

**Рівненський державний
гуманітарний університет**

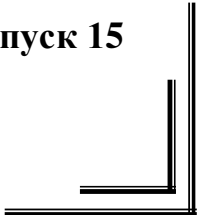


**Актуальні питання
психологічної науки**

**Альманах студентського наукового
товариства**

Випуск 15

Рівне - 2021



ББК 88

А 43

УДК 159.9

Актуальні питання психологічної науки: Альманах студентського наукового товариства. Рівне, 2021. Вип. 15. 140 с.

Головний редактор:

Ямницький В.М. – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри практичної психології та психотерапії РДГУ.

Редакційна колегія:

Воробйов А.М. – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри загальної психології та психодіагностики РДГУ;

Главінська О.Д. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології та психодіагностики РДГУ;

Павелків В.Р. – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри загальної психології та психодіагностики, декан психолого-природничого факультету РДГУ;

Павелків Р.В. – доктор психологічних наук, професор, академік АВШ, завідувач кафедри вікової та педагогічної психології, директор Інституту психології та педагогіки РДГУ, перший проректор РДГУ;

Хупавцева Н.О. – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри загальної психології та психодіагностики РДГУ;

Романюк В.Л. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри загальної психології та психодіагностики РДГУ;

Савицька О.Г. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології та психодіагностики РДГУ.

Друкується за рішенням вченої ради РДГУ (протокол № 12 від 29 грудня 2021 р.)

За достовірність фактів, дат, назв тощо відповідальність несуть автори матеріалів.

вагомих результатів у професійній діяльності, сприяє формуванню у молоді потреби у самозмінах, навичок планування та реалізації задуманого, пошуку особистісних ресурсів та їх розвитку, творчого самовираження. Знання рівня розвитку складових самоефективності студентської молоді може стати важливим інструментом їх актуалізації та розвитку у процесі особистісної та професійної самореалізації [3].

Отже, самоефективність представляє собою важливу особистісну характеристику, яка проявляється у почутті власної компетентності та ефективності, а також у вірі у власні можливості справитися із поставленими перед людиною завданнями та труднощами. Вона включає в себе когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти.

Велике значення відіграє самоефективність у студентський період життя, адже впевненість у власній ефективності та компетентності полегшує адаптацію до нових вимог закладу вищої освіти, сприяє розкриттю здібностей та можливостей студента, підвищує його наполегливість, активність, допомагає долати труднощі та добиватися поставлених цілей.

Список використаних джерел:

1. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура. - СПб.: Евразия, 2000. – 320с.
2. Вовк О.М. Самоефективність: сутність, структура та особливості розвитку в студентському віці / О.М. Вовк // Вісник психології та педагогіки. <https://www.psyh.kiev.ua>
3. Шпортун О. М. Психологічні особливості самоефективності осіб юнацького віку / О.М.Шпортун, З.С.Савчук // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2020. - № 11. - С. 88–99.

УДК 159.9.07

ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МОЛОДІ

Болюх Тетяна, здобувачка ОС «магістр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Главінська О.Д., кандидат психологічних наук, доцент

Наявність великої кількості стресогенних факторів, які відіграють як негативну, так і позитивну роль у житті людини, уже давно констатують як зарубіжні, так і вітчизняні вчені. До основних стресогенних факторів юнацького віку науковці відносять такі як соціальна оцінка, невизначеність у майбутній професії, повсякденна монотонія; деструктивна конкуренція

тощо. У сучасних умовах цей перелік варто доповнити такими потужними дестабілізуючими факторами як складна, нестабільна соціально-психологічна ситуація у країні та світі в цілому, викликана пандемією COVID-19: Перенавантаження, зумовлені дистанційним навчанням, невпевненістю у завтрашньому дні, недоступністю звичних для особистості форм діяльності, відпочинку та взаємодії у соціумі, соціальна дистанція, масковий режим негативно позначається на психологічному здоров'ї населення, в тому числі і молоді.

