

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ



**ОСОБИСТІТЬ 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*

**«ОСОБИСТІТЬ 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>Ташилатов В.А., Марущак А.П.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОПИТУ НЕПОВНОЛІТНІХ.	183
<i>Третьякова Т.М., Івашико С.О.</i> СКЛАДОВІ ОСОБИСТІСНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ.	187
<i>Цільмак О.М.</i> ПРАКТИЧНЕ НАВЧАННЯ – ЗАПОРУКА СФОРМОВАНOSTІ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ПРОФЕСІОНАЛА.	192
<i>Чепурна О.Є.</i> ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО РОБОТИ В КОМАНДІ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ЗВО.	197
<i>Черниш М.Д.</i> БАР'ЄРИ СПІЛКУВАННЯ В ЕПОХУ ЦИФРОВІЗАЦІЇ.	201
<i>Шшико В.С.</i> ПРОБЛЕМНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ З ПОЧАТКУ ПОВНОМАСШТАБНОЇ ВІЙНИ В УКРАЇНІ.	205
<i>Шмаленко Ю.І.</i> ЕФЕКТИВНІ КОМУНІКАТИВНІ СТРАТЕГІЇ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ.	208
<i>Яцюк М.В., Халаман А.О.</i> ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ.	213

[pereselentsiv/#:~:text=роз'єднання%20родини%3В,покинути%20домівку%20%20залишених%20друзів.](#)

5. Синьок В.І. Психологічні особливості прояву ПТСР у підлітків, які зазнали впливу війни. / Методичний посібник. / Упорядник: - Чорнобай, 2022 р.

Ключові слова: війна, вимушене переселення, повномасштабне вторгнення, внутрішньо переміщені особи, адаптація, підлітки-переселенці.

Key words: war, forced displacement, full-scale invasion, internally displaced persons, adaptation, displaced teenagers.

Шмаленко Юлія Іванівна

кандидат політичних наук, доцент доцент кафедри соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

ЕФЕКТИВНІ КОМУНІКАТИВНІ СТРАТЕГІЇ В КОНФЛІКТНИХ СИТУАЦІЯХ

Більшість людей стикалися з конфліктними ситуаціями як у професійній сфері, так і в особистому житті, що актуалізує необхідність вироблення дієвих стратегій їх подолання. Дослідження міжособистісної взаємодії та способів конструктивного розв'язання конфліктних ситуацій розглядає феномен конфлікту як іманентну складову людського буття, що супроводжує індивіда на всіх етапах його життєвого шляху. Попри потенційно деструктивний характер, конфлікти за умови ефективного управління ними можуть слугувати каталізатором особистісного зростання та розвитку взаєностосунків. Одним із ключових інструментів у цьому контексті постає ефективна комунікація, адже саме комунікативні бар'єри та дефіцит взаєморозуміння часто виступають первинними детермінантами конфліктогенності. При врегулюванні міжособистісних конфліктів та виробленні стратегій їх розв'язання особливу

увагу привертають непродуктивні патерни поведінки, що нерідко застосовуються учасниками конфліктної взаємодії. Серед таких деструктивних стратегій слід виокремити уникнення конфлікту шляхом применшення його значущості або повного ігнорування («Це не велика проблема, навіщо хвилюватися?»); форсування власної позиції за допомогою агресивної аргументації та нівелювання інтересів опонента («Я виграю цей аргумент, незважаючи ні на що»); а також пристосування, що передбачає односторонню поступливість та відмову від власних потреб задля швидкого припинення конфронтації («Я відмовлюся від всього, що потрібно, щоб закінчити конфлікт») [1].

