

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



МАТЕРІАЛИ
МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ
ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ
КРИЗИ, ГЛОБАЛІЗАЦІЇ ТА ЦИФРОВОЇ
ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬНОГО ЖИТТЯ

14-15 вересня 2023 року

Одеса – 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



Факультет лінгвістики та перекладу
Кафедра педагогіки та психології

МАТЕРІАЛИ
МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ В
СУЧАСНИХ УМОВАХ КРИЗИ, ГЛОБАЛІЗАЦІЇ ТА ЦИФРОВОЇ
ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬНОГО ЖИТТЯ

14-15 вересня 2023 року

Одеса – 2023

Блінов О.А.

*доктор психологічних наук, професор
професор кафедри соціальних технологій
Національного авіаційного університету*

Мороз І.В.

*старший викладач
кафедри військової підготовки
Національного авіаційного університету*

САМООСВІТА ТА ПСИХІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК РЕСУРСИ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ

У сучасних складних умовах життєдіяльності громадян України першочерговим постає вирішення питання нужди. Кожна людина по-своєму вирішує це питання виходячи з власного рівня задоволеності життям, забезпеченням своїх потреб. У більшості людей недостатньо вже бути ситим, пристойно одягненим і мати власну домівку. Сучасна людина намагається розвиватися, йти «в ногу» з науково-технічним прогресом. Вона хоче жити зараз, а не завтра [1-3].

Життя сучасної людини сповнене стресами, тривогами, у зв'язку з загрозою для життя відбувається порушення адаптації до соціального середовища. Для того щоб вижити в сучасному світі людина повинна постійно вдосконалити свої знання, вміння та навички, тому вона повинна постійно вчитися, вдосконалити свій багаж знань.

Щоб підтримувати на оптимальному і позитивному рівні свої функціональні та психічні стани людина має використовувати різні способи психічної саморегуляції. Знання основ психорегуляції допомагає досить швидко регулювати негативні психічні стани, поповнювати життєву енергію та сили.

Існують апробовані прийоми психічної саморегуляції, які дуже добро зарекомендували себе на практиці. Їх використання дозволяє цілеспрямовано

покращувати психічні стани людини, спонукає до розв'язання та профілактики конфліктів, а саме:

1. *Звільнення від роздратування.* Вирішальним кроком для виходу з будь-якого конфлікту і відновлення гарних стосунків є звільнення від роздратування обох учасників конфлікту. Це можна розглянути на прикладі тривалих стосунків. Так відбувається з подружжям чи друзями, що довго живуть разом. Наприклад, вони в розбраті, і в одного з них чи в обох нарастає роздратування у зв'язку з чим-небудь, зробленим у минулому. Для розв'язання безпосереднього конфлікту чи звільнення від роздратування не допоможе «випустити пару». Усе це може закінчитися сваркою. Оскільки кожний може бути в подібній ситуації, треба зрозуміти, що розв'язати проблему ви зможете тільки заспокоївшись.

2. *Дати вихід своєму гніву.* Один зі способів позбутися власного роздратування – це звільнитися від нього внутрішньо за допомогою візуалізації чи ритуалу звільнення. Цей підхід особливо ефективний, якщо ви не можете дозволити собі вилити своє роздратування (наприклад, на начальника) чи, якщо ви припускаєте, що ваш гнів тільки погіршить і без того напружену ситуацію.

3. *Рятування від гніву за допомогою «заземлення».* При цьому ви уявляєте гнів, що входить у вас, як пучок негативної енергії від людини чи енергії, яка народжується в конфліктній ситуації. Потім ви уявляєте собі, що ця енергія проходить через вас і спокійно йде в землю.

4. *Очищення вашої енергетичної оболонки для того, щоб скинути із себе гнів.* Третій спосіб рятування від гніву чи інших негативних емоцій – це очищення енергетичного поля чи аури навколо вас. Для цього встаньте чи сядьте рівно і потріть руками над головою, представляючи собі, що цими рухами ви читаєте енергетичну оболонку навколо цієї частини тіла. При тому змусьте себе відчувати, що ви витягаєте із себе роздратування чи інші негативні емоції і потім скидаєте їх із себе.