Термін «синдром емоційного вигорання» («burnout») був запропонований американським психіатром Х. Фроуденбергером у 1974 р. для характеристики психологічного стану здорових людей, які знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з пацієнтами (клієнтами) та емоційно навантаженої атмосфері при виконанні професійної діяльності. Однак пізніше дослідники все більше пов'язували синдром із психосоматичним самопочуттям та віднесли його до стану передхвороби. У Міжнародній класифікації хвороб (МКХ – 10) синдром емоційного вигорання належить до рубрики Z73 – «Стрес, пов'язаний з труднощами підтримки нормального способу життя» [4].

У психологічній науці емоційне вигорання визначається як психічний стан, який характеризується виникненням відчуттів емоційної спустошеності і втоми, викликаних власною роботою, і поєднує в собі емоційне виснаження, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень. Явище емоційного вигорання вважають незворотним, його можна лише пригальмувати, але не зупинити [3, 53-54]. Тому профілактика емоційного вигорання сприяє відновленню емоційної стабільності особистості та успішній реалізації не лише її професійних, але і особистих планів.

У психологічній науці до сьогодні уже вивчено зміст поняття «емоційного вигорання», його компонентів, симптомів та факторів, сприяють його появі. Вивченню даної проблеми присвячено достатньо наукових розвідок зарубіжних (Х.Дж. Фрейденбергер, К. Маслач і ін.) та вітчизняних (В.В. Бойко, Н.Є. Водоп'янова, В.Є. Орел і ін.) науковців. Проте більшість досліджень присвячено вивченню феномену емоційного вигорання у представників професій типу «людина - людина», а саме: представників медичних професій і фармацевтів, педагогів, психологів, соціальних працівників, працівників сфери виконання покарань, співробітників коллцентрів тощо, тоді як вигорання студентської молоді стало вивчатися порівняно недавно.

Синдромом емоційного вигорання студентів вважається психічний стан особистості, при якому, погіршується її здоров'я, псується відносини з

людьми через вплив певних факторів, а також знижується працездатність, що негативно впливає на навчання [1].

До основних причин виникнення емоційного виснаження у молоді вчені відносять проблеми у взаєминах з однолітками (зокрема, з протилежною статтю), з викладачами та батьками, великий потік інформації, напружена інтелектуальна діяльність в період сесії, прагнення до високих показників успішності, підвищеної стипендії, неправильно організована робота з навчальним матеріалом, незадоволеність матеріальним становищем, поєднання навчання і роботи тощо [1].

На думку дослідників, профілактика емоційного вигорання студентської молоді може проводитися як самими здобувачами освіти (заняття фізичною культурою, самостійне вивчення природи формування синдрому емоційного вигорання і самовладання таким станом), так і бути частиною освітньо-виховного процесу закладу освіти. В останньому випадку сприяти профілактиці емоційного вигорання студентів можна як у процесі освітньої діяльності, наприклад, за допомогою введення в практику викладання рольових ігор, так і у рамках реалізації позанавчальних заходів, які мають просвітницьку та психодіагностичну спрямованість. Важливим механізмом саморегуляції негативних емоційних станів особистості виступає емоційний інтелект, тому до системи заходів по профілактиці синдрому емоційного вигорання обов'язово потрібно включати такі, які спрямовані на розвиток емоційного інтелекту студентської молоді [4]. При цьому реалізація такої комплексної цілеспрямованої роботи по профілактиці емоційного вигорання студентів неможлива без конструктивної взаємодії адміністративних служб по роботі зі студентами та викладачів закладу вищої освіти.

Оскільки профілактика емоційного вигорання є одним із найважливіших методів збереження психічного здоров'я студентської молоді, то її організація має бути пріоритетною серед напрямків діяльності психологічної служби закладу вищої освіти.

