

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ



ОСОБИСТІСТЬ ТА СУСПІЛЬСТВО В ЦИФРОВУ ЕРУ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР

МАТЕРІАЛИ V МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

16 квітня 2025 року

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»**

**Факультет психології, політології та соціології
Кафедра психології**

*V МІЖНАРОДНА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ*

**«ОСОБИСТІСТЬ ТА СУСПІЛЬСТВО В ЦИФРОВУ
ЕРУ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР»**

16 квітня 2025 року

Одеса – 2025

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, завідувачка кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Татьянчиков А.О. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Шмаленко Ю.І. – кандидат політичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Лісовенко А.Ф. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Ташматов В.А. – кандидат психологічних наук, доцент, 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 V міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 16 квітня 2025 року) / за заг. ред. проф. Аракеляна М.Р. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2025. 160 с.

ЗМІСТ

ПЛЕНАРНЕ ЗАСІДАННЯ

Цільмак Олена Миколаївна

РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА..... 10

Корнута Людмила Михайлівна

ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСТВА У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ: ТРАДИЦІЙНІ АСПЕКТИ ТА СУЧАСНІ ВИКЛИКИ..... 12

Лісовенко Анна Федорівна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИСХІДНОГО СОЦІАЛЬНОГО ПОРІВНЯННЯ В ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ..... 14

Онiшкевич Анастасiя

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ У ПРОЦЕСІ СІМЕЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ МЕТОДУ А. ОНІШКЕВИЧ «ОСТРОВИ»..... 17

Самара Ольга Євгенівна

СКОРБОТА ЯК ЖИТТЄВИЙ ДОСВІД ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПОДАЛЬШЕ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ..... 19

Третьякова Тетяна Миколаївна

ПСИХОЛОГІЯ ЛЮДСЬКОГО ФАКТОРА В БІЗНЕС-УПРАВЛІННІ..... 27

Чос Маргарита Вячеславівна

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ УКРАЇНЦІВ У ІЗРАЇЛІ В ПЕРІОД ВОЄННИХ КОНФЛІКТІВ: ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДУ «СИМВОЛДРАМА» У РОБОТІ З АДАПТАЦІЄЮ..... 29

Таишматов Вячеслав Абдуллайович, Ліпська Юлія Віталіївна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ..... 32

Шмаленко Юлія Іванівна

ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ..... 35

Список використаних джерел

1. Dhir A., Pallesen S., Torsheim T., Andreassen, C. Do age and gender differences exist in selfie-related behaviours? *Computers in Human Behavior*. 2018. №81. P. 230-239.
2. Fardouly J., Diedrichs P.C., Vartanian L.R., Halliwell E. Social comparisons on social media. *Body Image*. 2015. №13. P. 38-45.
3. Festinger L. A theory of social comparison processes. *Human Relations*. 1954. 7(2). P. 117-140.
4. Lockwood P., Kunda Z. Superstars and me: Predicting the impact of role models on the self. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1997. 73(1). 91-103.
5. Perloff R.M. Social media effects on young women's body image concerns. *Sex Roles*. 2014. 71(11-12). P. 363-377.
6. Vogel E.A., Rose J.P., Roberts L.R., Eckles K. Social comparison and social media: Motivation, emotional consequences, and well-being. *Psychology of Popular Media Culture*. 2014. 3(4). P. 206-222.

Ключові слова: висхідне соціальне порівняння, соціальні мережі, самооцінка, FOMO, цифрова психологія.

Key words: ascending social comparison, social networks, self -esteem, fomo, digital psychology.

Онiшкевич Анастасiя
психолог, Ванкувер, Канада

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ У ПРОЦЕСІ СІМЕЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ МЕТОДУ А. ОНІШКЕВИЧ «ОСТРОВИ»

Велике значення для ефективності сімейного консультування мають ті методи, техніки, вправи, інструменти, що має в арсеналі психолог-консультант. Метод «Острови» народився у процесі сімейного консультування два роки тому й показав свою ефективність та результативність. Його можна проводити як індивідуально, так й з парою та з родиною.

Головна мета методу – сприяти усвідомленню клієнтами власних кордонів. Завданнями методу є: 1) Здійснити діагностику індивідуальних та сімейних кордонів. 2) Проаналізувати взаємини між членами сім'ї та їхню емоційну близькість. 3) Виявити потенційні конфлікти, напругу та способи їх вирішення. 4) Розробити спільні сімейні правила для покращення комунікації та підтримки взаєморозуміння. 5) Розробити ефективні способи зміцнення сімейних зав'язків. Для його проведення необхідні такі матеріали: ватман, кольорові маркери або олівці.

На підготовчому етапі до проведення методу психолог/психотерапевт пояснює суть методу та надає необхідні матеріали. На основному етапі застосування методу психолог/психотерапевт надає таку інструкцію: Сьогодні

ми будемо працювати з методом «Островці», який допоможе вам візуалізувати та проаналізувати ваші сімейні взаємини. Кожен член сім'ї буде представлений у вигляді окремого острова. Це дозволить вам краще зрозуміти емоційні зв'язки, кордони та потенційні зони конфліктів у вашій сім'ї. Для цього вам треба вирішити ряд завдань.

