

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

Ключові слова: психологія, професійно-психологічна підготовка, здобувачі вищої освіти, професійний розвиток, правова свідомість, професійне становлення.

Key words: psychology, professional and psychological training, higher education students, professional development, legal consciousness, professional formation.

Дранікова Маргарита Сергіївна

здобувачка 4 курсу Центру заочного та дистанційного навчання

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат політичних наук, доцент Шмаленко Ю.І.

ЕФЕКТИВНІСТЬ СІМЕЙНОЇ ТЕРАПІЇ В РОБОТІ З ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИМИ КОНФЛІКТАМИ У ПІДЛІТКІВ

Дитячо-батьківські конфлікти є поширеним явищем, що набуває особливої гостроти в підлітковому віці, коли прагнення підлітків до автономії часто призводить до непорозумінь з батьками. Своєчасне фахове втручання може запобігти ескалації напруженості у стосунках та мінімізувати ризик розвитку психологічних травм. Одним із потенційно ефективних підходів до розв'язання таких конфліктів є сімейна терапія.

Під поняттям сімейна терапія слід розуміти психотерапевтичний підхід, орієнтований на всю систему сімейних відносин, а не лише на окремого індивіда. Її метою є виявлення і модифікація деструктивних моделей взаємодії, покращення комунікації, емоційного клімату в родині, а також профілактика майбутніх кризових ситуацій.

Сімейна терапія - визначається як вид психотерапії, що фокусується на системних взаємодіях у сім'ї та використовує ці взаємодії як основний важіль для досягнення позитивних змін у функціонуванні всієї сімейної системи та її окремих членів.

Першим етапом у сімейній терапії є визначення терапевтичних цілей, що передбачає комплексне розуміння причин звернення сім'ї за психологічною допомогою. Ці причини можуть включати міжособистісні конфлікти між подружжям, труднощі у вихованні дітей, розбіжності у ціннісних орієнтаціях, а також інші проблеми, що негативно впливають на гомеостаз та стійкість сімейної системи [3].

З-поміж ключових моделей сімейної терапії, що застосовуються у практиці, виділяють:

Структурна сімейна терапія (ССТ), розроблена Сальвадором Мінухіним на основі дослідження сімейних систем у Клініці дитячого орієнтування у Філадельфії, є клінічною моделлю втручання, що характеризується активною позицією терапевта. Терапевт прагне включитися в сімейну систему для безпосереднього розуміння її внутрішньої динаміки та патернів функціонування. Така залученість створює умови для ефективнішого впливу на дисфункційні

поведінкові прояви та сприяння конструктивним змінам [4]. Хоча Мінухін не акцентував увагу на конкретних техніках, послідовники ССТ розробили інструментарій для практичної реалізації цієї моделі.

Стратегічна терапія, засновником якої є Джей Хейлі, вирізняється неординарним підходом до розуміння сімейних комунікацій. Згідно з цим підходом, міжособистісні стосунки розглядаються як динамічне поле боротьби за вплив. Симптом у такому контексті може інтерпретуватися як форма опору надмірному контролю одного з батьків або як опосередкований спосіб маніпулювання поведінкою інших членів сім'ї.

Ключовим елементом стратегічної терапії є використання «директив» – спеціальних завдань, які клієнти виконують під час сесій та вдома. Метою директив є модифікація усталених сімейних патернів поведінки та спостереження за реакціями членів сім'ї на ці завдання за підтримки терапевта [4].

Теорія сімейних систем Мюррея Боуена, розроблена на основі клінічного досвіду роботи з сім'ями та подружніми парами, пропонує комплексну framework для розуміння різноманітних аспектів сімейного життя.

Інтегруючи медичні та психоаналітичні знання з принципами природничих наук, Боуен виокремив два ключові адаптаційні механізми людини: емоційну та інтелектуальну системи, а також концепцію диференціації – ступеня відокремлення та усвідомлення цих систем. Різний рівень диференціації впливає на динаміку сімейних відносин, що розкривається через розроблені в рамках теорії концепції [1].

Сучасні міжнародні дослідження підтверджують ефективність сімейної терапії у зменшенні рівня конфліктності в сім'ях з підлітками. Зокрема, вона сприяє покращенню якості комунікації між членами родини, підвищенню взаєморозуміння та стабілізації емоційного клімату в сімейній системі.

