**Український державний університет
імені Михайла Драгоманова**

ВЕКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПІЗНАННЯ:

збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції викладацького складу та здобувачів освіти Факультету психології
ОПП «Психологія» та «Прикладна психологія»
(21-24 квітня 2026 року, м. Київ)

**КИЇВ
2026**

УДК 159.9.01.072:165 [005.745
В 26

Рецензенти:
МОВА Людмила – доктор педагогічних наук, кандидат психологічних наук, доцент, Київський національний університет культури і мистецтв;
ЛУПІЙКО Людмила – кандидат психологічних наук, доцент, заступник декана з навчально-методичної роботи Факультету психології, Український державний університет імені Михайла Драгоманова.

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології Українського державного університету імені Михайла Драгоманова (протокол № 13 від 30 квітня 2026 р.).

Вектори психологічного пізнання: збірник наукових праць учасників звітно-наукової конференції викладацького складу та здобувачів освіти Факультету психології ОПП «Психологія» та «Прикладна психологія» (21-24 квітня 2026 року, м. Київ) [Електронне видання] / Загальна ред.: проф. Т.В. Андрущенко, проф. Г.П. Мозгова. Ред. колегія: проф. Л.М. Вольнова, проф. І.М. Ковчина. Київ: УДУ імені Михайла Драгоманова, 2026. 268 с.

Збірник містить тези доповідей учасників конференції та охоплює проблемні питання, що стосуються різних проблем вікового розвитку, соціальної взаємодії та подолання наслідків психотравмуючих ситуацій становлення особистості та діяльності майбутнього фахівця–психолога.

© Колектив авторів, 2026
© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2026

3. Дьоміна Г. А. Вікова та педагогічна психологія: Методичні рекомендації для практичних занять, самостійної роботи та модульного контролю знань студентів. 2-е вид., випр. і доп. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. 56 с.

4. Паронько Д., Очеретяна О. Психологічна готовність дитини до школи. *Актуальні проблеми дошкільної освіти : матеріали доп. учасників наук.-практ. студ. конф*. (м. Харків, 18 жовт. 2024 р.) / Харків. нац. пед. ун-т. ім. Г. С. Сковороди ; за заг. ред. Т. П. Танько. Харків, 2024. С. 33. URI: https://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/19892

5. Сулік О. А. Психологічна готовність до навчання як фактор адаптації до школи у молодшому шкільному віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти.* 2016. Вип. 6. С. 89-98.

Дехтяренко Дарина Олександрівна,
здобувачка другого рівня вищої освіти,
спеціальність С4 Психологія,
ОПП «Прикладна психологія»

Бекетова Наталія Веніамінівна,
доктор філософії в галузі психології,
викладачка кафедри психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Актуальність проблеми. Залежність від соціальних мереж є значущою проблемою у молодшому підлітковому віці (9–11 років), коли формується особистісна ідентичність і зростає потреба у соціальному схваленні. Соціальні мережі перетворюються на головний канал комунікації, самопрезентації та отримання емоційного підкріплення, що може порушувати природний хід психічного розвитку. Надмірна присутність у мережі впливає на самооцінку, здатність до саморегуляції та емоційний стан підлітків [2]. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розробки ефективних профілактичних та корекційних заходів, спрямованих на зменшення негативного впливу соціальних мереж на психологічне благополуччя.

Ступінь розроблення проблеми. Проблематика цифрових залежностей активно досліджується українськими науковцями, зокрема в роботах, представлених в Електронній бібліотеці УДУ ім. Михайла Драгоманова [1]. У

працях підкреслюється зв’язок надмірного користування соціальними мережами з емоційною нестійкістю, порушеннями самоконтролю та труднощами соціальної адаптації [2]. Дослідники наголошують на ролі сім’ї, батьківського контролю та необхідності формування цифрової культури в родині [3]. Незважаючи на існуючі теоретичні дослідження, залишається актуальною потреба у створенні адаптованих для українських підлітків програм психологічної корекції та превенції.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукової літератури дозволяє виокремити ключові психологічні особливості, що визначають схильність молодших підлітків до залежності від соцмереж, такі як емоційна нестабільність, залежність від схвалення, кліпове мислення, дефіцит спілкування.

