

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

Ташматов Вячеслав Абдуллайович
кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Національний університет «Одеська юридична академія»
Душина Анна Павлівна
здобувачка 3 курсу факультету психології, політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»

СТРЕС ЯК ДЕТЕРМІНАНТА РОЗВИТКУ ХІМІЧНОЇ ТА НЕХІМІЧНОЇ АДИКЦІЇ: КЛІНІКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Стрес – це напруга, що може мати як фізичну (біль, втома, хвороба), так і емоційну природу (конфлікти, перевантаження, страхи), що спрямовує зусилля людини на досягнення поставлених задач. Незначна стресова активація, забезпечуючи захисну мобілізацію організму, сприяє покращенню суб'єктивного відчуття «якості життя». Бо стрес активує ресурси організму в найкоротший термін, дозволяючи їх максимально використати [4, с.10-11].

У психології **стрес** – це тривала системна реакція (психологічна та гормональна) організму на життєві обставини, які особа розцінює як небезпечні для власного добробуту та не знаходить шляхів їх швидкого розв'язання.

Механізми впливу стресу на психіку базуються на активації гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи, що призводить до викиду гормонів стресу – кортизолу та адреналіну. Це спричиняє зміни у функціонуванні мозку, зокрема у лімбічній системі, яка відповідає за емоції та поведінкові реакції. У короткостроковій перспективі стрес може підвищувати концентрацію уваги, мотивацію та швидкість реакцій (еустрес). Проте при тривалому або хронічному впливі стрес стає деструктивним, викликаючи втому, тривожність, депресивні розлади та когнітивні порушення (дистрес) [4, с.10-11].

Стрес є одним із ключових психофізіологічних чинників, що сприяє формуванню як хімічної, так і нехімічної адикції. У стані тривалого психоемоційного напруження людина шукає способи зменшити дискомфорт і відновити внутрішню рівновагу. У багатьох випадках таким «заспокійливим» засобом стають психоактивні речовини або компульсивна поведінка – шопінг, азартні ігри, переїдання, тощо.

Хронічний стрес виснажує нейропсихологічні ресурси, порушує роботу дофамінової системи мозку, що відповідає за задоволення, мотивацію та емоційний баланс. У результаті знижується здатність до саморегуляції, і людина стає більш вразливою до розвитку залежностей. При цьому сам процес вживання речовин або участь у певній поведінці тимчасово активує «систему винагороди», створюючи ілюзію полегшення [1, с.141].

Залежність у таких випадках виконує функцію емоційного «знеболення» або втечі від психологічних труднощів. Проте з часом вона сама стає джерелом нових стресів, створюючи замкнене коло, з якого важко вибратись без професійної допомоги. Саме тому профілактика та лікування адикцій неможливі без врахування стресових факторів та навчання адаптивним копінг-стратегіям.

Хімічна адикція – це форма залежності, що виникає внаслідок регулярного вживання психоактивних речовин, які змінюють свідомість, емоційний стан та поведінку. До найпоширеніших видів хімічної залежності належать алкоголізм, наркоманія та нікотинова залежність. Такі форми адикції супроводжуються розвитком толерантності до речовини (потреба у зростаючих дозах) та абстинентного синдрому (різке погіршення самопочуття при припиненні вживання). Хімічна залежність має не лише психологічний, а й фізіологічний компонент, що ускладнює процес лікування [3, с. 20-22].

Нехімічна адикція – це залежність від певних форм поведінки або діяльності, які викликають у людини сильне емоційне задоволення або тимчасове полегшення. Серед найпоширеніших: гемблінг (азартні ігри), інтернет- та ігрова залежність, шопоголізм, орторексія (одержимість здоровим харчуванням), трудоголізм та сексуальні залежності. Незважаючи на відсутність зовнішнього хімічного впливу, ці форми адикції мають ті самі механізми впливу на мозок – стимуляцію центрів задоволення, що формує компульсивну поведінку [3, с. 35].

Обидва типи залежностей мають спільні риси: втрата контролю, нав'язливість дій, порушення соціального функціонування та стійке психологічне напруження. Важливо розуміти, що як хімічна, так і нехімічна адикція часто розвиваються як спосіб уникнення або компенсації стресу, тривоги чи внутрішньої порожнечі.

Залежність – це не лише поведінковий розлад, а й складний клініко-психологічний феномен, який має широкий спектр проявів. На психологічному рівні основними симптомами є компульсивне прагнення до вживання речовини чи виконання певної дії, втрата контролю, емоційна нестабільність, тривожність, депресивні стани та відчуття провини. Також характерним є звуження сфери інтересів – усе життя людини починає обертатись навколо об'єкта адикції [1, с. 141-142].

Клінічні прояви залежностей включають як психічні, так і фізичні розлади. При хімічних адикціях часто спостерігається толерантність до речовини, абстинентний синдром, порушення сну, зниження апетиту або його посилення, соматичні ускладнення (захворювання печінки, серця, нервової системи). У випадку нехімічних залежностей прояви більшою мірою психоемоційні: дратівливість, ізоляція, погіршення соціального функціонування, порушення міжособистісних зв'язків [1, с. 141-142].

Важливо також враховувати супутні психологічні проблеми – низьку самооцінку, емоційну незрілість, проблеми з ідентичністю або дитячі психотравми. Комплексний клініко-психологічний підхід до розуміння адикцій дозволяє ефективніше діагностувати, прогнозувати розвиток та підбирати відповідні психотерапевтичні методи втручання [1, с. 141-142].

