

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

Випуск 6

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.)*

де А – функція агресії, С – функція тривоги.

1 - конструктивна складова; 2 - деструктивна складова; 3 - дефіцитарна складова.

За результатами дослідження було зроблено наступні висновки:

1) Кризовий стан є невід'ємною частиною постреабілітаційної інтеграції узалеженого індивіда в соціумі. Нерозв'язані психотичні і невротичні конфлікти сприяють формуванню супутніх кризових станів, що підтверджується переходом до домінації деструктивної складової функції агресії в структурі особистості.

2) Показники функції тривоги в структурі особистості в більшій мірі корелюють з показниками рівня особистісної тривожності опитувальника Спілберга і в меншій мірі з показниками рівня реактивної тривожності того ж опитувальника. Незалежно від характеру кризових факторів і видів реабілітаційних програм, дефіцитарна функція тривоги є домінуючою на протязі тривалого (до трьох років) часу постреабілітаційного періоду.

3) Агресивні дисфункції є не однією з причин формування кризи, а наслідком її проживання аддиктом. Показники функції агресії в структурі особистості в більшій мірі корелюють з показниками рівня неявно вираженої агресії в опитувальнику Кука-Медлей і менше – з показниками агресії в опитувальнику Басса-Перрі.

Список використаних джерел

1. Железнякова Ю.В. Аддиктивна поведінка: аналіз наукових підходів. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ: Видавництво «Фенікс», 2013. Т. XII. Психологія творчості. Випуск 18. 304 с.

2. Корнілова В.В. До проблеми вивчення психічних станів особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 29. С. 295-308. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_29_28.

3. Капталан Н.М. Залежна поведінка особистості як проблема сучасної психології. *Психологія та соціальна робота*. 2020. Вип. 1 (51). С. 102 - 112.

4. Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги соціально-психологічної реабілітації осіб із залежністю від наркотичних засобів чи психотропних речовин: наказ Мінсоцполітики України № 677 від 01.10.2020.

5. Гринів О. Конструктивне подолання життєвих криз як детермінанта психологічного благополуччя особистості в ранній дорослості. *Психологія особистості*. 2013. № 1. С. 173-179. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Po_2013_1_20.

6. Жуковський В.М., Климишин О. І., Вознюк О.В. та ін. Побудова системи реабілітації осіб, залежних від психотропних речовин, на основі християнської психології. монографія / за ред. В. М. Жуковського, О.І.Клими-шин. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2014 244 с. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/26788/1/1%20МОНОГРАФІЯ%20ЛЮТИЙ%202015%20P.pdf>.

7. Свідовська В.А. Провідні моделі реабілітації наркозалежних осіб: зарубіжний досвід. Габітус. Психологія особистості. 2020. Випуск 20. С. 155 - 160. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2020/20-2020/30.pdf>.

УДК 159.922.8

ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ВЖИВАННЯ ПСИХОАКТИВНИХ РЕЧОВИН ПІДЛІТКАМИ

Поліщук Анастасія, Сабат Єлизавета, Тарасюк Любов, здобувачі ОС «бакалавр» спеціальності 053 «Психологія» (Практична психологія), 2 курс, РДГУ

Науковий керівник: Луцик Г.О., здобувач ступеня PhD

Постановка проблеми. Серед актуальних проблем сучасності, питання адиктивних розладів має особливе значення. Найбільше занепокоєння викликає зростання випадків

вживання психоактивних речовин. Особливо вразливими є підлітки, оскільки саме у цьому віці формуються основні моральні цінності, проявляються різні види залежностей. У пошуках засобів захисту від напруги, дискомфорту, стресу, які виникають у зв'язку з останніми подіями в нашій країні, підлітки часто вдаються до вживання ПАР. Звичка до регулярного вживання таких речовин у підлітковому віці становить серйозну проблему, оскільки вона порушує природні адаптаційні можливості особистості, у підлітків спостерігаються поведінкові відхилення та порушується рівновага із соціальним оточенням. Така поведінка підлітків потребує кваліфікованого психологічного супроводу, одним з напрямків якого є психопрофілактика вживання психоактивних речовин, адже вчасна поінформованість підлітків про шкідливі наслідки їх вживання дозволяє попередити виникнення залежності та є більш ефективною, ніж власне лікування адикцій.

Мета дослідження – проаналізувати проблему профілактики вживання психоактивних речовин підлітками.

Виклад основного матеріалу дослідження. Адиктивна поведінка як процес зловживання різними речовинами, що змінюють психічний стан людини і формують залежну поведінку вперше була описана В. Міллером [3, с.105].