У своїй статті Аллан Карр розглядає сучасні тенденції в галузі сімейної терапії, узагальнюючи результати численних емпіричних досліджень. Автор підкреслює, що сімейна терапія є ефективним методом вирішення міжособистісних конфліктів, зокрема в родинях з підлітками. Вона сприяє зниженню рівня конфліктності, покращенню комунікації та загального емоційного клімату в родині. Також Карр окреслює основні напрями подальших досліджень у сфері системної терапії, наголошуючи на важливості інтеграції новітніх підходів та доказової бази у клінічну практику [7].

Розглядаючи специфіку підліткового віку та властиві йому конфлікти, варто зазначити підвищену чутливість психіки в цей період. Підлітки стають більш вразливими до стресових факторів, схильними до емоційної лабільності та конфліктної поведінки, що пов'язано з гормональними змінами та дозріванням нервової системи. Ці психологічні особливості можуть проявлятися в агресивності, депресивних станах або соціальній ізоляції. Підлітковий вік є етапом транзиту від дитинства до дорослості, що супроводжується значними психічними трансформаціями, які визначають особистісне становлення та соціальну адаптацію молоді. Гормональні зміни, формування ідентичності та прагнення до автономії є типовими характеристиками цього періоду і можуть

ставати підґрунтям для конфліктів з батьками, особливо в сім'ях з низьким рівнем емоційної підтримки або надмірним контролем [5].

Основними детермінантами дитячо-батьківських конфліктів є прагнення підлітків до самостійності, порушення їхніх особистих меж (простору та приватності), розбіжності у світогляді та завищені або нереалістичні батьківські очікування. У сім'ях, де думку підлітка поважають та серйозно ставляться до його проблем, ймовірність виникнення конфліктів значно знижується [2].

У контексті сімейного виховання терапія може бути ефективним інструментом для осмислення та врегулювання конфліктів, налагодження ефективної комунікації та сприяння формуванню здорових міжособистісних стосунків.

Сімейна терапія сприяє усвідомленню батьками власних потреб, емоцій та цінностей, що є важливим для ефективного виховання. Робота може включати подолання страхів, стресу, тривожності та інших емоційних станів, що можуть негативно впливати на батьківську компетентність та сімейні взаємини. Крім того, терапія розвиває батьківські навички ефективного спілкування та розв'язання конфліктів, що сприяє створенню більш гармонійного сімейного середовища.

Терапевтичний процес є корисним і для дітей, допомагаючи їм краще розуміти свої емоції, опановувати стратегії подолання стресу та розвивати соціально-адаптивні навички [6].

Сімейна терапія створює простір для особистісного зростання та розвитку кожного члена сім'ї, сприяючи покращенню загального добробуту та психічного здоров'я всієї родини.

Застосування сімейної терапії у подоланні дитячо-батьківських конфліктів включає:

- Залучення всіх членів родинної системи до психотерапевтичних сесій для цілісного аналізу взаємодії та ролей у сім'ї.
- Ідентифікацію глибинних джерел конфлікту, включаючи приховані емоційні напруження, дисфункціональні комунікативні моделі та незадоволені потреби.
- Формування навичок конструктивної комунікації, що сприяє покращенню взаєморозуміння та зниженню конфліктогенності в спілкуванні.
- Розвиток емпатії та емоційної чутливості між учасниками, що сприяє підвищенню рівня прийняття і підтримки.
- Відновлення атмосфери довіри та взаємоповаги в сімейному середовищі як основи для стабільного емоційного клімату.
- Корекцію батьківських стилів виховання та розбудову адекватних моделей реагування на поведінку підлітка.
- Налагодження міжпоколіннього діалогу, який дозволяє враховувати цінності, досвід і потреби обох сторін.
- Стимулювання розвитку адаптивних стратегій подолання стресу і конфліктів, що забезпечує довготривалий ефект терапевтичного втручання [4].

