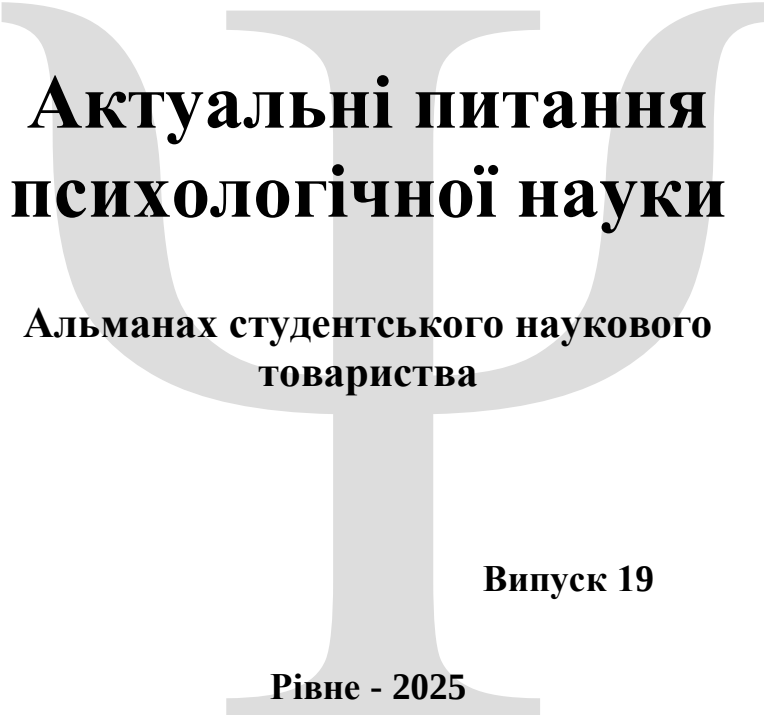




**Рівненський державний
гуманітарний університет**

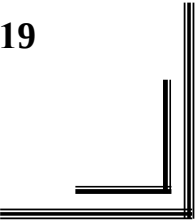


Актуальні питання психологічної науки

**Альманах студентського наукового
товариства**

Випуск 19

Рівне - 2025



ББК 88

А 43

УДК 159.9

Актуальні питання психологічної науки: Альманах студентського наукового товариства. Вип. 19. Рівне: РДГУ, 2025. 118 с.

Головний редактор:

Олег Рудюк, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії РДГУ.

Редакційна колегія:

Наталія Михальчук, доктор психологічних наук, професор, професор, завідувач кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії РДГУ;

Олена Главінська, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії РДГУ;

Віталій Павелків, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії, декан психолого-природничого факультету РДГУ;

Олена Ставицька, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії РДГУ;

Олена Сторож, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії РДГУ.

За достовірність фактів, дат, назв тощо відповідальність несуть автори матеріалів.

Друкується за рішенням Вченої Ради РДГУ (протокол від 22 грудня 2025 року, № 13)

ЗМІСТ

Бойчук Л. Вплив типу батьківського ставлення на формування особистості дітей дошкільного віку	5
Бойчук О. Психологічні особливості формування мотивації до навчання в підлітковому віці	8
Борисюк Д. Роль емоційного інтелекту у розвитку особистості	11
Гончарук О. Особливості образної пам'яті у підлітковому віці	16
Гордієнко В. Ціннісні орієнтації як чинник психологічної готовності військовослужбовців до професійної діяльності	19
Григорієва А. Особистісні чинники агресивної поведінки в юнацькому віці	23
Долинюк М. Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків	26
Єленець Ю. Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків	32
Жилка Н. Вплив типу батьківського ставлення на формування навчальної мотивації підлітків	35
Комар О. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я юнацької молоді	39
Кондратюк Н. Шляхи формування комунікативної компетенції медичних працівників	42
Кривко Н. Основні чинники психологічного благополуччя молоді в умовах війни	47
Марчук Д. Вплив тривожно-депресивного розладу на адаптивність військовослужбовців ЗСУ в період реабілітації	50
Мисько Я. Вплив порушення сну на психічний стан особистості	54
Мовчко О. Соціальні мережі як чинник розвитку депресивних станів	57
Мординська А. Психологічні методи впливу на стан стресу в юнацькому віці	62
Ольховик С. Вплив емоційного стану людини на увагу	64
Петровець А. Методи психокорекції емоційної сфери в юнацькому віці	67
Поліщук А. Роль тривожності у розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти в умовах війни	69
Попчук Д. Вплив емоційної сфери особистості на мотивацію діяльності	74

