

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ



ОСОБИСТІСТЬ ТА СУСПІЛЬСТВО В ЦИФРОВУ ЕРУ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР

МАТЕРІАЛИ V МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

16 квітня 2025 року

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»**

**Факультет психології, політології та соціології
Кафедра психології**

*V МІЖНАРОДНА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ*

**«ОСОБИСТІСТЬ ТА СУСПІЛЬСТВО В ЦИФРОВУ
ЕРУ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР»**

16 квітня 2025 року

Одеса – 2025

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, завідувачка кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Татьянчиков А.О. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Шмаленко Ю.І. – кандидат політичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Лісовенко А.Ф. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Ташматов В.А. – кандидат психологічних наук, доцент, 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 V міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 16 квітня 2025 року) / за заг. ред. проф. Аракеляна М.Р. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2025. 160 с.

Гурін Руслан Сергійович ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ.....	66
Джежик Ольга Володимирівна, Булгару Вікторія Миколаївна РОЛЬ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ У ВИНИКНЕННІ ТА ПОСИЛЕННІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ.....	68
Джежик Ольга Володимирівна, Кушнерьова Вікторія Вікторівна ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ТА РІВЕНЬ ДОМАГАНЬ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ.....	70
Джежик Ольга Володимирівна ІНТЕНСИФІКАЦІЯ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	72
Дранікова Маргарита Сергіївна ЕФЕКТИВНІСТЬ СІМЕЙНОЇ ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ДИТЯЧО- БАТЬКІВСЬКИМИ КОНФЛІКТАМИ У ПІДЛІТКІВ.....	75
Дяченко Анна Сергіївна ОБРАЗ «Я» ТА СТІЙКІСТЬ ДО СТРЕСУ ОСОБИСТОСТІ.....	79
Ковальова Анастасія Павлівна ВПЛИВ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА НА ФОРМУВАННЯ ІДЕНТИЧНОСТІ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ КІБЕРСОЦІАЛІЗАЦІЇ.....	82
Король Олег Олегович, Кернас Андрій В'ячеславович ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ ПТСР У ВІЙСЬКОВИХ.....	86
Король Катерина Миколаївна РОЛЬ ЦИФРОВОГО ДЕТОКСУ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ.....	89
Крижанівська Катерина Андріївна ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ СХИЛЬНИХ ДО ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ.....	92
Марущак Анастасія Петрівна ВПЛИВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ.....	95
Марценіцена Маргарита Юріївна, Чачко Світлана Леонідівна МОТИВАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ХАРАКТЕРУ	97

те, що за допомогою створення емоційно комфортного середовища, підтримку мотивації, розвиток когнітивних ресурсів можна забезпечити ефективне навчання та виховання всебічно розвиненої особистості майбутнього фахівця. З іншого боку, тільки інтеграція психологічних знань в освітній процес університету дозволить формувати всебічно розвинених і компетентних фахівців. Перспективами подальших розвідок вважаємо розгляд впливу емоційної та інтелектуальної сфер на академічну успішність майбутніх фахівців.

Список використаних джерел

1. Батечко Н. Г. Феномен якості вищої освіти в сучасному науковому дискурсі. *Освітологічний дискурс*. 2017. № 3-4. С. 1-16.
2. Стеблецький А. Л. Чинники забезпечення якості вищої освіти. *Педагогічна освіта : теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2020. № 33 (1). С. 31-40.
3. Хворостяна Н. В., Велікжаніна М. В. Аналіз основних чинників, які забезпечують якість освіти. *Економіка і регіон*. 2012. № 3 (34). С. 25-29.

Ключові слова: майбутні фахівці, психологічні особливості, якість освіти.

Key words: future specialists, psychological characteristics, quality of education.

Джежик Ольга Володимирівна

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології

Булгару Вікторія Миколаївна

здобувачка 4 курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

РОЛЬ ІНФОРМАЦІЙНОГО ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ У ВИНИКНЕННІ ТА ПОСИЛЕННІ ПРОКРАСТИНАЦІЇ

У сучасному світі нас постійно щось відволікає. Сповіщення з соціальних мереж, нескінченні електронні листи та повідомлення - усе це ускладнює концентрацію та знижує продуктивність.

Прокрастинація - це поширена проблема, яка може суттєво впливати не лише на продуктивність, але й на здоров'я та загальне самопочуття [2].

З огляду на виклики сьогодення, сучасна інформаційна епоха характеризується постійним зростанням обсягів інформації, що доступна людині щодня. Соціальні мережі, мобільні ігри, месенджери, онлайн-платформи, новини - усе це формує інформаційне середовище з високим рівнем навантаження, до якого психіка підлітків та молоді не завжди встигає адаптуватися. Це призводить до стану перевантаження, що проявляється у втраті концентрації, зниженні здатності до обробки інформації, ухвалення рішень і планування діяльності.

