

Південноукраїнські наукові студії



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

VII Всеукраїнської
науково-практичної конференції
студентів та молодих вчених
(19-21 листопада 2024 року)

Міністерство освіти і науки України
Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»
кафедра філософії, соціології та менеджменту соціокультурної діяльності
Південно-Українське відділення Соціологічної асоціації України
м. Одеса



Південноукраїнські наукові студії

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

**VII Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів та молодих
вчених**

(19-21 листопада 2024 року)



УДК: 1+316 (062.552)

Рецензенти:

Володимир ЖАРКИХ, доктор філософських наук, професор, завідувач кафедри філософії, історії та політології, НУ «Одеська політехніка»;

Оксана ІВАНОВА, кандидат філософських наук, доцент, доцент кафедри мистецтвознавства та загальногуманітарних дисциплін, Міжнародний гуманітарний університет.

Рекомендовано Вченою радою Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»

Протокол № 7 від 26.12.2024 р.

Редакційна колегія:

Відповідальний редактор – Оксана ПЕТІНОВА, доктор філософських наук, професор кафедри філософії, соціології та менеджменту соціокультурної діяльності Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна

Члени редколегії:

Євген БОРІНШТЕЙН, доктор філософських наук, професор, завідувач кафедри філософії, соціології та менеджменту соціокультурної діяльності Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (м. Одеса), Україна

Зоя АТАМАНЮК, доктор філософських наук, професор, професор кафедри філософії, соціології та менеджменту соціокультурної діяльності Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», (м. Одеса), Україна

Олена ЛІСЕЄНКО, доктор соціологічних наук, професор, професор кафедри філософії, соціології та менеджменту соціокультурної діяльності Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (м. Одеса), голова Південноукраїнського відділення САУ, Україна

Південноукраїнські наукові студії: Збірник матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. студентів та молодих вчених (м. Одеса, 19-21 листопада 2024 року) / за ред. д. філос. н., проф. Петінової О. Б. – 213 с.

Матеріали конференції представлені в авторській редакції мовою оригіналу

ЗМІСТ

Ганна ОЗЕРНЮК	ВИТОКИ СТАНОВЛЕННЯ МІЖНАРОДНИХ НЕУРЯДОВИХ ОРГАНІЗАЦІЙ.....	6
Ольга БІЛОУС	ЩО ЯВЛЯЄ СОБОЮ ПОНЯТТЯ “ЗАКОН”?.....	8
Юлія МАКАРЦЕВА	ГУМАНІЗАЦІЯ СУСПІЛЬСТВА ЯК ВІДПОВІДЬ НА ВИКЛИКИ ЧАСУ.....	10
Арсен САЛОВСЬКИЙ	ЯКИЙ ЗВ'ЯЗОК ТРАДИЦІЙ І НОВАТОРСТВА У РОЗВИТКУ КУЛЬТУРИ?.....	13
Вікторія ОСТАТОЧНА	SMM ЯК СУЧАСНИЙ ІНСТРУМЕНТ СОЦІОКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	15
Марина МАСЛОВСЬКА	МОДЕЛЬ BASIC RH ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ОСВІТНИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ	17
Олександр ЛІСОВСЬКИЙ	АЛЕКСИТИМІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНЕ ЯВИЩЕ.....	20
Яна СЕМКО	СТАТУСНА МОТИВАЦІЯ СПОЖИВАННЯ МИСТЕЦТВА.....	22
Анастасія КУЛЬБАКО	ІНФОРМАЦІЙНО-РЕКЛАМНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ ОРГАНІЗАЦІЙ КУЛЬТУРИ ТА МИСТЕЦТВА.....	25
Юлія ДОБРОЛЮБСЬКА	ТРАНСФОРМАЦІЯ СТАТУСУ МУЗЕЮ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ.....	27
Влада КОВАЛЬ	АКТУАЛЬНІСТЬ АНАЛІТИКИ В СУЧАСНОМУ СВІТІ.....	31
Каріна КОВАЛЕНКО	МЕДІАГРАМОТНІСТЬ ЯК ПРОТИДІЯ ІНФОРМАЦІЙНИМ АТАКАМ.....	34
Роман ЗОЛОТУХІН	ПРОБЛЕМАТИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ЯКОСТІ ОБСЛУГОВУВАННЯ РАДІОМЕРЕЖ ЗВ'ЯЗКУ АВТОМАТИЗОВАНИХ СИСТЕМ УПРАВЛІННЯ.....	36
Микола КРОХМАЛЬ	ОПТИМІЗАЦІЯ ЕНЕРГОЕФЕКТИВНИХ ПРОТОКОЛІВ ВЗАЄМОДІЇ МІКРОКОНТРОЛЕРІВ В ІНТЕРНЕТІ РЕЧЕЙ.....	39

