

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ



ОСОБИСТІТЬ 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*

**«ОСОБИСТІТЬ 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»;

Таїматов 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.

<i>Суворова Анастасія Дмитрівна</i> ВПЛИВ АРТ-ТЕРАПІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ-ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ..	130
<i>Татьянчиков Андрій Олександрович, Булгакова Дарія Павлівна</i> ВПЛИВ КІБЕРПРОСТОРУ НА ЕМОЦІЙНУ СФЕРУ ПІДЛІТКІВ.....	132
<i>Ташилатов Вячеслав Абдуллайович, Душина Анна Павлівна</i> СТРЕС ЯК ДЕТЕРМІНАНТА РОЗВИТКУ ХІМІЧНОЇ ТА НЕХІМІЧНОЇ АДИКЦІЇ: КЛІНІКО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ.....	135
<i>Ташилатов Вячеслав Абдуллайович, Козирь Анна Юріївна</i> ЦИФРОВА МАСКА ОСОБИСТОСТІ: ПСИХОЛОГІЯ САМОПРЕЗЕНТАЦІЇ В СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ.....	138
<i>Тихонова Ганна Романівна, Кернас Андрій В'ячеславович</i> ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ НАПРЯМУ ЛОГОТЕРАПІЇ ВІКТОРА ФРАНКЛА.....	141
<i>Тітієвський Віталій Олегович</i> ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ ІНЖЕНЕРІЇ: ЯК НАВИЧКИ КІБЕРГІГІЄНИ ЗАХИЩАЮТЬ КОРИСТУВАЧА.....	143
<i>Ульяницька Валерія Андріївна</i> РОБОТА З КОМОРБІДНИМИ СТАНАМИ ПРИ РАС.....	146
<i>Ульянов Вадим Олексійович, Степанюк Ярослав Васильович, Федонюк Сергій Валентинович, Поручинський Андрій Іванович</i> ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ЕЛЕКТРОННОГО НАВЧАННЯ.....	149
<i>Флорія Марія Маргарита Олександрівна</i> ВПЛИВ ЛЕГКОГО ДОФАМІНУ НА ЖИТТЯ МОЛОДІ.....	152
<i>Чернов Олександр Віталійович</i> ВПЛИВ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ НА КРИМІНАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ	154
<i>Шевченко Дар'я Ярославівна</i> СВІДОМИЙ ВИБІР ПРОФЕСІЙНОГО ШЛЯХУ: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТА ВПЛИВ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ.....	157

Флоря Марія Маргарита Олександрівна
здобувачка 4 курсу факультету психології, політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»
Науковий керівник: доктор медичних наук, професор Ульянов В.О.

ВПЛИВ ЛЕГКОГО ДОФАМІНУ НА ЖИТТЯ МОЛОДІ

Поняття «дофамін» упродовж останніх років вийшло далеко за межі медичних і нейропсихологічних дискурсів, увійшовши до повсякденного лексикону, популярної культури та навіть стало одною з провідних маркетингових стратегій. Зазвичай його згадують у контексті задоволення, мотивації, натхнення, але щоразу частіше – як ключового «гравця», центральну фігуру у формуванні залежної поведінки. Особливої актуальності ця тема набуває у контексті дослідження інформаційного середовища молоді, для якої поняття «миттєвого задоволення» є нормою повсякденного життя.

Сучасна молодь народилася і виросла у добу цифрової революції. З перших років життя її супроводжують гаджети, візуальні стимули, нескінченні джерела інформації та розваг. Безперервна сенсорна стимуляція стала настільки звичною, що молоді люди нерідко не помічають, як потрапляють у пастку дофамінової залежності [1]. Доступність миттєвого задоволення, що не вимагає зусиль : перегляд соціальних мереж, лайки, повідомлення, новий рівень у грі, швидкий шопінг – все це створює нову модель функціонування психіки, де терпіння, зосередженість і внутрішня мотивація витісняються імпульсивністю та зовнішніми підкріпленнями [2].

Дофамін є одним із головних медіаторів у системі винагороди мозку. Його основна функція – мотивувати до дії, що веде до задоволення. Однак сучасні цифрові технології створили умови, коли дофамін може активуватися не через значущу мету, а через просту маніпуляцію екраном смартфона [3].

Раніше підвищення рівня дофаміну асоціювалося з досягненням – завершенням важкої роботи, соціальним визнанням або фізичною активністю. Сьогодні ж короткотривалі дії типу натискання «вподобайки» чи скролінг відео вже запускають цей процес. Часте стимулювання дофамінової системи без зусиль призводить до формування толерантності – з плином часу, мозку потрібно все більше стимулів для отримання того ж рівня задоволення [4].

У результаті формується феномен так званого «дофамінового виснаження»: людина втрачає здатність отримувати задоволення від звичайних речей – навчання, спілкування, прогулянок, хобі. Вони починають здаватися надто «повільними» та неефективними в порівнянні з миттєвими цифровими нагородами [5].

