



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

3. Eather N., Wade L., Pankowiak A. et al. The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *SystRev.* 12, 102. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>.
4. Filippou Konstantinia, Knappe Florian, Morres Ioannis D., Tzormpatzakis Emmanouil, Proskinitopoulos Theodoros, Theodorakis Yannis, Gerber Markus, Hatzigeorgiadis Antonis. Objectively measured physical activity and mental health among asylum seekers residing in a camp. *Psychology of Sport and Exercise.* 2025. Volume 77. 102794. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102794>.

Ключові слова: спорт, mentale здоров'я, фізична активність, психічне благополуччя, депресія, тривожність, соціальні зв'язки, здоровий спосіб життя.

Keywords: sport, mental health, physical activity, psychological well-being, depression, anxiety, social connections, healthy lifestyle.

Буряк Олена Юріївна

магістрант ОП «Клінічна психологія»

факультету психології політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: **Кравченко Тетяна Юріївна,**

кандидат медичних наук, доцент

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30995>

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ ПОРІВНЯНЬ У ЦИФРОВОМУ ПРОСТОРІ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

У контексті глобальної цифровізації суспільства соціальні мережі перетворилися з інструменту комунікації на повноцінний простір соціалізації, самопрезентації та формування ідентичності. Класична теорія соціального порівняння зазнає радикальних змін, оскільки цифровий простір характеризується домінуванням ідеалізованого самопрезентування. Це спричиняє перенасичення висхідними порівняннями, що формує особистісно обумовлену нереалістичну соціальну норму [1].

Така ситуація слугує чинником зростання когнітивного розриву між актуальним Я та ідеальним Я, що прямо корелює з генерацією негативних афективних станів, зокрема фейсбук-заздрості та психогенної напруги. Наявність цих системних ефектів обумовлює високу актуальність глибинного емпіричного дослідження [4].

Водночас, попри досягнення міжнародної спільноти та вітчизняні дослідження суміжних питань цієї теми, таких як інтернет-залежність та кібербулінг, залишається невирішеною критична частина загальної проблематики. На сучасному етапі спостерігається дефіцит комплексних емпіричних розвідок, які б системно вивчали саме механізм соціального порівняння як ключового психологічного медіатора, що опосередковує зв'язок між інтенсивністю медіаактивності молоді та конкретними індикаторами ментального здоров'я – Я-концепцією, рівнем тривожності та суб'єктивним благополуччям – у специфічних соціокультурних реаліях України [1]. Тому постає потреба у розробці цільового комплексу психологічних рекомендацій, спрямованих на профілактику шкідливого впливу соціальних мереж і розвиток здорового ставлення до цифрового середовища.

Теорія соціального порівняння, закладена Леоном Фестінгером, стверджує, що людина має вроджену потребу оцінювати власні думки та здібності через порівняння себе з іншими. У цифровому просторі цей процес стає перманентним, глобальним та асиметричним. Молодь систематично стикається з ретельно відредатованими образами успіху, що сприяє домінуванню висхідних соціальних порівнянь. Це перманентне відчуття власної невідповідності новим ідеалізованим стандартам спричиняє тривогу щодо статусу у суспільстві та синдром упущеної вигоди, прагнення до самоствердження, нудьгу, уникання реальних труднощів, що неминуче веде до руйнування суб'єктивного відчуття благополуччя індивіда [3].

У дослідженні взяли участь сорок респондентів віком 18–25 років. Був застосований кореляційний дизайн та комплекс стандартизованих методик. Застосування зазначених методик дозволило комплексно оцінити взаємозв'язок між когнітивними, емоційними та особистісними компонентами психологічного стану молоді. Такий підхід забезпечив не лише кількісну, а й якісну інтерпретацію результатів, оскільки дав змогу простежити, як соціальні порівняння впливають на самооцінку, емоційний фон і загальне відчуття

благополуччя. Поєднання різних діагностичних інструментів дозволило виявити не лише силу зв'язків, а й їх психологічний зміст – механізми, через які цифрові порівняння спричиняють зростання тривожності та зниження задоволеності життям [2].

Проведені дослідження виявили наступне. По-перше, схильність до порівнянь та тривожність виявили сильний позитивний кореляційний зв'язок. Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена виявив сильний позитивний кореляційний зв'язок між схильністю до соціальних порівнянь та особистісною тривожністю. Це означає, що чим частіше молоді люди порівнюють себе з іншими, особливо в соціальних мережах, тим вищим є їхній рівень внутрішньої напруги, невпевненості та тривожності.

По-друге, встановлено сильний обернений кореляційний зв'язок між схильністю до порівнянь та самооцінкою, а також із задоволеністю життям. Низька самооцінка посилює негативний ефект соціальних порівнянь, тоді як адекватна самооцінка знижує його.

По-третє, результати дозволяють припустити, що самооцінка може виступати медіатором у досліджуваному процесі, оскільки зв'язок між самооцінкою та задоволеністю життям є найсильнішим.

