

Рівненський державний
гуманітарний університет

Студентський дайджест

Збірник наукових матеріалів
здобувачів вищої освіти

№ 11
2025

Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет

Студентський дайджест

збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

Випуск 11

Рівне, 2025

Студентський дайджест : збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти.
Випуск 11. Рівне : РДГУ, 2025. 70 с.

Головний редактор :

Павелків Роман Володимирович – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри вікової та педагогічної психології, в.о.ректора, Рівненського державного гуманітарного університету

Виконавчий редактор :

Корчакова Наталія Вікторівна – доктор психологічних наук, професор, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

Члени редакційної колегії :

Павелків Віталій Романович – доктор психологічних наук професор, професор кафедри загальної психології та психодіагностики, декан психолого-природничого факультету Рівненського державного гуманітарного університету.

Безлюдна Валентина Іванівна – кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

Юрчук Олена Сергіївна – здобувач ступеня PhD кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету за спеціальністю 053 «Психологія».

*Друкується за рішенням Вченої Ради РДГУ
(протокол № 12 від 22 грудня 2026 року).*

Список використаних джерел

1. Зарінова М. Чинники формування самооцінки особистості. Наука і молодь – 2023: *Пріоритетні напрями глобалізаційних змін* : зб. матеріалів III міжнар. науково-практ. конф., м. Київ, 2023. С. 266–269.
2. Карпенко Н. В. Чинники трансформації самооцінки особистості в умовах вимушеної міграції : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Ю. В. Железнякова. Запоріжжя : ЗНУ, 2025. 78 с.
3. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю., Малета А. І. Самооцінка у формуванні статусу підлітків у групі. *Науковий вісник ужгородського національного університету*. серія: психологія. 2023. № 3. С. 121–125.
4. Прокопенко Т. Теоретичні підходи до визначення поняття «самооцінка» в психолого-педагогічних дослідженнях *Магістерський науковий вісник*. – 2022. №38. – С. 70-73
5. Relationship between self-esteem and physical activity in university students. gender differences: cross-sectional study / A. Bermejo-Cantarero et al. *Nursing open*. 2025. Vol. 12, no. 4.

УДК 159.922.8:004-042.72

ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Юрченко Катерина, здобувач ОС «бакалавр»
спеціальності 053 «Психологія», 4 курс, РДГУ

Науковий керівник: Кулакова Л. М., кандидат психологічних наук, доцент

Постановка проблеми. Сучасне суспільство характеризується стрімким розвитком цифрових технологій, які глибоко проникли в усі сфери життя молоді людини. Юнацький вік є періодом активного становлення особистості, пошуку ідентичності та формування соціальних зв'язків, що робить цю вікову групу особливо вразливою до впливу цифрового середовища. За останні роки спостерігається тривожна тенденція до надмірного використання молоддю смартфонів, соціальних мереж, онлайн-ігор та інших цифрових платформ, що призводить до формування цифрової залежності – стану, за якого людина втрачає контроль над використанням гаджетів і відчуває психологічний дискомфорт без постійного доступу до інтернету.

Мета дослідження - здійснення теоретичного аналізу феномена цифрової залежності в юнацькому віці, виявлення основних чинників її формування та наслідків для психологічного розвитку особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Цифрові технології стали невід'ємною частиною життя молоді, пропонуючи безліч можливостей для навчання та спілкування. Проте їх надмірне використання може призвести до негативних наслідків, таких як цифрова залежність та вигорання. Цифрова залежність визначається як стан, при якому індивід виявляє нездатність контролювати своє використання цифрових технологій, що може призводити до негативних наслідків у повсякденному житті. Цей феномен охоплює різні аспекти, такі як залежність від соціальних мереж, відеоігор, інтернет-серфінгу та мобільних додатків [1]. Незалежно від платформи, якщо юнаки постійно онлайн, у них не вистачає часу на інші важливі справи, кажуть експерти. А те, що вони роблять у соціальних мережах, може бути шкідливим для їхнього фізичного чи психічного здоров'я [4].

У результаті проведених емпіричних досліджень було виявлено кілька важливих аспектів цифрової залежності молоді, що свідчить про складний і багатогранний характер цього явища.

Згідно з опитуванням Державного інституту сім'ї та молодіжної політики, юнаки зазвичай використовують Інтернет для спілкування в соціальних мережах (92,8%), пошуку інформації для навчання та роботи (86,2%) і листування електронною поштою (82,2%) та месенджерами (82,2%). Важливо зазначити, що молодь часто використовує кілька цифрових пристроїв одночасно, виконуючи багатозадачність, що збільшує загальний час перебування в цифровому середовищі [5,

с.92]. При цьому 95% респондентів вважають, що Інтернет має значний вплив на їхнє життя [3]. Аналіз результатів дослідження дозволяє зробити наступні висновки:

1. Постійний доступ створює сприятливі умови для виникнення залежності. Відчуття постійного з'єднання з мережею може стати причиною появи нав'язливого бажання перевіряти соціальні мережі, ігри або споживати контент.