В сучасній психології склався підхід, згідно якого адиктивна поведінка визначається як така, що характеризується наявністю фізичної та індивідуальної психологічної залежності. Внаслідок адикції, на думку Г. Золотової, індивід втрачає контроль над споживанням алкоголю, наркотиків та інших психоактивних речовин, що призводить до важких наслідків (порушень функцій головного мозку й усього організму, психічних процесів; психологічної й соціальної адаптації тощо) [4, с. 95]. Крім того, адикція формує стійку емоційну прихильність до вживання певних речовин, внаслідок якої особа втрачає здатність свідомо контролювати частоту, тривалість, інтенсивність такої активності, узгоджувати її з іншою життєво важливою діяльністю (В. Лютий) [5, с. 226].

У психолого-педагогічній науці виділяють такі форми адиктивної поведінки підлітків:

1) хімічні адикції – це вживання та вдихання наркотичних, психоактивних, психотропних, токсичних речовин і речовин побутової хімії (наркоманія, алкоголізм, токсикоманія тощо);

2) нехімічні адикції, де об'єктом залежності стає постійно повторювана послідовність певних дій: ігрова залежність (геймблінг, лудоманія, ігроманія), інтернет-адикція, адикція стосунків (любовні, сексуальні адикції, адикції уникнення), спортивна адикція (адикція вправ), працеголізм, адикція до витрачання грошей (шопоголізм, шопоманія), ургентна адикція, адиктивний фанатизм, «стан перманентної війни», синдром Тоада;

3) проміжні форми адикції, за яких спостерігається процес безпосереднього залучення біохімічних механізмів організму (нервова анорексія, булімія тощо) [6, с. 66].

Психоактивні речовини — це речовини, які при прийомі або введенні в організм впливають на психічні процеси, наприклад, сприйняття, свідомість, пізнання або настрої та емоції. До психоактивних речовин, окрім наркотиків, відносять також алкоголь та нікотин. У більш широкому розумінні наркотик – це «хімічна речовина, або суміш речовин», прийом якої спричиняє зміну функціонування організму та його структури [7, с.9].

З метою аналізу схильності підлітків до вживання психоактивних речовин нами було проведено тест-опитувальник «Схильність до залежності від вживання психоактивних речовин» І. А. Фурманова. Вибірку склали учнів 6-11 класів закладів середньої освіти. Текст опитувальника був представлений в електронному форматі через GoogleForms за посиланням <https://forms.gle/UmwnaoCmbWFTvrat7>. Інформацію про проведення дослідження було розміщено в соціальних мережах Instagram, Facebook. В дослідженні взяли участь підлітки віком 12-17 років. Загальні кількість обстежених 30 осіб, серед них 11 хлопців та 19 дівчат.

За результатами обстеження більшість досліджуваних (86,7 %) мали можливість спробувати алкогольні напої або тютюнові вироби. Крім того, 26,7 % учнів зізналися, що перевищували норму вживання алкоголю, не могли керувати своєю поведінкою, тому внаслідок цього мали проблеми чи потрапляли у неприємні ситуації. Внаслідок вживання

психоактивних речовин 23,3 % досліджуваних мали погане самопочуття, а 26,7 % визнали, що позбутися шкідливої звички було складно.

Зважаючи на отримані результати, вважаємо доцільною вчасну психопрофілактику вживання психоактивних речовин серед підлітків.

Слушно зауважує Н. Максимова, що шкідливі звички в дітей і підлітків ще не є стійкими психічними звичками [6, с. 15], що важливо враховувати при організації психопрофілактичної роботи з ними.

Психологічна профілактика адиктивної поведінки, та вживання психоактивних речовин зокрема, передбачає усунення або нейтралізацію умов, чинників та механізмів її формування та створення умов, необхідних для розвитку адаптивних якостей особистості [5].

В. Лютий зауважує, що психопрофілактика залежностей серед підлітків повинна бути спрямована на формування наступних якостей та властивостей:

- адекватне уявлення про залежності та залежну поведінку, її прояви та наслідки;
- усунення та компенсація особистісних якостей підлітків, які заважають соціальній адаптації;
- розвиток якостей, необхідних для подолання проблеми та адаптації в умовах складних життєвих обставин;
- формування широкого кола інтересів, критичного мислення, активної життєвої позиції, реалізації інтересів, ведення здорового способу життя та активного здорового дозвілля;
- розвиток здатності долати психологічні проблеми, складні життєві обставини [5, с. 227].

О. Сидоренко, А. Федоренко вважають, що основою психопрофілактичної роботи щодо вживання психоактивних речовин підлітками є масові форми роботи, серед яких автори називають бесіди, лекції, дискусії, систематичне заняття спортом [8].

Серед методів психологічної профілактики залежної поведінки підлітків Н. Єсіна, О. Стрельнікова називають ігровий метод, в якому підлітки залучаються до спеціально створених проблемних ситуацій. Аналізуючи проблемні ситуації підлітки вчаться знаходити не одне, а декілька рішень. Моделювання життєвих ситуацій запобігає виникненню негативних явищ у підлітковому середовищі, сприяє обмеженню негативних наслідків уже наявної проблеми [1, с.67].