Праск А. Психологічні чинники психосоматичних розладів у молоді.....	77
Пустотіна С. Вплив корпоративної культури на рівень мотивації та задоволення роботою.....	79
Рачинська О. Особливості міжособистісних конфліктів в юнацькому віці	82
Романюк М. Психологія віральності контенту В Youtube	87
Ромашук К. Вплив травматичного досвіду на розвиток особистості підлітка.....	93
Сімончук Д. Особливості спілкування дітей молодшого шкільного віку	96
Сорокіна А. Використання арт-терапевтичних методів в роботі з військовими з ПТСР	99
Тодорович А. Психологічні особливості спілкування в юнацькому віці.....	102
Харчук Б. Особливості соціально-психологічної адаптації дітей, які постраждали від війни	105
Юшук А. Особливості дослідження депресивних станів у молоді	110
Янковська І. Психолого-педагогічні умови розвитку поведінкової і вольової саморегуляції у підлітковому віці	114

можливості, приймати поразку без фрустрації, тоді як завищена або занижена самооцінка часто стає підґрунтям агресії. Завищена самооцінка породжує схильність до домінування, нетерпимість до критики; занижена – викликає почуття неповноцінності, що може компенсуватися агресивною поведінкою або демонстративністю.

Таким чином, важливими особистісними чинниками, які впливають на рівень агресивності у юнацького віці виступають рівень емоційної регуляції, самооцінка, тривожність, емпатія та тип темпераменту юнаків.

Список використаних джерел

1. Соскида Л. Конфлікти та шляхи їх мирного усунення. *Директор навчального закладу. 2005. Жовтень (№ 40). С. 23-24.*
2. Щербан Т.Д. Психологічні чинники аутоагресивної поведінки підлітків. Київ: КНУ ім. Т. Шевченка, 2019. 212 с.

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ ПІДЛІТКІВ

Долинюк Марія, здобувач ОС «Бакалавр», 4 курс, РДГУ

Керівник: Артемова О., кандидат педагогічних наук, доцент

Постановка проблеми. У сучасному інформаційному суспільстві цифрові технології дедалі глибше інтегруються в повсякденне життя, змінюючи способи комунікації, соціалізації та самопредставлення. Особливе місце в цьому процесі посідають соціальні мережі, які стали провідним інструментом взаємодії серед молоді. Для підлітків — вікової категорії, яка перебуває на етапі активного формування самоідентичності — цифрове середовище виступає не лише джерелом інформації, а й дзеркалом соціального порівняння, визнання, схвалення або відторгнення. Саме тому дослідження впливу соціальних мереж на самооцінку підлітків набуває виняткової актуальності в умовах сучасного медіареалізму.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків.

Виклад основного матеріалу дослідження. Соціальні

мережі й мас-медіа стали ключовими каналами впливу на особистість, особливо вразливу у підлітковому віці. Це період активного формування «Я-образу», самоідентифікації, пошуку визнання та соціального прийняття, а отже — час, коли самооцінка відіграє надзвичайно важливу роль. Вона формує емоційний фон, регулює поведінкові стратегії, визначає стиль міжособистісної взаємодії та загальний напрям розвитку особистості [1]. Самооцінка — це не лише суб'єктивна оцінка власних якостей і можливостей, а й емоційна реакція на власні досягнення, досвід, ставлення з боку інших. Як зазначав Вільям Джеймс, джерелом самооцінки є ступінь задоволеності власним «Я». Підлітки особливо чутливі до соціального фону, адже прагнуть належати до групи, бути прийнятими й визнаними. Тому будь-яке порівняння себе з іншими, особливо в ідеалізованому цифровому середовищі, здатне істотно змінити внутрішню рівновагу [3].

Самооцінка у підлітків формується як ключовий структурний елемент «Я-концепції», водночас саме в цьому віці вона є вразливою, нестійкою та надзвичайно чутливою до зовнішніх впливів, зокрема до механізмів соціального порівняння та оцінки, які посилено діють у цифровому просторі. У підлітковому віці особливо гостро проявляється вразливість до впливу цифрового середовища, яке пропонує широкий спектр емоційних стимулів, віртуальних контактів і форм самореалізації [5].

Ідеалізовані образи, кількість підписників, лайки, коментарі, візуальна репрезентація успіху або краси — все це впливає на формування уявлень підлітка про себе, свої можливості, привабливість і значущість. Постійна залученість до мережевої взаємодії зумовлює зростання рівня соціального стресу, формування залежності від схвалення, а також схильність до порівняння, що нерідко веде до зниження самооцінки й емоційної нестабільності.

