

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 ОЧІВАНЬ 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

Ключові слова: психологічний супровід, психологічна допомога, особистість в умовах війни, психологічне здоров'я, ресурс.

Key words: psychological support, psychological help, personality in war conditions, psychological health, resource.

*Онiшкевич Анастасiя Дмитрiвна,
психолог, м. Порт-Кокітлам, Канада*

ТЕХНІКИ ВИРАЖЕННЯ ТА ПРОЖИВАННЯ ЕМОЦІЙ І ПОЧУТТІВ

Карл Густав Юнг якось сказав: «Депресія схожа на даму в чорному. Якщо вона прийде, не проганяйте її, а запросіть до столу як гостю і послухайте, що вона має вам сказати».

Емоції та почуття треба вміти безпечно проживати. Є деструктивні способи проживання емоцій і почуттів та конструктивні, тобто безпечні.

До деструктивних способів виразу емоцій належать:

1) «виплескування» емоцій на інших – хамство, приниження інших, звинувачення всіх і всього у своїх невдачах, заподіяння шкоди іншим, побиття, помста; ламання речей, меблів та ін.

2) компульсивна чи залежна поведінка – приглушення емоцій за допомогою алкоголю, наркотиків, зловживання або використання не для медичних потреб різних ліків і препаратів, спроби переключити емоції та почуття за допомогою сексу, шопінгу, заїдання своїх емоцій.

Конструктивними способами вираження та проживання емоцій і почуттів є: визнання власних почуттів; проговорення емоцій і почуттів; вираження емоцій та почуттів за допомогою крику; заняття спортом; застосування дихальних практик і дихальної гімнастики; відвідування психолога чи психотерапевта; використання психотехнологій конструктивного проживання емоцій.

Так, зокрема, психолог Артем Чеплигін рекомендує, що можна прописати свою ситуацію та свої емоції, розповідаючи це у подробицях, наприклад, якійсь

людині чи навіть якомусь персонажу роману або фільму. Може це здається дивним, але спробувати варто. Цей лист не обов'язково надсилати чи давати його комусь читати, його можна просто потім спалити. Але найголовніше – це віддати паперу свої негативні емоції та почуття. Також, можна емоційно «очиститися» за допомогою крику, наприклад, покричати на природі, в подушку. Можна навіть сходити на тренінг і покричати у парі з професіоналом. Крик має бути гучним. Фахівці рекомендують перед криком подихати носом дуже швидко 15–20 с.

Також, як зазначає А. Чеплігін, будь-які затиски нашого тіла – це непрожиті емоції. Тому спеціальний професійний масаж основних глибоких точок сприяє тому, що затиск у тілі проходить і виходять непрожиті емоції.

Психолог (психотерапевт) має навчити клієнта конструктивно та безпечно проживати власні емоції та почуття за допомогою спеціальних психотехнологій. Наведемо приклади психотехнологій конструктивного проживання емоцій і почуттів.

Техніка проживання емоцій «Емоція-Тіло-Розум»

Алгоритм застосування:

1. Ви відчуваєте негативну емоцію (незадоволення, злість, агресію, смуток тощо). Її потрібно ідентифікувати. Можливо ви відчуваєте суміш емоцій. Проговоріть, що ви зараз відчуваєте.

2. Сядьте або ляжте у зручну для вас позу, актуальну для цих ваших емоцій (це може бути поза ембріона або поза школяра).

3. Закрийте очі.

4. Спробуйте повністю відчути ці емоції. Познайомитися з ними, не боріться з ними, а прийміть їх. Наприклад, сказавши: «Так, я зараз злюсь. І це нормально!». Або зверніться до емоції: «Привіт, злість, я тебе бачу і ти маєш місце в мені, бо ти допомагаєш мені зрозуміти важливі речі». Так, цей процес не дуже приємний, але дуже важливий!

5. Спробуйте відчути, що потрібно зараз вашому тілу. Це можуть бути: якесь фізичне навантаження (тупотіння ногами, биття подушки, фізичні вправи, танці тощо); вираження емоції через розривання паперу, крик, плач тощо;

самомасаж; дихальні вправи; медитація; заняття творчістю (малювання, в'язання, шиття); заняття буденними справами (прибирання, готування їжі) тощо.

6. Коли емоції вже не будуть керувати вашими діями, тоді ви зможете їх проаналізувати. При цьому потрібно надавати відповіді на запитання (письмово чи говорячи в голос). Приклади запитань:

1. Що саме сталося?