Розвиток комунікативних навичок є вкрай важливим для успішного розв'язання конфліктів. Серед ефективних комунікаційних практик, які сприяють деескалації конфліктів, досягненню консенсусу та збереженню партнерських стосунків між учасниками конфліктної взаємодії, слід виокремити активне слухання; письмове вираження власних думок та переживань, пов'язаних із конфліктною ситуацією; постановку уточнювальних запитань для досягнення кращого взаєморозуміння; культивування емпатії та співчуття до іншої сторони; визнання й повагу до відмінностей у поглядах та цінностях; використання відкритої невербальної комунікації; використання висловлювань від першої особи; визнання відмінностей у поглядах; своєчасна реакція на конфліктні ситуації; акцентування на важливості збереження подальших стосунків із опонентом.

Активне слухання є вкрай важливим елементом процесу врегулювання конфліктів, адже воно передбачає не лише фізичне сприйняття звукових хвиль, а й свідому концентрацію уваги на змісті повідомлення, його інтерпретацію та рефлексію щодо можливих відповідей. Лише за умови активного залучення в процес комунікації можна досягти глибинного розуміння проблеми опонента та віднайти шляхи її конструктивного розв'язання. Застосування практики активного слухання здатне суттєво знизити рівень конфліктності у взаємостосунках.

Письмове вираження думок і переживань, пов'язаних із конфліктною ситуацією, є ще одним ефективним комунікаційним інструментом, що дозволяє досягти більшої рефлексивності, структурувати та впорядкувати емоційні переживання, а також сформулювати чітке бачення власної позиції. Обмін письмовими повідомленнями між сторонами, що конфліктують, сприяє кращому взаєморозумінню, адже створює умови для ретельного аналізу аргументів опонента та формулювання виваженої відповіді.

Рольова гра як комунікаційна стратегія передбачає тимчасову зміну соціальних ролей учасників конфлікту, що уможливорює досягнення кращого розуміння мотивів, потреб та емоційних переживань іншої сторони шляхом занурення у її перспективу. Водночас вона сприяє об'єктивації власної позиції та виявленню можливих недоліків в аргументації. Застосування рольових ігор у контексті розв'язання конфліктів, особливо у близьких взаємостосунках, дозволяє досягти глибшого розуміння перспективи опонента, критично переосмислити власну позицію та віднайти шляхи для пошуку компромісних рішень.

Культивування допитливості як комунікаційної стратегії врегулювання конфліктів передбачає відкрите висловлення запитань до опонента з метою кращого розуміння його позиції, що дозволяє уникнути хибних припущень та поверхневих суджень, натомість заохочуючи до ретельного аналізу аргументів іншої сторони [2]. Вираження зацікавленості шляхом постановки запитань сприяє налагодженню атмосфери взаєморозуміння та відкритого діалогу.

Розвиток емпатії як комунікаційний інструмент вирішення конфліктів полягає у зануренні у внутрішній світ опонента та спробі осягнути його погляди, переконання та емоційні переживання, що уможливорює подолання егоцентричних установок та досягнення більшої чутливості до потреб іншої сторони. Культивування емпатії є важливим чинником зниження рівня ворожості та агресивності у конфліктній взаємодії, що створює сприятливі умови для пошуку взаємоприйнятних рішень.

Використання висловлювань «Я» як комунікаційна стратегія передбачає формулювання власних думок, почуттів та переживань від першої особи. На відміну від часто вживаних звинувачувальних висловлювань «Ти» або «Ви», такий підхід дозволяє уникнути перекладання відповідальності на опонента та сприяє досягненню більшої суб'єктності у процесі комунікації. Застосування цієї стратегії створює сприятливі умови для конструктивного діалогу та пошуку взаємоприйнятних рішень [3].

Визнання та повага до відмінностей у поглядах, переконаннях і ціннісних орієнтаціях учасників конфлікту є важливим чинником його успішного розв'язання, що передбачає відмову від нав'язування власної перспективи та готовність до сприйняття альтернативних думок. Такий підхід уможливорює досягнення кращого взаєморозуміння, подолання егоцентричних установок та пошук компромісних рішень, які б враховували інтереси всіх сторін.

