



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

Dspace.uzhnu.edu.ua. 2024. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/bitstreams/3cb302d6-32a7-44ab-a721-f4642c76ac7c/download>

7. Цвігун А. В., Шпортун О. М. Проблема емоційних станів дорослих з цукровим діабетом у науковому дискурсі. *Academia.vn.ua*. 2025. URL: https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=KriN9JMAAAAJ&cstart=20&pagesize=80&citation_for_view=KriN9JMAAAAJ:ye4kPcJQO24C
8. Шипрович А. А., Зінич О. В. Нервово-психічне напруження та когнітивні порушення як складові стресорного стану у хворих на цукровий діабет 2 типу. *Clinical Endocrinology and Endocrine Surgery*. 2022. № (2). С. 61–68.
9. Юзвенко Т. Ю., Паньків В. І., Ткач С. М., Крушинська З. Г., Корсак Ю. Чинники ризику розвитку дистресу, пов'язаного з цукровим діабетом. *Clinical Endocrinology and Endocrine Surgery*. 2023. № (4). № 10–15.

Ключові слова: цукровий діабет 2 типу, інсулінорезистентність, психоемоційний стан, розлади харчової поведінки, емоційне переїдання, стрес, саморегуляція, психологічна підтримка.

Keywords: type 2 diabetes mellitus, insulin resistance, psycho-emotional state, eating behavior disorders, emotional overeating, stress, self-regulation, psychological support.

Полякова Ангеліна Олександрівна

магістрант ОП «Психологія»

Центру заочного та дистанційного навчання

Національного університету «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: **Лефтеров Василь Олександрович**,

доктор психологічних наук, професор

DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30942>

ВПЛИВ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА ТА СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПРОКРАСТИНАЦІЮ І МОТИВАЦІЮ

Сучасне цифрове середовище створює безпрецедентні можливості для саморозвитку, комунікації та професійної реалізації, однак водночас стає джерелом нових психологічних ризиків. Одним із таких наслідків є посилення прокрастинаційних тенденцій та зниження

рівня внутрішньої мотивації у користувачів. Інформаційна надлишковість, постійні нотифікації та алгоритмічна привабливість контенту формують у людини звичку до коротких циклів винагороди, що відволікають увагу від довгострокових цілей [1].

Прокрастинація у цифровому середовищі проявляється як свідоме або несвідоме відкладання виконання завдань через залучення до соціальних мереж чи онлайн-активностей, які дають миттєве емоційне підкріплення. Виникає феномен «цифрового уникнення» – коли віртуальні стимули замінюють реальну діяльність, а короткі дофамінові сплески під час перегляду стрічки новин чи повідомлень знижують здатність підтримувати концентрацію [2].

Дослідники зазначають, що цифрова прокрастинація має прямий зв'язок із типом мотивації. Переважання зовнішніх мотиваторів (соціальне схвалення, кількість реакцій, популярність у мережі) знижує рівень внутрішньої мотивації, спрямованої на самореалізацію та досягнення особистісно значущих результатів [3]. Постійне соціальне порівняння у соцмережах провокує невдоволення собою, підвищує тривожність і сприяє уникненню складних завдань.

Механізми впливу соціальних мереж на прокрастинацію включають феномен **FOMO (fear of missing out)** – страх пропустити важливу подію або інформацію. Це змушує користувачів постійно перевіряти оновлення, що призводить до фрагментації уваги та втрати часу. Водночас цифрове перевантаження викликає когнітивну втому та зниження енергетичного ресурсу для діяльності, яка вимагає зусиль і концентрації [4].

Фізіологічно надмірна взаємодія з цифровими платформами призводить до розладів сну, емоційного виснаження та порушення режиму відпочинку. На психологічному рівні це виявляється у зниженні самомотивації, зростанні внутрішньої напруги й відчутті неефективності власної діяльності [5].

Разом із тим, соціальні мережі можуть виступати не лише як чинник прокрастинації, а й як інструмент підтримки мотивації, якщо використовуються цілеспрямовано: для навчання, самоорганізації, взаємопідтримки чи публічного звітування про досягнення. Таким чином, ефект цифрового середовища залежить від рівня саморегуляції, критичного мислення та усвідомленості користувача.

