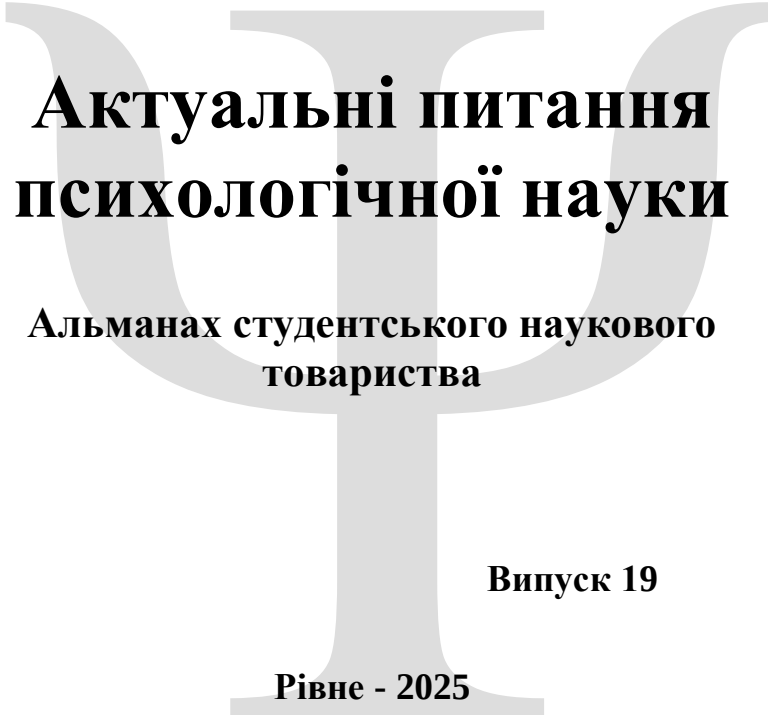




**Рівненський державний
гуманітарний університет**

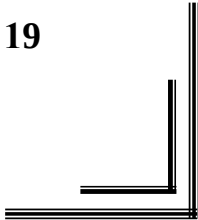


Актуальні питання психологічної науки

**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 травмівного 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

сукупності до 36%. Діти з цими порушеннями можуть стати гіперактивними, неухважними та емоційно нестабільними.

Висновки. Сон є одним із ключових чинників психічного здоров'я людини. Регулярне та якісне сну сприяє емоційній стабільності, високій працездатності, зниженню ризику тривожних і депресивних станів. У свою чергу, порушення сну можуть призводити до серйозних психологічних та фізіологічних наслідків. Саме тому важливо формувати культуру сну, дотримуватися режиму та впроваджувати профілактичні заходи щодо покращення гігієни сну.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : монографія. К. : Академвидав, 2012. 312 с.
2. Кучер О. Вплив сну на нервову систему людини. *Психологія і здоров'я*. 2018. № 2. С. 11–15.
3. Левченко Н. Сон і психічне здоров'я підлітків. Харків: Освіта, 2019. 96 с.
4. Шевченко І. Порушення сну як фактор ризику психічних розладів. *Медична психологія*. 2021. № 3. С. 20–26.

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ

Мовчко Олег, викладач, РДГУ

Сучасна реальність невідривно пов'язана з цифровізацією, яка стрімко змінює всі аспекти нашого життя. Соціальні мережі вже давно перестали бути лише засобом спілкування, а стали для багатьох своєрідною «платформою життя», де ми презентуємо себе, шукаємо інформацію, підтверджуємо свою цінність через лайки та коментарі. Проте разом із цим ми дедалі частіше стикаємося з новими психологічними ризиками, серед яких особливу загрозу становлять депресивні стани. У віртуальному середовищі депресія набуває особливих обрисів її посилює постійне соціальне порівняння, залежність від реакцій інших користувачів, кібербулінг, інформаційне

перевантаження та феномен, що пов'язаний зі страхом втрати щось важливе (FOMO).

Особливо вразливою до таких впливів є молодь, яка не лише найбільше користується соцмережами, а й перебуває в критичній фазі формування особистості. У цьому контексті дослідження соціальних мереж, як чинника розвитку депресивних станів, стає особливо нагальним завданням для експертів в галузі ментального та фізичного здоров'я.

Не зважаючи на те, що соціальні мережі вже давно стали частиною нашого повсякдення, їхній вплив на психіку, зокрема на виникнення та розвиток депресивних станів, досі не має вичерпного теоретичного пояснення та глибокого емпіричного дослідження на території нашої держави. Соцмережі створюють своєрідну «глобальну кімнату дзеркал», де уявні ролі часто не збігаються з реальністю, а очікування стикаються з розчаруваннями. Це призводить до хронічного відчуття незадоволеності, тривожності та самотності, що є ідеальним підґрунтям для розвитку депресивної симптоматики.

