

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

Король Олег Олегович
здобувач 4 курсу кафедри психології та соціальної роботи
Національний університет «Одеська політехніка»
Кернас Андрій В'ячеславович
кандидат психологічних наук (PhD), старший викладач кафедри мовної
та психолого-педагогічної підготовки
Одеський національний економічний університет

ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ ПТСР У ВІЙСЬКОВИХ

В умовах війни посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) стає однією із найбільш поширених психологічних патологій. Особливо, якщо мова йде про військовослужбовців – людей, які перебувають у зоні бойових дій. ПТСР у військових діагностують дуже часто, саме тому дана проблема актуальна сьогодні та буде залишатись такою ще довгий час.

Сучасні дослідження описують визначення ПТСР, як комплексне порушення психічної діяльності, сукупність реакцій на травму, яка може змінити те, як людина думає, відчуває себе та поводить, і спричиняє значні негаразди або впливає на її здатність до нормального функціонування. Термін «травма» використовується для опису різних видів переживань, що спричиняють стрес, але не кожна стресова подія є травмою, здатною призвести до ПТСР. Для розвитку цього розладу травма має бути надзвичайно шокуючою та небезпечною подією, яка загрожує життю або безпеці людини [1, с. 19].

Переживання травматичної події спричиняє сильний стрес, на який нервова система людини реагує збудженням. В результаті – вивільняються гормони (зокрема, норадреналін), що необхідні, аби людина швидше зорієнтувалась та відреагувала на загрозу. Найбільше збуджується ділянка мозку, яка називається мигдалеподібним тілом. Вона відіграє дуже важливу роль у швидких реакціях на небезпеку. Наприклад, допомагає нашому організму перебувати в стані підвищеної готовності та реагувати в критичних ситуаціях шляхом втечі та нападу. Після припинення дії травмуючих факторів, як правило, збудження згасає завдяки дії інших гормонів, зокрема, кортизолу, який допомагає нервовій системі повернутися до свого звичайного функціонування.

У людей, які мають посттравматичний стресовий розлад, нервова система продовжує перебувати у стані збудження. А відтак продовжують вироблятися відповідні гормони, що тримають нервову систему в збудженому стані, посилюють тривожність тощо. Тому будь-які нагадування про травматичну подію викликають зростання збудження та знову повертають людину у ситуацію травми, провокуючи нав'язливі спогади і зростання тривоги.

Під час активації мигдалевидного тіла префронтальна кора головного мозку, яка відповідає за логічне опрацювання інформації та прийняття зважених рішень, – втрачає активність. Якщо мигдалевидне тіло весь час у збудженому стані, людина втрачає здатність ясно мислити і продовжує реагувати так, ніби небезпека і досі присутня в її житті. Як наслідок, людина може відчувати симптоми, що перераховані далі.

Крім того, при ПТСР порушується функціонування гіпокампу – це ділянка мозку, що відповідає за наші спогади, їх послідовність і зв'язність. В результаті надмірного та тривалого збудження нервової системи діяльність гіпокампу порушується, а отже пам'ять втрачає свою логічну послідовність. Травматична подія ніби випадає з причиново-наслідкового ланцюжка життєвих подій і ніби втручається в життя людини нав'язливими спогадами [1;2; 3].

Симптоматика ПТСР у військових

ПТСР – це доволі широке поняття. Воно використовується для позначення психічного розладу та неврозу, який виникає після однієї або кількох травматичних для людини подій. У військовослужбовців причин для його появи завжди достатньо, але найчастіше безпосереднім поштовхом виникнення цього стану стає смерть товаришів або ж необхідність застосування летальної зброї із відповідними наслідками. Під час травматичної події військовий відчуває сильний страх та втрату контролю над ситуацією. Сам ПТСР у такому випадку розвивається приблизно через місяць. А от в перші 72 години у військового присутні симптоми гострої стресової реакції, а у наступні дні – гострого стресового розладу [2].

