**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

Руденко Вікторія Сергіївна,
здобувачка другого рівня вищої освіти,
спеціальність С4 Психологія,
ОПП «Прикладна психологія»

Москаль Денис Денисович,
кандидат юридичних наук,
викладач кафедри освіти дорослих

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕДІА НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН МОЛОДИХ ЖІНОК В УМОВАХ ВІЙНИ

Актуальність проблеми. Сучасні воєнні події істотно трансформують інформаційний простір і повсякденне життя населення, посилюючи роль соціальних медіа як одного з ключових джерел інформації, соціальної підтримки та емоційної регуляції. В умовах війни соціальні мережі одночасно виступають ресурсом психологічної адаптації та фактором підвищеного психоемоційного навантаження. Молоді жінки є однією з найбільш уразливих соціально-психологічних груп, що зумовлює актуальність дослідження впливу соціальних медіа на їх психологічний стан.

Ступінь розроблення проблеми. Соціальні медіа розглядаються як потужний соціально-психологічний чинник, що впливає на емоційні стани, самооцінку та поведінку особистості. Дослідження демонструють їх амбівалентний характер впливу – як ресурс підтримки та як фактор ризику психологічного дистресу. Patti M. Valkenburg, Jacqueline Nesi, Eva H. Telzer, Mitchell J. Prinstein – автори «Handbook of Adolescent Digital Media Use and Mental Health» (2022), які детально розглядають теоретичні основи та вплив цифрових медіа на підлітків [6]. Yoesoep Edhie Rachmad розробив «Social Media Impact Theory» (2023), що описує вплив соціальних мереж на поведінку та суспільні норми [5].

І. Нохріна [3] досліджує вплив соцмереж на соціальну успішність та психічний стан молоді; М. Єгоренко, О. Речановська, О. Ліщун [4] вивчали вплив соціальних мереж на самооцінку та психологічний стан української молоді, виділяючи позитивні та негативні аспекти; А. Новікова [2] досліджувала формування самооцінки підлітків під впливом соціальних мереж; В. Гладченко [1] досліджувала вплив соцмереж на емоційну сферу особистості, зокрема через вивчення маніпулятивного вплив.

Виклад основного матеріалу. В умовах війни соціальні медіа стають важливим каналом отримання інформації, комунікації та емоційної підтримки.

Вони дозволяють підтримувати соціальні зв'язки, отримувати новини в реальному часі та відчувати причетність до суспільних процесів.

Разом із тим надмірне споживання негативного, тривожного або травматичного контенту може спричиняти підвищення рівня тривожності, емоційне виснаження та зниження психологічного благополуччя. Особливо це проявляється у молодих жінок, які активно використовують соціальні медіа для самопрезентації, комунікації та пошуку підтримки.

Порівняння себе з іншими, інформаційне перевантаження та постійне перебування в цифровому середовищі можуть негативно впливати на самооцінку та емоційну стабільність. Крім того, постійний моніторинг новин, фото- і відеоматеріалів із воєнної тематики здатний посилювати переживання безсилля, страху та невизначеності. Унаслідок цього соціальні медіа можуть ставати чинником хронізації стресу та психологічного виснаження.

Водночас участь у підтримувальних онлайн-спільнотах, отримання психологічної підтримки та доступ до корисного контенту сприяють підвищенню резилієнтності, адаптації та збереженню відчуття соціальної включеності. Соціальні медіа також можуть виконувати психоосвітню функцію, поширюючи знання про способи самодопомоги, емоційної саморегуляції та звернення по професійну підтримку.

Таким чином, вплив соціальних медіа є комплексним і залежить від характеру їх використання, типу контенту, інтенсивності залучення та індивідуальних особливостей користувача.

*Висновки***.** Соціальні медіа мають подвійний вплив на психологічний стан молодих жінок в умовах війни. Вони можуть як підвищувати рівень тривожності та емоційного виснаження, так і виступати ресурсом підтримки та адаптації. Важливим є формування навичок психологічно безпечного використання цифрового простору для мінімізації негативного впливу та використання позитивного потенціалу соціальних медіа.

Список використаних джерел:

1. Гладченко В. С. Вплив соціальних мереж на емоційну сферу особистості в юнацькому віці : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 «Психологія». Кривий Ріг, 2023. 103 с. http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/8112

2. Новікова А. О. Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія». Західноукраїнський національний університет, Тернопіль. 2025. 43 с. https://api.dspace.wunu.edu.ua/api/core/bitstreams/c8cb2374-0bec-41ed-b51d-2e98af491b6a/content

3. Нохріна І. С. Вплив соціальних мереж на соціальну успішність студентської молоді. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука* 2024. №1. С. 46-53. https://doi.org/10.32782/3041-1351/2024-1-7

4. Yehorenko, M., Hrechanovska, O., & Lishchun, O. Research on the impact of social networks on self-esteem and mental health of young people. *Solutions in Contemporary Science*. Futurity Research Publishing. 2023. Pp. 149-152. https://futurity-publishing.com/international_conference_3/

5. Yoesoep Edhie Rachmad. Social Media Impact Theory. Port Elizabeth Bay Book Publishing, Special Edition 2023. https://www.researchgate.net/publication/397187377_Social_Media_Impact_Theory

6. Handbook of Adolescent Digital Media Use and Mental Health / Edited by Jacqueline Nesi , Eva H. Telzer , Mitchell J. Prinstein. Cambridge University Press & Assessment, 2022. 454 p.

Самойленко Владислав Володимирович,
здобувач другого рівня вищої освіти,
спеціальність С4 Психологія,
ОПП «Прикладна психологія»

Москаль Денис Денисович,
кандидат юридичних наук,
викладач кафедри освіти дорослих

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСІБ СЕРЕДНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ ЯК ЧИННИКА ПРОФІЛАКТИКИ НЕГАТИВНИХ СТАНІВ

Актуальність дослідження. Сучасні соціальні умови характеризуються підвищеним рівнем стресогенності, невизначеності та емоційного навантаження, що особливо впливає на осіб середньої дорослості. Саме в цей період людина стикається з комплексом життєвих завдань (професійна реалізація, сімейна відповідальність, переоцінка життєвих цінностей), що підвищує ризик розвитку тривожності, емоційного вигорання та інших негативних психічних станів. У цьому контексті емоційна стійкість виступає важливим ресурсом психічного здоров'я.

Розуміння власних емоційних станів і сформованість навичок їх регуляції виступають важливими психологічними умовами формування емоційної стійкості особистості, що, у свою чергу, забезпечує гармонізацію взаємодії з