

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

9. Хайрулліна Ю. Світоглядна культура особистості: монографія. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. 235 с.

Ключові слова: образ Я жінок, свідомість, самосвідомість, особистість, рефлексивна свідомість.

Key words: the image of the Self of women, consciousness, self-awareness, personality, reflective consciousness.

***Мілорадова Наталя Едуардівна,**
доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки та психології, факультету №3
Харківський національний університет внутрішніх справ*

ПОСТТРАВМАТИЧНЕ ЗРОСТАННЯ – ПОШУК СЕНСУ ЖИТТЯ (ТЕХНІКА ІКІГАЙ)

Проблема перебування, реагування та проживання людиною складних життєвих ситуацій є надзвичайно актуальною в умовах повномасштабної військової агресії росії проти України. Тема особистісних трансформацій унаслідок пережиття травмівних подій та інших несприятливих ситуацій є однією із центральних для багатьох науковців. Загальновідомо, що травматичні подій, стреси, кризи провокують виникнення страждань, але окрім цього є і ще щось, що також виникає після перенесеної травми. Майже через всі світові релігії проходить ідея виникнення позитивних наслідків перенесених важких подій у виді оновлення, відродження, очищення та звільнення людини. Переформатування особистого світогляду, переосмислення фактів та наслідків подій створюють основу для подальшого життя більш ефективного та якісного. Тобто шлях отримання певного досвіду та мудрості може бути результатом перенесених та переосмислених страждань.

Перші дослідження, які потенціюють особистісне зростання, результати якого були оприлюднені, пов'язані з Н. Фінкелем (Finkel, 1974).

У 1996 році було опубліковано роботу Р. Тедескі і Л. Калхуна, де дослідники представляли інструмент для вимірювання, який і містив термін «посттравматичне зростання» (posttraumatic growth) у своїй назві і який відтоді став загальноновживаним (Tedeschi & Calhoun, 1996). Науковці визначили посттравматичне зростання як досвід позитивних змін, які виникають у результаті боротьби з важкими життєвими кризами [1].

С. Джозеф виділяє три виміри такого зростання: стосунки; погляд на себе; життєва філософія (Joseph, 2009). Т. Титаренко визначає посттравматичне зростання через антикрихкість, як процес збільшення антикрихкості, що забезпечує постійне самонавчання, продуктивнішу взаємодію із собою, світом, іншими людьми (Титаренко, 2018) [3].

Посттравматичне зростання – це і є значущі позитивні зміни особистості через переживання важкої життєвої кризи. Це не просто повернення до життя, яким воно було до події, а вдосконалення себе та перевищення докризового рівня у дуже важливих для людини сферах [2].

Запропонована нами техніка «Ікігай», може бути достатньо ефективною для усвідомлення особистістю фундаменту посттравматичного зростання. Техніка будується на принципах японської філософської концепції щастя. Її сутність полягає у необхідності постійного руху вперед, не озираючись на минулі невдачі. Щастя розглядається не як кінцева інстанція або мета, якої потрібно досягти, а як захоплююча подорож, де певні дії мають приносити задоволення і мир оточуючим людям.

Ікігай – *японська філософія*, яка допомагає знаходити задоволення, радість і усвідомленість у всіх справах кожен день і сприяє довголіттю.

Техніка, що базується на філософії Ікігай, спрямована на усвідомлення особистого сенсу життя та допомагає знайти опору, для розуміння свого призначення як у професійному так і особистому житті. Вона включає декілька послідовних етапів та спрямована на знаходження гармонії між:

- що ми любимо;
- у чому ми компетентні;
- що потрібно всесвіту;
- за що нам платять.

Розглянемо алгоритм проведення цієї техніки із використанням арт-терапевтичного інструментарію – метафоричних асоціативних карт (МАК).

Виконання цієї техніки може мати певні часові особливості:

- займати всю консультативну зустріч;
- включати виконання першої частини дома, а основної та заключної частин на консультативній зустрічі;
- виконуватися протягом декількох консультативних зустрічей.

Техніка має потужний ефект та допомагає клієнту зануритися у свій внутрішній світ, шукаючи відповіді на запитання стосовно усвідомлення особистісних можливостей, ресурсів, прагнень та самореалізації.

Перший етап. Спочатку психолог пояснює клієнту базові принципи японської філософії щастя, що таке Ікігай як його складати.

Наступнім кроком є робота над усвідомленням змісту чотирьох складових Ікігай. Для цього, психолог пропонує клієнту розділити лист паперу А4 на чотири частини, кожен частину підписати згідно складових Ікігай (що я люблю, що я вмію, що потрібно людям, за що платять) та заповнити ці частини. Ця робота потребує роз'яснення та занурення в себе, тому її можна виконати вдома або надати клієнту певний час для цього. Психолог акцентує увагу на тому, що: у першому колі необхідно зафіксувати те, що клієнту подобається від хобі до професійних інтересів; у другому – навички та таланти (що клієнт може робити легко та добре); у третьому – необхідно подумати про те, які послуги або навички можуть бути корисні для інших людей або суспільства. Які потреби ви можете задовольнити?; і четверте коло – необхідно розглянути можливості заробітку на основі ваших пристрастей, навичок та корисності.

Другий етап. Після заповнення частин листа, психолог пропонує клієнту обрати карти-символи для кожного елементу з чотирьох списків. Використовуємо ресурсні колоди МАК (наприклад, Morena, Saga, Ессо та ін.).

Наступний крок – клієнт розкладає на столі карти-символи, згідно складених списків та розповідає психологу їх значення. Прояснення змісту кожної карти-символу здійснюється за допомогою запитань, що формулює психолог.

Третій етап. Етап об'єднання, психолог пропонує клієнту подумати над особливостями перетинання кіл, орієнтуючись на такі запитання :

- де перетинаються всі чотири кола,
- як це відображається у вашому житті;
- чи використовуєте ви у своєму житті отримані результати;
- якою мірою використовуєте?
- на що не звертаєте увагу?
- що не використовуєте зовсім?
- в чому причини усвідомлення чи неусвідомлення своїх можливостей?

Психолог підкреслює, що те що знаходиться в цьому перетині, може бути ікігай клієнта – місце, де пристрасті, таланти, корисність і можливості збігаються.

Завершальний, підсумовуючий етап. Психолог пропонує обговорити отримані результати, орієнтуючись на такі запитання.

- На що звернули увагу при виконанні цієї техніки?
- Чим, на Ваш погляд, була корисна ця техніка?
- Чи важко було її виконувати? Чому?
- Що змінилося після виконання цієї техніки?
- Які думки виникали під час та після виконання цієї техніки?
- Які відчуття виникали під час та після виконання цієї техніки?

Виконання технік такого рівня допомагає клієнтові повернути відчуття внутрішнього контролю та ресурсності, усвідомлення нових можливостей на основі розуміння особистісної цінності та виникнення світоглядних або

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 Ташматов 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,