Через постійний потік повідомлень та контенту, який ми переглядаємо створюється ілюзія необхідності реагувати на все одразу. Багато людей почало помічати, що надмірна інформація змушує мозок витратити більше часу на обробку, що ускладнює прийняття рішень. Дослідження показують, що людина після переривання перевірки соціальних мереж може витратити до 25 хвилин на повернення до попереднього рівня концентрації [3].

На сьогоднішній день прокрастинація стала типовим явищем серед молоді, зокрема серед підлітків. Вона проявляється, як свідомо чи підсвідомо відмова від виконання завдань, які потребують зосередженості, зусиль або відповідальності. Часто така поведінка супроводжується внутрішнім дискомфортом, провинною, емоційним виснаженням і зниженням самооцінки.

Це закономірно, оскільки коли людина намагається спожити надто багато даних одночасно, її мозок може бути перевантажений усією цією інформацією. Наприклад, якщо спробувати читати книгу, слухаючи музику та паралельно дивитись телевізор, можна відчувати інформаційне перенасичення.

Згідно з даними дослідницького центру PewResearchCenter, хоча загалом люди поступово звикають до реальності безмежного потоку інформації, значна частина населення досі відчуває перевантаження від різноманітних способів її споживання.

У 2016 році 20% опитаних зізналися, що почуваються перевантаженими інформацією, що на 7% менше, ніж десять років тому, однак це все одно становить п'яту частину населення. Також дослідження Pew показало, що відчуття інформаційного перевантаження частіше зустрічається серед людей, які мають постійний доступ до Інтернету.

Захистити себе від надмірного потоку інформації можна наступним чином:

По-перше, перегляньте свої інформаційні звички, так як не вся інформація потребує вашої уваги. Безперечно, важливо читати листи від керівника або повідомлення від лікаря. Але є й інші джерела - наприклад, стрічки соціальних мереж, новини чи статті - які ви можете скоротити або зовсім виключити. Намагайтесь обмежити ті види інформації, які не мають реальної користі або викликають стрес.

По-друге, визначте особисті межі споживання інформації. Спробуйте усвідомлено ставитися до того, яку інформацію ви споживаєте і чому саме. Можна вести щотижневі нотатки фіксувати, які теми ви переглядали, скільки часу на це витратили і як після цього почувалися. Це дозволить виявити, які інформаційні джерела перенавантажують вас найбільше, і свідомо зменшити їх вплив [1].

Втретє, чітко плануйте споживання інформації, так як перш ніж занурюватися в пошук даних, необхідно визначити, що саме ви хочете дізнатися. Це допоможе уникнути «інформаційного шуму» та марнування часу.

Список використаних джерел

1. Gowry, M. (2023). 10 Tips for Staying Productive and Focused in a Distracted World. *Holimathy Educator*. URL:

- <https://medium.com/@mervine.gowry/10-tips-for-staying-productive-and-focused-in-a-distracted-world-806c116ea2a5> (дата звернення 11.04.2025)
2. Information Overload: Definition, Causes and How To Avoid It. URL: <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/information-overload> (дата звернення 11.04.2025)
 3. Mark G. Gudith, D., & Klocke, U. (2008). The cost of interrupted work: More speed and stress. *Conference on Human Factors in Computing Systems Proceedings*. P. 107-110.

Ключові слова: психологія, прокрастинація, інтернет залежність, соціальні мережі.

Key words: psychology, procrastination, internet addiction, social networks.

Джежик Ольга Володимирівна
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська Юридична Академія»
Кушнерьова Вікторія Вікторівна
здобувачка 4 курсу факультету психології, політології, соціології
Національний університет «Одеська Юридична Академія»

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ТА РІВЕНЬ ДОМАГАНЬ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ

Питання самооцінки були і є актуальними з давніх часів, адже самооцінка впливає на різні сфери життя людини зокрема: стосунки в родині, професійний розвиток, особисті взаємини, тощо. Самооцінка є одним із ключових елементів психіки, що впливає на поведінку, мислення, почуття, мотивацію, про що свідчить численна кількість досліджень та психологічних теорій. Невід’ємною частиною становлення особистості є самооцінка, адже самосприйняття є рушійною силою у процесі досягнення цілей які ставить перед собою людина для розвитку та загальної адаптації в суспільстві.

Теоретичний аналіз особливостей впливу соціальних мереж на формування самооцінки та рівня домагань у підлітків показав, що самооцінка – це ключовий складник Я-концепції особистості, що містить оцінку людиною самої себе, власних здібностей та властивостей, а також її місця серед інших.

Від самооцінки залежать самокритичність та вимогливість людини до себе. Вона є фундаментом ставлення людини до власних досягнень та невдач, а також вибір цілей певної складності, тобто рівня домагань.

Самооцінка починає формуватися ще на ранніх етапах розвитку дитини під впливом оцінок її якостей дорослими. В процесі розвитку поступово зростає здатність дитини самостійно оцінювати себе, і її самооцінка все менше залежить від оцінок оточуючих. Самооцінка людини не залишається постійною. Вона змінюється відповідно до умов діяльності людини та стабільності досягнутих успіхів [5, 6].