

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

2. Яновська Т.А. Психологічні особливості міжособистісних конфліктів підлітків із батьками. *Багатовимірність особистості: теорія, психодіагностика, корекція*. 2017. С. 320-323.
3. Мушкевич М.І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії : навч. посіб. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
4. Бригадир М.Б. Особливості сімейної психотерапії. *Розвиток науки і техніки: проблеми та перспективи*: збірник тез Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції з нагоди відзначення Дня науки - 2021 в Україні (м. Київ, 20 травня 2021 р.). Київ: ДНДІ МВС України, 2021. С. 28-31.
5. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи. Монографія. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
6. Гаркавенко Н. Психологічна допомога сім'ям: розвиток і сучасний стан. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2011. № 16 (2). С. 191-202.
7. Carr Alan. Family therapy and systemic interventions for child-focused problems: the current evidence base. *Journal of Family Therapy*. 2019. P. 153-213.

Ключові слова: сімейна терапія, діти, підлітки, конфлікт, сімейні стосунки.

Key words: family therapy, children, adolescents, conflict, family relationships.

Дяченко Анна Сергіївна

здобувачка 4 курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Чачко С.Л.

ОБРАЗ «Я» ТА СТІЙКІСТЬ ДО СТРЕСУ ОСОБИСТОСТІ

Представлені результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення взаємозв'язку між характеристиками самосприйняття та стресостійкості. Як об'єкти дослідження були обрані молоді люди для вивчення рівня їх самооцінки, самосприйнятих рис і рівня стресу в їхньому житті. Дослідження показало, що недооцінка самосприйняття та домінування залежних та покірних моделей поведінки значно знижують здатність людей протистояти впливу стресу. У дослідженні використані різні методи дослідження, включаючи анкетування, психологічні тести та спостереження. Результати можуть бути використані в освітніх закладах та психологічному консультуванні для розвитку позитивного самосприйняття та адаптивних механізмів подолання труднощів.

Актуальність дослідження полягає в тому, що у воєнний час у житті сучасних молодих людей посилюється дія стресорів. Психологічна стійкість багато в чому залежить від того, як людина бачить себе, оцінює свої можливості

та взаємодіє з навколишнім світом. Тому обрана нами тема потребує подальшого дослідження.

На першому етапі ми розробили авторську анкету для підтвердження актуальності обраної теми, в якій взяли участь 60 респондентів віком 18–35 років, де відсоток жінок становить 66,9%, а чоловіків – 33,1%. На другому етапі дослідження ми провели вивчення щодо образу Я та стресостійкості особистості. Було використано наступні методики та отримано такі результати.

Методика Лірі (діагностика міжособистісних відносин) має перелік з 8 шкал, котрі відповідають різним стилям міжособистісного спілкування (наприклад, авторитарний, агресивний, незалежний, доброзичливий, покірливий тощо). Кожна шкала містить 8-10 тверджень, що описують поведінкові прояви. Респонденти використовують шкалу оцінювання (наприклад, від 0 до 3 балів, від «зовсім не схожий на мене» до «дуже схожий на мене»), аби оцінити, наскільки ці твердження відповідають їхній поведінці.

Аналіз результатів за методикою Лірі показав, що найбільші середні бали респонденти здобули за шкалами «Підлеглий» (29,17), «Залежний» (28,03) і «Підозрілий» (27,82). Це вказує на схильність до уникнення відкритої конфронтації, недостатню впевненість в собі та низький рівень довіри до оточення. Найнижчі показники зафіксовано за шкалами «Авторитарний» (23,15) та «Агресивний» (24,75), що свідчить про відсутність домінантних чи конфліктних тенденцій у поведінці.

Шкала самооцінки Розенберга має 10 висловлювань, що описують самооцінку. Для кожного твердження респондентам пропонується відповідати якою мірою вони погоджуються чи не згодні, і вибрати один з таких варіантів: «Цілком згоден», «Здебільшого згоден», «Здебільшого не згоден» «Цілком не згоден». Відповіді оцінюються за бальною системою (зазвичай від 0 до 3 балів). Загальний підсумок трактується так: 26-30 балів - висока самооцінка, 25-15 балів - середня самооцінка, менше 15 балів – низька самооцінка.

