

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

ПТСР є серйозним захворюванням, що потребує комплексного підходу до лікування, включаючи когнітивно-поведінкову терапію, медикаменти та підтримку з боку родини та друзів. Важлива роль суспільства у створенні умов для реабілітації військових, щоб вони могли адаптуватися до мирного життя. Впровадження програм раннього виявлення та надання допомоги може зменшити прояви ПТСР. І важливо в таких ситуаціях це відновлення психічного здоров'я Воїнів.

І ні, мова йде не про легалізацію канабісу та іншої отрути, а саме справжню реабілітацію, можливо в санаторіях, з залученням до різних видів спорту. Адже не в кожного вистачить сил самотійно інтегруватися в суспільство після двох і більше років на фронті, де з обличчя військовий змивав кишки побратима, а взуття чистив від мозків ліквідованого ворога.

На війні немає романтики, це психологічний хорор. Це не фільм Т-34, це фільм «На західному фронті без змін» та фільм «Йди та дивись».

Список використаних джерел

1. Кандибал А.С, Оданельчук Н.С. Посттравматичний стесовий розлад, як наслідок війни у військовослужбовців та цивільних. Питання психології. 2022р.
2. Посттравматичний стресовий розлад у військових: як виявити та допомогти? *Ресурсна психологія та психотерапія*. URL: <https://arpp.com.ua/articles/ptsd-in-the-military/> (дата звернення 10.04.2025)
3. Як перемогти війну в собі: міфи про ПТСР, симптоми та подолання. *Служба психосоціальної підтримки сімей військовослужбовців*. URL: https://pidtrymka.in.ua/useful_post/yak-peremogty-vijnu-v-sobi-mify-pro-ptsr-symptomy-ta-podolannya/ (дата звернення 10.04.2025)
4. Посттравматичний стресовий розлад у військових – причини та симптоми. *Факти*. URL: <https://health.fakty.com.ua/ua/napulsi/posttravmatychnyj-stresovyj-rozlad-u-vijskovykh-prychyny-ta-symptomy/> (дата звернення 10.04.2025)

Ключові слова: посттравматичний синдром, військовослужбовці, причини та наслідки.

Key words: post-traumatic stress disorder, military personnel, causes and consequences.

*Король Катерина Миколаївна
Доктор філософії в сфері права*

РОЛЬ ЦИФРОВОГО ДЕТОКСУ В УМОВАХ ЦИФРОВІЗАЦІЇ

Цифрова епоха істотно трансформувала не лише способи комунікації в суспільстві, а й стиль мислення, сприйняття світу та структуру самосвідомості

індивіда. Сучасна людина постійно перебуває в інформаційному середовищі, що супроводжується активним використанням цифрових пристроїв, месенджерів, новинних стрічок, push-повідомлень. Хоча цифровізація відкриває широкі можливості для особистісного розвитку, професійної самореалізації і підвищення ефективності діяльності, вона також створює нові виклики для психічного здоров'я - цифрове виснаження, поява синдрому FOMO (страх пропустити важливе), втома від тривалого користування екраном, порушення сну, зростання рівнів тривожності та емоційне вигорання.

Всесвітня організація охорони здоров'я повідомляє про щорічне збільшення випадків погіршення психічного здоров'я на 13 %. Найпоширенішими проблемами організація виділяє тривогу і депресію, що торкаються 264 мільйонів і 280 мільйонів людей у всьому світі, відповідно. Така тенденція до зростання зберігається під впливом різних факторів. Примітно, що використання технологій, зокрема соціальних мереж, таких як Facebook, Twitter, Instagram і TikTok, було визначено як фактор сприяння проблемам у галузі психічного здоров'я [3].

Інформаційне перенасичення стає новим типом стресу, який має хронічний характер. Постійна включеність у цифрове середовище формує психологічний «фоновий шум». Такий стан не дає змоги повноцінно розслабитись, що в свою чергу призводить до емоційної нестабільності та зниження якості життя. Людина постійно реагує на зовнішні фактори технологічних засобів: вібрації телефону, вхідні повідомлення, скролінг стрічок у соціальних мережах.

У світі, де цифрова реальність дедалі більше впливає на психологічний стан суспільства - все частіше зустрічається поняття цифрового детоксу. Поняття «digital detox» з'явилося в англomовній науковій літературі у 2010-х роках. Цифровий детокс – це перерва у використанні електронних пристроїв, що стали невід'ємною частиною життя, це можливість налагодження живо-го спілкування з оточуючими і зменшення стресу, що виникає через постійне перебування в мережі [1, с. 35]. У психологічному сенсі йдеться про добровільну перерву у використанні гаджетів, що дозволяє людині відновити внутрішній ресурс, знизити тривожність, посилити здатність до фокусування і відчуття «тут і зараз».

Наразі у всьому світі активно впроваджуються практики цифрової гігієни. Щороку з 6 по 8 лютого світ починає відзначати День без мобільного телефону, який закликає всіх проводити час без телефону, щоб позбутися залежності від нього.

Варто зазначити, що цифровий детокс не є універсальним засобом і потребує індивідуального підходу, адже кожна людина має свій рівень залежності від цифрових технологій і власні психологічні особливості. В першу чергу, це - усвідомлене обмеження або повна тимчасова відмова від використання цифрових пристроїв - смартфонів, соціальних мереж і новинного контенту. Процес детоксу має бути поступово впроваджений у життя людини, бажано з інтеграцією альтернатив. Таке обмеження може тривати від кількох годин на день (наприклад, «безтелефонний ранок»), до повноцінного «вихідного без гаджетів», або навіть кількох тижнів цифрової відпустки.