Значна небезпека полягає в тому, що користувачі постійно занурюються у світ ідеалізованих образів, де життя інших виглядає яскравішим, кращим, успішнішим, без проблем та складностей. На цьому тлі формується комплекс меншовартості, падає самооцінка, а негативне ставлення до себе стає нормою. Усе це, у поєднанні з індивідуальними особливостями особистості та впливом соціального середовища, веде до виснаження, апатії та тривожно-депресивних розладів. Також соціальні мережі слугують інструментом для підкріплення негативних стереотипів:

- про те, чого потрібно досягти до певного віку,
- які ролі мають виконувати особи за статтю та гендером,
- скільки мають заробляти чоловіки і так далі.

Такі тематики є компрометуючим та часто фіксуються на відео під задані сценарії, аби обурена частина суспільства добавила активності під дописом.

Не можна ігнорувати й такі явища, як кібербулінг, фаббінг, FOMO — кожне з них виступає своєрідним каталізатором депресивних процесів, особливо серед підлітків та молоді, які є найбільш сенситивними до перенасичення негативною інформацією.

Метою цієї роботи є теоретичний аналіз інформаційних джерел, стосовно соціальних мереж, як одного з чинників розвитку депресивних станів.

Останнім часом психологи дедалі більше уваги приділяють вивченню впливу соцмереж на психічне здоров'я людини. Так, Гречановська О.В., Мегем О.М. та Потапук Л.М. [3] наголошують на ролі соцмереж у формуванні постійної схильності до соціального порівняння, що призводить до зниження самооцінки, залежності від схвалення та кібербулінгу. Березовська Л.І. [1] демонструє, як надмірне перебування у соцмережах пов'язане з підвищеною тривожністю та симптомами депресії.

Мглоблїшвлї А. [6] звертає увагу на психологічний бїк використання соцмереж сучасними українцями, особливо на феномен залежності та його вплив на емоційний стан. Питання депресії загалом розкрито у працях Каландїї Г. та Родченко Л. [4], де досліджуються когнітивні, емоційні й поведінкові аспекти цього стану, а також у роботі Бортнікової О., Охріменка І. та Тодорової І. [2], які акцентують увагу на вікових особливостях його прояву. Окремо Корженко В., Жук А. та Асєєва Ю. [5] висвітлюють вплив воєнного стану на розвиток тривожно-депресивних розладів у населення.

Проблематика FOMO як окремого психологічного явища ґрунтовно проаналізована в дослідженні Оверчук В., та Потаєвої К. [7], де показано, як страх втратити чи пропустити щось важливе провокує емоційне виснаження та тривожно-депресивні симптоми серед населення, що проводить чималу кількість часу за екранами гаджетів.

Сучасні соціальні мережі перетворилися на справжній інструмент психологічного впливу. Одним із ключових механізмів, що впливає на самопочуття є соціальне порівняння. Користувачі регулярно або ж постійно споглядають у стрічках новин яскраво відредаговані фрагменти чужого життя, які створюють враження, ніби інші живуть щасливіше, цікавіше й успішніше. Це неминуче формує відчуття власної неповноцінності, незадоволеності собою та провокує депресивні симптоми [3; 1].

Феномен FOMO, про який пишуть Оверчук В. та Потаєва К. [7], яскраво проявляється у вигляді тривоги від можливості пропустити

важливі події або щось цікаве. Це спонукає користувачів до нескінченного оновлення стрічок, перевірки повідомлень і звісно до порівнянь, які лише посилюють та підкріплюють тривожність і депресивний настрій.

Важливо враховувати й такі фактори, як кібербулінг і фаббінг, які стають невід'ємною частиною онлайн-життя. Жертви кібербулінгу часто зазнають приниження, соціальної ізоляції, що підриває віру в себе та провокує затяжні депресивні переживання [3].

Не менш вагомим є явище інформаційного перевантаження, що являє собою нескінченний потік повідомлень, новин, фото та відео, що створює відчуття емоційної перенасиченості. У результаті психіка людини виснажується, з'являються проблеми з концентрацією, знижується рівень самоконтролю та виникає відчуття, що життя вислизає з під контролю [1; 6].

Особливу групу ризику становлять підлітки та молодь, для яких соцмережі є не лише основною платформою соціалізації, а й значним джерелом стресу, самотності та внутрішнього розчарування [4; 2]. Тому надзвичайно важливо розвивати медіаграмотність, емоційний інтелект та критичне мислення як засоби профілактики негативного впливу соцмереж.

