

**АКТУАЛЬНІ
ПРОБЛЕМИ
ПРАКТИЧНОЇ
ПСИХОЛОГІЇ**

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

17 травня 2024 р., м. Одеса

**MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE
STATE INSTITUTION "SOUTH UKRAINIAN NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY
NAMED AFTER K.D. USHYNsky"**

*(Department of General and Differential Psychology,
Department of Psychiatry, Medical and Special Psychology,
Department of Theory and Methods of Practical Psychology)*

MOLDOVA STATE UNIVERSITY

(Department of Psychology)

UNIVERSITY OF THE NATIONAL EDUCATION COMMISSION, KRAKOW

(Institute of Psychology)

VILNIUS UNIVERSITY

(Institute of Psychology)

JOHNS HOPKINS UNIVERSITY

(Department of Psychology & Brain Sciences)

ODESA NATIONAL ECONOMIC UNIVERSITY

(Department of Language and Psychological and Pedagogical Training)

KHARKIV NATIONAL PEDAGOGICAL

UNIVERSITY NAMED AFTER H. S. SKOVORODA

(Department of Psychology)

CLASSICAL PRIVATE UNIVERSITY

(Department of Practical Psychology)

VASYL' STUS DONETSK NATIONAL UNIVERSITY

(Department of Psychology)

ODESA ASSOCIATION OF PSYCHOLOGISTS

**ACTUAL PROBLEMS
OF PRACTICAL PSYCHOLOGY**

Collection of scientific works

International Scientific and Practical Internet Conference

May 17, 2024

Odessa – 2024

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО»**

*(кафедра загальної та диференціальної психології,
кафедра психіатрії, медичної та спеціальної психології,
кафедра теорії та методики практичної психології)*

ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ МОЛДОВИ

(кафедра психології)

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ КОМІСІЇ НАРОДНОЇ ОСВІТИ В КРАКОВІ

(Інститут психології)

ВІЛЬНЮСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(Інститут психології)

УНІВЕРСИТЕТ ДЖОНСА ГОПКІНСА

(кафедра психології та досліджень про мозок)

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки)

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ

УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ

(кафедра психології)

КЛАСИЧНИЙ ПРИВАТНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

(кафедра практичної психології)

ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

(кафедра психології)

ОДЕСЬКЕ ТОВАРИСТВО ПСИХОЛОГІВ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Збірник наукових праць

Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції

17 травня 2024 року

Одеса – 2024

**ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ТА ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС ВІЙСЬКОВОГО
КОНФЛІКТУ**

Помилуйко А.Ф.327

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В
ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ТА ЇХ КОРЕКЦІЯ**

Санду О.С., Мельничук І. В.332

**КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ МЕТОДАМИ АРТ-
ТЕРАПІЇ**

Сизова Л. В., Мітіна С. В.335

**ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНО-ОСОБИСТІСНИХ
ОСОБЛИВОСТЕЙ НА МОТИВИ ТАТУЮВАННЯ**

Павлінова О.В, Чебикін О. Я338

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИГОРАННЯ

Коршун І.О., Дідух М.Л.340

**ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ
ПСИХОЛОГА КРИЗА ТА СПОСОБИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ**

Слівінський О.Ю., Дідух М.Л.343

**СПРИЙНЯТТЯ СЕНСУ КАЗОК ЯК ПІДГРУНТЯ МОРАЛЬНИХ
НАВИЧОК У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Ткаченко А.А., Сидоріна О.В.347

**ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА МІЖОСОБИСТІСНІ ВІДНОСИНИ
ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

Шмаленко Ю.О., Денисенко А.О.349

**ВПЛИВ ОНЛАЙН-ПРОВЕДЕНОЇ ТЕХНІКИ САМОСПРЯМОВАНOSTІ
НА СУБ'ЄКТИВНЕ СПРИЙНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

Дубровська Ю.О.353

**ОСОБЛИВОСТІ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ПСИХОЛОГА В
КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЇ**

Квасильчук М.О.355

**ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ СУЇЦИДАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ В
ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Іжикевич І.А.359