Симптоматика посттравматичного стресового розладу у військових наступна:

- регулярні спогади про травмуючу подію, які часто виникають як флешбеки;
- гіперзбудження, проблеми із сном;
- потреба все контролювати, надмірна настороженість;
- нічні жахи, часто пов'язані із травмуючою ситуацією;
- порушення пам'яті;
- втрата інтересу до звичної діяльності;
- нестабільний емоційний стан;
- відчуження від інших людей, навіть близьких та рідних [3].

У багатьох військовослужбовців ПТСР призводить до супутніх розладів, наприклад, до депресії або до наркотичної чи алкогольної залежності. Крім того, у них значно зростає ризик суїциду.

Які категорії військових найбільш вразливі для виникнення ПТСР?

У кожної людини, яка приймає участь у бойових діях, ризик розвитку ПТСР дуже високий. Згідно статистичних даних, приблизно у 60-80 % військовослужбовців спостерігаються ознаки гострої травми. Якщо їм у цей момент не надали потрібної психологічної допомоги, то це може призвести до ПТСР. Ризик зростає у наступних випадках:

- якщо у людини уже був раніше діагностований якийсь психічний розлад;
- уже був досвід травмуючої події;
- травма пов'язана із загибеллю рідних, смертю великої кількості людей або якщо вона викликала серйозні зміни у житті;
- у людини немає близьких, із якими вона може поділитись своїми переживаннями.

Найчастіше у зоні ризику перебувають молоді військовослужбовці віком 18-24 роки, у яких є схильність до депресивних станів чи алкогольна залежність.

Основні симптоми ПТСР:

- повторні, нав'язливі спогади про події, які включають образи, думки чи відчуття – травмуюча подія переживається знову і знову. Людина намагається забути про пережите, але спогади постійно виникають без будь-яких зовнішніх стимулів. Виникає відчуття реальності події. Вони можуть виникати наяву, відразу після пробудження зі сну, при інтоксикації (алкогольні, під дією ліків);
- сновидіння про пережиту подію, які повторюються та викликають тривогу – сни викликають глибокі переживання психотравмуючих подій з відчуттям їх реальності;
- такі дії та відчуття, ніби психотравмуючі події відбуваються знову – відчуття відновлення пережитого: ілюзії, галюцинації, дисоціативні епізоди. Можуть бути стани з розладами орієнтування, які тривають від декількох хвилин до декількох годин і навіть діб, людина наче знову стає учасником психотравмуючих подій;
- значний психологічний дистрес під впливом зовнішніх та внутрішніх подразників, які символізують будь-який аспект травмуючої події чи нагадують про неї. В деяких випадках можуть виникати стани психоемоційного напруження чи гострого стресу при зіткненні з чимось, що нагадує про травмуючу подію. Наприклад, реакція жертв нацистських концентраційних таборів на вид свастики, учасників бойових дій на відповідні передачі по телебаченню;
- фізіологічна реактивність під впливом зовнішніх чи внутрішніх подразників, які символізують будь-який аспект травмуючої події чи нагадують про неї – при зіткненні з ситуацією, яка нагадує психотравмуючу, проявляються фізіологічні реакції: пітливість, оніміння кінцівок, відчуття слабкості, відчуття тиску в горлі та ін.;
- роздратованість та спалахи гніву – в учасників бойових дій виникають бурхливі реакції агресії при найменших неочікуваних подіях, які нагадують
- немотивована пильність – людина стежить за всім, що відбувається, відчуваючи небезпеку. Але ця небезпека не зовнішня, а внутрішня, часто вона проявляється в постійній фізичній напрузі, готовності в будь-який момент відбити зовнішню, чи подолати внутрішню загрозу. Поведінка таких осіб відображає характер перенесеної психічної травми. Наприклад, учасники бойових дій часто відмовляються сідати спиною до дверей, вибирають місця з яких вони можуть спостерігати за всіма присутніми. Напруження не дозволяє особі розслабитися, відпочити, вимагає значних витрат енергії; посилена реакція переляку – незначний шум, стук призводить до того, що людина починає бігти, сильно кричати. Різні звуки, запахи чи ситуації можуть легко стимулювати у особи спогади про травмуючі події, відчуття безпомічності та незахищеності. [1;4].

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