

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

- <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].

Самооцінка не є вродженою рисою особистості. Її формування відбувається в процесі діяльності та взаємодії з іншими. Соціум має великий вплив на формування самооцінки, бо формування оптимальної самооцінки сильно залежить від об'єктивності оцінки людини іншими людьми. Адекватна самооцінка під час взаємодії з іншими – один з ключових показників соціально-психологічної адаптації. Деформована самооцінка може спричинити соціальну дезадаптацію [2, 4].

Важливим аспектом становлення зрілої особистості є розвиток самосвідомості, окреслення власного «Я», власних можливостей для адекватної побудови стосунків з оточуючими. Вирішення цього питання безпосередньо торкається вивчення взаємозв'язку між самооцінкою та рівнем домагань. Рівень домагань – це різниця між витонченістю мети, яка сформована минулим досвідом і оцінкою здібностей особи, та результатами дій, спрямованих на досягнення цієї мети [1,3].

Сучасність надає нові виклики та можливості, людство знаходиться в постійному пошуку ресурсів та покращенні технологій для спрощення та оптимізації нашого життя одним із таких благ є соціальні мережі. Безліч додатків та месенджерів які об'єднані мережею Інтернет надають нам можливості для безбар'єрного спілкування, дозвілля та розвитку, але є також зворотна сторона, адже чимало досліджень доводять пагубний вплив соцмереж на фізичне та психічне здоров'я. Особливо беручи до уваги таку категорію осіб, як підлітки, адже саме вони є вразливими до негативних впливів, схильні до навіювання та деструктивного наслідування.

Отже, нами було проаналізовано теоретичні аспекти формування та розвитку самооцінки, рівня домагань в сучасному суспільстві.

Список використаних джерел

1. Астремська І.В., Заблоцький В.В. Дослідження взаємозв'язку мотивації та рівня домагань серед студентів-психологів. *Габітус*. 2023. Вип. 54. С. 55-59.
2. Дмитрієва С.М., Гуменюк Т.С. Розвиток самооцінки та рівня домагань старшокласників як умова підвищення їх конкурентоздатності., *Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи*. 2015. С. 35-37.
3. Мовмига Н.Є., Мілорадова Н.Е. Напрямки вивчення проблеми життєвих домагань особистості у психологічних дослідженнях. *Професійне становлення особистості : матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції*. Одеса. 2019. С. 42-44.
4. Мудрик А.В. Роль соціального оточення у формуванні особистості підлітка. Київ : Знання, 1979. 150 с.
5. Психологічна енциклопедія. / уклад. Степанов О.М. Київ: Академвидав, 2006. 424 с.
6. Сіткар В. Діагностика рівня домагань та самооцінки школярів на межі епохи дитинства та підліткового віку. *Психологія особистості*. 2019. № 1 (10). С.115-122.

Ключові слова: самооцінка, рівень домагань, психолог, соціальні мережі.
Key words: self-esteem, aspiration level, psychologist, social networks.

Джежик Ольга Володимирівна
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»

ІНТЕНСИФІКАЦІЯ ПРОФЕСІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У сучасному суспільстві, яке постійно змінюється під впливом технологічного прогресу, соціальних трансформацій та глобалізаційних процесів, зростає потреба у висококваліфікованих, психологічно підготовлених фахівцях. Професійна діяльність вимагає від людини не лише ґрунтовних знань і практичних навичок, а й здатності до саморозвитку, адаптації, критичного мислення, емоційної стійкості та соціальної зрілості. Саме тому актуалізується проблема інтенсифікації професійно-психологічної підготовки як ключового чинника формування компетентного спеціаліста.

Професійно-психологічна підготовка охоплює три ключові напрями.

По-перше, це розвиток психофізіологічної основи професійної діяльності, який включає вдосконалення анатоμο-фізіологічних та психомоторних функцій: координації, сенсорних і сенсомоторних здібностей, рухових навичок, уваги, пам'яті, мислення, сприйняття. Особлива увага приділяється розвитку стресостійкості, емоційної стабільності та витривалості, що є критично важливими у низці професій, зокрема у військовій, правоохоронній, юридичній та медичній сферах.

По-друге, це соціально-психологічний розвиток, який спрямований на формування здатності до ефективної взаємодії в системах «людина-людина», «людина-група», «людина-колектив», тощо. Він охоплює розвиток комунікативних навичок, емпатії, етичної відповідальності, соціальної адаптивності та навичок командної роботи. Людина повинна вміти не тільки виконувати професійні завдання, а й гармонійно вписуватися в соціальні системи.

І, нарешті, світоглядне, емоційно-мотиваційне та інтелектуальне становлення особистості. Цей напрям передбачає розвиток правової свідомості, системно-логічного та критичного мислення, морально-етичних орієнтацій та пізнавального інтересу. Важливою складовою є формування внутрішньої мотивації до навчання, самореалізації, постійного вдосконалення.

Професійне становлення не є разовим актом, а довготривалим і багаторівневим процесом, що охоплює різні вікові періоди та життєві етапи. Професійний розвиток визначається не лише спадковістю, а й впливом виховання, соціального середовища, особистого досвіду, переживань та змінних умов життя. Вибір професійного шляху стабілізується лише в середньому віці,