



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

СУЧАСНА ПСИХОЛОГІЯ: ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

*Присвячено Всесвітньому дню психічного здоров'я
(World Mental Health Day)*

10 жовтня 2025 року

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ПОЛІТОЛОГІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ



Збірник матеріалів
Всеукраїнської науково-практичної конференції
**СУЧАСНА ПСИХОЛОГІЯ:
ВИКЛИКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

Присвячено Всесвітньому дню психічного здоров'я
(World Mental Health Day)

10 жовтня 2025 року



Видавництво
«Юридика»
2025

Редакційна колегія:

Головний редактор: **Аракелян Мінас Рамзесович**, доктор юридичних наук, професор, Заслужений юрист України, проректор з наукової роботи Національного університету «Одеська юридична академія»

Члени редакційної колегії:

ЦІЛЬМАК Олена Миколаївна, доктор юридичних наук, професор, завідувач кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

АФОНІН Дмитро Сергійович, кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

БУДЯЧЕНКО Ольга Миколаївна, кандидат юридичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

ГУРІН Руслан Сергійович, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

ДЖЕЖИК Ольга Володимирівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

САМАРА Ольга Євгенівна, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

ТАТЬЯНЧИКОВ Андрій Олександрович, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

ШМАЛЕНКО Юлія Іванівна, кандидат політичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»

Зважаючи на свободу наукової творчості, відповідальність за достовірність матеріалів та фактів, унікальність тексту тез та дотримання вимог академічної доброчесності, несуть автори

Сучасна психологія: виклики та перспективи : збірник матеріалів С91 Всеукраїнської науково-практичної конференції / за заг. ред. М. Р. Аракеляна. – Одеса : Видавництво «Юридика», 2025. – 262 с.

ISBN 978-617-8574-65-9

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30918>

Збірник матеріалів підготовлено за доповідями учасників Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої Всесвітньому дню психічного здоров'я (м. Одеса, 10 жовтня 2025 р.).

УДК 159.9'6(062.552)

© Автори, 2025

© Національний університет

ISBN 978-617-8574-65-9

«Одеська юридична академія», кафедра психології, 2025

Федорішко Анастасія Дмитрівна
магістрант ОП «Психологія»
Центру заочного та дистанційного навчання
Національного університету «Одеська юридична академія»
Науковий керівник: **Цільмак Олена Миколаївна**,
доктор юридичних наук,
кандидат психологічних наук, професор
ORCID: 0000-0001-7348-4876

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30929>

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ

У XXI столітті розвиток інформаційно-комунікаційних технологій спричинив глибокі трансформації у структурі соціальної взаємодії, міжособистісних відносинах і способах самопрезентації людини. Соціальні мережі стали не лише інструментом комунікації, а й важливою частиною ідентичності сучасної особистості, платформою для самовираження, обміну

досвідом і формування світогляду. Проте, попри численні переваги, вони мають і приховану психологічну сторону, що здатна істотно впливати на самооцінку, емоційний стан та соціальне функціонування користувачів. Самооцінка – це складне психологічне утворення, яке визначає, як людина сприймає себе, свої здібності, досягнення, зовнішність та власне місце у суспільстві. У добу цифрової культури вона дедалі частіше формується не лише під впливом реальних міжособистісних стосунків, а й через взаємодію у віртуальному середовищі, де зворотний зв'язок набуває вигляду лайків, коментарів і підписок.

Теоретичні та практичні аспекти впливу соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку людини розглядали такі науковці, як Ю. Асеева, Л. Березовська, Є. Гіденко, І. Гоян, Т. Данилова, Н. Малеева, Ю. Якущенко та інші. Ю. Асеева у своєму дослідженні звертає увагу на серйозну проблему сучасної молоді – кіберкомунікативну залежність від соціальних мереж, зокрема Instagram. Вона підкреслює, що інтернет-залежність стає однією з форм психологічної дезадаптації, яка призводить до зниження самооцінки, появи емоційних розладів і соціальної ізоляції. Дослідниця наголошує на необхідності розробки механізмів профілактики кібер- та інтернет-адикцій

серед молоді, адже саме ця вікова категорія є найбільш уразливою до негативних впливів онлайн-середовища [1].

Л. Березовська у своїй роботі аналізує взаємозв'язок між тривалістю перебування в соціальних мережах, рівнем психологічного благополуччя, задоволеністю життям та самооцінкою. Її висновки свідчать про те, що особи, які проводять у мережах надто багато часу, схильні до емоційного виснаження, соціальної тривоги та зниження самооцінки. Водночас помірне використання соціальних мереж може позитивно впливати на відчуття соціальної підтримки, сприяти формуванню ідентичності та розширенню кола спілкування [2]. Таким чином, вплив соціальних мереж на особистість є двоїстим і залежить від глибини залучення та особистих особливостей користувача.