Позитивний вплив цифрового детоксу на психічне здоров'я вже неодноразово підтверджений сучасними дослідженнями. Зокрема, експериментальні дані свідчать, що свідоме обмеження часу використання цифрових пристроїв сприяє значному зниженню рівнів тривожності та депресії.

Експериментальне дослідження, проведене групою авторів на чолі з Turki M. Alanzi у 2024 році, метою якого було оцінити вплив двотижневого цифрового детоксу на рівні тривожності та депресії серед молодих дорослих (18-30 років) показало, що рівень тривожності та депресії статистично значуще знизився. Зокрема, тривожність у чоловіків зменшилася з 12,5 до 6,58, у жінок - з 14,74 до 8,29. Подібну динаміку продемонстрували й показники депресії серед різних груп зайнятості. Учасники також зазначили, що цифровий детокс покращив їх здатність справлятися з буденними обов'язками [2].

Впровадження цифрового детоксу вимагає системного і свідомого підходу, що передбачає поетапне обмеження часу використання цифрових пристроїв. Першим кроком є усвідомлення необхідності його впровадження та встановлення чітких рамок часу, протягом якого користувач відмовляється від взаємодії з гаджетами.

Іншим важливим аспектом впровадження цифрового детоксу є заміщення цифрової активності альтернативними видами діяльності, що сприяють психологічній релаксації та відновленню психічних ресурсів. Це можуть бути фізичні вправи, творчість, взаємодія з іншими людьми в офлайн середовищі, медитації, що допомагають концентрувати увагу на поточному моменті. Важливо, щоб ці замітники стимулювали позитивний емоційний стан і сприяли зниженню психологічного стресу, що і викликає надмірне використання гаджетів.

Важливим фактором у процесі цифрового детоксу є соціальна підтримка - залучення сім'ї, друзів або колег до цього процесу. Такий підхід сприяє формуванню додаткової мотивації, зниженню ризику зривів і підвищенню рівня відповідальності перед собою та іншими. Допоміжними засобами можуть стати - спеціальні додатки, які контролюють час користування пристроями та автоматично блокують доступ до певних платформ у визначені періоди, що значно полегшує дотримання встановлених обмежень.

В умовах сьогодення цифровий детокс виступає дієвим інструментом підтримки психічного здоров'я людини. Свідоме обмеження часу, проведеного у цифровому просторі, допомагає знизити рівні тривожності та депресії, покращити якість сну та концентрацію уваги, а також відновити емоційну рівновагу. Впровадження цифрового детоксу - необхідність, що потребує індивідуального, системного та поступового підходу з урахуванням психофізіологічних та особистісних особливостей кожної людини.

Список використаних джерел

1. Мельник Н., Басараба Н. Цифровий детокс: баланс між цифровим світом та ментальним здоров'ям. *Нова педагогічна думка*. 2024. № 3 (119). С. 33–38.

2. Examining the Impact of Digital Detox Interventions on Anxiety and Depression Levels Among Young Adults / Alanzi T. M. et al. *Cureus*. 2024. No. 16 (12). URL: <https://doi.org/10.7759/cureus.75625>.
3. Impacts of digital social media detox for mental health: A systematic review and meta-analysis / Roy N. Ramadhan et al. *Narra j*. 2024. Vol. 4, no. 2. URL: <https://doi.org/10.52225/narra.v4i2.786>.

Ключові слова: цифровий детокс, інформаційні технології, психічне здоров'я, цифрова гігієна.

Key words: digital detox, information technologies, mental health, digital hygiene.

Крижанівська Катерина Андріївна

здобувачка 4 курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Тат'янчиков А.О.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКІВ СХИЛЬНИХ ДО ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ

Актуальність вивчення психологічних особливостей самооцінки підлітків, схильних до девіантної поведінки, є надзвичайно важливою в контексті сучасних соціальних умов. Підлітковий вік характеризується значними психологічними, емоційними та соціальними змінами, що можуть істотно впливати на формування самооцінки. Водночас, в цей період особливо зростає вразливість до зовнішніх впливів, а також до внутрішніх криз, що часто є передумовами для розвитку девіантної поведінки, яка може виявлятися в агресії, порушенні соціальних норм, відчуженні або злочинних діях. Самооцінка підлітків з девіантною поведінкою є ключовим фактором, який визначає їх взаємодію з оточенням, можливості соціальної адаптації, а також здатність до конструктивного вирішення конфліктів і проблем.

Актуальність цієї теми підкреслюється також її практичною значущістю для психотерапевтів, соціальних працівників, педагогів та психологів, які працюють з підлітками. Розуміння того, як саме девіантна поведінка пов'язана з низьким рівнем самооцінки, може допомогти у створенні більш дієвих програм підтримки та втручання для зниження рівня агресії, насильства та правопорушень серед молоді.

Метою дослідження є визначення ролі самооцінки у формуванні схильності до девіантної поведінки в підлітковому віці, пошук нових шляхів попередження девіантної поведінки.

Численні дослідження доводять, що існує тісний взаємозв'язок між рівнем самооцінки та схильністю до девіантної поведінки. За результатами дослідження Т.В. Андрієнко, підлітки з низькою самооцінкою частіше проявляють агресію, конфліктність, замкнутість або навпаки – гіперкомпенсаторну браваду.