

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

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

Байдужа Олена Сергіївна

здобувачка 4-го курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Джежик О.В.

НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ УЧНІВ ВИПУСКНИХ КЛАСІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

У сучасних військових реаліях психічний стан людей позначений різними негативними емоціями, такими як страх, тривога, розгубленість, розчарування, паніка, дезадаптація, травма. «Групи суспільства найбільшого ризику, які сильно постраждали від останніх катастроф, що сталися в країні, — це молодь». Станом на сьогодні близько 6,9 мільйона українських дітей є нащадками війни – через воєнний стан вони втратили право на освіту[1,с. 92-98].

Стресостійкість – це здатність людини ефективно справлятися з психічним, емоційним і фізичним напруженням, що виникає в стресових ситуаціях. Вона включає в себе здатність залишатися спокійним, зосередженим і продуктивним під час важких обставин, адаптуватися до змін і швидко відновлюватися після впливу негативних факторів.

Ось декілька рекомендацій які можуть допомогти:

1. Психологічна підтримка:

- Забезпечити доступ до шкільного психолога для індивідуальних консультацій.
- Організувати групові терапевтичні сеанси та підтримуючі групи для обговорення страхів, переживань та методів подолання стресу.

2. Інформаційна підтримка:

- Забезпечте доступ до достовірної інформації про поточну ситуацію, щоб знизити тривожність, пов'язану з невизначеністю.
- Проводьте роз'яснювальні бесіди про важливість фільтрації інформації та уникання фейкових новин.

3. Навчання навичкам управління стресом:

- Навчайте технікам дихання, медитації та релаксації.
- Заохочуйте використання методів самозаспокоєння, таких як прогресивна м'язова релаксація.

4. Розвиток соціальної підтримки:

- Створюйте підтримуюче середовище у класі, де учні можуть відкрито говорити свої почуття.
- Організуйте групові заходи та активності, які сприяють командній роботі та взаємній підтримці.

5. Залучення до фізичної активності:

- Включайте в розклад фізичні вправи, які допомагають знизити рівень стресу .
- Проводьте спортивні заходи або заняття на відкритому повітрі, якщо можливо.

6. Навчання навичкам управління часом:

- Допомагайте учням створювати плани та розклади для підготовки до іспитів та інших завдань.
- Заохочуйте розподіляти час на навчання, відпочинок і розваги, щоб уникнути перевантаження.

7. Підтримка з боку сім'ї

- Проводьте зустрічі з батьками, щоб навчити їх методам підтримки дітей в умовах стресу.
- Заохочуйте відкриті розмови в родині про переживання та страх.

8. Забезпечення базових потреб:

- Допомагайте учням отримати доступ до їжі, води та безпечного місця для проживання, якщо це необхідно.
- Організуйте допомогу для тих, хто може бути в складних життєвих обставинах через війну.

9. Розвиток навичок адаптації:

- Навчайте учнів адаптуватися до змін та передбачених ситуацій.
- Включайте у навчальний процес вправи на розвиток гнучкості мислення та креативного підходу до вирішення проблем [2, с. 155-162].

Отже, науково-методичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості учнів випускних класів в умовах війни є важливим інструментом для підтримки психологічного благополуччя та навчального успіху учнів. Ці рекомендації мають спрямовуватися на психологічну підтримку, розвиток емоційного інтелекту, застосування стратегій релаксації та медитації, а також адаптацію навчального процесу до військових умов. Забезпечення цих рекомендацій може допомогти учням краще впоратися зі стресом та зберегти психологічну стійкість у непередбачуваних та складних умовах війни.

Список використаних джерел

1. Олійник О. О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості / О. О. Олійник // Вісник Харківського університету. – Харків, 2004. – № 617. С. 96–100
2. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості / К. Д. роман // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2004. – Т.6. – вип. 7.С. 155–162.
3. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період: методичні рекомендації / Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін.; [за заг. ред. В. Г. Панок, К. Б. Левченко] – К.: МЖПЦ «Ла-Страда Україна», 2014. – 84 с.
4. Стрес і його роль в житті людини. Адаптація і стрес // Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. – К., 2002. С. 227 – 260.
5. Чернишук Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості / Г. М. Чернишук // Проблеми емпіричних досліджень у психології. – К.: Гнозис, 2008. – вип 1. С. 92–98

Ключові слова: стрес, підлітки, стресостійкість, учні, військові умови, тривога, емоції, життя, конфлікт.

Key words: stress, teenagers, stress resistance, students, military conditions, anxiety, emotions, life, conflict.

Балабанова Любов Матвіївна

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри педагогіки та психології

Харківська державна академія фізичної культури

ПСИХОЛОГІЧНА ЗАХИЩЕНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КРИЗИ ТА НЕВИЗНАЧЕННОСТІ

Сьогодні весь цивілізований світ переживає своєрідний епохальний злам в основі якого, лежить криза цінностей і смислів. Все ясніше окреслюється розуміння, що матеріальне благополуччя і відчуття щастя зовсім не співпадають один з одним. Війна, що ведеться в Україні в зв'язку з російською агресією показала, що у людей криза стосується в основному екзистенційних питань таких, як «Хто я?» і «Для чого я живу?». І основна проблема полягає у тому, що люди, які пережили трагедію втрати житла, близьких і рідних, у яких понівечені тіла і долі не бачать сенсу свого життя, не мають цілей на майбутнє, зневірюються і втрачають тягу до життя.

В психології такий спосіб життєдіяльності називається реактивним і свідомістю таких людей легко маніпулювати, вони легко підпадають під сторонній вплив. В той же час є інший спосіб життя – рефлексивний, коли людина здатна самотійно мислити, слідувати власним цілям, вміє приймати самотійні рішення. Така людина стає суб'єктом, вона здатна формувати сценарії власного майбутнього для досягнення поставлених цілей в умовах нескінчених потоків недостовірної інформації, в умовах дефіциту часу і великих ризиків.