

УДК 340.143, 159.9

А- 43

Рекомендовано до друку Науково-методичною радою ВНПЗ «Дніпровського гуманітарного університету» від 19.02.2026 (протокол № 6).

А-43 Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матеріали VI Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 24 грудня 2025 р.). Дніпро: ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2025. 300 с.

Збірник конференції містить матеріали VS Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми юриспруденції та психології» (24.12.2025), у роботі якої взяли участь здобувачі вищої освіти першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів вищої освіти закладів вищої освіти України.

Матеріали науково-практичної конференції надруковані в авторській редакції.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

докт. юрид. наук, проф. **Олег КИРИЧЕНКО** (*голова*); канд. юрид. наук, доц. **Тетяна ЛЕЖНЄВА** (*заст. голови*); **Андрій МІРОШНИК** (*секретар*); канд. юрид. наук **Сергій ДУБОВ**, докт. юрид. наук, проф. **Вадим НЕГОДЧЕНКО**, докт. юрид. наук, доц. **Сергій ПЕНЬКОВ**, канд. псих. наук, доц. **Людмила ПРІСНЯКОВА**, докт. псих. наук, доц. **Олександр САМОЙЛОВ**

© ВНПЗ ДГУ, 2025

© Автори, 2025

Доценко А.О. ПОТРЕБА В ПСИХОЛОГІЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА РЕАЛЬНА СПРОМОЖНІСТЬ УКРАЇНСЬКОЇ СИСТЕМИ.....	130
Жарій О.В. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМАТИКИ САМОТНОСТІ ТА ДЕПРЕСІЇ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ.....	135
Іщенко А.А. РОЛЬ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА У ПРОФІЛАКТИЦІ ДЕВІАНТНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ.....	138
Ковель Т.В. ТРИБОВЖНІСТЬ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПСИХОСОМАТИЧНИХ СИМПТОМІВ.....	141
Лубенець І.Г. САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТА ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В УМОВАХ ІНТЕНСИВНОГО ОНЛАЙН-КОРИСТУВАННЯ.....	145
Луїна-Вершняк К.С. СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА РОЗВИТОК ТА ФУНКЦІОНУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	148
Мережко А.Д. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ СЕКСУАЛЬНОСТІ У ЖІНОК.....	153
Мініченко І.О. ТРИБОВЖНІСТЬ ЯК ЧИННИК НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ.....	157
Савченко А.Я. ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ХАРАКТЕР МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЖІНОК.....	160
Самохвал Д.М. ПСИХОЛОГІЧНЕ ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ.....	164
Дунайцева Г.І. БАТЬКІВСЬКО-ДИТЯЧІ ВІДНОСИНИ В СІМ'ЯХ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ (ВПО) В УКРАЇНІ.....	167
Мала С.В. ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОСПІВЧУТТЯ, ОБРАЗУ ТІЛА ТА САМООЦІНКИ У ЖІНОК СЕРЕДНЬОГО ВІКУ.....	171
Багач Р.В. КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ ФАКТОРІВ НА БЕЗПЕКУ СИСТЕМИ ВАДС.....	175

Лубенець Ірина Григорівна

здобувачка вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
Дніпровського гуманітарного університету

Науковий керівник:

Панфілова Галина Борисівна

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Дніпровського гуманітарного університету

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ТА ЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В УМОВАХ ІНТЕНСИВНОГО ОНЛАЙН-КОРИСТУВАННЯ

В умовах стрімкого розвитку цифрових технологій та доступності Інтернету спостерігаються істотні зміни в процесі соціалізації та психологічного функціонування сучасної молоді. Однією з найбільш залучених до онлайн-середовища вікових груп є особи віком 18-25 років, оскільки саме в цьому життєвому періоді здійснюється професійне самовизначення, формується ідентичність та соціальні зв'язки (професійні, особисті тощо). Активне використання сучасних гаджетів та цифрових платформ є невід'ємною частиною їх повсякденного життя, що у свою чергу створює певні виклики для психічного здоров'я та емоційного благополуччя. Нас зацікавила тема дослідження впливу інтернет-середовища на емоційний стан молоді та визначення ролі саморегуляції у збереженні їхнього психологічного здоров'я.

Дослідженню проблеми впливу онлайн-середовища, зокрема соціальних мереж на психологічний стан людини було присвячено багато наукових робіт як зарубіжних, так і вітчизняних науковців. Зокрема, Ю. Асеева у своєму науковому доробку дослідила кіберкомунікативну залежність сучасної молоді від соціальної мережі Instagram. Авторка наголошує, що активне використання соцмережі зумовлене бажанням компенсувати різного роду психологічні (як особистісні, так і комунікативні) проблеми користувачів, викликаючи у окремої їх частини адикції [1].

