

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.

Мєрієріна Анна Ігорівна, Рєпнова Тетяна Петрівна ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗАХОПЛЕНОСТІ РОБОТОЮ І ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ.....	99
Мороховець Марія Віталіївна ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ФАКТОР СТРЕСОСТІЙКОСТІ.....	101
Павзюк Анатолій Анатолійович КОМАНДНЕ ЛІДЕРСТВО ТА КОМУНІКАТИВНІ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ УНІВЕРСИТЕТІВ У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	104
Плахотнюк Маргарита Вікторівна ВПЛИВ СТИЛЮ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ НА ХАРАКТЕР РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ У МОЛОДІ.....	107
Приходько Єлизавета Віталіївна ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ У ШКОЛІ.....	109
Ремська Софія Олегівна МІЖОСОБИСТІСНІ ВІДНОСИНИ У СТУДЕНТІВ: ФАКТОРИ ТА ЧИННИКИ.....	111
Рєпнова Тетяна Петрівна ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З БОЙОВИМ СТРЕСОМ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ.....	114
Романов Кирил Русланович, Чачко Світлана Леонідівна ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА РІВЕНЬ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ.....	118
Романок Анастасія Сергіївна ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ НА ВНУТРІШНІЙ КОНФЛІКТ ЖІНКИ У ПРИЙНЯТТІ ФЕМІНІСТИЧНИХ ІДЕЙ.....	120
Соколова Катерина Ігорівна ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СПІВЗАЛЕЖНОСТІ З ЕМПАТІЄЮ У СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ.....	122
Сорокопуд Ольга Олександрівна ОСОБЛИВОСТІ КОНЦЕНТРУВАННЯ УВАГИ У РІЗНИХ ВИДАХ ОНЛАЙН НАВЧАННЯ.....	124
Статива Наталія Георгіївна, Кернас Андрій В'ячеславович ТРИВОЖНІ РОЗЛАДИ ТА ЇХ ОСОБЛИВОСТІ В ДИТЯЧОМУ ТА ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ. ВИДИ ТРИВОЖНОСТІ.....	127

Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах, №3(75), 2021, С. 91-96. <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.75-3.18>

3. Мала І.Б. Дистанційне навчання як дієвий інструмент управлінської освіти. *Вчені записки Університету «КРОК»* №2 (66), 2022, С.132-151. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-66-132-151>

Ключові слова: онлайн-освіта, навчання, асинхронне, синхронне, саморегуляція, активність, формат, викладач, студент.

Key words: online education, learning, asynchronous, synchronous, self-regulation, activity, format, teacher, student.

Статива Наталія Георгіївна

здобувачка магістратури кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки

Одеський національний економічний університет

Кернас Андрій В'ячеславович

кандидат психологічних наук (PhD), старший викладач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки

Одеський національний економічний університет

ТРИВОЖНІ РОЗЛАДИ ТА ЇХ ОСОБЛИВОСТІ В ДИТЯЧОМУ ТА ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ. ВИДИ ТРИВОЖНОСТІ

Як відомо дитячий і підлітковий вік це період, що характеризується найбільш інтенсивним розвитком. Водночас через вікові особливості саме діти та підлітки стають більш уразливими до стрес факторів, що відбивають справжню реальність воєнного часу.

Як показують статистичні дані численних досліджень останніх років з моменту повномасштабного вторгнення російських агресорів на територію України значно збільшилася у відсотковому співвідношенні чисельність дітей та підлітків схильних до тривожних розладів.

Очевидні причини посилення даного явища ми бачимо в супутніх обставинах, що характеризують цей складний час, який переживає український народ. Насамперед це відсутність твердої впевненості у завтрашньому дні на основі постійної тривоги та страху за своє життя та життя своїх близьких. Значне погіршення якості життя і відсутність перспектив, пов'язаних зі швидким завершенням війни.

При короткому описі психологічних особливостей переживання тривожності, вважаємо за необхідне звернути увагу на наступні закономірності властиві даному феномену.