Якісний аналіз засвідчив, що для молодих дівчат ключовим маркером порівняння є зовнішність і соціальний статус, тоді як для хлопців це рівень професійних досягнень і матеріальні показники. Узагальнено можна сказати, що молодь схильна сприймати власне життя як менш яскраве або недостатньо успішне порівняно з гіперідеалізованими образами, які представлені у цифровому просторі. Така спотворена соціальна перспектива формує відчуття меншовартості, невдоволення, заниженої самооцінки та хронічного емоційного виснаження [1].

Отримані дані дозволяють сформувати комплекс практичних рекомендацій на трьох рівнях. На індивідуальному рівні необхідний розвиток критичного мислення, навичок психологічної гігієни та самоспівчуття. На професійному рівні важливим є впровадження просвітницьких програм, що враховують гендерну специфіку переживань. На профілактичному рівні слід зосередитися на формуванні у молоді внутрішньої самоцінності та довірливих стосунків у сім'ї.

Соціальні порівняння у цифровому просторі є вагомим психологічним феноменом у сучасному світі, який безпосередньо

детермінує динаміку ментального здоров'я молоді. Комплексний підхід, що поєднує розвиток особистісної усвідомленості, надання фахової допомоги та формування сприятливого середовища, може ефективно протидіяти деструктивним аспектам соціальних порівнянь у цифровому просторі та запобігати їм. Лише така інтегративна стратегія, яка охоплює індивідуальний, професійний та сімейний рівні, здатна мінімізувати вплив ідеалізованого контенту на самооцінку та психоемоційний стан молоді.

Отримані результати підкреслюють необхідність психологічної профілактики впливу соціальних мереж, розвитку критичного мислення, усвідомленості та підтримки здорової самооцінки у підлітків і молоді. Комплекс профілактичних заходів, які можна використовувати для вирішення даної проблеми, має на меті допомогти молоді навчитися використовувати соціальні мережі як ресурс для розвитку, а не як фактор психологічної дестабілізації.

Список використаних джерел

1. Березовська Л. П. Психологічне благополуччя молоді, що проявляє активність у соціальних мережах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 2. С. 21–28.
2. Новікова Ж. Маніпулятивні способи впливу на особистість у соціальних мережах. *Молодий вчений*. 2022. № 9. С. 48–53.
3. Diener E. Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*. 2000. Vol. 55 (1). P. 34–43.
4. Vogel E. A., Rose J. P., Roberts L. R., Eckles K. Social comparison, social media, and self-esteem. *Current Opinion in Psychology*. 2014. Vol. 22 (4). P. 132–137.

Ключові слова: соціальні порівняння, цифровий простір, самооцінка, тривожність, суб'єктивне благополуччя, молодь, соціальні мережі.

Keywords: social comparisons, digital space, self-esteem, anxiety, subjective well-being (SWB), young adults, social media.

Буряк Олена Юріївна ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ ПОРІВНЯНЬ У ЦИФРОВОМУ ПРОСТОРИ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ.	39
Вальтер Марія Олександрівна РОЛЬ ОРГАНІЗАЦІЙНО-СЛУЖБОВИХ ЧИННИКІВ У ФОРМУВАННІ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ ВРАЗЛИВОСТІ.	43
Вітюк Марія Сергіївна Лісовенко Анна Федорівна САМООЦІНКА ТА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я.	47
Гончар Юлія Ігорівна ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ, ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН.	51
Горбачова Ангеліна Андріївна Рєпнова Тетяна Петрівна ЕКЗИСТЕНЦІЙНА ПРОБЛЕМАТИКА ПАЦІЄНТІВ З ДЕПРЕСІЄЮ.	54
Гурін Руслан Сергійович Антіпова Катерина Ігорівна ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОМАНДНОЇ РОБОТИ.	57
Гурін Руслан Сергійович Вайнберг Валерія Артурівна ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПІВРОБІТНИКІВ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ.	61
Гурін Руслан Сергійович Геращенко Олександр Сергійович РОЛЬ ЕМПАТІЇ В ПЕДАГОГІЧНІЙ ВЗАЄМОДІЇ «ВИКЛАДАЧ – ЗДОБУВАЧ ВИЩОЇ ОСВІТИ».	64
Далакова МаріяГеоргіївна ЕКЗИСТЕНЦІЙНІ СМИСЛИ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА ГРОШОВОГО МИСЛЕННЯ ТА ФІНАНСОВИХ СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ.	68
Демірташ Айлін Дженгізівна Рєпнова Тетяна Петрівна ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ У ТРИВОЖНИХ ПІДЛІТКІВ.	73
Дубенко Юнія Олександрівна ВІД ВРАЗЛИВОСТІ ДО ВЗАЄМОРОЗУМІННЯ: ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРИЙНЯТТЯ ВІДМОВИ.	76
Дубрянська Ніколь Олександрівна Джежик Ольга Володимирівна ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РИЗИКУ ФОРМУВАННЯ АЛКОГОЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У МОЛОДІ.	80