Для забезпечення ефективної взаємодії між батьками та дітьми у кризових ситуаціях та для глибшого розуміння природи дитячо-батьківських конфліктів доцільним є використання комплексу психодіагностичних методів:

- Методика незакінчених речень (Сакс і Леві) – проєктивна техніка, що дозволяє виявити глибинні установки, переживання та уявлення дитини щодо соціального оточення. Зокрема, ця методика дає змогу діагностувати особливості соціальної позиції дитини, її ставлення до батьків, родини, вчителів та однолітків, а також з'ясувати рівень внутрішньої тривожності, самооцінки та комунікативної готовності.
- Тест на визначення внутрішньосімейного психологічного клімату – інструмент, що дозволяє оцінити характер емоційних стосунків у родині, ступінь згуртованості, підтримки та взаєморозуміння між членами сім'ї. Результати тесту можуть бути використані для виявлення джерел напруги у взаєминах та зниження ризиків виникнення тривалих конфліктів.
- Опитувальник батьківського ставлення (ОБС) – стандартизований психодіагностичний інструментарій, спрямований на вивчення специфіки батьківського ставлення до дитини. Опитувальник дозволяє виявити емоційно-ціннісне ставлення батьків, їх виховні стратегії, рівень розуміння особистісних характеристик дитини, а також потенційні протиріччя у виховних позиціях, що можуть слугувати джерелом напруги у стосунках.

Застосування цих психодіагностичних методів дозволяє фахівцям комплексно аналізувати сімейну динаміку, виявляти проблемні зони та формувати ефективні стратегії подолання конфліктів на основі емпіричних даних.

Сімейна терапія є перспективним підходом у розв'язанні дитячо-батьківських конфліктів, особливо в підлітковому віці, сприяючи формуванню відкритої комунікації, відновленню довіри та гармонізації міжособистісних стосунків. Подальші наукові дослідження, що підтверджують ефективність різних моделей сімейної терапії у роботі з дитячо-батьківськими конфліктами, є необхідними для обґрунтування цього твердження. Такий психотерапевтичний підхід не лише допомагає у вирішенні наявних проблем, але й має потенціал для превенції майбутніх конфліктів.

Подальший розвиток наукових досліджень у цій галузі сприятиме удосконаленню існуючих психотерапевтичних практик, їхній адаптації до різних типів сімейних систем та підвищенню ефективності психологічної допомоги в умовах сучасних соціокультурних викликів.

Для посилення наукової обґрунтованості роботи необхідно залучити результати емпіричних досліджень та мета-аналізів щодо ефективності сімейної терапії у розв'язанні дитячо-батьківських конфліктів, зокрема сучасні зарубіжні дослідження з належною науковою експертизою.

Список використаних джерел

1. Мілушина М. Феномен співзалежності в теорії сімейних систем м. Боуена. *Психологія і особистість*. 2020. Вип. 1. С. 145–157.

2. Яновська Т.А. Психологічні особливості міжособистісних конфліктів підлітків із батьками. *Багатовимірність особистості: теорія, психодіагностика, корекція*. 2017. С. 320-323.
3. Мушкевич М.І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
4. Бригадир М.Б. Особливості сімейної психотерапії. *Розвиток науки і техніки: проблеми та перспективи*: збірник тез Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції з нагоди відзначення Дня науки - 2021 в Україні (м. Київ, 20 травня 2021 р.). Київ: ДНДІ МВС України, 2021. С. 28-31.
5. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи. Монографія. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
6. Гаркавенко Н. Психологічна допомога сім'ям: розвиток і сучасний стан. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2011. № 16 (2). С. 191-202.
7. Carr Alan. Family therapy and systemic interventions for child-focused problems: the current evidence base. *Journal of Family Therapy*. 2019. P. 153-213.

Ключові слова: сімейна терапія, діти, підлітки, конфлікт, сімейні стосунки.

Key words: family therapy, children, adolescents, conflict, family relationships.

Дяченко Анна Сергіївна

здобувачка 4 курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Чачко С.Л.

ОБРАЗ «Я» ТА СТІЙКІСТЬ ДО СТРЕСУ ОСОБИСТОСТІ

Представлені результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення взаємозв'язку між характеристиками самосприйняття та стресостійкості. Як об'єкти дослідження були обрані молоді люди для вивчення рівня їх самооцінки, самосприйнятих рис і рівня стресу в їхньому житті. Дослідження показало, що недооцінка самосприйняття та домінування залежних та покірних моделей поведінки значно знижують здатність людей протистояти впливу стресу. У дослідженні використані різні методи дослідження, включаючи анкетування, психологічні тести та спостереження. Результати можуть бути використані в освітніх закладах та психологічному консультуванні для розвитку позитивного самосприйняття та адаптивних механізмів подолання труднощів.

Актуальність дослідження полягає в тому, що у воєнний час у житті сучасних молодих людей посилюється дія стресорів. Психологічна стійкість багато в чому залежить від того, як людина бачить себе, оцінює свої можливості