Для профілактики цифрової прокрастинації дослідники пропонують методи «цифрового детоксу» – свідоме обмеження часу у віртуальному просторі, використання таймерів фокусування,

відключення нотифікацій і встановлення чітких часових меж онлайн-активності [6]. Розвиток навичок цифрової гігієни та формування внутрішньої мотивації до діяльності є ключовими факторами психологічного благополуччя у сучасному інформаційному світі.

Отже, цифрове середовище виступає двояким чинником психологічного розвитку особистості. Воно одночасно розширює можливості для самореалізації й підсилює прокрастинаційні тенденції. Визначальним залишається не сам факт цифрової активності, а спосіб її інтеграції у життєвий простір людини, що потребує усвідомленості, самодисципліни та розвитку навичок саморегуляції.

Список використаних джерел

1. Вербовський І. А. Аналіз впливу цифровізації на здоров'я людини: основні аспекти й тенденції. *Public Health Journal*. № 6. С. 34–45.
2. Dash S. *Digital Fatigue and Adolescent Mental Health: The Role of Screen Time and Social Validation*. *International Journal of Social Impact*. 2025, № 10 (3). Рр. 203–214.
3. Олійник Т. Вплив соціальних мереж на мотивацію до навчання молоді. *Психологічний журнал*, 2023. № 2, С. 45–52.
4. Mark Gloria, Gudith Daniela, Klocke Ulrich. The cost of interrupted work: more speed and stress. CHI Conference Proceedings, ACM, 2008.
5. Ophir E., Nass C., Wagner A. D. Cognitive control in media multitaskers. *PNAS*. USA, 2009. № 106 (37). Рр. 15583–15587.
6. Слюсаревський М. М., Куліш Т. І. Психологічне благополуччя особистості у цифрову епоху. Київ : Інститут психології ім. Г. Костюка НАПН України, 2024.

Ключові слова: цифрове середовище, соціальні мережі, прокрастинація, мотивація, цифрова втома, інформаційне перевантаження, саморегуляція, FOMO, цифровий детокс.

Keywords: digital environment, social media, procrastination, motivation, digital fatigue, information overload, self-regulation, FOMO, digital detox.

Лукашук Каріна Русланівна ПРАВОВІ АСПЕКТИ РОБОТИ ПСИХОЛОГА У СИСТЕМІ ОСВІТИ.	133
Масненко Ірина Володимирівна Рєпнова Тетяна Петрівна РОЛЬ БІОЛОГІЧНИХ ТА СОЦІАЛЬНИХ ЧИННИКІВ У ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ.	136
Мілевська Валерія Анатоліївна Рєпнова Тетяна Петрівна ВПЛИВ ДИТЯЧО-БАТЬКІВСЬКИХ ВІДНОСИН НА ФОРМУВАННЯ ДЕВІАЦІЙ У ПІДЛІТКІВ.	139
Овчарук Валерія Анатоліївна ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СИНДРОМУ ВІДКЛАДЕНОГО ЖИТТЯ У ЖІНОК В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.	142
Піневич Ірина Дмитрівна СЕЗОННІ КОЛИВАННЯ НАСТРОЮ ТА ЇХНІЙ ЗВ'ЯЗОК ІЗ ДЕПРЕСИВНИМИ СТАНАМИ.	145
Пінул Катерина Андріївна ПСИХОСОМАТИЧНИЙ ПРОФІЛЬ ЖІНОК З БЕЗПЛІДДЯМ.	149
Погребнюк Катерина Артемівна ПОРУШЕННЯ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ У ПАЦІЄНТІВ З ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ.	152
Полякова Ангеліна Олександрівна ВПЛИВ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА ТА СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПРОКРАСТИНАЦІЮ І МОТИВАЦІЮ.	156
Самара Ольга Євгенівна ПСИХОЛОГІЧНА СТІЙКІСТЬ (РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ) В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ.	159
Самара Ольга Євгенівна Щерблюк Ольга Іванівна ЛОГОТЕРАПЕВТИЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ У МОЛОДІ В ПЕРІОД КРИЗОВОЇ СИТУАЦІЇ.	163
Сергєєва Катерина Петрівна, ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПОРУШЕНЬ ХАРЧОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЖІНОК В УМОВАХ СТРЕСУ.	166
Сермак Дар'я Євгеніївна ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ З ПСИХОСОМАТИЧНИМИ СИМПТОМАМИ ТА КОНВЕРСІЙНИМ РОЗЛАДОМ В ПСИХОТЕРАПІЇ.	169