

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.

ЗМІСТ

ПЛЕНАРНЕ ЗАСІДАННЯ

Цільмак Олена Миколаївна

РОЗВИТОК СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ У МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА..... 10

Корнута Людмила Михайлівна

ФОРМУВАННЯ ЛІДЕРСТВА У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ: ТРАДИЦІЙНІ АСПЕКТИ ТА СУЧАСНІ ВИКЛИКИ..... 12

Лісовенко Анна Федорівна

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИСХІДНОГО СОЦІАЛЬНОГО ПОРІВНЯННЯ В ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ..... 14

Онiшкевич Анастасiя

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ У ПРОЦЕСІ СІМЕЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ МЕТОДУ А. ОНІШКЕВИЧ «ОСТРОВИ»..... 17

Самара Ольга Євгенівна

СКОРБОТА ЯК ЖИТТЄВИЙ ДОСВІД ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПОДАЛЬШЕ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ..... 19

Третьякова Тетяна Миколаївна

ПСИХОЛОГІЯ ЛЮДСЬКОГО ФАКТОРА В БІЗНЕС-УПРАВЛІННІ..... 27

Чос Маргарита Вячеславівна

ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ УКРАЇНЦІВ У ІЗРАЇЛІ В ПЕРІОД ВОЄННИХ КОНФЛІКТІВ: ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ МЕТОДУ «СИМВОЛДРАМА» У РОБОТІ З АДАПТАЦІЄЮ..... 29

Таишматов Вячеслав Абдуллайович, Ліпська Юлія Віталіївна

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ВІКТИМНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ..... 32

Шмаленко Юлія Іванівна

ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ..... 35

інноваційні підходи. Успішна реалізація лідерського потенціалу вимагає системного підходу, інституційної підтримки, професійного розвитку педагогічних кадрів і готовності до змін. У цьому контексті роль психологічної підтримки, рефлексивної практики, створення інклюзивного середовища та розвитку інноваційних форм співпраці є вирішальною. Саме завдяки поєднанню класичних принципів із сучасними тенденціями можна досягти сталого розвитку системи освіти а також сформувати суспільство, що буде здатне відновлювати країну після завершення війни.

Список використаних джерел

1. Татенко В. О. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології. *Людина. Суб'єкт. Вчинок : Філософсько-психологічні студії*. Заг. ред В. О. Татенка. Київ : Либідь. 2006. С. 316–358.
2. Шпилій І. Про лідерство у сучасному світі. URL: <https://surl.li/hqwbgx>
3. Heck R. H. & Hallinger P. The Study of Educational Leadership and Management: Where Does the Field Stand Today? *Educational Management Administration & Leadership*. № 2. 2020. P. 89–95.
4. Kornuta L.M. Characteristics of motivation of public servants regarding professional development and education psychological aspect. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя* : матер. Міжнар. наук.-практичн. конфер. (14-15 вересня 2023 р.), м. Одеса. Міжнародний гуманітарний університет. С. 149–152.

Ключові слова: лідерство, суспільство, заклади освіти, психологічна підтримка, сучасні технології, критичне мислення

Key words: leadership, society, educational institutions, psychological support, modern technologies, critical thinking.

Лісовенко Анна Федорівна

*кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВИСХІДНОГО СОЦІАЛЬНОГО ПОРІВНЯННЯ В ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

У сучасному цифровому середовищі соціальні порівняння стали невід'ємною частиною повсякденного життя. Особливий інтерес представляє висхідне соціальне порівняння – процес, коли індивіди порівнюють себе з тими, хто, на їхню думку, перебуває на вищій соціальній сходинці.

Хоча феномен соціального порівняння є природнім і спонтанним, однак із появою соціальних мереж, вони стали додатковим середовищем, де люди можуть порівнювати себе з іншими. Крім того, загально відомо, що в соціальних мережах існує тенденція до висвітлення саме кращих аспектів і подій свого життя, і, таким

чином, порівняння, які відбуваються там, можуть приносити більше афективних страждань. Отже, **актуальність** дослідження зумовлена активним зростанням використання молоддю соціальних мереж і необхідністю дослідження негативного впливу соціального порівняння на психічне благополуччя, а також можливих засобів запобігання такого впливу.

