

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

розладом. Proceedings of VII International Scientific and Practical Conference in Osaka, Japan, (C. 323), 2023, C. 323-332.

2. Kutura M. Psychovegetative syndrome as a clinical manifestation of adaptation disorders in senior medical students [Electronic resource] / Mariana Kutura, Valeriy Levchenko // Eastern ukrainian medical journal. – 2022. – Vol. 10, no. 4. – P. 342–350. – Mode of access: [https://doi.org/10.21272/eumj.2022;10\(4\):342-350](https://doi.org/10.21272/eumj.2022;10(4):342-350) (date of access: 03.06.2024).
3. World health report 2001 - Mental health : new understanding, new hope (2001) Geneva: Switzerland : World Health Organization.

Ключові слова: військові дії, психічне здоров'я, населення, стрес, тривожність, посттравматичний стресовий розлад, вразливі групи.

Key words: military actions, mental health, population, stress, anxiety, post-traumatic stress disorder, vulnerable groups

Гарматюк Дар'я Сергіївна

здобувачка 2-го курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

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

АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Психологічна стійкість – це здатність людини чинити опір негативним зовнішнім впливам і стресам, а також відновлюватися після криз та розвиватися в обставинах, що швидко змінюються.

Війна потребує від кожного у формування й зміцнення психологічної стійкості, але для військовослужбовців існують значні перешкоди і впливи для цього.

Стійкість не є фіксованою умовою – це динамічний процес, який може адаптуватися, здатен тренуватися і залежить від життєвого досвіду людини та поточних обставин, у яких вона перебуває.

Психологічні труднощі, що виникають внаслідок участі у бойових діях, стають значними перешкодами для подальшої адаптації наших військових до мирного життя. [3]. Проблеми, пов'язані з наданням психологічної підтримки ветеранам бойових дій, забезпеченням їхнього здоров'я та збереженням працездатності, стають, на жаль, дуже актуальними, враховуючи масштаб та тривалість негативних наслідків як для самого учасника, так і для країни в цілому. Загалом виділяють такі основні *аспекти психологічної стійкості*:

- Ласкаві взаємини в межах і поза родиною, які базуються на любові та довірі, є прикладом для наслідування, що стимулює та заспокоює.
- Уміння розробляти реалістичні плани та успішно їх втілювати.
- Впевненість у власних силах.
- Навички комунікації та вміння вирішувати проблеми.
- Емоційний інтелект та здатність контролювати власні емоції [2].

Війна завжди супроводжується великими стресовими та емоційними навантаженнями, що призводить до зниження психічної стійкості та загрози психічного здоров'я військовослужбовців. Психологічна підтримка та забезпечення психічної стійкості стають ключовими елементами для забезпечення ефективної та безпечної служби. Розглянемо фактори, що впливають на психічну стійкість військовослужбовців [5].

- Надмірна втома: Постійна висока готовність та фізичні навантаження можуть призвести до надмірної втоми та стресу.
- Соціальна ізоляція:

-Віддаленість від сім'ї: Військовослужбовці часто розривають або не мають можливості підтримувати зв'язки зі своїми близькими тривалий період, це викликає почуття відокремленості та самотності.

-Відчуття відокремленості від цивільного життя: Після повернення додому військовослужбовці можуть відчувати труднощі у встановленні зв'язків та поверненні до звичного цивільного життя.

- Фізичні травми: поранення, втрата кінцівки або інші фізичні травми можуть мати серйозний вплив на психічне становище військовослужбовців та їхню загальну психічну стійкість.
- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)
- Втрата побратима, близької людини.