2. Широкий вибір контенту створює ілюзію нескінченних можливостей для розваг та відпочинку. Людина може зануритися в цей віртуальний світ настільки, що втрачає контроль над часом, проведеним в Інтернеті.

3. Інтернет забезпечує можливість спілкування з іншими людьми навіть без прямого контакту. Соціальні мережі, форуми та онлайн-ігри створюють віртуальне середовище для спілкування та взаємодії, що може стати привабливим для тих, хто відчуває себе відчуженим в реальному житті [2].

Окрім зазначених аспектів, суттєвими є й інші психологічні чинники. Один із більш поширених факторів, що сприяють розвитку інтернет-залежності, – це почуття втрати контролю. Відчуття втрати влади над власними діями та часом, проведеним в Інтернеті, може стати провокуючим фактором у формуванні залежності від цифрових технологій. Додатково, нестабільність у реальному житті, почуття самотності та невпевненості можуть збільшити ймовірність залежності від віртуального світу. Ще одним важливим аспектом є роль соціального оточення. Інтернет-залежність може бути викликана сприятливим середовищем, де використання інтернету вважається нормою або навіть способом соціальної активності. Такі норми прийняття можуть підкріплювати поведінку, яка призводить до залежності від Інтернету, та ускладнювати процес відмови від цього звичаю [1].

Крім того, важливу роль відіграє психологічна потреба в стимуляції та нових враженнях. Інтернет, з його безмежним потоком інформації, відео та інтерактивних можливостей, задовольняє цю потребу набагато ефективніше, ніж більш традиційні джерела. Люди можуть стати відчуженими від реального світу, поглинаючись віртуальною реальністю, яка завжди пропонує більш цікаві та захоплюючі події. Також слід зазначити важливість психологічних механізмів нагороди та позитивного посилення у формуванні інтернет-залежності. Кожен лайк, коментар або новина може викликати в людини внутрішнє задоволення, що стає мотивацією для подальшої активності в мережі. Цей цикл позитивного посилення може зробити інтернет-залежність ще більш поширеною та стійкою [2].

Наслідки цифрової залежності можуть бути серйозними і багатогранними. Вони включають не лише психічні, але й фізичні проблеми. Дослідження вказують на те, що надмірне використання цифрових технологій може призвести до підвищеного рівня тривоги, депресії, а також проблем зі сном. Згідно з даними Організації економічного співробітництва та розвитку, підлітки, які витрачають більше відведеного часу на цифрові медіа, мають на 40% вищий ризик розвитку психічних розладів. Статистичні дані свідчать про те, що близько 30% молоді відчувають симптоми цифрової залежності, а 15% із них зізнаються, що їхнє використання технологій негативно вплинуло на їхнє навчання та стосунки з друзями. Ці цифри підтверджують актуальність цієї проблеми і підкреслюють необхідність вивчення її впливу на загальне здоров'я молоді.

Крім того, важливо зазначити, що цифрові технології можуть не лише шкодити, але й допомагати. Вивчення позитивних аспектів помірному використанню цифрових медіа, таких як онлайн-підтримка та освітні ресурси, може стати основою для створення стратегій для покращення цифрового добробуту. Однак ризики, пов'язані з надмірним використанням, потребують уважного ставлення та обговорення, оскільки вони можуть мати тривалі та руйнівні наслідки для молодого покоління [1].

Висновок. Проведений теоретичний аналіз підтверджує актуальність проблеми цифрової залежності в юнацькому віці та дозволяє визначити основні чинники її формування: постійний доступ до Інтернету, широкий вибір контенту, потребу у віртуальному спілкуванні, відчуття втрати контролю та вплив соціального оточення, при цьому психологічні механізми нагороди в соціальних мережах значно посилюють ризик залежної поведінки. Статистичні дані свідчать, що 30% молоді відчувають симптоми цифрової залежності, а 95% визнають значний вплив Інтернету

на їхнє життя, що призводить до підвищеного рівня тривожності, депресії, порушення сну, зниження академічної успішності та погіршення міжособистісних стосунків. Результати дослідження актуалізують необхідність розробки комплексних стратегій профілактики цифрової залежності та створення програм психологічної допомоги для молоді з урахуванням як негативних наслідків надмірного використання технологій, так і можливостей їх конструктивного застосування для навчання та розвитку особистості.

Список використаних джерел

1. Громова В. Як молодь долає виклики цифрової залежності та вигорання. proIT. URL: <https://surl.li/ifjxmg> (дата звернення: 20.11.2025).
2. Інтернетзалежність – причини поширення та наслідки. Psychologist. URL: <https://surl.li/iprmqd> (дата звернення: 19.11.2025).
3. Rogers K. US teens use screens more than seven hours a day on average. CNN. URL: <https://surl.li/bfnqwm> (дата звернення: 18.11.2025).
4. Yablonska T., Yuanjie L. Psychological characteristics of young men with Internet addiction: A cross-cultural study. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University Series "Pedagogy and Psychology"*. 2023. Т. 9, № 3. С. 92. DOI: <https://doi.org/10.52534/msu-pp3.2023.91>
5. Your kid is spending too much time on their phone. Here's what to do about it. CNN. URL: <https://surl.li/uowzvw> (дата звернення: 19.11.2025).

