



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



М.З.Н.

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

Мала академія наук
України під егідою
ЮНЕСКО



Національний
технічний університет
ДНІПРОВСЬКА
ПОЛІТЕХНІКА
1899



Міністерство освіти і науки України
Національна академія наук України
Національний центр «Мала академія наук України»
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Київський національний університет
будівництва і архітектури
Національний університет «Запорізька політехніка»
Національний технічний університет
«Дніпровська політехніка»
Національний університет «Львівська політехніка»

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

ХVІІІ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
«АКАДЕМІЧНА Й УНІВЕРСИТЕТСЬКА
НАУКА: РЕЗУЛЬТАТИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ»

09 – 12 грудня 2025 року
Полтава

Література:

1. Eastman, C., Teicholz, P., Sacks, R., & Liston, K. (2018). *BIM Handbook: A Guide to Building Information Modeling*. Wiley.
2. Tedeschi, A. (2014). *AAD Algorithm-Aided Design: Parametric Strategies Using Grasshopper*. Le Penseur.
3. *Parametric Architecture* (2024). *Digital Design for Architecture*. <https://parametric-architecture.com>
4. Шабанська, В. (2025, 17 березня). «Прірва між Україною та Європою»: проблеми архітектурної освіти в Україні та як їх можна вирішити. Хмарочос. <https://hmarochos.kiev.ua/2025/03/17/prirva-mizh-ukrayinoyu-ta-yevropoyu-problemy-arhitekturnoyi-osvity-v-ukrayini-ta-yak-yih-mozhna-vyrishyty/>
5. Ярова, К. (2025, 10 серпня). Експертка: архітекторів в Україні готують наосліп і без бачення майбутнього. ZN.UA. <https://zn.ua/ukr/EDUCATION/ekspertka-arkhitektoziv-v-ukrajini-hotujut-naoslip-i-bez-bachennja-majbutnoho.html>

УДК 159.923.2:004.738.5(477)

**ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ МОБІЛЬНИХ ЗАСТОСУНКІВ У ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ
САМООЦІНКИ: УКРАЇНСЬКИЙ ДОСВІД**

Ведюк А. Є., асистент кафедри психології та педагогіки
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

З огляду на зростання психологічного виснаження українського населення в умовах війни та соціальної невизначеності особливо актуальним стає використання доступних цифрових інструментів для підтримки емоційного благополуччя та розвитку здорової самооцінки. Аналіз психологічних можливостей українських мобільних застосунків дозволяє оцінити їх ефективність у формуванні самооцінки та особистісної впевненості.

Аналіз психологічного потенціалу українських мобільних застосунків у формуванні самооцінки та розвитку особистісної впевненості. Дослідження спрямоване на виявлення ефективності цифрових інструментів для підтримки саморефлексії та психологічної стабільності користувачів.

Теоретичні та практичні аспекти впливу соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку людини розглядали такі науковці: Ю. Асєєва, Л. Березовська, Є. Гіденко, І. Гоян, Н. Малєєва, Ю. Якущенко та ін. [1] Також, були віднесені, і зокрема, праця П. Севост'янова із В. Клімешев та Г. Клімушевою [3], стаття О. Гречановської, О. Мегем, Л. Потапюк [1], а також кваліфікаційні дослідження щодо впливу цифрового середовища на самооцінку та особистісний розвиток молоді, де серед методик широко застосовуються опитувальники самооцінки (Шкала самоповаги Розенберга). Це дозволило обґрунтувати використання мобільних застосунків як потенційного ресурсу для підтримки й корекції самооцінки.

Емпірична частина дослідження передбачала аналіз можливостей українських мобільних застосунків, спрямованих на підтримку психоемоційного стану та розвиток адекватної самооцінки. Застосунки аналізувалися не лише змістовно, але й у контексті сучасних психодіагностичних підходів. Для аналітичного зіставлення було обрано методики: методика діагностики самооцінки особистості (Шкала самоповаги Розенберга), тест самооцінки Дембо–Рубінштейн (у модифікації А. Прихожан) [2] та шкала задоволеності життям, (адаптація українською А. Стаднік, Ю.Мельник) [4].