Тривожність – це негативний емоційний стан, що супроводжується напругою, страхом та очікуванням загрози.

При більш детальному розгляді природи цього феномену автори Анастасія Токарчук та Ірина Коваль звертають увагу на те, що велика депресія, тривога і психотичні епізоди виникають в результаті травматичних і стресових подій, а війна є загальновідомою екстремальною травматичною подією. Сімейні проблеми, такі як хвороби батьків, смерть, розлучення або розлука, були тригером саме для великої депресії та тривоги. Діти військовополонених пережили всі вищезгадані ситуації.

Досвід війни та переміщення може мати глибокий вплив на афективний розвиток і психічне здоров'я дітей, хоча механізми, що лежать в основі цих афектів, залишаються невідомими [1, с. 3].

Для цього захворювання характерна дуже висока коморбідність з іншими тривожними розладами та такими -психічними хворобами, як депресія, поведінкові порушення, біполярний афективний розлад (БАР), obsесивно-компульсивний розлад (ОКР), розлад із дефіцитом уваги та гіперактивністю (РДУГ); проблемами з навчанням і спілкуванням, розладами харчової поведінки, порушеннями, пов'язаними зі зловживанням психо-активними речовинами (ПАР). Як зазначають дослідники, за наявності тривожного розладу та супутніх захворювань необхідне комплексне лікування [2, с. 24].

Вважаємо важливим звернути увагу на те, що тривожні розлади, що виникають внаслідок війни, мають свою специфіку клінічних ознак. Почуття тривоги може супроводжуватись думками про шлюб майбутнього, невиправданою лякливістю та відчуттям напруженості; надмірною турботою про безпеку в ситуаціях, які цього не потребують; почуттям провини, нікчемності чи безнадійності; кошмарними сновидіннями та повторюваними думками про війну та травматичні події; нездатністю отримувати задоволення від видів діяльності, що були джерелом радості до війни. Крім того, тривога супроводжується соціально-психологічною дезадаптацією, високим рівнем нервно-психічної напруги та соціальної фрустрованості, наявністю високих показників за клінічними шкалами та соматизацією [3, с. 2].

У дітей та підлітків тривожність має свої особливості, пов'язані з віком, етапом розвитку, середовищем і досвідом.

Особливості тривожності у дітей та підлітків:

1. У дошкільному віці проявляється через страхи такі як :темрява, розлука з батьками, незнайомих людей, казковими персонажами, тваринами тощо.
2. У молодшому шкільному віці (6-10) виникає шкільна тривожність: страх перед оцінками, учителем, страх не виправдати очікування дорослих.
3. У підлітковому віці формується соціальна тривожність: стосунки з однолітками, страх осуду, невпевненості у собі, соціальний статус, іспитів, самооцінки, майбутнього.

Види тривожності:

1. Ситуативна тривожність – виникає в конкретних ситуаціях (наприклад, перед іспитом).

2. Особистісна тривожність – стійка властивість характеру, схильність до надмірного хвилювання.

3. Соціальна тривожність – страх оцінювання іншими людьми, уникання соціальних ситуацій.

4. Генералізований тривожний розлад – постійне занепокоєння без чіткої причини.

5. Панічний розлад – раптові напади сильного страху, що супроводжуються фізичними симптомами.

Чинники розвитку тривожних розладів:

1. Генетична схильність.
2. Особливості виховання (надмірний контроль, критика).
3. Соціальні фактори (тиск, булінг, високі вимоги).
4. Психотравматичний досвід.
5. Сімейні: конфлікти, розлучення.
6. Біологічні: чутлива нервова система.
7. Панічна атака (перед виступом).
8. Вибіркова німота (при великій кількості людей).

Прояви тривожності:

1. Постійне хвилювання, плаксивість.
2. Уникнення певних ситуацій (наприклад виступів)
3. Фізичні симптоми: головний біль, тремтіння, пітливість.
4. порушення сну, труднощі з концентрацією уваги.