Т. Журавель, Т. Лях, О. Нікітіна серед засобів профілактики вживання ПАР підлітками важливе місце відводять мультфільмам. На думку авторів, мультфільми можуть як розвивати мислення, логіку, фантазію, формувати уявлення про добро і зло, так і навпаки – можуть сприяти розумовій деградації, агресії, неадекватному сприйняттю дійсності. Тому дуже важливо правильно підбирати мультфільми для перегляду дітьми. Крім того, дослідники наголошують на важливості обговорення переглянутого, спільному аналізі та формулюванні висновків [2, с. 69].

Викладене вище, підтверджує важливість зазначених методів психопрофілактики у роботі практичного психолога з підлітками в напрямку попередження залежної поведінки щодо вживання психоактивних речовин.

Висновки. Підсумовуючи, слід зауважити, що психопрофілактична робота з підлітками щодо вживання психоактивних речовин є важливим напрямком попередження адиктивної поведінки, засобом формування здорового способу життя. Оскільки, в міру вікових особливостей розвитку, підлітки знаходяться під ризиком вживання психоактивних речовин, психопрофілактична робота має бути систематичною, цілеспрямованою та потребує використання цілого комплексу методів.

Список використаних джерел

1. Єсіна Н., Стрельнікова О. Інтелектуальні ігри як інструмент у профілактиці адикцій серед підлітків. Габітус. 2020 № 13 (1). С. 65-68.

2. Журавель Т. В., Лях Т. Л., Никітіна О. М. Використання інтерактивних методів та мультфільмів у профілактиці ризикованої поведінки: методичний посібник для спеціалістів, які працюють з бездоглядними та безпритульними дітьми та підлітками. К., 2010. 168 с.
3. Завадська Л. А. Профілактика адиктивної поведінки. Соціальна педагогіка. Луцьк, 1999. С. 105–111.
4. Золотова Г. Д. Особливості соціально-педагогічної профілактики адиктивної поведінки серед дітей групи ризику. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. 2010. № 9 (196). С. 92–101.
5. Лютий В. П. Профілактика соціально-прийнятних видів адиктивної поведінки підлітків та молоді. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Кам'янець-Подільський. 2012. Вип. 16. С. 222–230.
6. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки : навчальний посібник. Київ : ВПЦ «Київський ун-т», 2002. 308 с.
7. Сафонов Д. М. Психічні та поведінкові розлади внаслідок вживання психоактивних речовин: навч. посіб. для лікарів-спеціалістів лікувального профілю, що проходять перепідготовку відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики лікаря-спеціаліста зі спеціальності «Психіатрія». Запоріжжя, 2019. 94 с.
8. Сидоренко О., Федоренко А. Особливості психопрофілактики адиктивної поведінки в освітньому процесі. Матеріали IV Міжнародної наукової конференції «Prospects and achievements in applied and basic sciences». Будапешт, Угорщина. 9-12 лютого 2021. С. 576-581.

УДК 159.96

МЕТОДИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ

Саковська О., здобувач ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія (практична психологія)», 3 курс, РДГУ

Науковий керівник: Дзеджера О. В., старший викладач

Постановка проблеми. Методи і прийоми саморегуляції необхідні в умовах діяльності з підвищеними психічними і фізичними навантаженнями, що призводить до зниження працездатності, мотивації, прояву негативних емоційних станів. Причиною цього є те, що людина не в змозі самостійно впоратися з накопиченням психічної і фізичної втоми, без знань та умінь використовувати прийомів саморегуляції. Тому проблема використання методів саморегуляції станів є актуальною і потребує наукового вивчення.

Метою дослідження є охарактеризувати методи саморегуляції психічних станів.

Виклад основного матеріалу. Поняття саморегуляції носить міждисциплінарний характер і широко застосовується в різних сферах людської діяльності. У психологічній науці саморегуляція – один з рівнів регуляції активності живих систем, для якого характерне використання психічних засобів відображення і моделювання реальності. Однак при акценті на регулюванні саме психічних станів, виникає більш вузьке трактування цього поняття.

В своїй роботі по дослідженню методів психічної саморегуляції функціональних станів стрільця з бойового пістолету Л. Логвіновська зазначила, що саморегуляція є універсальним методом подолання негативних психічних станів, що здійснюється методами аутотренінгу, нервово-м'язової релаксації, вольової регуляції дихання, психічної саморегуляції та ідеомоторного тренування в залежності від індивідуальних властивосте [3].

У дослідженні методів емоційно-вольової саморегуляції емоційно-вольової саморегуляції психологічного стану студентів О. Царькова дійшла висновку, що знаючи особливості контролю та регуляції емоційно-вольового стану, можна значно покращити та полегшити свою діяльність. Також, використовуючи навіть найпростіших методів саморегуляції психічного стану, особистість може спрямувати свою діяльність у необхідне русло, таким чином покращити результативність та продуктивність навчального процесу [5].