2. Оцініть силу емоції від 1 до 10, де 1 – це мінімальна оцінка, а 10 – максимальна.

2. Як переживання цієї емоції вплинуло на мене?

4. Хто або що викликало в мене ці емоції?

5. Хто або що допомогло мені впоратися?

6. Якщо ця ситуація повториться, якою буде моя реакція?

8. Чим ця ситуація була для мене корисною?

Метод «Щоденник моїх емоцій»

Заведіть щоденник своїх емоцій (Табл. 1).

Таблиця 1. Приклад щоденника емоцій

Дата	Емоція	Бал сили емоції	Тригер	Як я з цим впоралась

Вправа «Маска сорому»

Можна використовувати з 6 років.

Матеріали: 1 лист А-4, олівці, фломастери, ручки, ножиці.

Суть зазначеного методу – через сміх і позитивні емоції подолати сором.

Алгоритм застосування:

1. Уявіть ситуацію, де вам було дуже соромно. Що ви тоді відчували?

2. Намалюйте на папері ваші емоції в той час у форматі маски для обличчя.

3. Виріжте цю маску.

4. Тепер уявіть, що стали учасником ситуації, де вам було соромно, але ви – не та людина, котра скоїла діяство, а лише бачите її зі сторони. У вас є

можливість вплинути на неї позитивно, з гумором, так, щоб не образити. Що б ви зробили?

5. виправіть свою маску сорому на маску гумору. Додайте якісь елементи, додайте кольорів доти, поки вона вам сподобається.

6. Зробіть висновки, що сором завжди можна подолати гумором.

Техніка «Трансформація образу»

Можна використовувати з підліткового віку.

Матеріали: лист А-4, фарби (акварель), запальничка чи сірники.

Мета – навчитися відпускати та правильно проживати образу.

Алгоритм застосування:

1. Згадайте образу. Максимально опишіть її.
2. Розкажіть цю ситуацію з позиції жертви та поділіться своїми відчуттями в голос.
3. Відчуйте цей біль. Де він розташований у тілі? Який у нього смак, колір, як він виглядає?
4. Намалюйте образу, якщо не бачите її – намалюйте ситуацію.
5. Після того, як намалювали, проговоріть вголос або запишіть, що ви відчуваєте, коли дивитеся на неї. Які почуття виникають? А які спогади?
6. Відповідайте на питання вголос або письмово:
 - Чому мене навчила ця ситуація?
 - Що потрібно змінити у своєму ставленні до цієї ситуації?
7. Відчуйте, що ви більше не жертва, а самодостатня людина, яка отримала новий досвід.
8. Прийміть цей урок із подякою. Скажіть «дякую» ситуації чи людині.
9. Закрийте очі.
10. Почніть глибоко дихати, уявляючи, як із кожним видихом із вашого тіла йде напруга.
11. Скажіть собі таку афірмацію: «Я стала мудрішою і тепер у мене нове життя з новою мудрістю».
12. Відкрийте очі.

13. Що би ви хотіли зробити з вашим малюнком? (Можна спалити)

Техніка «Час і рух у мені»

(авторка Олена Тераріна, модифікувала метод Анастасія Онішкевич)

Можна використовувати з 14 років.

Матеріали: лист А-2, 2 ручки.

Мета – допомагає заспокоїтися, підвищити усвідомленість.

Алгоритм застосування:

1. Закрийте очі, усвідомте своє тіло.
2. Подумки пройдіться по кожному сантиметрові свого тіла (2 хвилини).

Відчуйте, як рухається енергія та час вашим тілом.

3. Не відкриваючи очей, почніть малювати двома руками «каракулі», доти, поки не захочете завершити.

4. Коли будете готові – відкрийте очі.

5. Надайте відповіді на ці запитання:

- Як у процесі малювання відчувалося тіло?
- Як проходив час у вашому тілі?
- Що ви важливого зрозуміли для себе? Що ви усвідомили?

Техніка «Емоційний стан»

Можна використовувати з 18 років.

Матеріали: листи А-4, лінійка, ручка, олівець.

Мета – навчитися відрізняти емоції, розуміти їхній сенс у житті.

Алгоритм застосування:

1. Написати таблицю емоцій (приклад нижче). Для цього потрібно поділити аркуш на дві половинки, ліворуч у стовпчику потрібно записати негативну емоцію, а праворуч – протилежну їй.