Наслідки тривожності:

1. Погіршення навчальних результатів.
2. Соціальна ізоляція.
3. Ризик розвитку депресивних станів.
4. Формування неврозів.

Методи подолання тривожності:

1. Психологічна підтримка та навчання технікам релаксації.
2. Когнітивно-поведінкова терапія.
3. Розвиток навичок саморегуляції та усвідомленості.
4. Підтримка батьків та вчителів.

Підтримка і профілактика:

1. Створення безпечного, підтримувального середовища вдома і в школі.
2. Розвиток емоційного інтелекту та навичок саморегуляції.
3. Психологічна допомога: шкільні психологи, психотерапія.
4. Позитивне спілкування, розуміння з боку дорослих.
5. Дружня атмосфера.
6. Вправи для заспокоєння: дихання, малювання, спорт [4].

Висновок. Згідно зі статистикою, тривожність як проблема характерна для кожної восьмої дитини. Коли дорослі не в змозі допомогти дитині впоратися зі звичайною тривогою, остання здатна перерости в розлад, що супроводжуватиме її життя не тільки в підлітковому, а й навіть у дорослому віці. 25 % дітей віком 13–18 років мають тривожні розлади, а 5,9 % – досить серйозні. Зрозуміло, батьки готові зробити все, аби допомогти своїй надмірно тривожній дитині.

Тривожність – це частина життя. Її можна долати з підтримкою, та розумінням. Важливо не залишатися наодинці зі своїми переживаннями.

Список використаних джерел

1. Токарчук А., Коваль І. Підвищений рівень тривожності у дітей та підлітків свідків воєнного конфлікту: порівняльний аналіз, прогноз. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. Т. 9 № 3. DOI: 10.26766/pmgrp.v9i3.540
2. Коробка О. Діагностика та лікування тривожних розладів у дітей та підлітків. *НейроNews: психоневрологія та нейропсихіатрія*. 2020. № 9 (120). С. 48-54.
3. Кожина Г. М. Тривожність під час війни: шляхи терапії. *Неврологія. Психіатрія. Психотерапія*. 2023. № 3 (66). С. 29
4. Вігналл Е., Спенс С., Кобгам В., Лайнгем Г., Рейпі Р.М. Допомога вашій тривожній дитині: покрокова інструкція для батьків. Житомир : Морфеус, 2023. 320 с.

Ключові слова: тривожні розлади, дитячий вік, підлітковий вік, воєнний час.

Key words: anxiety disorders, childhood, adolescence, wartime.

Суворова Анастасія Дмитрівна

здобувачка 4 курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

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

ВПЛИВ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ- ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Арт-терапія є одним із найбільш ефективних психокорекційних засобів, що дозволяє м'яко й природно впливати на емоційний стан дитини, особливо у випадках посттравматичних проявів. Діти, які пережили вимушене переміщення внаслідок воєнних дій, часто мають підвищений рівень тривожності, страхів та порушень емоційної регуляції. Особливо вразливою є вікова категорія дітей від 6 до 8 років, оскільки саме в цей період активно формуються базові навички комунікації, самосвідомість, емоційне сприйняття світу та здатність до рефлексії. У цьому віці діти вже здатні до символічного мислення, але ще не мають достатньо вербальних засобів для вираження внутрішніх переживань, що робить арт-терапію надзвичайно ефективним інструментом роботи з емоційним станом. Арт-терапевтичний підхід дозволяє забезпечити безпечне середовище для самовираження дитини, сприяє зниженню емоційної напруги та розвитку внутрішніх ресурсів для подолання негативних емоційних станів [1].

Символічна мова, що є основою арт-терапії, дозволяє дитині проєктувати свої внутрішні переживання на художні образи, створюючи умови для їхнього усвідомлення та трансформації. Це особливо важливо в роботі з дітьми молодшого шкільного віку, які ще не мають достатнього вербального ресурсу для адекватного опису своїх емоцій. Через малюнок, ліплення, аплікацію або