Є. Гіденко у своїх працях розглядає проблему кібербулінгу, яка безпосередньо пов'язана із самооцінкою користувачів. Кібербулінг створює середовище психологічного тиску, приниження, соціального відторгнення, що часто призводить до депресивних розладів і формування негативного образу «Я». Автор наголошує, що участь у кібербулінгу, навіть пасивна, має руйнівний ефект для психіки людини – як для жертви, так і для агресора. Такі форми насильства підривають почуття безпеки, викликають страх, сором і недовіру до оточення, що безпосередньо впливає на рівень самооцінки [3].

І. Гоян та Т. Данилова вивчають взаємозв'язок між використанням соціальних мереж і психологічним функціонуванням особистості, підкреслюючи, що цей зв'язок не є однозначним. Вони стверджують, що наслідки залежать від способу використання соціальних мереж, стилю комунікації, емоційного стану користувача, його цінностей і мотивацій. Наприклад, конструктивне використання соціальних мереж для професійного розвитку або підтримання соціальних контактів може підвищувати самооцінку, тоді як надмірне прагнення до визнання, кількості лайків чи підписників – навпаки, знижувати її [4]. Постійне порівняння себе з іншими, спостереження за «ідеальними» образами, які демонструють користувачі в Instagram чи TikTok, формує у молоді відчуття неповноцінності, заздрості та невдоволення власним життям.

Цей феномен пояснюється механізмом соціального порівняння, який є природною частиною людської психології. Людина схильна оцінювати свої досягнення та зовнішність у контексті інших. Проте в соціальних мережах порівняння стає спотвореним, адже користувачі зазвичай демонструють лише позитивні сторони свого

життя – успіхи, щасливі моменти, привабливі зображення. Такий «відфільтрований» контент створює у спостерігачів ілюзію, що їхнє власне життя менш насичене й цікаве, що породжує емоційне напруження, невпевненість, комплекси та низьку самооцінку. Саме тому багато психологів зазначають, що постійне споживання контенту в соціальних мережах може бути одним із факторів розвитку депресивних станів.

Залежність від соціальних мереж є ще одним важливим аспектом, який має безпосередній вплив на психологічний стан особистості. Як зазначає Ю. Асеева, інтернет-залежність супроводжується соціальною дезадаптацією, втратою інтересу до реального життя, зниженням продуктивності та розладом емоційної сфери [1]. Людина, що проводить більшість часу в онлайні, поступово віддаляється від реальних контактів, її самооцінка починає залежати від віртуального схвалення. Кількість лайків і коментарів перетворюється на критерій власної цінності. Такий механізм схожий на класичну схему психологічної залежності, коли позитивне підкріплення (у вигляді лайків чи реакцій) стимулює повторну поведінку, утворюючи замкнене коло цифрової залежності.

Віртуальний простір соціальних мереж стає ареною для формування нових моделей комунікації, але водночас і нових психологічних ризиків. Молодь, занурена у цей світ, часто не усвідомлює, як поступово змінюється її ставлення до себе. Вони порівнюють своє життя із «цифровими ідеалами», створеними іншими користувачами, забуваючи, що ці образи – результат ретельного відбору, редагування та прагнення справити враження. Такий тип самопорівняння з ідеалізованим образом інших призводить до відчуття власної неповноцінності, втрати впевненості та формування хибної самооцінки. Це особливо небезпечно в підлітковому та юнацькому віці, коли особистість лише формується, і будь-які оцінки ззовні сприймаються надзвичайно гостро.

Н. Малеева підкреслює, що віртуальний простір комунікації відтворює та розширює соціальну реальність, створюючи нові форми взаємодії, але водночас і нові типи залежності. Зокрема, соціальні мережі замінюють традиційні інститути соціалізації – родину, школу, коло друзів, перетворюючись на головне джерело визнання, підтримки та формування ідентичності [5]. Це явище має подвійний ефект: з одного боку, воно сприяє самовираженню, розширенню соціальних зв'язків, але з іншого – робить самооцінку залежною від

зовнішніх чинників, нестабільною та вразливою до коливань громадської думки.

Сучасні дослідження показують, що тривале перебування у соціальних мережах може змінювати навіть когнітивні процеси – увагу, пам'ять, мислення. Людина, звикла до постійного потоку інформації та коротких форм контенту, втрачає здатність до глибокої рефлексії, критичного аналізу та самоспостереження. Водночас соціальні мережі підсилюють потребу у зовнішньому схваленні, формуючи залежність від чужої думки. Усе це призводить до поступового ослаблення внутрішніх опор самооцінки, що базуються на власних досягненнях і цінностях.