Ключові психологічні особливості та чинники розвитку залежності:

- *Емоційно-вольова сфера.* Залежність від соціальних мереж у підлітків проявляється імпульсивністю, емоційною нестійкістю та труднощами у регуляції поведінки. Обмеження доступу до мережі може викликати занепокоєння та фрустрацію, оскільки соціальні платформи стають засобом швидкого отримання позитивних емоцій та уникнення нудьги.
- *Соціально-психологічна сфера.* Провідним чинником є залежність від онлайн-схвалення. Реакції аудиторії (лайки, коментарі, перегляди) сприймаються як показники цінності особистості, що сприяє формуванню нестійкої самооцінки. Прагнення створити ідеалізований образ у мережі може призводити до дистанціювання від реального «Я» і зниження самоприйняття [2].
- *Когнітивна сфера.* Постійна стимуляція інформацією з соціальних мереж негативно впливає на концентрацію уваги, оперативну пам’ять та здатність до тривалого зосередження. Це позначається на успішності виконання навчальних завдань та зниженні мотивації до глибокої пізнавальної діяльності.
- *Сімейні чинники.* Сімейне середовище виступає ключовим фактором профілактики залежності. Важливими є наявність конструктивних правил користування гаджетами, залученість батьків у цифрове життя дітей, а також стабільний емоційний контакт між батьками та підлітками [3].

Труднощі самоконтролю, чутливість до чужої думки, зміни у мисленні, вплив родини – фактори ризику, які можуть підштовхнути дитину в цифровий світ, як у «безпечне місце». Саме тому розуміння цих психологічних особливостей розглядається як важлива умова для захисту психічного здоров'я дитини в сучасному світі.

Розвиток внутрішніх ресурсів дитини – самодисципліни, впевненості у собі та медіаграмотності – сприяє підвищенню рівня психологічної стійкості підлітків, формуванню їхньої здатності критично оцінювати інформацію та

керувати власним часом, розвитку внутрішньої готовності обирати реальне спілкування замість віртуального.

Висновок. Залежність від соціальних мереж у дітей молодшого підліткового віку є складним психологічним явищем, що потребує комплексного вивчення. Вона поєднує емоційні, соціальні та когнітивні прояви, пов'язані з незрілістю механізмів самоконтролю та високою потребою у соціальному визнанні. Превентивна робота має включати розвиток медіаграмотності, формування адекватної самооцінки, психологічну просвіту батьків, а також створення умов для безпечного та збалансованого використання цифрових технологій.

Список використаних джерел:

1. Електронна бібліотека УДУ імені Михайла Драгоманова (2020–2024) – дисертації та статті. https://lib.udu.edu.ua/resursy/tsyfrovi-kolektsii

2. Гончаренко І. Психологічні наслідки надмірного користування соціальними мережами дітьми молодшого шкільного віку. *Психологічний журнал.* 2020. Т. 4, № 12. С. 45–52.

3. Кириленко М. Роль сім'ї у профілактиці цифрових залежностей у дітей. *Освітній простір.* 2023. Т. 1, № 17. С. 112–118.

4. Остапенко Н. Соціальні мережі як чинник емоційного розвитку молодших школярів. *Педагогіка і психологія сучасності*. 2022. № 3. С. 59–64.

Дзюндзя Євген Андрійович,
здобувач другого рівня вищої освіти,
спеціальність С4 Психологія,
ОПП «Прикладна психологія»

Дульська Оксана Володимирівна,
викладач кафедри освіти дорослих

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА МЕТОДИ ЇЇ ПСИХОКОРЕКЦІЇ

Актуальність проблеми. Повномасштабне збройне протистояння в Україні актуалізувало проблему психологічних наслідків бойової діяльності для особистості військовослужбовця. Професійна діяльність військовослужбовців характеризується високою інтенсивністю фізичних і психоемоційних