

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ В ОСВІТІ

УДК 159.9.07:316.6:004 DOI: 10.31558/2786-8745.2025.1(6).1

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В ЦИФРОВУ ЕРУ

Матохнюк Людмила Олександрівна

Доктор психологічних наук, професор,

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6316-2352>

***Анотація.** У статті досліджено соціально-психологічні чинники розвитку особистості в умовах цифрової ери, коли стрімкий розвиток інформаційних технологій істотно трансформує всі сфери життєдіяльності людини — освіту, професійну діяльність, комунікацію та соціальну взаємодію. Актуальність дослідження обумовлена необхідністю адаптації особистості та суспільства до цифрових трансформацій, які створюють нові можливості для самореалізації, дистанційного навчання, психологічної підтримки та інтелектуального розвитку, одночасно породжуючи ризики інформаційного перевантаження, цифрової залежності, емоційного вигорання та деформації міжособистісних зв'язків. Метою дослідження є визначення, аналіз та систематизація соціально-психологічних технологій, що забезпечують гармонійний розвиток особистості й суспільства в умовах цифровізації. Методологічна база ґрунтується на аналізі сучасних наукових праць, емпіричних даних і практичних програм психолого-педагогічного спрямування, включно з онлайн-консультуванням, тренінгами емоційного інтелекту, когнітивними тренажерами та цифровими арт-терапевтичними практиками. Результати дослідження демонструють, що соціально-психологічні*

технології впливають на розвиток особистості через три ключові напрями: формування цифрових компетентностей і критичного мислення, упровадження психологічних інструментів для підтримки психічного здоров'я та створення безпечного цифрового середовища, що передбачає запобігання кібербулінгу й захист персональних даних. Встановлено, що інтеграція медіаосвіти та програм розвитку емоційного інтелекту сприяє підвищенню цифрової культури, саморегуляції, розвитку емпатії та психологічної стійкості. Висновки свідчать, що ефективне застосування соціально-психологічних технологій у цифровому просторі забезпечує гармонійний розвиток особистості, підвищує якість життя, зміцнює соціальні взаємини та формує психологічно стійке й соціально активне суспільство. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програм цифрової детоксикації, підвищенні цифрової етики та зміцненні адаптивності особистості до умов стрімких технологічних змін.

Ключові слова: цифрова ера, соціально-психологічні чинники, розвиток особистості, цифрова грамотність, емоційний інтелект, психологічна стійкість, кібербулінг, цифрова залежність.

Актуальність дослідження зумовлена стрімким розвитком цифрових технологій, які істотно трансформують усі сфери життя людини — від освіти й професійної діяльності до соціальних комунікацій. Цифрова епоха створює нові можливості для особистісного розвитку,

дистанційного навчання та психологічної підтримки, але водночас породжує низку викликів: інформаційне перевантаження, ризик цифрової залежності, проблеми емоційної стійкості, захисту персональних даних та зміни характеру міжособистісних зв'язків.

Розвиток інформаційних технологій, соціальних мереж, штучного інтелекту та віртуальних платформ сприяє самореалізації та суспільному поступу, проте водночас посилює ризики соціальної ізоляції та втрати глибини реального спілкування. Дослідження соціально-психологічних технологій у цифрову епоху набуває особливої важливості, адже воно спрямоване на пошук ефективних механізмів гармонійного розвитку особистості та суспільства, формування цифрової грамотності, емоційного інтелекту, стресостійкості та навичок безпечної й результативної комунікації.

Мета дослідження полягає у визначенні, аналізі та систематизації соціально-психологічних технологій, що забезпечують розвиток особистості та суспільства в умовах цифрової трансформації.

Виклад основного матеріалу. Сучасні соціально-психологічні

технології впливають на особистість та суспільство через три основні напрями. По-перше, це розвиток цифрових компетентностей, медіаосвіти й критичного мислення. У працях Н. Духаніної, А. Новікової, А. Орлова, О. Орлової, А. Федорова, А. Шарікова та інших дослідників розглядаються питання структури та педагогічних аспектів медіаосвіти. Окремі аспекти медіакультури висвітлено у працях Л. Мастермана, Л. Найдьонової, Г. Онкович, Б. Потятинника, Н. Саєнко, О. Сербенської, О. Тягла, І. Чемерис, О. Янишина, які акцентують увагу на інтеграції медіаграмотності в освітній процес. По-друге, це використання психологічних технологій: онлайн-консультування, психотерапевтичні платформи, тренінги емоційного інтелекту, когнітивні тренажери та цифрові арт-терапевтичні практики. По-третє, це створення безпечного цифрового середовища, що

передбачає запобігання кібербулінгу, захист персональних даних і психологічну підтримку користувачів.

Цифровізація змінює способи комунікації між людьми: соціальні мережі, месенджери та онлайн-платформи забезпечують безперервний обмін інформацією. З одного боку, це розширює соціальні зв'язки та можливості співпраці, а з іншого — призводить до поверхневості контактів, розвитку залежності від технологій та проблем з реальними міжособистісними стосунками [1].

Сучасні психологічні практики активно інтегрують цифрові інструменти для особистісного розвитку, надаючи нові можливості для підтримки психічного здоров'я та самореалізації. Онлайн-психотерапія та консультування забезпечують доступність психологічної допомоги незалежно від

географічного розташування, створюючи умови для отримання якісної підтримки у зручному форматі. Програми розвитку емоційного інтелекту сприяють формуванню здатності розпізнавати, усвідомлювати та регулювати власні емоції, що є важливою складовою особистісної зрілості. Цифрові тренажери когнітивних навичок допомагають удосконалювати пам'ять, увагу, мислення та креативність, відкриваючи нові можливості для інтелектуального розвитку. Арт-терапевтичні онлайн-простори, у свою чергу, створюють безпечне середовище для самовираження, творчості та психологічної підтримки, сприяючи гармонійному розвитку особистості в умовах цифрової трансформації.