Список використаних джерел

1. Масленникова, А. С. Профілактика емоціонального вигорання у студентів / А. С. Масленникова, Е. Л. Ермолаєва, Е. С. Ілюшина, Л. А. Федосєєва, В. М. Юрина // Вестник современных исследований. – 2018. – № 8.1 (23). – С. 120–121.
2. Психологічна енциклопедія / Упорядник О.М.Степанов. – К.: Академвидав, 2006. – 424 с.
3. Психология профессионального здоровья : учеб. пособие / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Речь, 2006. – 480 с.

4. Яковлева Е.Л. Эмоциональные механизмы личного и творческого развития / Е.Л.Яковлева //Вопросы психологии. – 2012, № 4. – С. 20-27.

УДК 159.924

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ КРЕАТИВНОСТІ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ ТА ЮНАКІВ

Вітрук Дмитро, здобувач ОС «бакалавр», 4 курс, РДГУ

Керівник: Дружиніна І.А., кандидат психологічних наук, доцент

Проблема формування творчої особистості у сучасній психологічній науці займає важливе місце. Сучасний стан суспільного розвитку та динамічні зміни в усіх сферах життя людини підвищують вимоги до якостей особистості, які визначаються як креативні, а саме: творче ставлення до дійсності, вміння приймати рішення в складних ситуаціях, а також відкритість новому досвіду. Творчі люди постійно йдуть уперед, відкривають щось нове, вигадують, будують, захоплюються чимсь новим, несподіваним, живуть повноцінним життям, зустрічаються з цікавими особистостями, мандрують, стають лідерами в колективі, з легкістю долають труднощі та впевнено йдуть до поставленої мети.

В сучасному суспільстві високо цінуються нові, нестандартні погляди, креативні ідеї та прояви творчості. Варто зазначити, що для творчої особистості важливе значення має орієнтація не на результат, а на процес. Тривалий час помилково вважали, що головне в інтелектуальному розвитку дітей – це передати їм якомога більшу кількість знань. Але згодом цю думку спростували, адже життя ж доводить, що розумною людиною є не та яка багато знає, а та, яка вмє наявні знання застосовувати для вирішення складних життєвих ситуацій. Вміння самостійно знаходити вихід з будь-якої ситуації повсякденного життя є найбільш цінним інтелектуальним вмінням людини. Про таких людей кажуть, що вони можуть творчо мислити. Становлення самодостатньої особистості можливе лише при гармонійному поєднанні інтелекту та креативності.

Мета дослідження полягала в тому, щоб проаналізувати феномен креативності у сучасній психологічній науці, здійснити характеристику підліткового та юнацького віку як особливих етапів онтогенезу, а також визначити рівень розвитку та особливості прояву креативних здібностей сучасних підлітків та юнаків. Для розв'язання поставленої мети використовувався комплекс теоретичних та емпіричних методів дослідження. Серед теоретичних методів було використано: теоретичний

Зміст

Вступ	3
Артемова О. Психологічні аспекти грамотного і безпечного використання інтернету	4
Артемова О. Формування ціннісно-сислової сфери здобувачів освіти	6
Камінська О. Вплив дистанційного навчання на соціально-психологічну адаптацію першокурсників	11
Романюк В. Сигнальні системи та психогенні розлади особистості	14
Рудюк О. Дослідження особистісних цінностей суб'єктів освітнього процесу у вищій школі	16
Антонюк Н. Психологічний аналіз мотиваційної готовності дитини дошкільного віку до школи	18
Бажинська Д. Адаптаційний потенціал людини: психофізіологічні аспекти	21
Бернік А. Психологічні особливості самоефективності молоді	23
Болюх Т. Профілактика емоційного вигорання молоді	25
Вітрук Д. Психологічний аналіз креативності сучасних підлітків та юнаків	28
Галушко О. Психологічна профілактика паніки та засоби її подолання	30
Глотова М. Мобінг як фактор прояву агресивності у підлітковому віці	32
Горбатюк О. Вплив міжособистісних стосунків на вирішення конфліктних ситуацій у сучасної молоді	35
Гук В. Розвиток стресостійкості у дітей молодшого шкільного віку як необхідної складової у формуванні соціальної компетентності особистості шляхом використання методів арт-терапії	38
Доля Т. Психологічні особливості проявів прокрастинації у дорослому віці	41
Зайчук Т. Виховні можливості ігрової діяльності у розвитку самостійності в дітей старшого дошкільного віку	43
Захарова Н. Теоретико-методологічні засади проблеми мотивації до лідерства у студентської молоді	46
Замківський І. Метод піскової терапії у сучасній психологічній науці	48
Калюш Р. Особливості мотиваційної сфери майбутніх психологів	55
Камінський А. Стресостійкість як професійно важлива якість психолога	57
Карпова А. Булінг в шкільних колективах: причини виникнення та методи профілактики	60
Кобзар З. Психологічні особливості емпатії студентської молоді	62
Ковтун О. Психологічні особливості поведінки підлітків у ситуаціях булінгу	64
Ковтун С. Особливості емпатійності у підлітковому віці: гендерний	