У психологічному контексті часта дофамінова стимуляція змінює базові установки функціонування особистості. Молодь починає тяжіти до діяльності, яка швидко дає емоційний результат, нехтуючи тим, що вимагає зусиль і самодисципліни [6].

Такий стиль поведінки тісно пов'язаний із зниженням фрустраційної толерантності – молоді люди стають більш вразливими до будь-якого

дискомфорту, тяжко витримують затримки винагороди [7]. Стає все важче довго працювати, долати труднощі, чекати –страждають вольові якості, які в свою чергу є фундаментом особистісного росту.

Дослідження показують, що тривале перебування у середовищі легкодоступного задоволення (соцмережі, геймінг, перегляд серіалів) корелює з високим рівнем прокрастинації, підвищеною тривожністю та симптомами депресії [8].

Парадокс сучасності полягає в тому, що, маючи безліч засобів задоволення, молоді люди, нажаль, почуваються все більш емоційно спустошеними. Постійна гонитва за дофаміном не залишає часу для осмислення досвіду, рефлексії, формування глибоких зв'язків із собою та світом [9].

Особи, які постійно взаємодіють із цифровими стимулами, частіше повідомляють про втрату інтересу до життя, зниження мотивації та відчуття «порожнечі», яке неможливо заповнити навіть реальними новими враженнями [10].

Це формує нову психологічну реальність – реальність поверхневого життя, де немає глибини, сенсу, самостійного пошуку, а є лише нескінченне переключення між стимулами.

Головна проблема не в самому дофаміні, а у втраті здатності розрізняти його функції – мотивуючу та замісну. Сучасна психологічна допомога повинна зосереджуватися не на забороні стимулів, а на відновленні мотиваційної ієрархії особистості [11].

Це може включати:

- Психопросвіту – роз'яснення, як працює дофамін і чому його надмірна стимуляція шкодить.
- Формування усвідомленості – розвиток здатності зупинятися, усвідомлювати власні реакції, емоції, звички.
- Повернення до тілесного досвіду – фізична активність, природа, хобі, спілкування в реальності, де винагороди приходять не одразу.
- Навчання відкладеному задоволенню – розвиток вольової сфери, планування, довгострокових цілей.

Тільки через повернення до усвідомленої активності, яка дає глибше задоволення, можливе відновлення балансу між миттєвими імпульсами і тривалими цінностями.

Підбиваючи висновки, зазначимо, що феномен «легкого дофаміну» – це не просто медійний термін, а відображення серйозних психологічних змін, що охопили молодь у цифрову добу. Безконтрольний доступ до швидких джерел задоволення призводить до деградації мотиваційної сфери, зниження здатності до глибоких переживань, зростання залежностей та внутрішньої порожнечі.

У фокусі психологічної роботи має бути не заперечення технологій, а інтеграція – з урахуванням психогієни, формування зрілості, здатності до вибору та побудови ціннісної життєвої траєкторії.

Список використаних джерел

1. Харари, Ю. Homo Deus: За лаштунками майбутнього. Київ : Наш формат, 2017. 448 с.
2. Alter A. Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked. New York: Penguin Press, 2017. 368 p.
3. Doidge N. The Brain That Changes Itself. London: Penguin Books, 2008. 448 p.
4. Roberts J. A. Too Much of a Good Thing: Are You Addicted to Your Smartphone? *Journal of Behavioral Addictions*. 2018. 7(3). P. 365–372.
5. Muraven M., & Baumeister R. Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*. 2000. 126(2). P. 247–259.
6. Sussman S., Sussman A.M. Considering the definition of addiction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2001. 8(10). P. 4025–4038.
7. Twenge, J. M. iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy. New York: Atria Books, 2017. 352 p.
8. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Київ : Наш формат, 2020. 224 с.
9. Ryan R., Deci, E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. 2000. 55(1). P. 68–78.
10. Baumeister R. F. Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength. New York: Penguin Books, 2011. 304 p.

Ключові слова: дофамін, цифрова залежність, молодь, мотивація, емоційна регуляція, задоволення, самоконтроль.

Key words: dopamine, digital addiction, youth, motivation, emotional regulation, pleasure, self-control.

Чернов Олександр Віталійович
доктор філософії, доцент кафедри криміналістики,
детективної та оперативно-розшукової діяльності
Національний університет «Одеська юридична академія»

ВПЛИВ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ НА КРИМІНАЛЬНУ ПОВЕДІНКУ

Проблема взаємозв'язку психічних розладів та кримінальної поведінки є надзвичайно актуальною як для юриспруденції, так і для психології, психіатрії, криміналістики та кримінології. Психічне здоров'я особи відіграє важливу роль у формуванні її поведінки, зокрема здатності до осмислення вчинків, прийняття рішень та усвідомлення наслідків своїх дій. У випадках, коли психічний стан особи порушено, ризик девіантної або делінквентної поведінки може значно