Для розвитку суспільства в умовах цифровізації активно впроваджуються сучасні

інструменти та технології, які забезпечують доступ до знань, розширюють можливості комунікації та сприяють соціальній інтеграції. Масові відкриті онлайн-курси створюють умови для вільного отримання освіти, сприяють підвищенню цифрової компетентності населення та розвитку безперервного навчання. Платформи громадської участі стимулюють розвиток електронної демократії, формують культуру взаємодії громадян із державними інституціями та підвищують рівень соціальної активності. Інтерактивні освітні технології впроваджують нові моделі навчання, засновані на використанні ігрових методів, симуляцій і віртуальної реальності, що дозволяє зробити освітній процес більш гнучким та індивідуалізованим. Соціальні медіа-кампанії, у свою чергу, відіграють важливу роль у формуванні громадської думки,

посиленні суспільної взаємодії та консолідації соціальних груп, сприяючи активному розвитку цифрового суспільства.

Розвиток особистості та суспільства у цифровому середовищі супроводжується низкою викликів і потенційних ризиків, що потребують особливої уваги з боку науковців, освітян і психологів [2]. Серед основних проблем вирізняють кібербулінг та цифрову залежність, які негативно впливають на психічне здоров'я та соціальну адаптацію людини. Значною загрозою є також зниження рівня емпатії та емоційної чутливості внаслідок переважання віртуальної комунікації над живим міжособистісним спілкуванням. Особливого значення набуває проблема захисту персональних даних і конфіденційності в умовах масового поширення інформаційних технологій. Додатковим викликом є психологічна

втома, що виникає через надмірний обсяг інформаційних потоків і постійне перебування в онлайн-просторі, що може призводити до емоційного вигорання та зниження когнітивної ефективності.

Висновки. Цифрова ера відкриває нові можливості для розвитку особистості та суспільства, але водночас ставить перед ними низку психологічних викликів. Використання сучасних соціально-психологічних технологій дає змогу не лише адаптуватися до нових умов, але й підвищувати якість життя, сприяти формуванню гармонійних стосунків та зміцнювати соціальну згуртованість.

Соціально-психологічні технології цифрової ери створюють нові можливості для розвитку особистості та суспільства, але

потребують комплексного впровадження в освіту, психологічну практику та соціальну політику. Інтеграція медіаосвіти, розвиток критичного мислення, формування цифрової грамотності та підтримка емоційної стійкості є ключовими умовами гармонійного розвитку людини та суспільства у ХХІ столітті.

Перспективи подальших досліджень. Необхідним є пошук оптимальних соціально-психологічних технологій, які забезпечуватимуть баланс між технологічними інноваціями та людськими потребами. Майбутні дослідження повинні бути спрямовані на розробку програм цифрової детоксикації, підвищення цифрової етики та формування психологічної стійкості особистості.

Список літератури

1. Асеева Ю. Проблемні питання класифікації кібер-адикцій. Психологія і особистість. 2020. № 2 (18). С. 23–39

2. Матохнюк Л.О. Психологія інформаційної компетентності особистості (генеза онтологічного розвитку) : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2019. 527 с. – Режим доступу до ресурсу URL: <http://surl.li/urvti>

SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL FACTORS OF PERSONALITY DEVELOPMENT IN THE DIGITAL ERA

Liudmyla Matokhniuk

Abstract *The article explores the socio-psychological factors influencing personality development in the digital era, where the rapid advancement of information technologies significantly transforms all areas of human life—education, professional activity, communication, and social interaction. The relevance of the study is determined by the necessity for individuals and society to adapt to digital transformations, which create new opportunities for self-realization, remote learning, psychological support, and intellectual development, while simultaneously generating risks of information overload, digital addiction, emotional burnout, and the deformation of interpersonal relationships. The aim of the research is to define, analyze, and systematize the socio-psychological technologies that ensure the harmonious development of individuals and society in the context of digitalization. The methodological basis is grounded in the analysis of contemporary scientific works, empirical data, and practical psycho-pedagogical programs, including online counseling, emotional intelligence training, cognitive trainers, and digital art-therapeutic practices. The research findings demonstrate that socio-psychological technologies influence personality development through three key areas: the formation of digital competencies and critical thinking, the implementation of psychological tools for mental health support, and the creation of a safe digital environment that involves preventing cyberbullying and protecting personal data. It has been established that the integration of media education and emotional intelligence*

development programs contributes to enhancing digital culture, self-regulation, empathy, and psychological resilience. The conclusions indicate that the effective application of socio-psychological technologies in the digital space ensures harmonious personality development, improves quality of life, strengthens social relationships, and forms a psychologically resilient and socially active society. The prospects for further research lie in the development of digital detox programs, enhancing digital ethics, and strengthening individuals' adaptability to the conditions of rapid technological change.

References

1. Asieieva, Y. (2020). *Problematic issues of cyber-addiction classification*. *Psychology and Personality*, (2[18]), 23–39.
2. Matokhniuk, L. O. (2019). *Psychology of the information competence of the individual (genesis of ontological development)* (Doctoral dissertation, Odesa). Retrieved from <http://surl.li/urvti>