

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.

Суворова Анастасія Дмитрівна ВПЛИВ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ..	130
Татьянчиков Андрій Олександрович, Булгакова Дарія Павлівна ВПЛИВ КІБЕРПРОСТОРУ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ПІДЛІТКІВ.....	132
Ташматов Вячеслав Абдуллайович, Душина Анна Павлівна СТРЕС ЯК ДЕТЕРМІНАНТА РОЗВИТКУ ХІМІЧНОЇ ТА НЕХІМІЧНОЇ АДИКЦІЇ: КЛІНІКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ.....	135
Ташматов Вячеслав Абдуллайович, Козирь Анна Юріївна ЦИФРОВА МАСКА ОСОБИСТОСТІ: ПСИХОЛОГІЯ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ.....	138
Тихонова Ганна Романівна, Кернас Андрій В'ячеславович ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ НАПРЯМУ ЛОГОТЕРАПІЇ ВІКТОРА ФРАНКЛА.....	141
Тітієвський Віталій Олегович ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІНЖЕНЕРІЇ: ЯК НАВИЧКИ КІБЕРГІГІЄНИ ЗАХИЩАЮТЬ КОРИСТУВАЧА.....	143
Ульяницька Валерія Андріївна РОБОТА З КОМОРБІДНИМИ СТАНАМИ ПРИ РАС.....	146
Ульянов Вадим Олексійович, Степанюк Ярослав Васильович, Федонюк Сергій Валентинович, Поручинський Андрій Іванович ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАННЯ.....	149
Флоря Марія Маргарита Олександрівна ВПЛИВ ЛЕГКОГО ДОФАМІНУ НА ЖИТТЯ МОЛОДІ.....	152
Чернов Олександр Віталійович ВПЛИВ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ НА КРИМІНАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ	154
Шевченко Дар'я Ярославівна СВІДОМИЙ ВИБІР ПРОФЕСІЙНОГО ШЛЯХУ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ВПЛИВ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ.....	157

Арт-терапія є незамінним методом у психокорекційній роботі з дітьми, які пережили досвід вимушеного переселення. Її природність, безпечність, гнучкість та здатність залучати внутрішні ресурси дитини роблять її універсальним інструментом подолання емоційних травм. Арт-терапія сприяє формуванню позитивного образу Я, розвитку емоційної регуляції, формуванню довіри до світу, що особливо важливо для дитини в ситуації втрати та зміни життєвих умов.

Список використаних джерел

1. Карапетова О.В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія*. 2020. №2 (20). С. 34-39.
2. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
3. Гринечко А. Використання арт-терапевтичних технік у роботі з внутрішньо переміщеними дітьми. *Проблеми гуманітарних наук*. 2016. Випуск 39. С. 46-56.
4. Garbarino J. Lost boys: Why our sons turn violent and how we can save them. *Smith College Studies in Social Work*. 2001. No 71(2). P. 167–181.

Ключові слова: арт-терапія, діти-переселенці, емоційний стан, тривожність, психокорекція, пісочна терапія, ізотерапія, музикотерапія, молодший шкільний вік, емоційна регуляція.

Key words: art therapy, displaced children, emotional state, anxiety, psychocorrection, sand therapy, isotherapy, music therapy, early school age, emotional regulation.

Татьянчиков Андрій Олександрович

доцент кафедри психології, кандидат психологічних наук, доцент

Булгакова Дарія Павлівна

здобувачка 4 курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

ВПЛИВ КІБЕРПРОСТОРУ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ПІДЛІТКІВ

У сучасному світі кіберпростір став невід'ємною частиною життя підлітків. Соціальні мережі, онлайн-ігри, стрімінгові сервіси та інші цифрові платформи активно впливають на їхнє емоційне самопочуття, сприйняття себе та навколишнього світу. З початком пандемії COVID-19 та пов'язаними з нею соціальною ізоляцією та переходом до дистанційної форми навчання цей вплив значно посилюється. Особливої актуальності проблема взаємодії підлітків з кіберпростором набула в сучасних умовах повномасштабної війни в Україні. У цих умовах цифрове середовище часто стає для підлітків як джерелом підтримки

та втечі від реальності, так і фактором, що поглиблює тривожність, депресивні настрої, емоційне вигорання чи ізоляцію.

Крім того, через воєнні дії значна частина молоді втратила звичне соціальне оточення, змінила місце проживання або навчання, перебуває у стресових умовах. У таких ситуаціях інтернет виступає єдиним каналом комунікації з друзями та зовнішнім світом. Водночас, у віртуальному просторі поширюються фейкові новини, агресивний контент, кібербулінг, що негативно впливають на емоційний стан та психологічну стабільність підлітків.

