

Рівненський державний

гуманітарний університет

Студентський дайджест

Збірник наукових матеріалів здобувачів
вищої освіти

№ 4
2021

Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет

Студентський дайджест

збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

Випуск 4

Рівне, 2021

УДК 159.9+316.6

Студентський дайджест. Збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти – Випуск 4. – Рівне: РДГУ, 2021. – 145 с.

Головний редактор:

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

Виконавчі редактори:

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

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

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

Друкується за рішенням Вченої Ради РДГУ (протокол № 12 від
29 грудня 2021 р.)

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

УДК 316.613:159.944.4-053.6

ПСИХОСОЦІАЛЬНИЙ СТРЕС СУЧАСНОЇ МОЛОДІ: ЧИННИКИ ТА ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ**Климчук Ілона, здобувач ОС «бакалавр»**

спеціальності 053 «Психологія (Практична психологія)», IV курс, РДГУ

Кулакова Лариса Миколаївна, кандидат психол. наук, доцент

Напевно, немає людей, яких б не хвилювала тема стресу, адже всі ми щоденно потерпаємо від неприємних несподіванок, надмірних навантажень, душевних потрясінь. З одного боку, життя без стресів ніколи б не сприяло набуттю життєвого досвіду, а з іншої сторони, коли його забагато, життя втрачає свою привабливість, людина стає непродуктивною, дратівливою і пригніченою. З нею дедалі важче спілкуватися, співпрацювати, знаходити спільну мову. Зростає також імовірність виникнення в неї і загострення психосоматичних захворювань. Ми можемо спостерігати, що стрес став набувати масштабних розмірів, особливо швидкими темпами розвивається у молоді. У наш час молодим людям важко адаптуватися до умов сьогодення: вони відчують стрес, коли покидають батьків і йдуть вчитися; коли відчують велике навантаження під час навчання чи роботи; коли одружуються чи розлучаються ще в молодому віці та багато інших ситуацій.

Мета дослідження – проаналізувати особливості психологічних чинників та особистісних детермінантів, які впливають на адаптованість чи схильність молодих людей до стресу.

Виклад основного матеріалу. У науковій літературі досі немає більш відомого і водночас більш суперечливого наукового терміну, ніж «стрес». Насамперед, це загальний спосіб реагування на щось нове, несподіване, неприємне, а також стан емоційного і фізичного збудження, що виникає в умовах ризику і необхідності швидко реагувати на загрози і сюрпризи. Крім того, стрес – це спосіб інтерпретації власної поведінки у складній ситуації, а інколи і виправдання нездатності пристосуватися до нестандартних обставин життя. Багато психологів досліджували роль стресових станів у житті людини. Вперше наукові дослідження розпочав відомий канадський фізіолог Ганс Сельє у 1926 р. Він більше уваги приділяв фізіологічним виявам організму людини. Згідно з його тлумачення, стрес – це неспецифічна реакція організму на підвищену вимогу до нього [7]. Першим спробував розмежувати фізіологічне й психологічне розуміння стресу Р. Лазарус. Він висунув концепцію, відповідно до якої розмежовується фізичний стрес, пов'язаний із впливом реального фізичного подразника, і психологічний (емоційний) стрес, пов'язаний з оцінкою людиною майбутньої ситуації як загрозливої, важкої. Однак такий поділ теж досить умовний, оскільки у фізичному стресі завжди є елементи психологічного (емоційного), а в психологічному не може не бути фізіологічних змін [3, с. 39]. І хоча поділ стресів на фізіологічні і психологічні є загальноприйнятим, все ж кордон між ними є умовним. Емоційний стрес незмінно викликає стрес фізіологічний з стрибками артеріального тиску, викидом гормонів і т.д. Фізіологічний стрес також може стати джерелом емоційного стресу.

На думку Г. Сельє, кожному для щастя потрібен свій ступінь стресу. Дуже рідко трапляються люди, схильні до вкрай пасивного, рослинного життя. Навіть найменш честолюбні не згодні на мінімальний життєвий рівень, що забезпечує лише їжу, одяг і житло. Люди завжди потребують чогось більшого. Але і протилежний пасивному тип людей, готових присвятити все своє життя вдосконаленню у сферах, що потребують яскравої обдарованості і наполегливості. Більшість людей перебуває між цими двома полюсами, і бажано, щоб кожен знав той рівень стресу, який для нього є оптимальним. Отже, як складова частина повсякденності стрес у помірних дозах надає життю смаку й «аромату» [4, с. 18].

Форма відповіді на стресогенну дію виробляється індивідом у міру того, як він продовжує взаємодіяти з ситуацією через процеси ідентифікації і оцінки сигналів, вироблення стратегії поведінки і так далі – особистісна реакція в цьому процесі є організму, а ставлення до цієї дії, її оцінка, причому негативна, заснована на неприйнятті стимулу з

біологічної, психологічної, соціальної й інших точок зору індивіда. Якщо особа не визнає стимул шкідливим, яким він є об'єктивно, то цей стимул не є стресором [1, с. 151]. Отже, не зовнішні, а внутрішні чинники і процеси є визначальними для характеру реагування організму.