Істотним аспектом забезпечення психічного здоров'я і благополуччя є розробка ефективних стратегій психологічної підтримки. На жаль, зараз в нашій країні є суттєва і відчутна нестача кваліфікованих психологів, що можуть правильно і коректно надати допомогу військовим, а також, цивільна частина населення не намагається зробити психологічні сприятливі умови для наших захисників. Військові дії, стресові ситуації та постійна загроза безпеці створюють серйозний психологічний тиск на учасників конфлікту, тому нам важливо розглянути стратегії психологічної підтримки [6]:

- Тренування стресостійкості: Військовослужбовці в військових частинах, зазвичай, отримують практичні навички та стратегії, які допоможуть їм ефективно керувати стресом у важких ситуаціях на полі бою. Вони навчаються розпізнавати й адаптуватися до потенційно небезпечних або травматичних ситуацій, що можуть виникнути під час служби.

- Індивідуальні консультації з психологом:

Військовослужбовці отримують можливість індивідуально обговорити свої емоційні становища, досвід та труднощі з професійним психологом, що сприяє їхньому психологічному здоров'ю та адаптації.

- Групова терапія:

Зараз є дуже актуальною, участь у групових сесіях дозволяє військовослужбовцям ділитися своїм досвідом, вислуховувати інших та знаходити взаємну підтримку та розуміння, при обговоренні свого болю в середовищі розуміючих тебе людей.

- Тренування стратегій копіngu:

Розвиваючи позитивні механізми впорядкування, навчаються ефективним стратегіям копіngu, таким як розслаблення, медитація та позитивне мислення, які допомагають їм зберігати емоційне здоров'я та стійкість.

- Програми самодопомоги:[4].

Активна залученість до позитивних соціальних зв'язків та встановлення взаємопідтримки у важкі моменти. Розвиток позитивного мислення та віри в успіх, навіть у непростих обставинах, встановлення конкретних, досяжних цілей і поетапне досягнення їх з урахуванням реальних можливостей та обставин. Урівноважене співвідношення між роботою, відпочинком, особистими стосунками та іншими аспектами життя для підтримки психічного благополуччя. [1].

Отже, психологічна підтримка військовослужбовців та розуміння значущості психічної стійкості, особливо у період воєнних дій є невід'ємною складовою національної безпеки та благополуччя нашого суспільства в цілому. Використання ефективних стратегій психологічної підтримки, таких як підготовка перед відправленням на передову, індивідуальні консультації, групова терапія та розвиток стратегій копіngu, точно значно покращить психічне здоров'я та стійкість військовослужбовців у важкі часи. Також важливою є підтримка від цивільної частини населення, оптимізму та реалістичної оцінки цілей для підтримки психічної стійкості учасників воєнного конфлікту. Повне розуміння і впровадження цих стратегій допоможе зберегти здоров'я та ефективність військових на передовій або продуктивність вдома та забезпечити стабільність та безпеку в нашій країні.

Список використаних джерел

1. Лісовський П. Військова психологія: Методологічний аналіз. Київ: Кондор, 2017.290 с.
2. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах

бойових дій : метод. посіб. / О. М. Кокун, В. В. Клочков, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. – Київ-Одеса : Фенікс, 2022.

3. Woodruff T. D. Who Should The Military Recruit? The Effects of Institutional, Occupational, and Self-Enhancement Enlistment Motives on Soldier Identification and Behavior. Ст.1-2 URL: <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0095327X17695360> (дата звернення: 12.05.2024)
4. <https://psychology.org.au/for-members/publications/inpsych/2021/november-issue-4/the-military-mode> (дата звернення: 13.05.2024)
5. Особливості психологічних станів учасників антитерористичної операції / операції об'єднаних СІЛ ст. 3 URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2019/part_2/26.pdf (дата звернення: 12.05.2024)
6. Максименко Н.М. «Психологічний супровід соціальної адаптації військовослужбовців строкової служби» Міністерство Освіти і Науки України Національний авіаційний університет. Київ, 2020. С.50-60.

Ключові слова: психологічна стійкість, військовослужбовці, психологічна підтримка, стратегії, війна, психічне здоров'я, стресостійкість, благополуччя, психологічний стан.

Key words: psychological stability, military personnel, psychological support, strategies, war, mental health, stress resistance, well-being, psychological state.