Мукачівський державний університет
Кафедра психології
Малопольський державний університет імені Вітольда Пілецького в Освенцімі
Університет прикладних наук в м. Ельблонг
Пряшівський університет
Волинський національний університет ім. Лесі Українки

Становлення особистості: персоногенетичний контекст

Збірник тез доповідей

III Міжнародної науково-практичної конференції

Україна, Мукачево 23-24 квітня 2025 р.

Mukachevo State University
Psychology Chair
The Witold Pilecki State University in of Applied Sciences in Oświęcim
University of Applied Sciences in Elblag
Pryaszów University
Lesya Ukrainka Volyn National University

Personality Formation: Personogenetic Context

Collection of theses
III International Scientific and Practical Conference

Mukachevo April 23-24, 2025

УДК 159.923.2:159.922(043.2)

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Інтернет Науково-технічною радою Мукачівського державного університету (Протокол № 3 від 23.05.2025 р.)

С11

Становлення особистості: персоногенетичний контекст: збірник тез доповідей ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції, 23-24 квітня 2025р., м. Мукачево / ред. кол. Л. І. Капітан (гол. ред.) та ін. Мукачево: Вид-во МДУ, 2025. 157 с.

Psychology Journal. 2024. URL: https://openpsychologyjournal.com/VOLUME/17/ELOCATOR/e18743501309040/FULLTEXT/.
3. Egan H., O'Hara M., Cook A., Mantzios M.. Mindfulness, self-compassion, resiliency, and wellbeing in higher education: A recipe to increase academic performance. *Journal of Further and Higher Education.* 2021. URL: https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2021/11/Egan-et-al.-2021-Mindfulness-self-compassion-resiliency-and-wellb.pdf.

УДК 004-042.72:159.942:616.891.6-053.6(043.2)

БЕАТА БАРЧІ
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Мукачівський державний університет
ЕЛЬВІРА ГАЛУЩАК
здобувачка вищої освіти
Мукачівський державний університет

ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

У сучасному інформаційному суспільстві інтернет став невід'ємною частиною життя підлітків, пропонуючи широкий спектр можливостей для навчання, спілкування та розваг. Однак, поряд із позитивними аспектами, зростає і кількість випадків інтернет-залежної поведінки, яка особливо гостро проявляється у підлітковому віці, періоді інтенсивного психоемоційного розвитку та становлення особистості.

Особливе занепокоєння викликає те, що надмірне перебування в онлайн-середовищі корелює з підвищенням рівня тривожності у підлітків, що негативно впливає на їхню емоційну стабільність, міжособистісні стосунки та успішність у навчанні. Дослідження даного взаємозв'язку є надзвичайно актуальним з огляду на потребу вчасної діагностики та профілактики як інтернет-залежності, так і тривожних розладів серед молоді.

Аналіз сучасних українських емпіричних досліджень Н. Пов'якель, Л.Прокопенка, Т.Круть Є.Калюжна, С.Гайдаєнко свідчить про наявність статистично значущого зв'язку між високим рівнем тривожності у підлітків та схильністю до інтернет-залежної поведінки [3]. Зокрема, встановлено, що підлітки з підвищеним рівнем ситуативної та особистісної тривожності частіше використовують інтернет як засіб уникнення реальних соціальних взаємодій та емоційного напруження [1].

Проблема інтернет-залежності вперше була піднята у дослідженнях американської вченої Кімберлі Янг [5], яка визначила її як комплекс поведінкових і контрольних порушень, що охоплюють різні аспекти надмірного використання мережі. Інтернет-залежність проявляється у формі нав'язливої потреби постійно користуватись інтернетом, що супроводжується соціальною дезадаптацією та вираженими психоемоційними порушеннями [1].

Інтернет-залежність несе серйозну загрозу психічному здоров'ю особистості, оскільки викликає стрес, емоційний дистрес та негативно впливає на соціальну, психологічну й економічну сфери життя людини [2]. Тривожні підлітки більше

схильні до надмірного залучення в онлайн-ігри, соціальні мережі, а також до нічного користування гаджетами, що призводить до порушень сну, підвищеної дратівливості та загального погіршення психоемоційного стану [3].

Тривожність може сприяти формуванню інтернет-залежності, а сама залежність, у свою чергу, посилює прояви тривожних розладів. Це свідчить про необхідність раннього виявлення ризиків та розробки програм психологічної підтримки для підлітків у школах.

Гайдаєнко С. розглядає інтернет-залежність як багатогранне явище, що включає широкий спектр поведінкових проявів: від надмірного захоплення комп'ютерною діяльністю та інформаційним пошуком до участі в онлайн-іграх, азартних забавах, аукціонах, покупках, спілкуванні в чатах та перегляді порнографічного контенту. Вчений виділяє основні критерії, за якими можна ідентифікувати залежність: пріоритетність онлайн-активності, зміни настрою, формування толерантності, наявність симптомів відміни, конфліктність та схильність до рецидиву [3].