**САМООЦІНКА ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ КРИЗОВОГО СТАНУ У
МОЛОДІ**

Миронова Т.О., Ситнік С.В.362

**ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Хекоян Е.А.366

ОСОБЛИВОСТІ ПОДРУЖНИХ КОНФЛІКТІВ ТА ЇХ ПСИХОКОРЕКЦІЯ

Яровенко Ж.О.369

2. Заїка В., Клевака Л. Психологічні особливості динаміки переживання, подолання та особистісної трансформації людини в умовах життєвої кризи. *Humanitarium*. 2021. Т. 44, № 1. С. 51–58.
URL: <https://doi.org/10.31470/2308-5126-2020-44-1-51-58> (дата звернення: 05.05.2024).
3. Сачко К. Особливості переживання екзистенційної кризи у осіб молодого віку під час війни. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2023. Т. 8, № 2. С. 1-13.
URL: <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v8i2.434> (дата звернення: 05.05.2024).
4. Brühlhart M., Klotzbücher V., Lalive R. Young people's mental and social distress in times of international crisis: evidence from helpline calls, 2019–2022. *Scientific Reports*. 2023. Vol. 13, no. 1.
URL: <https://doi.org/10.1038/s41598-023-39064-y> (date of access: 05.05.2024).
5. Dukhnovsky S. Features Of Professional Self-Attitude In Subjects Experiencing "Adulthood Crisis". *International Scientific Conference "Personality in Norm and in Pathology"*. 2021.
URL: <https://doi.org/10.15405/epsbs.2021.06.04.5> (date of access: 05.05.2024).
6. The Effectiveness of Self-Esteem-Related Interventions in Reducing Suicidal Behaviors: A Systematic Review and Meta-Analysis / N. T. Dat et al. *Frontiers in Psychiatry*. 2022. Vol. 13.
URL: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.925423> (date of access: 05.05.2024).
7. Validation of the Russian version of the questionnaire "Scale of perceived stress–10" / V. A. Ababkov et al. *Vestnik of Saint Petersburg University. Series 16. Psychology. Education*. 2016. No. 2. P. 6–15.
URL: <https://doi.org/10.21638/11701/spbu16.2016.202> (date of access: 24.03.2024).

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Хекоян Е.А.

*Класичний Приватний Університет,
(м. Запоріжжя, Україна)*

У ХХІ столітті інформаційно-комунікаційні технології набули значного розвитку і суттєво вплинули на соціальну реальність. Цей розвиток призвів до переходу від безпосереднього міжособистісного спілкування до онлайн-комунікації та віртуальних форм взаємодії. Соціальні мережі є надзвичайно популярними у всьому світі. Соціальні мережі – це Інтернет-платформи, які дають змогу людям, що мають схожі інтереси, збиратися, обмінюватися інформацією, світлинами, відео. Термін «соціальна мережа» був запропонований англійським соціологом Барнсом у 1954 році, коли він використав його для опису спільноти людей, які об'єднані спільними інтересами, уподобаннями або іншими причинами для взаємодії. Перша соціальна мережа – Classmates.com – в сучасному розумінні була створена Ренді Конрадом у 1995 році [2, с. 28].

Віртуальний світ соціальних мереж дає молодим людям свободу вираження своїх емоцій, почуттів, думок і поглядів та допомагає їм долати конфлікти, які виникають у реальному житті, сімейних стосунках і спілкуванні з однолітками. Соціальні мережі замінюють класичні інститути соціалізації, такі як сім'я, школа та друзі, і стають провідною силою в соціалізації молодих людей, безпосередньо впливаючи на їхні ціннісні орієнтації.

Спілкування у віртуальному світі створює особливий простір, віртуальну реальність зі своїми власними правилами та законами. Тут задовольняються основні потреби молоді у спілкуванні та моральній підтримці.

Соціальні мережи є платформами для різних видів активності, в якому представлені різні соціальні шари та вікові групи.

Соціальні мережі сприяють формуванню «віртуальних» груп, які об'єднують людей, що займають різні позиції в суспільстві, включно з ієрархіями та лідерами. У соціальних мережах формується особлива субкультура, розвиваються нові форми спілкування та взаємодії між людьми. Використання Інтернет-технологій розширює доступ до корисної інформації та комунікаційних можливостей, впливає на формування нових форм роботи і дозвілля, сприяє набуттю нових знань та навичок, а також надає можливість для дистанційної освіти.