Група українських дослідників, зокрема О. Гречановська, О. Мегем, Л. Потапюк, досліджуючи вплив соціальних мереж на психологічний стан української молоді, розглядають загальну цифровізацію як з позитивного, так і негативного боку. Насамперед автори зауважують, що перебування в соцмережах є позитивною можливістю для самовираження та соціальної підтримки. Однак, при цьому не слід забувати про ризики, пов'язані із соціальним порівнянням, залежністю від зовнішньої оцінки, кібербулінгом і зниженням психологічного благополуччя.[2; 3; 4].

Подібної думки дотримуються й італійські науковці ([Rossella Bottaro](#), [Palmira Faraci](#)), які у своєму дослідженні також говорять про наявність

позитивних та негативних сторін, пов'язаних з використанням Інтернету та соціальних мереж. Автори зауважують, що ризик розвитку проблемного використання соціальних мереж залежить від часу, проведеного в соціальних мережах, активного чи пасивного використання, а також соціальних та емоційних навичок молодих людей [5].

У цьому контексті проблема саморегуляції як психологічного ресурсу адаптації набуває особливої актуальності.

Таким чином, саморегуляція виступає певним механізмом, завдяки якому людина здатна усвідомлено керувати власною поведінкою, емоційним станом та діяльністю відповідно до внутрішніх намірів, цілей, а також зовнішніх вимог. Оскільки у молодому віці процеси саморегуляції ще перебувають у стадії формування, то спостерігається певна вразливість до зовнішніх стресорів, у тому числі цифрового навантаження. Тому активне використання інформаційно-комунікативних технологій може знижувати здатність до самоконтролю, планування діяльності та концентрації уваги. Сучасні дослідження доводять, що тривала багатозадачність, цифрове перенасичення, кліпове мислення – все це сприяє когнітивному виснаженню, що негативно впливає на процеси емоційної регуляції [6].

Одним із показників психологічного здоров'я людини виступає емоційне благополуччя, яке визначається як суб'єктивне відчуття психологічного комфорту, задоволеності життям та здатності ефективно адаптуватись до життєвих обставин. Згідно з результатами емпіричних досліджень, проведених серед молоді Індії, яка інтенсивно використовує інтернет-середовище та соціальні мережі, спостерігається висока поширеність симптомів депресії – 37,9%, тривожності – понад 33%, ознаки хронічного стресу – понад 43%, низької самооцінки – більше 25% [6].

Не можна не згадати всім відомий феномен так званої «Facebook-депресії», що пов'язаний із постійним соціальним порівнянням та спотвореним уявленням про успішність і благополуччя інших користувачів соцмереж. Численні емпіричні дослідження підтверджують, що надмірне використання соціальних мереж корелює з вищим рівнем депресії, тривоги та зниженням самооцінки [7].

Необхідно відмітити, що онлайн-середовище суттєво впливає на емоційний стан та самоконтроль (саморегуляцію) молодої людини через низку пов'язаних між собою психологічних механізмів (процесів). По-перше, активний користувач часто потерпає від *когнітивного перевантаження*, що проявляється у споживанні надмірної кількості інформації, швидкій зміні контенту, неспроможності до тривалої концентрації уваги. Результатом є виснаження когнітивних ресурсів та погіршення емоційної саморегуляції. По-друге, спостерігається негативний вплив на психіку людини внаслідок *соціального порівняння*. Оскільки в соцмережах демонструється ідеалізований образ життя інших користувачів, це сприяє формуванню у молодої людини негативної, заниженої оцінки власного життя, що підвищує ризик розвитку депресивних станів [8]. По-третє, формується *механізм емоційного підкріплення та залежності* від коментарів віртуального товариства. Тобто постійне очікування

коментарів, повідомлень, лайків, які виконують роль швидкого позитивного підкріплення спонукає користувача постійно звертатись до гаджета, щоб знов поринути у віртуальне середовище. За відсутності такого фідбеку (лайків, коментарів тощо) у інтернет-користувачів часто спостерігається зниження настрою, дратівливість, тривожність тощо [9]. По-четверте, *порушення рівноваги* між реальним і віртуальним спілкуванням значно знижує якість міжособистісних контактів, що сприяє емоційній ізоляції, розвитку відчуття самотності.