Ефективне лікування залежностей передбачає застосування комплексного підходу, що включає як медичну, так і психологічну допомогу. Основною метою психотерапії є не лише припинення адиктивної поведінки, а й відновлення психоемоційної стабільності, розвиток навичок подолання стресу та формування здорових моделей поведінки. Найбільш широко використовуються когнітивно-

поведінкова терапія (КПТ), мотиваційне інтерв'ю, психодинамічна терапія та групова терапія.

Когнітивно-поведінкова терапія – це один з найефективніших методів лікування як хімічних, так і поведінкових залежностей. Вона базується на ідентифікації деструктивних автоматичних думок і переконань, які сприяють залежній поведінці. Терапевт допомагає пацієнту навчитися розпізнавати тригери, змінювати реакції на них та будувати нові навички вирішення проблем. КПТ також включає техніки релаксації, тренування самоконтролю та планування здорової поведінки [2, с. 96-98].

Мотиваційне інтерв'ю – ефективний підхід на початкових етапах терапії, коли у людини ще немає чіткого бажання змінити свою поведінку. Терапевт не тисне, а допомагає клієнту самостійно усвідомити наслідки адикції та переваги змін. Метод базується на співпраці, емпатії та підтримці автономії клієнта, що сприяє формуванню внутрішньої мотивації.

Гештальт-терапія та психодинамічні підходи орієнтовані на глибше опрацювання внутрішніх конфліктів, емоційних травм, дитячого досвіду, що міг сприяти формуванню залежної поведінки. Особлива увага приділяється емоційній усвідомленості, тілесним відчуттям та відновленню цілісного «Я» людини.

Групова терапія та програми «12 кроків». Групова підтримка допомагає зменшити почуття ізоляції, що часто супроводжує людей із залежністю. У групі учасники діляться досвідом, вчаться приймати підтримку та нести відповідальність. Програма «12 кроків» (зокрема в анонімних алкоголіків або наркоманів) є класичним і поширеним підходом, який включає етапи визнання проблеми, прийняття допомоги, внутрішніх змін і служіння іншим.

Щодо профілактичних заходів, то вони повинні починатися ще в підлітковому віці та включати: психоосвіту щодо шкоди залежностей, розвиток емоційного інтелекту, тренінги життєвих навичок, таких як стресостійкість, комунікація, самоповага, залучення родини та школи до формування безпечного середовища. Також важливою є вторинна профілактика – виявлення груп ризику та надання ранньої психологічної допомоги [2, с. 96-98].

Список використаних джерел

1. Малихін А.В., Посохов, М.Ф., Васильєва, О.О., Малихіна Н.А. Застосування фотонної терапії в комплексному лікуванні посттравматичного стресового розладу у вигляді аутодеструктивної поведінки (суїцидальні наміри) у хворих з синдромом залежності від алкоголю. *Український вісник психоневрології*. 2015. вип. 3 (23). С. 141-142.
2. Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. *Вчені записки Університету «КРОК»* 4. 2022. №68. С. 91-99.
3. Пушкар В.А. Психологія адиктивної поведінки: Методичні рекомендації до курсу «Психологія адиктивної поведінки» для студентів IV курсу

спеціальності «Психологія». Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка, 2010. 84 с.

4. Сучасні дослідження стресу та його вплив на психіку людини.» URL: <https://surl.li/pdulxf> (дата звернення 08.04.2025).

Ключові слова: стрес, адикція, хімічна залежність, нехімічна залежність, психотерапія, клінічна психологія, психологічні чинники.

Key words: stress, addiction, chemical dependency, non-chemical dependency, psychotherapy, clinical psychology, psychological factors.

Ташилатов Вячеслав Абдуллайович

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

Козирь Анна Юрївна

*здобувачка 3 курсу факультету психології, політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»*

ЦИФРОВА МАСКА ОСОБИСТОСТІ: ПСИХОЛОГІЯ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

Актуальність теми. У ХХІ столітті соціальні мережі стали не лише інструментом комунікації, а й платформою для побудови особистого бренду, демонстрації власних досягнень, поглядів, стилю життя. Віртуальна присутність сьогодні відіграє надзвичайно важливу роль у самосприйнятті особистості, що формує феномен «цифрової маски» – створення ідеалізованого або викривленого образу «Я» в онлайн-просторі. Особливо актуальним це питання стає для молоді, яка проводить значну частину свого часу в соціальних мережах, таких як Instagram, TikTok, Facebook, де головним джерелом самооцінки стають вподобання, підписники та коментарі.

Мета дослідження полягає в аналізі психологічної природи цифрової маски особистості, особливостей самопрезентації в соціальних мережах та впливу цих процесів на психічне здоров'я, самоідентичність та міжособистісні стосунки користувачів.

Постановка проблеми. Віртуальна взаємодія дедалі більше витісняє реальні соціальні контакти. Соціальні мережі виступають простором, де люди прагнуть створити найпривабливіший образ себе, що не завжди відповідає дійсності. Це породжує конфлікт між справжнім «Я» та віртуальним образом, знижує рівень психологічного благополуччя, спричиняє емоційне вигорання, залежність від зовнішньої оцінки. Часто такі маски створюються неусвідомлено, але з часом особистість починає себе ідентифікувати саме з образом, який транслює в мережі.

Психологічна сутність цифрової маски. Цифрова маска – це форма самопрезентації, яка базується на свідомому чи несвідомому конструюванні бажаного образу. Така маска є результатом соціального порівняння, потреби у