Олександр ЛІСОВСЬКИЙ,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти,
факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту,
Хмельницький національний університет, м. Хмельницький, Україна
Науковий керівник: В'ячеслав ГАВРИЛЬКЕВИЧ, кандидат
психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки,
Хмельницький національний університет, м. Хмельницький, Україна

АЛЕКСИТИМІЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНЕ ЯВИЩЕ

Постановка проблеми. Алекситимія є однією з актуальних проблем сучасної психології, оскільки вона впливає на якість життя людини, її міжособистісні стосунки та емоційне благополуччя. Люди, які стикаються з цією проблемою, відчують значні труднощі у розпізнаванні, розумінні та вираженні власних емоцій. Це може призводити до емоційної ізоляції, низького рівня емпатії, конфліктів у соціальних взаємодіях та навіть до психосоматичних розладів.

Особливо важливим є те, що алекситимія часто залишається непоміченою, оскільки люди з цим станом схильні зосереджуватися на зовнішніх подіях, ігноруючи свої внутрішні переживання. Брак усвідомлення проблеми робить її вирішення ще складнішим, а зневага до емоційної сфери може поглиблювати дискомфорт у повсякденному житті.

Таким чином, постає завдання не лише виявити причини й наслідки алекситимії, але й розробити практичні інструменти для роботи з нею. Зокрема, необхідно запропонувати методи, які б допомогли людям краще розуміти свої емоції, розвивати емпатію та покращувати взаємодію з іншими. У цьому контексті важливу роль відіграють вправи та техніки, спрямовані на розвиток емоційної грамотності.

Виклад основного матеріалу. Алекситимія – це складний психологічний феномен, який характеризується труднощами у розпізнаванні, розумінні та вираженні власних емоцій. Цей стан часто супроводжується труднощами в емпатії та комунікації з іншими людьми. Вважається, що алекситимія може бути як наслідком вроджених особливостей роботи мозку, так і результатом психотравматичних ситуацій чи тривалого стресу [1, 2].

Алекситимія проявляється як складність у розумінні й вираженні своїх емоцій. Людина може не усвідомлювати, що саме відчуває, і замість опису емоцій зосереджуватись лише на фізичних симптомах, наприклад, зазначати, що «серце сильно б'ється». Внутрішні переживання часто залишаються прихованими, і людині важко виразити їх словами чи жестами [2]. Для алекситимії також характерний слабкий розвиток уяви, через що такі люди рідше фантазують або займаються творчістю. Вони більше фокусуються на подіях

навколо, ніж на власному емоційному стані, що ускладнює спілкування та емпатію [2].

Для покращення емоційної сфери та подолання труднощів, пов'язаних з алекситимією, пропонується комплекс вправ. Вони спрямовані на розвиток навичок розпізнавання, вираження та проживання емоцій, що сприяє встановленню більш гармонійного зв'язку із собою та іншими людьми [1].

Вправа 1: «Я перед дзеркалом»

Ця вправа допомагає розпізнавати та приймати власні емоції. Виконуючи її, людина вчиться усвідомлювати свої переживання та виражати їх невербально. Станьте перед дзеркалом у спокійному місці, де вас ніхто не потурбує. Зосередьтеся на тому, що ви відчуваєте саме зараз. Якщо складно визначити емоцію, спробуйте звернути увагу на фізичні прояви (наприклад, напруження в плечах або стискання щелепи). Спробуйте виразити це почуття через міміку, жести чи рухи. Наприклад, якщо ви відчуваєте радість, усміхніться або пострибайте, а якщо злість – стисніть кулаки чи зробіть різкий рух. Після цього спробуйте проговорити вголос свої відчуття: «Я злюся, тому що...», або «Я радію, тому що...». Регулярно повторюйте цю вправу 3–4 рази на тиждень, поступово додаючи нові емоції для аналізу та вираження.

Вправа 2: «Мавпочка перед дзеркалом»

Ця вправа спрямована на розвиток вміння розпізнавати невербальні прояви емоцій у себе та інших. Учасники об'єднуються в пари. Один із них грає роль «мавпочки», інший – «дзеркала». «Мавпочка» зображає різні емоції та рухи: усміхається, хмуриється, жестикулює, імітує радість, смуток, здивування тощо. «Дзеркало» повинно максимально точно повторювати всі мімічні та пантомімічні прояви «мавпочки». Після декількох хвилин партнери міняються ролями. Обговоріть, які емоції було легко розпізнати та відтворити, а з якими виникли труднощі. Це дозволяє краще зрозуміти особливості невербальної комунікації.