УДК 159.922.8-056.49

ПСИХОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ БУЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

Янко Елеонора, здобувач ОС «Бакалавр»

спеціальність 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Джеджеря О.В., старший викладач

Постановка проблеми. У підлітковому віці соціальна взаємодія значно ускладнюється через інтенсивні зміни особистісного, емоційного та когнітивного характеру. Одним із проявів деструктивної комунікації є шкільний булінг, що виявляється як систематичне цькування, притиск або агресивне ставлення до конкретної особи в освітньому середовищі. Сьогодні проблема булінгу в закладах освіти визнана масштабним явищем, яке потребує наукового аналізу та постійного моніторингу [1, с. 212].

Особливу увагу привертає питання міжособистісних стосунків підлітків, в межах яких формується і закріплюється агресивна поведінка по відношенню до ровесників. Адже, як зазначається в дослідженнях, саме підліткове середовище визначається особливою вразливістю відносно соціального тиску, стимулює конформізм, а отже – сприяє толерантності до актів насильства і приниження [5, с. 127]. Булінг виконує функцію соціального маркування, коли об'єкт переслідування штучно відокремлюється від групи та позбавляється базових можливостей інтеграції. Подібна динаміка підсилюється емоційною нестабільністю періоду полового дозрівання, труднощами ідентифікації та прагненням до домінування серед однолітків [4, с. 14].

Незважаючи на наявність нормативно-правової бази та превентивних програм з профілактики булінгу, їх реалізація в реальному освітньому просторі нерідко є фрагментарною. Ефективність втручання знижується внаслідок системної недооцінки психологічного підґрунтя цього явища.

Мета дослідження – виявлення та характеристика психологічних факторів, які сприяють виникненню булінгу серед підлітків в умовах освітнього закладу.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні психологічних характеристик підлітків, які демонструють агресивну поведінку в шкільному середовищі, простежується стійкий зв'язок між схильністю до булінгу та низьким рівнем емпатії. Відсутність емпатичних реакцій корелює з байдужістю до негативних наслідків для жертви [1, с. 213].

ЗМІСТ

Байда Анастасія Вплив музики на емоційну сферу особистості	3
Василюк Юлія Особливості переживання самотності молоддю	5
Герасимюк Анна Вплив методів арттерапії на емоційний стан підлітка	8
Глюза Катерина Чинники розвитку життєстійкості особистості	10
Головіна Оксана Реабілітація проявів ПТСР засобами арттерапії	13
Гопанчук Юлія Від травми до стійкості: травма-орієнтований підхід як шлях до благополуччя молодших школярів	15
Даниш Олена Наукові підходи до визначення поняття та сутності резильєнтності	18
Карплюк Віктор Психологічні фактори розвитку самооцінки в юнацькому віці	22
Конончук Анастасія Прокрастинація як бар'єр у прийнятті рішень здобувачами вищої освіти в умовах невизначеності	23
Король Олена Психоемоційний стан як ключова категорія психологічних досліджень	26
Корчагіна Аліна Вплив дитячо-батьківських відносин на особистість підлітка	30
Кибукевич Т. Формування позитивного ставлення до себе у молодших школярів як ключовий аспект подолання наслідків психотравматичних ситуацій	33
Кудак Микола Детермінанти конфліктності особистості у юнацькому віці	36
Лаврук Людмила Теоретичний аналіз проблеми сімейного насильства та його психологічних чинників	38
Ланевич Ян Інтерпсихічна зумовленість прагнення молоді до удосконалення фізичного «Я»	40
Мацкевич Ольга Стосунки як базова потреба людини в юнацькому віці	42
Мороз Софія Креативність молодших школярів як потенціал для успішної адаптації в умовах нестабільності: умови та механізми розвитку	45
Ничипорчук Іван Психологічні особливості формування толерантного ставлення до ветеранів з тілесними ушкодженнями	47
Опанасюк Вікторія Огляд сучасних підходів та методик психологічного супроводу дітей з РАС у дошкільному віці	49
Редько Вероніка Психологічні та гендерні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях	53
Хименко Андрій Психологічні особливості роботи з людьми, що пережили втрату	55
Шарафан Назарій Зміст психологічної готовності студентської молоді до волонтерської діяльності	56
Шмига Анастасія Особливості формування самооцінки у юнацькому віці: вплив міжособистісної взаємодії та воєнних чинників	59
Юрченко Катерина Чинники формування та психологічні наслідки цифрової залежності в юнацькому віці	62
Янко Елеонора Психологічні фактори булінгу серед підлітків	64

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

СТУДЕНТСЬКИЙ ДАЙДЖЕСТ

Збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

Випуск 11

Упорядники:

проф. Павелків Р. В., проф. Корчакова Н. В.

Підписано до друку 25.12.2025 р.

Формат 60x84 1/8. Папір офсетний № 1. Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний.

Ум. друк. арк. 5,3 Наклад 300

ТОВ «Центр учбової літератури»

вул. Лаврська, 20 м. Київ

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції

ДК № 2458 від 30.03.2006 р.