Як засвідчує Н. Малєєва, віртуальний простір комунікації відтворює та розширює соціальну реальність, що дає можливість реалізуватися, діяти, творити та відпочивати. Тому можна зробити висновок, що комунікативна діяльність підлітків та молоді сьогодні змінюється паралельно з активним розвитком соціальних мереж. Разом з цим, збільшується спектр технологій та додатків взаємодії у віртуальному просторі. Останнім часом сфера спілкування в інформаційному просторі Інтернету зросла, включивши в себе соціальні мережі, соціальні онлайн-ігри, блоги, форуми і чати. Треба зазначити, що в той же час соціальні мережі мають значний вплив на психологічний стан та самооцінку молоді. На думку О. Лазаренко та Т. Веретенко, хоча нові технології відкривають можливості для покращення когнітивного та інтелектуального розвитку молодих людей, вони також несуть ризики і можуть погіршити їхній психосоціальний стан. Вони створюють умови для формування інтернетзалежності та інших проблем [5, с. 26].

Для деяких молодих людей соціальні мережі стають платформою для самовираження та самоактуалізації. Молодь виражає свою унікальність, інтереси та стиль життя, публікуючи свої фотографії, створюючи та оформлюючи власні сторінки. Це дає їм можливість самовиразитися і показати свою індивідуальність [7, с. 414]. Користувач соціальних мереж може відчувати позитивні емоції, коли його пости оцінюють, лайкають і коментують. Однак, якщо цей процес стає надто залежним від зовнішньої оцінки, це впливає на його самооцінку і здоров'я. Опитування щодо організації навчального процесу в умовах воєнного стану і формування навичок критичного мислення, управління емоціями, оцінювання ризиків та прийняття рішень свідчить про необхідність розвивати в молоді ці навички [8]. Вони допоможуть молодим людям бути більш самостійними, аналітичними та здатними критично оцінювати інформацію, зокрема ту, яку вони зустрічають у соціальних мережах. Так, здатність до критичного мислення допоможе їм розрізняти правдиву інформацію від фейкових новин або маніпулятивних повідомлень. Окрім того, розвиток навичок управління емоціями допоможе молоді краще розуміти та контролювати свої емоційні реакції, уникати конфліктів та конструктивно взаємодіяти з іншими користувачами соціальних мереж. Навички оцінювання ризиків та прийняття рішень також мають значення в онлайн-середовищі. Молодь має розуміти потенційні небезпеки, пов'язані з недбалістю у виборі джерел інформації,

небезпеки розкриття особистих даних та можливості впливу на їхню психологічну та фізичну безпеку.

Однак важливо розуміти, що соціальні медіа мають як позитивні, так і негативні аспекти. Використання соціальних мереж у розумний та збалансований спосіб може зменшити їхній негативний вплив на психологічний стан та самооцінку української молоді.

На думку вчених для того, щоб зменшити негативний вплив соціальних медіа на психологічний стан та самооцінку молоді в Україні, важливо усвідомлювати вплив соціальних мереж і розуміти, що багато з того, що ви там бачите, є вираженням ідеалу, а не повноцінною реальністю. Встановлювати певні ліміти у використанні соціальних мереж, включно з часом, вільним від соціальних мереж. Найголовніше, слідкувати за своїм емоційним та психологічним станом і, за необхідності, звертатися по допомогу до психолога, або іншого фахівця.

Література

1. Асєєва 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>.
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.
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.
4. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія». 2021. Том 12, № 4. С. 118–124. DOI: 10.31548/hspedagog2021.04.117.
5. Лазаренко О. А., Веретенко, Т. Г. Формування безпечної поведінки в Інтернет-мережі. Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук ХХІ століття». Черкаси: МЦНД, С. 26–34. URL: <https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/mcnd/article/view/4218>
6. Малєєва Н. С. Комунікативні Інтернет-практики залежної від соціальних мереж молоді : автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.05. Київ, 2017. 22с.
7. Якущенко Ю., Глущенко К. Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали ІХ Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників. Суми : Сумський державний університет, 2021. С. 413–417. URL: <https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream>
8. Boiko A. E. Developing students' soft skills: Integrating Ukraine's non-formal education into the European educational space. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. Київ: Інститут проблем виховання НАПН України. Вип. 26. Кн. 1. 2022. С. 55–64. DOI: 10.32405/2308-3778-2022-26-1-55-64