Водночас у вищезгаданих дослідженнях зазначається, що негативний вплив цифрового навантаження зменшується при розвиненому рівні саморегуляції. Тобто молоді люди, які володіють високими навичками управління емоціями, контролю часу та поведінкою здатні проявляти психологічну стійкість та емоційне благополуччя навіть при активному користуванні новітніми технологіями та мережею Інтернет.

Висновки. На сьогоднішній день, одним із домінуючих факторів впливу на саморегуляцію та емоційне благополуччя молодих людей віком 18-25 років є інтенсивне використання гаджетів та онлайн-середовища. Спираючись на низку наукових досліджень можна констатувати, що надмірне цифрове навантаження асоціюється з появою дратівливості, підвищенням рівня тривожності, депресивних симптомів, а також емоційного виснаження. При цьому, розвиток цифрової гігієни, саморефлексії та усвідомленого відповідального використання онлайн-ресурсів можуть виконувати захисну та профілактичну функцію запобігання психоемоційним порушенням серед молоді.

Список використаних джерел та літератури:

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. Гречановська О.В., Мегем О.М., Потапюк Л.М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73). № 4. С. 60-66. DOI <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11>
3. Панфілова Г.Б. Особливості трансформації психологічної автобіографії студентів в ускладнених життєвих ситуаціях (на прикладі екзаменаційної сесії). *Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць*. № 4 (23). К.: НУОУ. 2011. С. 222-226.
4. Панфілова Г.Б. Самовідношення та самооцінка студентів в період екзаменаційної сесії. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вип.27. Житомир: Видавництво ЖДУ імені І. Франка. 2011. С. 232-241.
5. Bottaro R., Faraci P. The Use of Social Networking Sites and Its Impact on Adolescents' Emotional Well-Being: a Scoping Review. *Curr Addict Rep*. 2022; 9(4): 518-539. doi: 10.1007/s40429-022-00445-4.
6. Saleem Sheikh Mohd, Jan Shah Sumaya. A Cross-sectional Study of Mental Health Effects of Excessive Screen Time and Social Media Use among Indian

- Adolescents and Young Adults. *Journal of Nature and Science of Medicine* 7(3):p 210-217, 2024. DOI: 10.4103/jnsm.jnsm_37_24
7. Shannon H, Bush K, Villeneuve P, Hellemans K, Guimond S. Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR Ment Health* 2022;9(4):e33450. DOI: 10.2196/33450
 8. Casingcasing M.L.S., Nuyens F.M., Griffiths M.D. *et al.* Does Social Comparison and Facebook Addiction Lead to Negative Mental Health? A Pilot Study of Emerging Adults Using Structural Equation Modelling. *J. technol. behav. sci.* 8, 69–78 (2023). <https://doi.org/10.1007/s41347-022-00289-9>
 9. Mohamed E.F., Mohamed A.E., Youssef A.M. *et al.* Facebook addiction among medical students: prevalence and consequences. *Middle East Curr Psychiatry* 32, 7 (2025). <https://doi.org/10.1186/s43045-025-00501-5>

Луніна-Вершняк Катерина Сергіївна

здобувачка вищої освіти

другого (магістерського) рівня вищої освіти

Дніпровського гуманітарного університету

Науковий керівник:

Самойлов Олександр Єжиєвич

доктор психологічних наук, професор,

професор кафедри психології

Дніпровського гуманітарного університету

СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА РОЗВИТОК ТА ФУНКЦІОНУВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Положення сучасної системи знань про різні аспекти проблеми розвитку емоційного інтелекту розроблені багатьма вченими [6; 7; 16 та ін.].

При вивченні особливостей проявів емоційного інтелекту у підлітковому віці дослідники спираються на теоретико-методологічні основи, які були розроблені в працях Л.С. Виготського, С.Я. Рубінштейна, О.Н. Леонтєва, Л.І. Божович, Г.С. Костюка, С.Д. Максименко, В.О. Моляко, Е.Л. Носенко, В.В. Зарицької, Г.Р. Дубровинського, С.П. Дерев'янка, Т.В. Павленко, Н.В. Ковригі, І.В. Булах, Л.М. Вахрушевої, К.В. Максџом та ін.

Найбільшій інтерес викликає у вчених на теперішній час особливості питання емоційного інтелекту в онтогенезі.

Підлітковий вік є важливим етапом онтогенезу, що характеризується значними психологічними та фізіологічними змінами, які потребують особливої уваги й підтримки [18].

Дослідники підкреслюють, що саме підлітковий вік є найбільш суперечливим періодом через його перехідний характер, який пов'язаний з