Однак, важливо зазначити, що соціальні мережі самі по собі не є негативним явищем. Їхній вплив залежить від того, як саме людина їх використовує. Соціальні платформи можуть бути потужним інструментом саморозвитку, джерелом натхнення, професійного зростання і соціальної підтримки. Проте для цього необхідна свідомість, критичне мислення та вміння відділяти реальність від віртуальних образів. Збалансоване використання соціальних мереж передбачає обмеження часу перебування в них, розвиток реальних соціальних контактів, формування внутрішніх критеріїв успіху та адекватного самосприйняття.

Психологічний вплив соціальних мереж на самооцінку – це складний, багатовимірний процес, у якому поєднуються емоційні, когнітивні та соціальні чинники. Віртуальне середовище створює нові можливості для самовираження, але водночас і нові виклики для збереження психологічного здоров'я. Людина повинна навчитися користуватися соціальними мережами не як дзеркалом чужого успіху, а як інструментом власного розвитку. Тільки тоді віртуальний світ стане простором зростання, а не джерелом психологічного виснаження. Розуміння меж між реальним і віртуальним, розвиток критичного мислення, емоційної стійкості та самоприйняття – ось ключові умови, за яких самооцінка людини зможе залишатися стабільною навіть у добу цифрової реальності.

Список використаних джерел

1. Асеева Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус*. 2020. № 14. С. 152–157. URL: <https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/8327> (дата звернення: 07.10.2025).

2. Березовська Л. Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 55 (2). С. 28–36. DOI: 10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36 (дата звернення: 08.10.2025).
3. Гіденко Є. С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер.: Юриспруденція*. 2021. № 50. С. 26–29. DOI: 10.32841/2307-1745.2021.50.6 (дата звернення: 07.10.2025).
4. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до поста новки проблеми. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія»*. 2021. № 4. Том 12. С. 118–124.
5. Малєєва Н. С. Комунікативні Інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.05. Київ, 2017. 22 с.

Ключові слова: соціальні мережі, самооцінка, психологічний стан, інтернет-залежність, кібербулінг, соціальне порівняння, цифрова культура, віртуальне середовище, емоційне виснаження, соціальна тривога, ідентичність, самопрезентація, самовираження.

Keywords: socialmedia, self-esteem, psychological state, internet addiction, cyber bullying, social comparison, digital culture, virtual environment, emotional exhaustion, social anxiety, identity, self-presentation, self-expression.

Татьянчиков Андрій Олександрович Коршак Ольга Володимирівна ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ДРУГОЇ ВИЩОЇ ОСВІТИ.	173
Татьянчиков Андрій Олександрович Скалозуб Олександр Васильович ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ УПРАВЛІННЯ КОНФЛІКТАМИ В МУЛЬТИДИСЦИПЛІНАРНИХ КОМАНДАХ РЕАБІЛІТАЦІЙНОГО ЦЕНТРУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.	176
Ткаченко Каріна Русланівна ЗВ'ЯЗОК МІЖ ЯКІСТЮ СЛУХУ ТА РІВНЕМ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДИХ ДОРОСЛИХ.	179
Тодорцева Юлія Вікторівна ПРОГРАМА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЖІНОК СЕРЕДЬОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ.	184
Тодорцева Юлія Вікторівна Бритвина Ірина Олександрівна ВПЛИВ ЕСКАПІЗМУ НА ПСИХОСОМАТИЧНИЙ СТАН ЖІНОК.	187
Третьякова Тетяна Миколаївна Лелюк Анастасія Сергіївна ЗДАТНІСТЬ ДО ПІДПРИЄМНИЦЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ОСОБИСТОСТІ.	190
Удоденко Ярослава Володимирівна Рєпнова Тетяна Петрівна ВПЛИВ ТРАВМАТИЧНИХ ПОДІЙ НА ФОРМУВАННЯ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ.	195
Ульянов Вадим Олексійович Малиновська Марія Дмитрівна ОСОБЛИВОСТІ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ ПАЦІЄНТІВ З РІЗНИМИ ПСИХІЧНИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ.	199
Федорішко Анастасія Дмитрівна ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА САМООЦІНКУ.	203
Цільмак Олена Миколаївна Телегіна Ірина Вікторівна ПРОФЕСІЙНА ДЕФОРМАЦІЯ ПСИХОЛОГА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ.	208
Шмаленко Юлія Іванівна Бондарчук Іванна Костянтинівна ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ВИНИКНЕННЯ КОНФЛІКТІВ У МІЖОСОБИСТІСНІЙ ВЗАЄМОДІЇ ОСІБ З НАРЦИСИЧНИМИ РИСАМИ ХАРАКТЕРУ.	211