

Рівненський державний
гуманітарний університет

Студентський дайджест

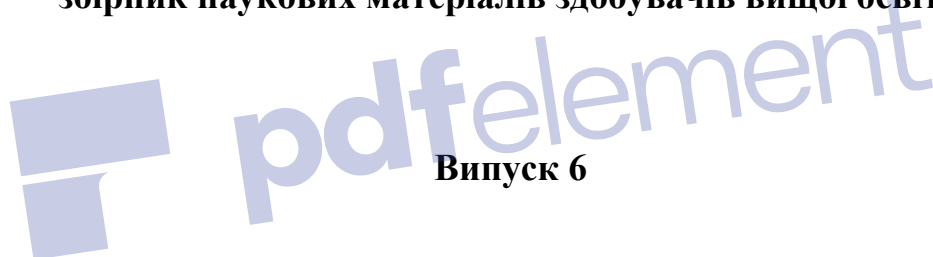
Збірник наукових матеріалів
здобувачів вищої освіти

№ 6
2022

Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет

Студентський дайджест

збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти



Рівне, 2022

Студентський дайджест : збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти.
Випуск 6. Рівне : РДГУ, 2022. 136 с.

Головний редактор :

Павелків Роман Володимирович – доктор психологічних наук, професор, перший проректор, завідувач кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету

Виконавчий редактор :

Корчакова Наталія Вікторівна – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

Члени редакційної колегії :

Павелків Віталій Романович – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри загальної психології та психодіагностики, декан психолого-природничого факультету Рівненського державного гуманітарного університету.

Безлюдна Валентина Іванівна – кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

Юрчук Олена Сергіївна – здобувач ступеня PhD кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету за спеціальністю 053 «Психологія».

*Друкується за рішенням Вченої Ради РДГУ
(протокол № 11 від 24 листопада 2022 р.)*

Список використаних джерел

1. Занюк С. С. Психологія мотивації. Київ: Либідь, 2002. 304 с.
2. Кобильченко В., Омельченко І. Спеціальна психологія. Київ: Академія, 2020. 224 с.
3. Назарець Л., Руденко Н. Формування мотивації навчальної діяльності здобувачів вищої освіти. Філософія освітнього простору: психологічний вимір: колективна монографія / під ред. Р.В.Павелківа, Н.В.Корчакової. Київ: Вид-во «Центр учбової літератури», 2021. С. 29-54.

УДК 159.9:177.82

ПРОБЛЕМА САМОТНОСТІ В СУЧАСНОМУ СВІТІ

Болюх Н., здобувач ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія», 3 курс, РДГУ

Назарець Людмила, кандидат психологічних наук, доцент

Постановка проблеми. Людство дедалі глибше переходить до нового інформаційного суспільства. Цей процес є неминучим та пов'язаний з глобалізацією самого суспільства. Відсутність соціального зв'язку з іншими провокує виникнення відчуття самотності, яке у свою чергу може призводити до депресії, нападів тривожності, психосоматичних розладів та інших негативних наслідків. Самотність – надзвичайно поширене явище сучасного світу. У різні вікові періоди це почуття має свої відтінки. У підлітковому та юнацькому віці часто виникає відчуття відокремленості, відмінності від інших, власної унікальності. Водночас молода людина відчуває необхідність бути як усі, не відрізнятися від своїх однолітків, оскільки сприймає спілкування з ними як найважливішу життєву цінність. Проте, варто розуміти, що у більшій мірі все залежить від самої людини та її ставлення до життя.

Мета дослідження: визначити причини самотності та знайти шляхи її подолання.

Виклад основного матеріалу дослідження. На думку багатьох дослідників, почуття самотності є важливою складовою емоційного розвитку. Представники різних психологічних напрямків по-різному визначають сутність цього феномена. Так, для К. Роджерса самотність – це реакція на страх бути відкинутим іншими людьми. Автор вважає, що переживання самотності породжується індивідуальним сприйняттям дисонансу між істинним Я і тим, як його бачать інші. Когнітивний психолог Е. Попелу стверджує, що самотність – це суб'єктивно пережита невідповідність між спостереженою реальністю і бажаним ідеальним станом. Е. Фромм розглядає самотність як універсальне, стійке переживання, апіорі притаманне вільній особистості на всіх етапах її розвитку [1].