Вступ. Теорія соціального порівняння (Festinger, 1954) передбачає, що люди оцінюють себе, власні успіхи та статус через призму порівняння з іншими. У цифровому середовищі цей процес посилюється через постійну доступність інформації про «ідеальне» життя інших. Висхідне порівняння (upward social comparison) відбувається, коли індивід порівнює себе з тими, хто досяг більшого успіху, має кращий зовнішній вигляд або соціальний статус.

Соціальні медіа переважно демонструють «хайлайти» – кульмінаційні моменти, а не рутину або невдачі. Алгоритми цифрового середовища загострюють порівняння, пропонуючи контент, що відповідає внутрішнім тривогам користувача (наприклад, фото ідеальних тіл після пошуку контенту про «схуднення»). Так, дослідження Haferkamp та Krämer (2011) показало, що 60% користувачів Facebook відчують заздрість після перегляду фотографій подорожей чи кар'єрних досягнень інших.

Соціальні мережі, такі як Instagram, TikTok та Facebook, створюють ідеалізовані образи життя, що може спричиняти почуття невдоволення, заздрості та зниження самооцінки. Однак у деяких випадках таке порівняння може мотивувати до самовдосконалення.

Розглядаючи психологічні наслідки висхідного порівняння в цифровому середовищі, їх можна поділити на позитивні та негативні.

А. Негативні ефекти:

- Зниження самооцінки. Дослідження (Vogel et al., 2014) показують, що активне користування соціальними мережами корелює зі зниженням самооцінки, особливо коли користувачі порівнюють себе з «ідеальними» профілями. Експеримент Fardouly et al. (2015) виявив, що жінки, які переглядали профілі «ідеальних» інфлюенсерок в Instagram, оцінювали свою зовнішність значно нижче порівняно з контрольною групою.

- Явище «compare and despair» (порівняй і відчайся) – Дослідження (Vogel et al., 2014) підтвердили, що висхідне порівняння призводить до почуття нікчемності, часто викликає почуття неадекватності, тривожність, депресивні симптоми.

- Синдром FOMO (Fear of Missing Out), що полягає у страху пропустити «ідеальне життя» інших та супроводжується тривогою за власне майбутнє. Наприклад, після перегляду сторіс про вечірки студенти частіше відчують самотність (Alt, 2015).

- Депресивні симптоми. Мета-аналіз Liu et al. (2019) підтвердив зв'язок між тривалим використанням соцмереж і зростанням депресивних ризиків, особливо серед підлітків.

Якщо розглядати мотиваційний ефект від соціального порівняння, то залежно від індивідуальних особливостей, висхідне порівняння може мати два сценарії: демотивуючий вплив – коли людина відчуває себе безпорадною та

відмовляється від дій; мотивуючий вплив – коли порівняння сприймається як виклик і стимул до розвитку (Lockwood & Kunda, 1997).

Б. Позитивні аспекти: мотивація та натхнення.

За умови оптимістичного уподібнення (Lockwood & Kunda, 1997), коли людина вважає досягнення інших реальними для себе, порівняння може стимулювати розвиток. Так, наприклад, користувачі LinkedIn, які сприймають історії успіху як «орієнтири», частіше інвестують у своє навчання.

У будь-якому разі, цифрове середовище посилює порівняння, розповсюджуючи культуру «лайків». Соціальне схвалення стає суб'єктивним кількісним показником (наприклад, «якщо в мене менше 100 лайків, значить мій контент нецікавий»).

У цифровому контенті дуже широко застосовуються фільтри та редагування. Так, у дослідженнях встановлено, що 75% користувачів Instagram визнають постійне редагування фото перед публікацією (Dhir et al., 2018), а це веде до спотворення реальності.

Крім того, в цифровому просторі використовується селективна презентація. Навіть «автентичні» блогери демонструють лише обережно відібрані моменти. Так, кампанія #nofilter у TikTok спрямована на боротьбу з недосяжними стандартами краси, але її ефективність обмежена через алгоритми, які просувають «ідеальний» контент. Отже, фільтри, редагування фото та селективне представлення життя формують спотворене сприйняття реальності.

Практичні стратегії профілактики.