Варто зазначити і поширення не правдивої інформації згенерованої штучним інтелектом, що може використовуватися для маніпуляції і провокації вразливої частини населення, якій притаманний низький рівень критичного мислення. На фоні стресових подій в країні інформація, що несе деморалізуючу складову має ще більший вплив, на і так не стабільний психо-емоційний стан молоді.

Тобто ми спостерігаємо прямий вплив контенту на самопочуття індивідуумів і в певній мірі можемо порівняти соціальні мережі з таким тригером, що провокує негативні, нав'язливі думки, які переростають у негативні стани або ж загострюють існуючі.

Соціальні мережі являють собою багатогранне психосоціальне явище, у якому поєднуються можливості для розвитку та комунікації, але водночас і ризики для психічного здоров'я, зокрема депресивних станів. Серед основних психологічних механізмів, які впливають на користувачів, особливе місце займають соціальне порівняння, FOMO, кібербулінг та інформаційне перевантаження. Саме вони найчастіше

призводять до зниження самооцінки, емоційного виснаження та тривожно-депресивної симптоматики.

Окремо варто підкреслити важливість проблеми поширення контенту, створеного за допомогою штучного інтелекту. Сьогодні дедалі важче відрізнити, де інформація є правдивою, а де — результатом автоматичного генерування. Це особливо небезпечно для людей, які ще не навчилися критично ставитися до того, що бачать у стрічці новин.

Подальші дослідження впливу соціальних мереж на розвиток депресивних станів мають бути зосереджені на створенні програм психологічної грамотності та профілактики для користувачів соцмереж, особливо молоді. Психологічна освіта, розвиток критичного мислення, емоційної саморегуляції є ключовими елементами, що здатні мінімізувати ризики та зберегти психічне здоров'я в умовах цифрової реальності, яка з кожним днем все більше затягує суспільство у вир інформації.

Список використаних джерел

1. Гречановська О.В., Мегем О.М., Потапюк Л.М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія*. 2023. Т. 34 (73) № 4. С. 60 – 65.
2. Березовська Л.І. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2020. 2 (55). С. 28–35.
3. Мгалоблішвілі А. Психологія використання соціальних інтернет мереж сучасними українськими користувачами. *Вчені записки університету “Крок”*. 2023. 2 (70). С. 201–208.
4. Каландія Г.Т., Родченко Л. Психологічні особливості прояву та динаміки перебігу депресивних станів особистості. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. – 2024. – 1 (62). – С. 5–9.
5. Бортнікова О.Г., Охріменко І.М., Тодорова І.С. Особливості вияву депресивних станів у різних вікових групах. *Соціально-правові студії*. 2021. 1 (11). С. 164-172.

6. Корженко В.О., Жук А.М., Асєєва Ю.О. Тривожно-депресивні розлади та їх вплив на ментальне здоров'я в умовах війни. *Ментальне здоров'я*. 2024. №2. С. 45–49.

7. Оверчук В., Потаєва К. Психологічні особливості FOMO, фаббінгу як прояву інтернет-адикцій у сучасної молоді. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2021. 3(102). С. 213–220.

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ВПЛИВУ НА СТАН СТРЕСУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Мординська Аліна, здобувач ОС «бакалавр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Джеджеро О.В., старший викладач

Юнацький вік – період певних психофізіологічних та соціальних змін у житті осіб молодого віку. Він характеризується зіткненням із різними стресовими факторами, які можуть негативно вплинути на ментальне здоров'я та призвести до хронічного стресу. Оскільки цей стан може викликати депресію, розлади сну та поведінки перед сучасною психологічною наукою постало завдання розробити нові та ефективні методи впливу на стан стресу. Тема стресу в юнацькому віці вивчається доволі довгий період часу. Вона має значну кількість досліджень присвячених саме цій темі, проте все ще лишається актуальною та потребує детального вивчення та аналізу впливу психологічних методів для зниження стресу в юнаків.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати ефективні психологічні методи впливу на стан стресу в юнацькому віці.

Саме поняття «стрес» має різні трактування у певних науках, проте загальноприйнятою думкою є те, що це психофізіологічна, суб'єктивна реакція людини на подію чи ситуацію, яка викликає негативні реакції організму. Першим інтерес до цієї теми проявив Г. Сельє, його теорії мали деякі недоліки, але саме ця концепція стимулювала нові дослідження у даному напрямку.

Стрес можна описати як універсальну реакцію організму на будь – який стресор, який виводить зі стану рівноваги та вимагає пристосування, тобто адаптації. Також це стан психічної напруги, що

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.