Підлітковий вік характеризується емоційною нестабільністю та вразливістю вольової сфери, що виявляється через підвищену збудливість, часті й різкі коливання настрою. Саме в цей період інтенсивно розвиваються ключові риси особистості, формується світогляд, відбувається процес самовизначення та пошуку власного місця в соціумі. У психології цей етап часто називають періодом «відкриття власного Я» [2].

Інтернет-залежність є одним із проявів адиктивної поведінки, що особливо загострюється у підлітковому віці - періоді емоційної нестабільності та активного формування особистості. Результати сучасних психологічних досліджень засвідчують наявність тісного зв'язку між високим рівнем тривожності та надмірним захопленням інтернет-активністю [4].

Підлітки з підвищеною тривожністю частіше використовують віртуальний простір як засіб уникнення проблем реального життя, що, своєю чергою, посилює залежність та спричиняє нові емоційні й соціальні труднощі. Вчасне виявлення схильності до інтернет-залежності та тривожних розладів є необхідною умовою для профілактики психологічної дезадаптації та збереження психічного здоров'я молоді.

Література:

1. Баранова Ю. М. Спілкування підлітків в соціальних Інтернет мережах як особливий вид комунікації. *Наукові проблеми гуманітарних досліджень*. 2012. №4. С. 105–110.

2. Журба К. Розвиток смисложиттєвої сфери особистості підліткового віку. *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал*. 2021. № 9. С. 49–54.

3. Калюжна Є., Гайдаєнко С. Комп'ютерна залежність як фактор дисгармонії міжособистісних стосунків у підлітковому віці. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Серія: Психологія.* 2021. № 52. С. 56–62. URL: https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.3.8.

4. Ісакова Т. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. Київ: НІСД, 2018. 47 с.

5. Young K. S. What makes the Internet Addictive: potential explanations for pathological Internet use. *Cyber Psychology and Behavior*. 1999. № 1. P. 57–60.

УДК 159.947.5:159.923.2-057.87:355.01(043.2)

БЕАТА БАРЧІ
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Мукачівський державний університет
ЮРІЙ-СТАНІСЛАВ ЛУЧАН
здобувач вищої освіти
Мукачівський державний університет

ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні особливої ваги набуває питання психологічної стійкості як чинника адаптації та особистісного розвитку студентської молоді. Психологічна стійкість виступає не лише захисним механізмом, а й фундаментом для реалізації потенціалу особистості у складних умовах.

Проблема психологічної стійкості порушується у багатьох вітчизняних та зарубіжних дослідженнях. Зокрема, у зарубіжних працях тему психологічної стійкості розглядали автори A. Masten, E. Werner, W. Moss, N. Garmezy, J. Block, та ін. В Україні проблемі психологічної стійкості присвятили свої праці такі вчені: Т. Титаренко, Л. Коробка, Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко та ін [3]. Можемо зазначити, що дослідження психологічної стійкості не є численними, але автори під різними кутами зору розглядають визначення та особливості цього феномену. Проблема самореалізації особистості належить до одних із фундаментальних проблем сучасної психологічної науки й перебуває у сфері досліджень С. Максименко, В. Осьодло, Г. Балл [1].

Рівень здатності переносити труднощі і зберігати при цьому оптимальний рівень психічного спокою залежить від багатьох чинників – саморегуляції, виховання, соціальних можливостей, вольових якостей тощо. Люди з високим рівнем психологічної стійкості можуть адаптуватися, переосмислювати, шукати резервний ресурс в собі. Людина з низьким рівнем резилієнтності навіть через незначні негаразди може втрачати контроль, ставати агресивною, плакати, мати істерики, завдавати собі тілесних травм, впадати в паніку чи депресію.

Самореалізацію у найзагальнішому вигляді можна розглядати як свідомий процес розгортання і зростання сутнісних сил людини, її творчих здібностей, умінь, потреб, мотивів, життєвих цінностей, як здійснення людиною самої себе в житті, в повсякденній діяльності шляхом власних зусиль, співтворчості, спів діяльності з іншими людьми, як пошук і утвердження свого особливого шляху в цьому світі, своїх цінностей і смислу в кожний даний момент часу свого існування.

Психологічна стійкість є цілісна властивість особистості, що забезпечує ефективну адаптацію до складних життєвих обставин, збереження внутрішньої рівноваги та здатність до конструктивної поведінки в умовах

МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26
тел./факс +380-3131-21109
Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua
E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua
Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: http://dspace.msu.edu.ua:8080
Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: http://msu.edu.ua/library/