Негативні	Позитивні
тривога	спокій
страх	відважність
агресія	миролюбність

злість	добродушність
гнів	милість
сум	радість
огида	уподобання
розчарування	захоплення

2. Обираємо емоцію.
3. Згадуємо ситуацію, де ми відчували саме цю емоцію.
4. Відповідаємо на запитання:
 - Чи дозволяю я собі її відчувати?
 - Яку потребу я хочу закрити цією емоцією?
 - Як я проживаю цю емоцію?
 - Де вона розташована в тілі?
5. Дивимося на табличку, яка емоція допоможе?

Наприклад: страху допоможе відважність, так я буду сміливішим. Огиді – уподобання. Так я зможу бути толерантним, зможу налагодити контакт із близькою мені людиною.

6. Робимо висновок, відповідаючи на запитання:
 - Що я дізнався?
 - Що я буду з цим робити?
 - З чого почну?
 - Коли почну?
7. Опрацьовуємо так кожну емоцію з негативного списку.

Техніка «Ресурс у тілі»

Можна використовувати з 12 років.

Мета – надати ресурс.

Алгоритм застосування:

1. Закрийте очі. Уявіть ситуацію, в якій ви відчували позитивну емоцію.
2. Відкрийте очі та надайте відповіді на такі запитання:
 - Які люди там були?

- Яка людина найбільше викликала емоцій?
- Які саме емоції вона викликала?
- Яка з емоцій була найяскравішою?

3. Закрийте очі. Пригадайте ситуацію з дитинства, де ви відчували ті ж емоції.

4. Опишіть цю ситуацію.

5. Відкрийте очі та надайте відповіді на такі запитання:

- Які люди там були?
- Яка людина найбільше викликала емоцій?
- Які саме емоції вона викликала?
- Чи можете ви пов'язати ці 2 ситуації? Якщо ні, то чому згадалася саме ця ситуація з дитинства? Якщо так, то за якими ознаками?

● Чи хотіли би ви щось виправити в одній із цих ситуацій? Можливо щось додати?

● Як себе почуваєте зараз? Які емоції вирують у вас?

6. Напишіть лист людям, які брали участь у ваших спогадах. Скажіть їм «дякую».

Отже, енергія емоцій дуже сильна, тому важливо працювати з ними регулярно. Так можна зробити своє життя більш гармонійним і радісним.

Список використаних джерел

1. Lahad, S. (1993) Tracing Coping Resources Through a Story in Six Parts – The “BASIC PH” model. In: Psychology at School and the Community During Peaceful and Emergency Times. Tel-Aviv, Levinson-Hadar, 55 – 70. (In Hebrew)
2. Walter B. Cannon. Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage. (2nd ed., revised and enlarged.) New York: Appleton, 1929. Pp. xvi+404.
3. Cannon WB. 1929. Bodily changes in pain, hunger, fear and rage: An account of recent research into the function of emotional excitement. 2nd ed. New York, NY: Appleton-Century-Crofts

Ключові слова: емоції, почуття, способи вираження емоцій, психотехнології проживання емоцій та почуттів.

Key words: emotions, feelings, ways of expressing emotions, psychotechnologies of living emotions and feelings.

Папінян Вікторія Валентинівна

здобувачка 1 року навчання третього (освітньо-наукового) рівня

кафедри педагогіки та психології

Міжнародний гуманітарний університет

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Лефтеров В.О.

ПЕРЕДУМОВИ ВИНИКНЕННЯ ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ

Актуальність даної теми полягає в тому, що почуття провини розглядається як моральна емоція «вищого порядку». Феномен почуття провини зіграв важливу роль у виникненні світових релігій та у формування морального розвитку особистості, оскільки почуття провини є певним внутрішнім регулятором. Провина є важливим поняттям, оскільки спрямована на виконання регуляційної функції, а саме підтримання соціальних зв'язків в суспільстві. Вина є частиною соціального буття людини, яке пов'язане зі становленням особистості та фактори, які обумовлюють її виникнення пов'язані з соціальною взаємодією в суспільстві.

Видатні дослідники (З.Фройд, Е. Фромм, Г.Магдлер та інші) схильні вважати провину як джерело неврозів і депресій, підкреслюючи її деструктивний аспект, демонструючи тісну кореляцію з тривогою, страхами, екзистенціальними кризами [1, с. 123].

По-іншому визначає американський дослідник Дж. Тангней, провину як почуття самовідношення, що виникає в результаті негативної оцінки людиною