.П. До проблеми психологічного супроводу особистостів умовах воєнного стану. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м.Одеса 14-15 вересня 2023 р. Одеса, 2023. С. 3-5. URL: <https://dspace.onua.edu.ua/items/4566cf2b-832b-4bad-a61a-073f9c9e9be5>
2. Ільницька І. Як можна заспокоїтися й контролювати тривожність. *Безпека життєдіяльності*. № 5, травень., 2022. С. 4.
3. Нечипоренко Н., Бездідько Н. Психічне здоров'я. Допомога особистості в кризових ситуаціях. *Психолог*. № 1 - 2, січень-лютий. 2022.С. 68-73.
4. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 154 с.
5. Психологічна безпека особистості: міжнар. колектив. Монографія. Університет Григорія Сковороди в Переяслав, за загальною редакцією І. В. Волженцевої. Переяслав, БрДУ, 2021. 890 с.
6. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям зі дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. Київ, «Україна», 2015. 176 с.

Ключові слова: психологічний супровід, психологічна допомога, особистість в умовах війни, психологічне здоров'я, ресурс.

Key words: psychological support, psychological help, personality in war conditions, psychological health, resource.

*Онiшкевич Анастасiя Дмитрiвна,
психолог, м. Порт-Кокітлам, Канада*

ТЕХНІКИ ВИРАЖЕННЯ ТА ПРОЖИВАННЯ ЕМОЦІЙ І ПОЧУТТІВ

Карл Густав Юнг якось сказав: «Депресія схожа на даму в чорному. Якщо вона прийде, не проганяйте її, а запросіть до столу як гостю і послухайте, що вона має вам сказати».

Емоції та почуття треба вміти безпечно проживати. Є деструктивні способи проживання емоцій і почуттів та конструктивні, тобто безпечні.

До деструктивних способів виразу емоцій належать:

1) «виплескування» емоцій на інших – хамство, приниження інших, звинувачення всіх і всього у своїх невдачах, заподіяння шкоди іншим, побиття, помста; ламання речей, меблів та ін.

2) компульсивна чи залежна поведінка – приглушення емоцій за допомогою алкоголю, наркотиків, зловживання або використання не для медичних потреб різних ліків і препаратів, спроби переключити емоції та почуття за допомогою сексу, шопінгу, заїдання своїх емоцій.

Конструктивними способами вираження та проживання емоцій і почуттів є: визнання власних почуттів; проговорення емоцій і почуттів; вираження емоцій та почуттів за допомогою крику; заняття спортом; застосування дихальних практик і дихальної гімнастики; відвідування психолога чи психотерапевта; використання психотехнологій конструктивного проживання емоцій.

Так, зокрема, психолог Артем Чеплигін рекомендує, що можна прописати свою ситуацію та свої емоції, розповідаючи це у подробицях, наприклад, якійсь