З огляду на вищезазначене, дослідження впливу кіберпростору на емоційну сферу підлітків є надзвичайно актуальним. Воно дозволяє глибше зрозуміти, які саме механізми цифрової взаємодії мають позитивний або деструктивний ефект на психіку молоді, виявити групи ризику, а також сформулювати рекомендації для батьків, педагогів і психологів щодо безпечного та свідомого користування інтернетом. У контексті сучасної ситуації в Україні така робота набуває не лише наукової, а й практичної цінності, оскільки сприяє збереженню психічного здоров'я нового покоління в умовах тривалого стресу та невизначеності.

Метою дослідження стало вивчення трансформацій емоційного стану підлітків залежно від рівня активності у цифровому середовищі, визначення ефективних шляхів покращення їхнього психоемоційного благополуччя.

Аналіз наукових джерел, актуальних досліджень та публікацій з даної проблеми засвідчив обмеженість наявних теоретичних і практичних знань щодо впливу цифрового простору на емоційну сферу молоді. У переважній більшості наукових праць увага зосереджена на загальному впливі цифрової комунікації на психоемоційний стан особистості. Проте зміни в емоційній сфері, що залежать від рівня інтенсивності використання інтернету, а також порівняння емоційних особливостей осіб із проявами інтернет-залежності та тих, хто не демонструє ознак адиктивної поведінки, досі залишаються недостатньо дослідженими. Особливо недослідженими, на нашу думку, залишаються аспекти, пов'язані з тривалістю активного перебування в інтернет-середовищі та його емоційними наслідками. Саме це й зумовило потребу в проведенні самостійного емпіричного дослідження [1, 2, 3].

Програма емпіричного дослідження, спрямована на вивчення впливу кіберпростору на емоційний стан підлітків, включала анкетування за спеціально розробленою нами анкетною, стандартизовані тестові методики, а також кількісний і статистичний аналіз емпіричних даних. Вивчення впливу кіберпростору здійснювалося через аналіз тривалості екранного часу у популярних мобільних додатках та рівня інтернет-залежності. Емоційна сфера оцінювалась за такими критеріями, як самопочуття, активність, настрої, рівень тривожності, фрустрації, агресивності й ригідності. В якості психодіагностичних методик використовувались методика САН (самопочуття, активність, настрої) та методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка.

Емпіричне дослідження засвідчило, що середній щоденний екранний час молоді становить близько 6 годин, з перевагою використання Telegram і TikTok. Більшість учасників мають різні ступені інтернет-залежності – від легкої до

надмірної. Найбільш критичним є використання понад 9 годин, що значно підвищує ризик залежності, тоді як до 6 годин – сприяє емоційному комфорту.

Аналіз емоційного стану виявив зниження самопочуття та активності при надмірному користуванні інтернетом. Настрій може покращуватись при помірному користуванні, але при перевищенні меж – різко падає. Виявлено, що тривалий екранний час провокує тривожність, агресію, фрустрацію, іноді ригідність. Взаємодія з Telegram пов'язана з тривожністю, Instagram – з фрустрацією, TikTok знижує агресивність, але підвищує ригідність. Обмеження цифрової активності позитивно впливає на психоемоційний стан.

На основі отриманих емпіричних даних було розроблено комплекс практичних порад, спрямованих на покращення емоційного благополуччя в умовах активної взаємодії з цифровим простором. Рекомендації охоплюють як загальні правила безпечного користування інтернетом, так і специфічні поради щодо оптимізації взаємодії з окремими онлайн-сервісами, що досліджувались у рамках роботи.

Таким чином, у сучасних умовах цифрове середовище має суттєвий вплив на емоційний стан підлітків, особливо в умовах війни та соціальної нестабільності. Емпіричне дослідження підтвердило, що надмірне використання інтернету пов'язане зі зниженням самопочуття, активності та зростанням рівня тривожності, фрустрації й агресивності. Водночас помірне використання цифрових ресурсів може мати позитивний вплив. На основі отриманих даних були сформовані практичні рекомендації для безпечної взаємодії з кіберпростором, що сприяють покращенню психоемоційного здоров'я підлітків.

Список використаних джерел

1. Бондаровська В.М. Діти та нові інформаційні технології: позитивні та негативні наслідки нової культури людського життя. URL: <http://vydavnytstvo.plastscouting.org/vor/arkhiv/146/7.html> (дата звернення 16.09.2024)
2. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія / авт. колектив : Н.М. Токарева, А.В. Шамне, О.О. Халік та ін.; ред. Н.М.Токаревої. Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.
3. Гречановська О.В., Мегем О.М., Потапюк Л.М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. №4. С. 60-66.

Ключові слова: кіберпростір, підлітки, інтернет-залежність, емоційна сфера, психоемоційний стан.

Key words: cyberspace, adolescents, Internet addiction, emotional sphere, psycho-emotional state.