Теоретичні й емпіричні аспекти проблеми розглядали такі дослідники, як Ю. Асєєва, Л. Березовська, Є. Гіденко, І. Гоян, Н. Малєєва, Ю. Якущенко та інші. Науковці акцентують на необхідності глибшого розуміння специфіки впливу соціальних медіа на психологічний стан особистості в підлітковому віці. Так, у

фокусі наукового аналізу перебувають явища порівняльного мислення, цифрового нарцисизму, медіазалежності та динаміки «цифрової тривожності».

Як зазначає Н. Малєєва, віртуальний комунікативний простір не лише відображає, а й розширює межі соціальної реальності, надаючи людині можливість для самореалізації, творчої активності, соціальної взаємодії та відпочинку [6]. Це свідчить про трансформацію характеру спілкування підлітків і молоді, яке відбувається паралельно з інтенсивним розвитком цифрових технологій. Сьогодні спектр засобів онлайн-комунікації суттєво розширився: до традиційних соціальних мереж долучилися платформи для блогів, форумів, чатів і багатокористувацьких онлайн-ігор, що створюють нові форми взаємодії та соціального досвіду. Утім, поряд із цими можливостями цифрове середовище несе і низку психологічних викликів.

Згідно з позицією О. Лазаренко та Т. Веретенко, новітні технології, попри свій потенціал у розвитку когнітивних функцій та інтелектуальних здібностей, можуть негативно позначатися на психоемоційному стані молоді. Вони сприяють виникненню залежностей, емоційної нестабільності, соціального відчуження та інших форм порушення психосоціальної адаптації [4, с. 26].

Соціальні мережі — TikTok, Instagram, Facebook, YouTube — задають нові рамки соціального порівняння. Підлітки дедалі частіше ототожнюють себе з образами інфлюенсерів або однолітків, які демонструють «ідеальне життя», успішність, привабливість, щастя. Така візуальна культура спричиняє дисбаланс між реальним і уявним «Я», що провокує фрустрацію, невдоволення собою, відчуття меншовартості — особливо серед тих, чия самооцінка вже є заниженою через особисті чи соціальні труднощі. У цьому контексті самі соціальні мережі виступають як простір не лише комунікації, а й соціалізації, часто замінюючи собою родину, школу чи дружнє оточення. Наприклад, Facebook залишається найбільшою мережею в Україні та Європі, пропонуючи користувачам широкі можливості для самопрезентації: створення профілю, розміщення особистого контенту, участь у групах за інтересами. Водночас такі платформи, як Instagram чи TikTok, більше орієнтовані на візуальний або

відеоконтент і створюють ефект миттєвого визнання — через «лайки», підписки, репости. Це підсилює залежність підлітків від зовнішньої оцінки, формує нестійку, поверхову самооцінку, засновану не на реальному досвіді, а на цифровій симуляції успіху. На думку І. Гоян та Т. Данилової, порівняння себе з іншими користувачами соціальних мереж пов'язане з низькою самооцінкою та посиленням депресивних симптомів [2].

Постійне порівнювання своєї зовнішності, способу життя, доходів, роботи та відпочинку з ідеалізованими образами інших користувачів призводить до заздрості, яка, в свою чергу, викликає депресію. Соціальні порівняння, хоч і є важливим елементом формування самоідентичності, в умовах цифрової культури набувають викривленого характеру. Оскільки онлайн-контент зазвичай репрезентує виключно позитивні фрагменти життя інших людей, у спостерігачів формується ілюзія загальної досконалості оточення. Це породжує відчуття меншовартості та власної неадекватності. Крім того, механізм самопрезентації у соціальних мережах передбачає тенденцію користувачів прикрашати власну реальність — через ретуш фотографій, добір успішних подій, демонстрацію статусності. Таке «вітринне життя» викликає в інших некритичне сприйняття і формує враження, що їхнє життя є менш насиченим, менш вартісним або менш успішним, що, у свою чергу, підвищує ризик розвитку депресивних переживань.

Однак не всі наслідки взаємодії з медіа мають деструктивний характер. Як засвідчує Н. Малєєва, платформи соціальних мереж можуть бути джерелом моральної підтримки, натхнення, нових знайомств, можливості самовираження. Наприклад, підліток, чие відео на TikTok набрало тисячі переглядів і позитивних відгуків, може відчути емоційне піднесення, впевненість у своїх силах, що тимчасово підвищує рівень самооцінки. Але в цьому криється небезпека: такий ефект може бути швидкоплинним, а залежність від зовнішнього схвалення — зростати, що призводить до формування поверхової, нестійкої самооцінки. У цьому контексті дослідники все частіше говорять про феномен «віртуальної залежності», що супроводжується зниженням якості міжособистісної комунікації, утрудненням емоційної рефлексії, формуванням соціальних масок. Як зазначає Я.