До аналізу було включено чотири основні застосунки: Svitlo, BetterMe: Mental Health, Ваза та Reflexiо. Вибірка цифрових сервісів формувалася за критеріями: наявність україномовного інтерфейсу, орієнтація на психологічну самопомічу, науково обґрунтований методичний зміст (майндфулнес, когнітивно-поведінкові техніки,

психоедукація), а також доступність на території України (безкоштовний або freemium-доступ).

1. Svitlo – містить медитації та практики усвідомленості, що допомагають знижувати тривожність, посилювати самоприйняття та формувати внутрішню опору – важливі компоненти стабільної самооцінки;

2. BetterMe: Mental Health – пропонує психологічні вправи, дихальні техніки та модулі, спрямовані на розвиток впевненості, позитивної саморефлексії та корекції негативних переконань про себе;

3. Vaza – додаток створений для ветеранів і цивільних осіб, містить психоедукацію, вправи з емоційної регуляції та трекер настрою, що сприяють усвідомленню власних реакцій і формуванню реалістичнішої самооцінки;

4. Reflexiō – щоденник настрою та короткі запитання для саморефлексії, що допомагають користувачу фіксувати власні переживання та успіхи, знижуючи самокритику та підтримуючи здорову самооцінку.

Аналіз українських мобільних застосунків показав, що всі вони містять інструменти, які можуть опосередковано сприяти розвитку самооцінки: практики усвідомленості (Svitlo), вправи позитивної саморефлексії та формування впевненості (BetterMe), емоційна регуляція та моніторинг настрою (Vaza), щоденна рефлексія й фіксація досягнень (Reflexiō). Встановлено, що поєднання психоедукації, регулярних мікропрактик та рефлексивного відстеження емоцій створює умови для зміцнення самоприйняття, зниження самокритичності та формування більш стабільної самооцінки користувачів.

Отримані результати свідчать, що українські мобільні застосунки можуть бути ефективним допоміжним ресурсом для підтримки самооцінки завдяки доступності, культурній відповідності та інтеграції психологічно обґрунтованих практик. Їх використання доцільно розглядати як додатковий інструмент самодопомоги та саморозвитку, що може підсилювати ефективність традиційних психологічних підходів.

Література:

1. Гречановська, О. В., Мегем, О. М., & Потапюк, Л. М. (2023). Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Психологія*, 4, 111–121.

2. Портницька Н.Ф., Гречуха І.А., Литвинчук А.І., Можаровська Т.В., Хоменко Н.В. (2016). *Практикум із загальної психології: Робочий зошит*. за ред. Портницької Н. Ф. Житомир, ський державний університет імені Івана Франка, кафедра психології.

3. Севост'янов, П. О., Клімушев, В. В., & Клімушева, Г. С. (2024). Ефективність цифрових інструментів у психологічному навчанні та тренуванні: аналіз мобільних додатків та інтерактивних веб-сервісів. *Перспективи та інновації науки*, 7(41), 189–200.

4. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. (2023). *Шкала задоволення життям : метод посіб. (укр.версія)*. Харків : ХОГОКЗ.

УДК 336.71:659.4

**ЕФЕКТИВНА ESG-КОМУНІКАЦІЯ ЯК ФАКТОР КОНКУРЕНТОСПРОМОЖНОСТІ
ФІНАНСОВИХ УСТАНОВ**

Вовченко О.С.

*Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
o.s.vovchenko@nupr.edu.ua*

У сучасному глобалізованому світі, де зростає увага до принципів сталого розвитку та корпоративної соціальної відповідальності, фактори екологічного, соціального та управлінського розвитку (ESG) перетворюються з нішевого критерію на всеохоплюючий імператив для довгострокової стійкості та ефективності компаній. Фінансовий сектор, як