Завдання 1 – малювання «островів». Вам треба намалювати на ватмані себе у вигляді острова.

Примітка: Психолог звертає увагу на: 1) Розташування островців відносно один одного, їхній розмір та кольорову гаму, що може свідчити про емоційну близькість чи віддаленість між членами сім'ї. 2) Колір острова (відображає емоційний стан). 3) Розмір острова (може символізувати значущість людини в сім'ї або її самооцінку). 4) Місцезнаходження острова (чи близько розташовані острови один до одного, чи є між ними бар'єри, наскільки острови віддалені).

Завдання 2 – обговорення малюнків.

Приблизні запитання для клієнтів: Чому саме такий острів? Що він символізує? Як комфортно почувається кожен острів?

Завдання 3 – будівництво «містків». Наступне завдання – побудувати містки між островами. Вони символізують зв'язки між членами сім'ї. На містках треба записати:

1. Правила взаємодії (наприклад, «підтримувати один одного», «говорити про власні почуття»).

2. Побажання один одному (наприклад, «більше часу разом», «менше критикувати»).

3. Межі та особисті кордони (наприклад, «поважати особистий простір»).

Приблизні запитання для клієнтів: Чи всі острови з'єднані між собою? Які містки найміцніші? Які містки відсутні?

Примітка: Як зазначає Н. Тавваб (2021), встановлення чітких та здорових кордонів сприяє покращенню взаємин та запобігає конфліктам [1].

Завдання 4 – виявлення загроз («руйнівники мостів»). Наступне завдання – намалювати елементи, які можуть зруйнувати сімейні зв'язки.

Можливі «руйнівники»: Океан – символізує емоційну віддаленість, брак спілкування. Шторми та урагани – сварки, конфлікти, образи. Айсберги – невисловлені почуття, невирішені проблеми.

Приблизні запитання для клієнтів: Що найчастіше руйнує ваші містки? Як це можна попередити?

Завдання 5 – зміцнення «містків». Наступне завдання – обговорити разом, що можна зробити, щоби містки стали міцнішими.

Приблизні запитання для клієнтів: Які нові правила потрібно ввести? Що допоможе зменшити вплив «руйнівників»? Як кожен може зміцнити свої зв'язки з іншими?

Примітка: Якщо в сім'ї є діти, можна запропонувати їм додати ігровий елемент – «чарівний захист» для мостів (наприклад, «розмови перед сном», «щотижневі сімейні вечори»).

Як зазначає Дж. Т. Шор (2023), розуміння нейробіологічних основ поведінки сприяє більш ефективному встановленню та підтриманню здорових кордонів у стосунках [2].

Завдання 5 - формування сімейних правил. Наступне завдання – на основі обговорення спільно сформулювати правила та домовленості, які сприятимуть зміцненню мостів та захисту від визначених загроз. Наприклад: Поважати особистий простір кожного. Відкрито обговорювати виникаючі проблеми. Підтримувати один одного у складних ситуаціях.

Примітка: Як підкреслює Г. Клауд (2017), встановлення та дотримання здорових кордонів є ключовим елементом у побудові гармонійних та міцних стосунків [3].

На заключному етапі застосування методу «Острівці» психолог/психотерапевт разом з клієнтами підводить підсумки за результатами роботи.

Таким чином, викладена методика застосування методу «Острівці» сприятиме розширенню методичної скарбнички психолога/психотерапевта.

Список використаної літератури

1. Тавваб Н. Встановлюйте межі, знаходьте спокій: посібник із повернення себе / Н. Тавваб. Нью-Йорк: TarcherPerigee, 2021.
2. Шор Д.Т. Нейронаука стосунків: розуміння та покращення вашого зв'язку / Д. Т. Шор. Оксфорд: Oxford University Press, 2023.
3. Клауд Г. Межі: коли сказати «так», як сказати «ні», щоб узяти під контроль своє життя / Г. Клауд. Гранд-Рапідс: Zondervan, 2017.

Ключові слова: сімейне консультування, психолог, метод, сімейні межі, сімейні правила, острівці.

Key words: family counseling, psychologist, method, family boundaries, family rules, islands.

Самара Ольга Євгенівна

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»*

СКОРБОТА ЯК ЖИТТЄВИЙ ДОСВІД ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПОДАЛЬШЕ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

Скорбота є універсальним людським досвідом, який супроводжує втрати різного характеру протягом життя. Сучасні дослідження демонструють, що переживання скорботи має глибинні наслідки для психологічного, соціального та екзистенційного виміру життя особистості (Neimeyer, 2019) [11]. Попри універсальний характер даного досвіду, його прояви та вплив на подальше життя демонструють значну варіативність, що зумовлює необхідність комплексного міждисциплінарного підходу до вивчення цього феномену.