Вправа 3: «Малювання із закритими очима» [3].

Малювання допомагає розвивати уяву, яка часто буває недостатньо розвиненою у людей з алекситимією. Візьміть аркуш паперу та набір олівців чи фломастерів. Закрийте очі й уявіть себе в певному місці або ситуації, що асоціюється у вас із сильними емоціями (наприклад, на пляжі, у лісі чи за святковим столом). Намалюйте це місце на папері, не відкриваючи очей. Після завершення подивіться на малюнок і спробуйте додати деталі, які можуть підсилити вашу емоційну картину: кольори, форми, текстури. Повторюйте вправу кілька разів на тиждень, поступово деталізуючи свої зображення.

Вправа 4: «Ми такі різні і такі схожі» [4]

Ця вправа дозволяє знайти схожість і відмінності між учасниками, допомагаючи краще розуміти емоції інших. Учасники працюють у парах. Один з партнерів починає фразу: «Ти такий самий, як я, тому що...», і називає схожі риси або переживання (наприклад, Ти такий самий, як я, тому що ми обидва хвилюємося перед важливими зустрічами). Потім фраза змінюється на: «Я відрізняюся від тебе, тому що...», де підкреслюються відмінності (наприклад, «я

більш стриманий у вираженні емоцій»). Вправа завершується обговоренням у колі групи, де учасники діляться враженнями та емоціями, які виникли під час виконання завдання.

Вправа 5: «Рескриптинг спогадів»

Ця техніка допомагає переосмислити минулі ситуації, у яких емоції були пригнічені. Уявіть ситуацію, де вам не дозволяли висловлювати свої почуття. Наприклад, дитяча сварка, коли вам казали «не плач» або «заспокойся». Знову «переживіть» цю ситуацію, дозволяючи собі виразити емоції, яких тоді бракувало (наприклад, заплакати, посміятися чи виговоритися). Усвідомте, що ваше право на емоції завжди залишається з вами. Ця вправа допомагає побудувати особисті межі, що зменшить вплив чужих реакцій у майбутньому.

Висновок. Виконання таких вправ сприяє поступовому подоланню алекситимії. Людина вчиться краще розуміти себе, висловлювати свої почуття та встановлювати більш глибокий зв'язок із іншими. Регулярна практика дозволяє розвинути емоційну грамотність і досягти емоційного благополуччя.

Список використаних джерел:

1. Олейник Н., Бенківська А. Психологічні особливості алекситимічного радикалу в структурі особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2018. Т. 1, № 3. С. 94–99.
2. Zavgorodnia O., Stepura E., Shatalina V. Alexithymia in “conditionally healthy” people: difficulties and opportunities of correction. Psychology and personality. 2020. No. 2. P. 247–262. URL: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2020.2.211926> (date of access: 29.11.2024).
3. Вправи для розвитку емоційного інтелекту - Книжкове видавництво "Каламар". Книжкове видавництво "Каламар". URL: <https://kalamar.ua/vpravi-dlja-rozvitku-emocijnogo-intelektu/?srsltid=AfmBOor4bj8qYye59pob7ZEcRE0XOnHpLJF8BsqeBI9FeBGhB1gUXSDT> (дата звернення: 29.11.2024).
4. Ігри та вправи для тренінгів (зі скарбнички неформальної освіти) .: Ресурсний центр ГУРТ. .: Ресурсний центр ГУРТ. URL: <https://www.gurt.org.ua/articles/43009/> (дата звернення: 29.11.2024).

Яна СЕМКО,

кандидат філософських наук,
доцент кафедри мистецтвознавства
та загальногуманітарних дисциплін,

Міжнародний гуманітарний університет, м. Одеса, Україна

СТАТУСНА МОТИВАЦІЯ СПОЖИВАННЯ МИСТЕЦТВА

Питання про витоки ставлення людини до мистецтва завжди актуальне. Однак численні спроби пояснювати такі складні явища, як ставлення людини до мистецтва або художній смак, такими простими причинами, як вік, освіта або іншими легко вимірними ознаками аудиторії, не дають пояснення споживчої поведінки і призводять до нехтування його потенційно важливими детермінантами, у тому числі мотиваціями.