На соціальному рівні важливе просування в цифровому середовищі бодипозитиву: ініціативи типу #instagramvseality (Jameela Jamil) нагадують про різноманітність тіл. Крім того, важливим є навчання медіаграмотності: включення до шкільних програм тем про вплив соцмереж на самосприйняття; усвідомлення, що соціальні мережі не відображають повну картину життя.

На індивідуальному рівні дуже важливою є цифрова детоксикація: регулярні «розвантаження» від соцмереж (наприклад, правило 20-20-20: 20 хвилин онлайн, 20 секунд перегляду вдаль, 20 кроків). Обмеження часу в соцмережах зменшує експозиції до ідеалізованого контенту. Фокус на власних досягненнях, наприклад, ведення щоденника успіхів для підтримки самооцінки.

Крім того, значно допомагає когнітивна реструктуризація (рефреймінг): замість «Вона досягла більшого, ніж я» – «Її успіх показує, що мої цілі також досяжні». Когнітивне переосмислення допомагає сприйняти висхідне порівняння як джерело натхнення, а не загрози.

Є і технологічні рішення, наприклад, алгоритмічна прозорість. Додатки типу «Time Spent» для iOS показують час, витрачений на порівняння.

Таким чином, висхідне соціальне порівняння в цифровому середовищі має суттєвий вплив на психічне здоров'я. Хоча воно може мотивувати, але частіше призводить до негативних емоційних станів. Воно може як підривати психічне здоров'я, так і служити каталізатором росту. Ключове завдання – розвивати в користувачів критичне мислення та навички емоційної саморегуляції. Подальші дослідження мають спрямовуватися на розробку інтервенцій, спрямованих на формування здорового сприйняття соціальних порівнянь.

Список використаних джерел

1. Dhir A., Pallesen S., Torsheim T., Andreassen, C. Do age and gender differences exist in selfie-related behaviours? *Computers in Human Behavior*. 2018. №81. P. 230-239.
2. Fardouly J., Diedrichs P.C., Vartanian L.R., Halliwell E. Social comparisons on social media. *Body Image*. 2015. №13. P. 38-45.
3. Festinger L. A theory of social comparison processes. *Human Relations*. 1954. 7(2). P. 117-140.
4. Lockwood P., Kunda Z. Superstars and me: Predicting the impact of role models on the self. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1997. 73(1). 91-103.
5. Perloff R.M. Social media effects on young women's body image concerns. *Sex Roles*. 2014. 71(11-12). P. 363-377.
6. Vogel E.A., Rose J.P., Roberts L.R., Eckles K. Social comparison and social media: Motivation, emotional consequences, and well-being. *Psychology of Popular Media Culture*. 2014. 3(4). P. 206-222.

Ключові слова: висхідне соціальне порівняння, соціальні мережі, самооцінка, FOMO, цифрова психологія.

Key words: ascending social comparison, social networks, self -esteem, fomo, digital psychology.

Онішкевич Анастасія
психолог, Ванкувер, Канада

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ У ПРОЦЕСІ СІМЕЙНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ МЕТОДУ А. ОНІШКЕВИЧ «ОСТРОВИ»

Велике значення для ефективності сімейного консультування мають ті методи, техніки, вправи, інструменти, що має в арсеналі психолог-консультант. Метод «Острови» народився у процесі сімейного консультування два роки тому й показав свою ефективність та результативність. Його можна проводити як індивідуально, так й з парою та з родиною.

Головна мета методу – сприяти усвідомленню клієнтами власних кордонів. Завданнями методу є: 1) Здійснити діагностику індивідуальних та сімейних кордонів. 2) Проаналізувати взаємини між членами сім'ї та їхню емоційну близькість. 3) Виявити потенційні конфлікти, напругу та способи їх вирішення. 4) Розробити спільні сімейні правила для покращення комунікації та підтримки взаєморозуміння. 5) Розробити ефективні способи зміцнення сімейних зав'язків. Для його проведення необхідні такі матеріали: ватман, кольорові маркери або олівці.

На підготовчому етапі до проведення методу психолог/психотерапевт пояснює суть методу та надає необхідні матеріали. На основному етапі застосування методу психолог/психотерапевт надає таку інструкцію: Сьогодні