Незважаючи на виражені відмінності трактувань, більшість дослідників згодні з тим, що самотність - це переживання, «гостра» або «особлива» форма самосвідомості. Самотність зазвичай проживається як негативний процес, оскільки він не бажаний і найчастіше пов'язаний з низькою самооцінкою.

Теоретичний аналіз даної проблеми дозволив виокремити такі типи самотності, як:

- перехідна самотність (тимчасова), що з'являється в конкретних ситуаціях і триває не більше доби;
- хронічна самотність, яка не залежить від конкретного контексту чи ситуації та проявляється в різних сферах життя людини;
- самостійність, як вид самотності, є наслідком ізоляції, яку людина вирішила використати як визначальний елемент свого власного життя;
- екзистенційна самотність суттєво відрізняється від інших типів, оскільки вона має порівняно невеликий вплив на якість та кількість взаємодії, яка відбувається з іншими людьми;

- психопатологічна самотність може бути сумішшю попередніх, але в цьому випадку вона характеризується тим, що пов'язана з погіршенням психічного здоров'я людини, або безпосереднім вираженням психічного розладу. Наприклад, це характерно для випадків шизоїдного розладу особистості [3].

Самотність не завжди є небажаним процесом. Є доволі багато людей, яким подобається перебувати на самоті, це навіть корисно для них. Але вимушена самотність може завдавати нестерпного болю. Серед причин небажаної самотності психологи називають такі, як:

- невпевненість у собі (коли людина вважає себе гіршою за інших, не такою як усі, і через це боїться заводити нові знайомства);
- зрада (наприклад, якщо у минулих відносинах людина пережила зраду, то буде боятись що це повториться знову);
- уникання (наприклад, коли друзі уникатимуть спілкування з незрозумілих причин, в такому випадку людина може вважати себе не цікавою особистістю, і замкнеться в собі);
- спілкування в інтернеті (постійно спілкуючись в інтернеті молода особа може повністю відмовитись від живого спілкування, і в подальшому навіть боятись його, що в майбутньому може призвести до самотності).

Самотніми люди можуть почуватися в будь якій сфері життя, але найпоширенішою, на думку дослідників, є самотність у стосунках. Однією з проблем у даному разі є непорозуміння. Імовірно, якщо немає порозуміння то і не буде здорових стосунків. До самотності в стосунках також можна віднести ситуативні труднощі, наприклад, коли хтось з партнерів приділяє багато часу роботі, що може призвести до віддаленості між ними. Як вже зазначалось вище, до самотності відноситься невпевненість в собі, або ж замкнутість. Якщо один з партнерів замкнувся в собі, не хоче ділитись переживаннями з близькою людиною, це призведе до проблем у стосунках. Також значний вплив мають соцмережі. Останні роки вони набувають шаленої популярності, люди проводять в них занадто багато часу.

З метою експериментального дослідження самотності було обрано «Методику діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона» [2].

У дослідженні брали участь 23 студенти 2-го курсу Рівненського державного гуманітарного університету.