аспект.....	67
Корчак А. Психологічні особливості впливу емоційної напруги на психосоматику юнаків.....	69
Кот С. Психологічні особливості особистісної конфліктності студентської молоді.....	71
Кохно Т. Освітнє середовище як чинник розвитку стресостійкості студентів.....	73
Лапюк А. Емоційні складові стресостійкості у студентської молоді.....	75
Максимчук М. Вплив тривожності на розвиток комунікативних здібностей у підлітковому віці.....	78
Маркова І. Психологічні особливості розвитку ціннісних орієнтацій у підлітковому віці.....	80
Мартинюк Т. Дослідження темпераменту у студентської молоді.....	83
Мартинюк Т. Тривожність та психічне здоров'я особистості.....	85
Матеюк О. Емпатія як психологічне особистісне утворення.....	87
Микитюк В. Теоретичний аналіз проблеми професійного самовизначення у психологічній парадигмі.....	90
Михайлюк Ю. Чинники особистісної конфліктності і способи поведінки юнаків в ситуації міжособистісних конфліктів.....	92
Мягка О. Генезис емоційного інтелекту підлітків.....	94
Новосад Т. Проблеми формування комунікативної компетентності майбутніх фахівців в процесі професійної підготовки у закладах вищої освіти.....	96
Онищук Д. Мотиваційні чинники розвитку креативності у майбутніх психологів.....	99
Онищук Т. Вплив сімейних конфліктів на особистісний розвиток підлітків.....	102
Подерня Н. Індивідуально-типологічні чинники формування локус контролю.....	105
Полонська В. Спілкування і розвиток особистості.....	107
Посохова Л. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій студентської молоді.....	108
Самойдюк А. Психологічні особливості соціальної емпатії особистості.....	110
Самчук І. Психологічні особливості виникнення та корекції особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці.....	112
Смаглюк А. Особливості розвитку мислення у молодшому шкільному віці.....	114
Сокотун К. Розробка програми розвитку емоційного інтелекту.....	116
Стрихарчук М. Психологія розвитку міжособистісного спілкування.....	118
Ткачук Л. Психолого-педагогічні особливості навчальної неуспешності.....	

молодших школярів	124
Угнієва С. Психологічний аналіз тривожності у підлітків	126
Царук С. Мотивація та особливості навчальної діяльності у студентської молоді	129
Шоха Т. Психологічні чинники розвитку мотиваційної сфери в молодшому шкільному віці	131
Юсенко В. Роль комунікативної компетентності у розвитку лідерських якостей особистості	133
Зміст	137

Електронне видання

Актуальні питання психологічної науки.
Альманах студентського наукового товариства

Випуск 15

Наукове редагування – проф.. Камінська О.В.
Відповідальний за випуск – проф. Воробйов А.М.

Формат 60x80/16. Гарнітура Times New Roman
Умовн. друк арк. 7,5.

вул. С. Бандери, 12, м. Рівне
Редакційно-видавничий відділ
Рівненського державного гуманітарного університету