Шугайло, сучасна молодь є представником покоління «діджитал», яке більше спілкується онлайн, ніж офлайн, що змінює саму природу соціалізації. Інтернет у підлітків використовується не для навчання чи розвитку, а радше з рекреаційною метою: ведення блогів, перегляд відео, участь у чатах і форумах. Відтак віртуальне спілкування не лише заміщає реальну взаємодію, а й впливає на формування цінностей і уявлень про себе.

Особливу увагу дослідники звертають на спотворення емоційного досвіду у соцмережах. Використання емодзі замість реальних реакцій формує в підлітків труднощі з розпізнаванням і вираженням власних емоцій. Показне захоплення у вигляді «лайка» не завжди відповідає реальному ставленню, що породжує емоційну порожнечу. У результаті у реальному житті підлітки втрачають здатність щиро проявляти свої почуття, з'являються труднощі у встановленні близьких контактів. Водночас дослідження засвідчують: не тільки занижена, а й неадекватно завищена самооцінка може бути наслідком активного користування соцмережами. Створення «ідеального» образу себе — відфотошоплені фото, демонстрація успіху, популярності — може формувати ілюзію всемогутності, яка не підкріплена реальними досягненнями. Це спричиняє імпульсивну, нарцисичну поведінку й ускладнює соціальну адаптацію. Разом з тим, не можна заперечувати й позитивний потенціал медіаплатформ. Соцмережі можуть виступати інструментом самореалізації, джерелом підтримки, пошуку однодумців. Позитивний зворотний зв'язок, отриманий у складний момент, здатен зміцнити емоційну стабільність, підвищити впевненість у собі, допомогти подолати почуття ізольованості. Проте така підтримка повинна доповнювати, а не замінювати реальне спілкування. Як свідчать висновки українських дослідників, Н. Малєєва зокрема О. Ковальчук, Л. Борисової, Я. Деркаченка, лише живе міжособистісне спілкування здатне забезпечити повноцінну соціалізацію підлітка, допомогти йому набутися соціальних навичок, навчитися емпатії, асертивності, здатності до рефлексії.

Висновки. Соціальні мережі і медіа мають амбівалентний вплив на самооцінку підлітків, зокрема через ефекти постійного порівняння з іншими користувачами, залежність від зовнішньої

оцінки та спотворене сприйняття реальності. Психологічні механізми формування самооцінки в інтернет-середовищі обумовлені поєднанням соціального конформізму, прагнення до схвалення та необхідності підтвердження власної значущості. Вразливість особистості в підлітковому віці посилює чутливість до впливів онлайн-комунікації, що може спричинити зниження рівня самоповаги, емоційну нестабільність та появу симптомів депресивного спектра.

Таким чином, в умовах трансформації способів соціальної взаємодії та формування уявлень про себе у віртуальному просторі, виникає об'єктивна потреба у науковому вивченні впливу соціальних мереж на процеси становлення самооцінки підлітків.

Список використаних джерел

1. Бегеза Л. Є., Кайзерова А. В. Соціально-психологічні концепти самооцінки особистості. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*. 2022. С. 170–174.
2. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*. 2021. Т. 12, № 4. С. 118–124. DOI: <https://10.31548/hspedagog2021.04.117>
3. Козлова О. А. Соціальна психологія особистості та спілкування: практикум. Харків: НТУ «ХПІ», 2017. 172 с.
4. Лазаренко О. А., Веретенко, Т. Г. Формування безпечної поведінки в Інтернет-мережі. *Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук XXI століття*. Черкаси: МЦНД, С. 26–34. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/mcnd/article/view/4218>
5. Лютий В.П. Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студентів. *Вісник Академії праці і соціальних відносин Федерації профспілок України*. 2014. №3-4. С. 6-12.
6. Малєєва Н. С. Комунікативні Інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді: автореф. дис. ... канд. псих. наук. Київ, 2017. 22 с.

Електронне видання

Актуальні питання психологічної науки.
Альманах студентського наукового товариства

Випуск 19

Наукове редагування – Олег РУДЮК
Відповідальна за випуск – Наталія МИХАЛЬЧУК

Формат 60x80/16. Гарнітура Times New Roman
Умовн. друк арк. 5,2.