Своєчасне реагування на проблемні ситуації замість їх уникнення постає як ключовий елемент ефективної комунікаційної стратегії вирішення конфліктів. Ігнорування та відкладання вирішення конфліктів на майбутнє може призвести до їх ескалації та ускладнення процесу пошуку компромісу. Натомість вчасне визнання проблеми та відкритий діалог для її врегулювання дозволяє запобігти загостренню суперечностей та віднайти оптимальні шляхи розв'язання конфлікту на початковій стадії [4].

Протиставлення ситуації, а не особистості опонента як комунікаційна стратегія передбачає зосередження уваги на сутності проблеми, уникаючи персоналізованих звинувачень та нападів, що дозволяє знизити рівень емоційного напруження та сприяє об'єктивному аналізу конфліктної ситуації з метою пошуку взаємоприйнятних рішень. Відмова від персоналізації конфлікту є ефективним інструментом його деескалації.

Використання відкритої невербальної комунікації під час вирішення конфліктів є важливим чинником встановлення атмосфери довіри та взаєморозуміння. Відкрита та розслаблена мова тіла, невимушена поза та відсутність захисних жестів сприяють сприйняттю учасників конфлікту як

відкритих до діалогу та налаштованих на пошук компромісу. Натомість закрита невербальна комунікація може бути інтерпретована як ознака ворожості та небажання йти на поступки.

Акцентування на цінності взаємостосунків як комунікаційний інструмент врегулювання конфліктів полягає у підкресленні значущості збереження партнерських відносин з опонентом, що дозволяє уникнути руйнівних наслідків конфлікту для міжособистісної взаємодії, адже нагадує учасникам про спільні цінності та зміцнює їхню мотивацію до пошуку компромісних рішень задля збереження стосунків.

Отже, застосування різноманітних комунікаційних інструментів дозволяє досягти більшої об'єктивності у сприйнятті конфліктної ситуації, створює атмосферу довіри, сприяє деескалації напруженості, встановленню атмосфери взаєморозуміння, пошуку взаємоприйнятних рішень та збереженню міцних партнерських зв'язків між його учасниками.

Список використаних джерел

1. Hedstrom, R.A., & Lauer, L. (2006). Resolving Conflict: Effective mediation tools for coaches. Adult learning module for the MHSAA coaching advancement program. East Lansing, MI: MHSAA.
2. Sandra Ciminelli (2023). Effective Communication For Conflict Resolution. AIFC. <https://www.aifc.com.au/effective-communication-for-conflict-resolution/>
3. Darrington, Jana & Brower, Naomi (2012). «Effective Communication Skills: «I» Messages and Beyond». All Current Publications. Paper 791. https://digitalcommons.usu.edu/extension_curall/791
4. Brower, Naomi & Darrington, Jana (2012). «Effective Communication Skills: Resolving Conflicts». All Current Publications. Paper 787. https://digitalcommons.usu.edu/extension_curall/787

Ключові слова: врегулювання конфлікту, ефективна комунікація, ефективні комунікаційні стратегії.

Key words: resolving conflict, effective communication, effective communication strategies.

Яцюк Марія Валеріївна

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»,

Халаман Алевтина Олександрівна

здобувачка другого (магістерського) рівня

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

З початком повномасштабного вторгнення більшість українського населення опинилася в екстремальних умовах існування. Це спричинило зміни в когнітивній, поведінковій, ціннісно-мотиваційній, емоційній та інших сферах особистості українців. У період війни психоемоційна сфера зазнає значного навантаження. Жінки стають однією з груп ризику, оскільки, у порівнянні з чоловіками, вони схильні до більш інтенсивних емоційних реакцій. Психоемоційне навантаження збільшується через вплив численних травмуючих чинників, таких як втрата близьких, руйнування домівок, загроза життю та здоров'ю. Це може призводити до розвитку різних психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та тривожні розлади. Тому питання формування та розвитку емоційної стійкості у жінок набуває особливої важливості.

На сьогоднішній день проблема емоційної стійкості особистості вивчається дослідниками в галузі психології, медицини, біології, соціології,