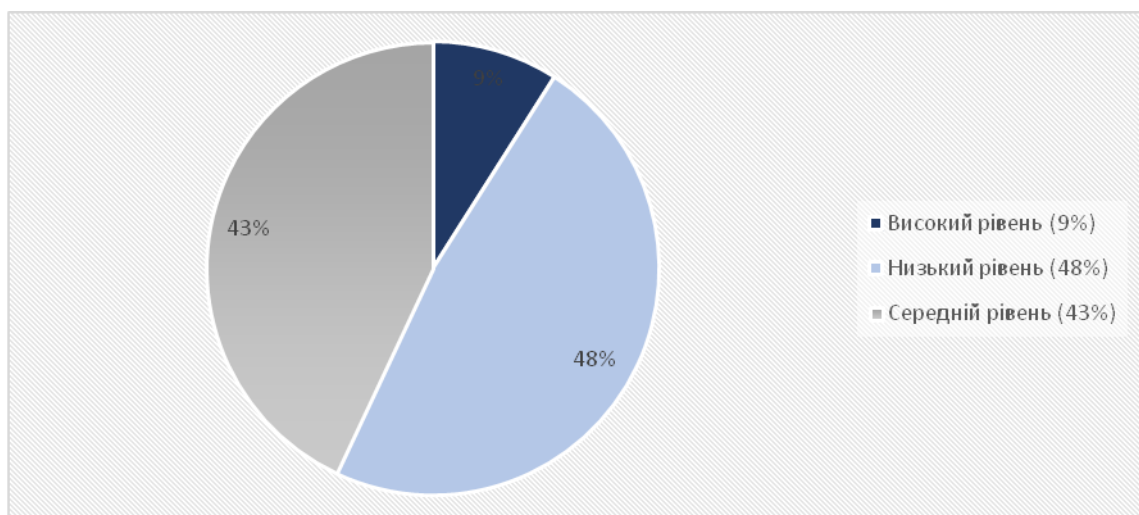


Рис.1. Рівні суб'єктивного відчуття самотності (за методикою Д. Рассела і М. Фергюсона)

Аналіз результатів діагностики показав, що більшість респондентів має низький рівень самотності (48%). Таким людям притаманні оптимістичні уявлення про життя, вони є ініціативними та незалежними в соціальних контактах, здатні самостійно приймати рішення

та реалізовувати їх. Люди з низьким рівнем самотності задоволені своєю поведінкою, власними досягненнями. Вони впевнені в собі, мають достатню кількість друзів та знайомих, на яких можуть розраховувати.

Високий рівень самотності виявлено у 9% всіх опитаних. Таким людям притаманні недостатній самоконтроль, невпевненість у собі, залежність від оцінок. Найчастіше вони прагнуть уникати відповідальності, мають негативне уявлення про самотність і важко її переносять.

Особи з середнім рівнем (43%) переживають самотність рідко, вони ставляться до неї як позитивно, так і негативно, залежно від ситуації.

Пропонуємо до розгляду психологічні рекомендації щодо подолання відчуття самотності.

Позбутись самотності, або ж полегшити її прояви можна подивившись на неї з іншого боку, тобто побути на самоті. Час, проведений наодинці з самим собою також важливий. Усамітнення створює можливості для самовідкриття, творчості та роздумів. Година часу з собою також посилює уважність до власних потреб. Отже, щоразу, коли відчуватимете самотність, прийміть її, як можливість відкрити себе. Якщо ж вам некомфортно бути наодинці з самим собою і ви відчуваєте як самотність вас починає поглинати, заповніть простір звуком, наприклад музикою. Також можна використати самотність для полегшення власного психічного стану, варто лише вголос проговорити свої проблеми, це допоможе покращити самопочуття. Самотність також може слугувати поштовхом для відкриття прихованих талантів.

Якщо ваш стан критичний, то не варто шукати порад в інтернеті, а слід звернутись до кваліфікованого психолога, який допоможе справитись з негативними відчуттями і подолати не бажану самотність.

Висновки. Отже, самотність – це важкий психічний стан, що супроводжується поганим настроєм і тяжкими емоційними переживаннями, зокрема такими як відчай, депресія, нудьга, пригніченість, спустошеність, тощо. Проте самотність не обов'язково розглядається негативно, вона може бути гарним способом відкрити нові сторони власної особистості. Це залежить від самої людини та її відношення до навколишнього світу.

Список використаної літератури

1. Довбій Т. Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. К., 2011. Вип.9. С.80 – 89.
2. Раселл Д., Фергюсон М. Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності. URL: <https://studfile.net/preview/7278969/page:6/>
3. Флойд В. Сім типів самотності, їх причини та характеристика, 2021. URL: <https://uk.warbletoncouncil.org/tipos-de-soledad-4299#menu-1>

УДК 37.015.3:355.422(477)

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Василюк Юлія, здобувач ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія», 2 курс, РДГУ

Хомич Іванна, кандидат психологічних наук, доцент

Постановка проблеми. Під час війни навчання має багато особливостей, відбуваються зміни і в організації самого процесу, зазвичай, вони мають негативний характер, так як люди вимушені багато часу перебувати у сховищах або взагалі покидати свої домівки [2]. З 24 лютого 2022 року всі заклади освіти за можливості продовжують свою роботу, приводять у готовність наявні сили та засоби цивільного захисту, а в разі потреби, при виникненні надзвичайної ситуації, залучають ще й додаткові.