Результати шкали Розенберга засвідчили, що всі респонденти мають низький рівень самооцінки (менше 25 балів). Це вказує на відсутність позитивного самосприйняття, сумніви у власній значущості та труднощі у формуванні впевненості в собі.

Методика Будасі (дослідження самооцінки та «Я-концепції»), має перелік із 48 особистісних якостей (наприклад: чесність, доброта, рішучість, замкнутість тощо). Перший етап: респондент вибирає їх 20 характеристик, які найкраще його характеризують (реальне «Я») і розставляє в порядку значимості (від найважливішої до найменш). Другий етап: респондент вибирає 20 характеристик, які, на його думку, повинна мати ідеальна людина (ідеальне «Я») і так само ранжує їх. Потім оцінюється ступінь збігу реального та ідеального образу, а також визначається рівень самооцінки за спеціальною формулою.

За результатами даної методики, маємо висновки що: 5% респондентів мають середній рівень самооцінки – це свідчить про нестійкість самооцінки та потребу в зовнішньому схваленні; 25% учасників мають високу самооцінку, що корелює з підвищеною стійкістю до стресу, впевненістю у власних силах; 20%

респондентів продемонстрували низьку самооцінку, що є маркером психологічної вразливості.

Аналіз співвідношення реального Я до ідеального показав, що учасники вибрали 32 позитивні риси для свого ідеального Я та 25 для свого справжнього Я, що означає, що між ідеальним і реальним Я є розрив. При цьому кількість негативних рис, приписуваних реальному Я (22), перевищувала кількість негативних рис, приписуваних ідеальному Я (18). Крім того, внутрішній конфлікт також послаблює стійкість.

Шкала життєвих подій Холмса і Раге має список із 43 життєвих подій, які можуть викликати стрес (наприклад, смерть близької людини або розлучення або зміна роботи, іспит, народження дитини тощо). Кожна подія має певну «стресову вагу» (від 11 до 100 балів). Респонденти записують події, які сталися з ними за останні 12 місяців. Підсумовуються бали всіх обраних заходів. Нижче 150 балів - низький рівень стресу, 150-299 балів - середній рівень стресу, вище 300 балів - високий рівень стресу, ймовірність хвороби або психічного виснаження.

За результатами шкали Холмса і Раге, всі респонденти отримали понад 300 балів, що мають високий рівень життєвого стресу, а отже, про значну потребу у розвитку ефективних механізмів психологічного захисту та саморегуляції.

Отже, у досліджуваній групі виявлено переважаючі залежної та підлеглої поведінки, що ускладнює прояви впевненості та самостійності у стресових ситуаціях. Загальна тенденція до заниженої самооцінки разом із високим рівнем життєвого стресу створює ризик формування дезадаптивних моделей реагування та формування позитивного образу Я є одним із ключових факторів підвищення стресостійкості та психологічної зрілості особистості.

Список використаних джерел

1. Методика діагностики міжособистісних відносин (Т. Лірі) URL: http://psychologis.com.ua/test_mezhlichnostnyh_otnosheniy_liri.htm (дата звернення: 04.04.2025)
2. Розенберг М. Шкала самооцінки. URL: <https://kpt-center.com.ua/test/shkala-samooczinki-rozenberga/> (дата звернення: 04.04.2025)
3. Будассі Г. Методика дослідження самооцінки. URL: <https://hurma.work/blog/test-budassi-na-samooczinku-yak-i-navishho-zastosovuvati-hr-fahivczyam/> (дата звернення: 04.04.2025)
4. Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге URL: <https://www.mediator.in.ua/stress-scale-test> (дата звернення: 04.04.2025)

Ключові слова: Образ «Я», самооцінка, стресостійкість, самосприйняття, стрес, психологічна вразливість, адаптація.

Key words: Self-image, self-esteem, stress resistance, self-perception, stress, psychological vulnerability, adaptation.