5. *Звільнення від гніву через зменшення в рості людини, що викликає цей гнів.* Ви можете також позбутися від гніву, що викликає у вас окрема людина, уявивши її набагато нижчою за вас ростом, так, щоб вона стала малозначимою

для вас. Цей спосіб може бути особливо придатним для того випадку, коли ви зосередили свою увагу на якійсь людині і перебільшуєте її значення у вашому житті.

Кожний із цих способів можна використовувати повторно, якщо пам'ять повертає вас до якоїсь ситуації або людини. Може знадобитися кілька повторень, перш ніж ваш гнів, викликаний цією ситуацією, не послабшає. Але якщо ви будете ретельно використовувати описані вище прийоми, гнів і гіркота, що ви відчували, залишать вас. Людина чи ситуація можуть здатися вам навіть смішними.

Таким чином, самоосвіта та психічна саморегуляція є змістовним ресурсом розвитку людини. Вони спонукають до активної участі у формуванні власного життєвого шляху і виступають потенціалом її подальшого розвитку.

Список використаної літератури

1. Блінов О. А. Інноваційний психологічний інструментарій для вимірювання та корекції наслідків впливу бойового стресу та особливості його застосування. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія. Том II / за заг. ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка; НУЦЗУ. Х.: ФОП Панов А.М., 2022. С. 328-344.

2. Блінов О. А., Тімкін І. Ф. Соціальна робота з пораненими військовослужбовцями в військовому госпіталі. Соціальна та освітня інклюзія: історія, сучасність, перспективи розвитку: колективна монографія у 2-х частинах. Частина 1. Інституційні та особистісні аспекти впровадження в Україні / за ред. С. П. Миронової, Л. Б. Платаш. Чернівці : Технодрук, 2021. С. 266-279.

3. Максименко С.Д. Генезис существования личности. К.: Изд-во ООО «КММ», 2006. 240 с.

ЗМІСТ

Адамова Г.В. МОВЛЕННЄВІ ДОМІНАНТИ ЯК СКЛАДОВІ НООСФЕРНОГО МИСЛЕННЯ.....	4
Astakvov V.M., Batsylyeva O.V., Puz I.V MENTAL SELF-REGULATION AS A MEANS OF PRESERVING AND RESTORING PERSONAL WELL-BEING AT THE TIME OF MODERN CONDITIONS OF MARTIAL LAW.....	10
Асєєва Ю.О. ПРОГРАМИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УКРАЇНІ ПІД ЧАС ПОВНОМАШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ	14
Барко В.В., Барко В. І. СИСТЕМНИЙ ПІДХІД У ВИВЧЕННІ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ	18
Башей О.О., ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА У ПРОЦЕСІ СОЦІАЛІЗАЦІЇ В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА КОЛЕДЖУ.	23
Бедан В. Б., Єрмаков М.О. СТРУКТУРНІ СКЛАДОВІ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ФАХІВЦІВ ІТ- СФЕРИ.....	26
Бедан В. Б., Осадчук В. САМОПРЕЗЕНТАЦІЯ У СОЦМЕРЕЖАХ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ	29
Бедан К.В. ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА СХИЛЬНОСТІ ДО ДЕСТРУКТИВНОГО СПІЛКУВАННЯ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ.	34
Блінов О.А. ІНТЕГРАТИВНА МЕТОДИКА УПРАВЛІННЯ СТРЕСОМ (ІМУС-ІМСМ) У ГОСПІТАЛЬНІЙ ПРАКТИЦІ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ УЧАСНИКАМ БОЙОВИХ ДІЙ.	39
Блінов О.А., Мороз І.В. САМООСВІТА ТА ПСИХІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК РЕСУРСИ РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ.	43
Боріништейн Є.Р. ПСИХОЛОГІЧНІ ІМПЕРАТИВИ СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ.	46
Борисова О.О. КЛАСИФІКАЦІЯ БОЙОВИХ ТРАВМ УКРАЇНСЬКИХ ЗАХИСНИКІВ БАТЬКІВЩИНИ: НАРИСИ З КАБІНЕТУ ПСИХОРЕАБІЛІТАЦІЇ.....	50
Босько В.І. МЕТОДИ САМОПІЗНАННЯ І САМОДОПОМОГИ Н.ПЕЗЕШКІАНА – ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЕКСТРЕМАЛЬНИХ ПСИХОЛОГІВ.....	55
Вукова S.V.	