



**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.

7. Драматерапія – надає можливість самовизначитись та відтворити нові ролі, альтернативні поведінкові стилі через драматичну дію-гру.

Використання у освітньому процесі засобів арт-терапії має неабияке значення для збереження і зміцнення психічного здоров'я дітей, формування у них психологічної стійкості, подолання різного плану труднощів, перед якими вони почувають себе слабкими і незахищеними, звільнення від страхів і бар'єрів, стресів, тривожності, сором'язливості, замкнутості, гіперактивності, нестриманості.

#### Список використаних джерел:

1. Власюк М. Арт – терапія: лікування мистецтвом /М.Власюк. // Відкритий урок: розробки, технології, досвід. - 2008. - №7 (8). - С. 90.
2. Деркач О. Арт – терапія на допомогу школі / О.Деркач // Мистецтво та освіта. - 2010. - №2. - С.25 – 28.
3. Сухомлинський В. Вибрані твори: у 5 т. / В.Сухомлинський. - К.: Рад. шк., 1977. Т.3. 670 с.

#### УДК

### ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ПРОКРАСТИНАЦІЇ У ДОРΟΣЛОМУ ВІСЦІ

Доля Тетяна, здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ

*Керівник: Ямницький В.М., доктор психологічних наук, професор*

Прокрастинацією називають схильність відкладати справи на потім. Її вивчають як психологічну проблему, яка знижує якість життя людини. Життя в сучасному світі характеризується тиском величезної кількості стресорів: високий рівень конкуренції, швидкий темп життя та важко передбачуваних змін, насичений інформаційний фон та багато ін. Все це поглиблює дану проблему, що робить її все більш актуальною.

Термін «прокрастинація» (від англ. procrastination – відкладання, відтермінування, що походить від лат. procrastinus – на завтра) у психологічній науці розуміється, як схильність людини до постійних затримок, відволікань, відкладання справ на потім. Прокрастинація – негативний патерн поведінки, який може затримувати подальший розвиток дорослої особистості, перешкоджає її повноцінній реалізації. Від цього страждає сама людина, її близьке оточення, соціум.

Вважається, що вперше цей термін згадується в книзі П. Рінгенбаха «Прокрастинація в житті людини» (1977). У цьому ж році світ побачила

праця на основі клінічних досліджень – «Подолання прокрастинації» А. Еліс та В. Кнауса. В 1983 році вийшла книга Бурки Д. Б. та Юен Л. М. «Прокрастинація: що це таке і як з нею боротися» [1]. А у 2018 році її перевидають у розширеному і доповненому вигляді, з метою адаптувати працю до контексту сучасної культури та збагативши новими даними нейронауки: «Прокрастинація. Чому ви вдаєтесь до неї і що можна зробити з цим вже сьогодні» [2]. Серед науковців, які продовжили дослідження даної проблематики можна виділити К. Лей, яка вперше запропонувала опитувальник, що визначав ступінь прояву прокрастинації [1].

У науковій психологічній літературі немає єдиного визначення терміна «прокрастинація», так само, як і єдиного погляда на саме явище. Так, О.О. Шемякіна розглядає феномен прокрастинації з двох позицій: як одну з форм психологічних захистів – уникнення, що може призводити до зниження адаптації та формування неконструктивної поведінки та як одну із форм копінг-стратегій, що у певних випадках дозволяє ефективно адаптуватися і самореалізовуватися [3]. Явище прокрастинації, згідно К. Лей, зазвичай проявляється у діяльності, результат якої є важливим для особистості [1]. При цьому суб'єкт спрямовує свою увагу на що завгодно, але не на основну справу. Згідно досліджень Бурка Джейн Б. та Юен Ленори М., прокрастинація – це спосіб уникати не так певних завдань, як відчуттів, що у якийсь спосіб пов'язані з цими завданнями [2].

За даними нейронауки, якщо якась подія пов'язана з емоцією страху, тривоги – цей зв'язок лишається назавжди. Сліди болючого досвіду лишаються у підсвідомості і впливають на теперішню поведінку. Страхом важко керувати, оскільки імпульси від мигдалини до кортексу сильніші, ніж у зворотньому напрямку. Однак, фронтальний кортекс може чинити вплив на емоційну частину мозку. Цей факт дає напрямок для розробки корекційних заходів по даній проблематиці. Численні дослідження пов'язують феномен прокрастинації із такими особистісними характеристиками як імпульсивність, лень, перфекціонізм, слабкість вольових якостей, не здатність до управління часом. Прокрастинація має емоційні причини: страхи, тривоги, напругу від внутрішніх конфліктів. Біологічні причини прокрастинації співвідносяться із закономірностями роботи мозку та функціонуванням тіла на фізіологічному рівні, а також стосується генетичної спадковості. Соціальні причини прокрастинації лежать у площинах родинної історії, відносин у соціумі та місця в національній культурі [2].

Чоловіки прокрастинують не набагато більше, ніж жінки, а ще існують докази того, що найбільше прокрастинують студенти і що прокрастинація послаблюється з віком [2]. Вочевидь пройшовши особисті,

сімейні та екзистенційні кризи, набувши життєвого досвіду, люди старшого віку примиряються із собою, легше приймають як свої досягнення, так і їх відсутність.

Численні дослідження показали, що прокрастинація – комплексна психологічна проблема, що охоплює не лише особисті психологічні, поведінкові та емоційні особливості, а й соціальний, культурний і технологічний виміри, біологічні й неврологічні схильності, а також загальнолюдські тенденції. Її наслідки проявляються не тільки у зниженні успішності і продуктивності діяльності, але й в гострих емоційних переживаннях, таких як сором, пригніченість, почуття провини. Дана проблематика потребує подальшого вивчення, ретельніших досліджень, а також розробки і впровадження профілактичних і терапевтичних заходів.

#### Список використаних джерел:

1. Чевренди А.А. Прокрастинация в структуре временных отношений личности / А.А. Чевренди // Психология. Психофизиология. – 2019. – Т. 9. – № 3. – С. 104–113.
2. Джейн Б. Б Прокрастинация. Чому ви вдаєтеся до неї і що можна зробити із цим вже сьогодні. / Б.Б.Джейн, М.Ю.Ленора – Л. : Видавництво Старого Лева, 2018. – 400 с.
3. Шемякина О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов [Электронный ресурс] / О.О. Шемякина // Психология и право. – 2013. – Том 3. – № 4. URL: <https://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n4/66242.shtml> (дата обращения: 01.04.2021)

УДК 373.2.015.31:[793.7+796]

### ВИХОВНІ МОЖЛИВОСТІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У РОЗВИТКУ САМОСТІЙНОСТІ В ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Зайчук Тетяна, здобувач ОС «магістр» 1 курс, РДГУ

*Керівник: Ставицька О. Г., кандидат психологічних наук, доцент.*

У дошкільному віці гра є провідним видом діяльності дітей, сферою прояву особистої ініціативи й активності, оскільки вона відповідає психічним і фізичним можливостям дитини та зумовлює найважливіші зміни у її психічних процесах.

Науковці в галузі психологічної науки неодноразово наголошували на необхідності педагогічного керівництва грою, оскільки під впливом раціонально організованої ігрової діяльності позитивні зміни дитячої

## Зміст

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

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

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