В організмі людини під впливом стресора послідовно розгортаються три стадії, відомі як «тріада Сельє». I стадія – «реакція тривоги» або реакція загальної мобілізації захисних сил організму, за якої клітини кори наднирників викидають у кров велику кількість адреналіну, відбувається згущення крові, у ній зменшується вмісту хлору, спостерігається і загальне виснаження тканин. Такий стан організму не є тривалим і розвивається далі. II стадія – резистентності, або адаптації, коли організм на деякий час відновлює свій баланс працездатності, проте наближається до фіналу захисних можливостей. III стадія – виснаження, коли вичерпується «адаптаційна енергія» організму і життя може скінчитись [5, с. 361]. Найчастіше людина реагує на стресові ситуації неусвідомлено, несвідомими уявленнями про себе, про те, якою вона «повинна» бути, а також якими є і «мають бути» навколишній світ і люди. Ці стереотипи поведінки формують загальну життєву позицію людини.

У психологічній науковій літературі до чинників розвитку стресу належать:

1) вроджені особливості організму і ранній дитячий досвід, що охоплюють генетичну схильність, характер перебігу вагітності у матері, тип вищої нервової діяльності та ранній дитячий досвід.

2) батьківські сценарії. У кожної людини є індивідуальний сценарій стресової поведінки. Про це писав Ерік Берн у своїх книгах, і життя підтверджує його гіпотезу. Цей сценарій засвоюється в дитинстві, коли батьки, переживаючи стреси, конфліктують на очах у дитини, мимоволі залучаючи її у свої проблеми. Дитина вбирає в себе приклади батьків, а потім неусвідомлено копіює їх у своєму дорослому житті. Засвоєний в дитинстві стресовий сценарій «запускається» майже автоматично;

3) особистісні особливості, які включають характер людини і риси особистості, рівень самооцінки, спрямованість людини, її установки і цінності. Схильні до гніву, ворожості, цинізму, дратівливості люди більше зазнають впливу стресу, а відкриті, доброзичливі люди, які володіють почуттям гумору, навпаки, більш стійкі до несподіванок [2, с. 287]

Детермінантами стресу у молодому віці є досить складне питання і у більшості випадків досить умовне. Найбільш близькими чинниками для стресу є: негативні емоції, втома, перенавантаження та емоційна напруга. Найчастіше виникає питання про диференціювання стресу від процесу втоми [3, с. 47]. Досить часто причинами стресу студентської молоді є надмірне навантаження різними матеріалами та виконання різного роду занять. Але головні проблеми молодості – це досягнення ідентичності і близькості. Коли молода людина не може чи не здатна досягнути взаємності, чи коли ідентичність людини є слабкою, то виникає ризик втратити себе при єднанні з іншими, і відбувається ізоляція. Страх бути відкинутим, в основі якого лежить бажання задовільнити потреби інших, а не свої. Емоційні переживання: гнів, ненависть, ревності і т.д. В подальшому може призвести до виникнення стресу.

Нерідко наші внутрішні конфлікти можуть уразити сильніше, ніж зовнішні обставини. Незрозумілість деяких внутрішніх конфліктів для самої людини збільшують можливість накопичення стресових реакцій. Ці конфлікти можуть бути спровоковані непорозуміннями з батьками, товаришами, коханою людиною [4, с. 25].

За дослідженнями Ю. Щербатих, усі ці фактори в тій чи іншій мірі зустрічаються в студентів під час підготовки та здачі ними іспитів. Очікування самого іспиту, а потім і оцінки вносить елемент невизначеності, що сприяє розвитку стресових реакцій. Довготривале обмеження рухів, непов'язане із повторенням великої кількості матеріалу, являється формою часткової іммобілізації, а необхідність вклатись в жорсткий ліміт часу, відпущений на підготовку до екзаменаційної відповіді, створює додаткову напругу. До цього необхідно додати порушення режиму сну та неспанья, особливо у ніч перед іспитом, і

порушення звичних динамічних стереотипів в період сесії. З врахуванням всього вище сказаного прийдеться погодитися, що під час екзаменаційної сесії студентам доводиться стикатися з широким діапазоном синергічно діючих стресогенних факторів, які призводять, в кінцевому результаті, до розвитку вираженого стресу [6].

Досить часто проблема молоді є у неефективному використанні часу. Американські психологи говорять, що слід: вчитися управляти своїм часом, в іншому випадку час буде керувати нами. Він виділяє наступні ознаки того, що людина відчуває стреси саме від неефективного використання часу:

- відчуття постійного поспіху;
- брак часу на улюблені справи і спілкування з сім'єю; • постійні запізнення;
- відсутність чіткого плану часу;
- невміння делегувати повноваження іншим людям;
- невміння відмовити людям, що віднімають ваш час;
- періодичне виникнення відчуття марної витрати часу.

Наявність хоча б половини з цих ознак вказує на те, що постійний брак часу може призводити до серйозних стресів. Таким чином, правильне використання часу дозволяє не тільки швидше і якісніше виконати роботу, але й уникнути стресів, пов'язаних з відчуттям непродуктивної витрати часу.

Одним із досить загальних настанов свідомості є оптимізм і песимізм - тобто тенденція бачити в явищах навколишнього світу хороші чи погані моменти. Насправді різко виражених оптимістів або песимістів досить мало, а більша частина людей сходиться поблизу якоїсь середньої точки. Обидві ці стратегії мають свої переваги і недоліки, і кожна людина підсвідомо чи свідомо вибирає свій тип ставлення до життя, виходячи з власного досвіду, прикладів батьків та особливостей ВНД. Користь песимізму полягає в тому, що ця установка примушує людину готуватися до несприятливого перебігу подій, а також дозволяє з більшим спокоєм приймати удари долі, однак на цьому його позитивне значення закінчується. Досвід показує, що позитивне мислення (пошук в житті виключно хороших сторін) приносить людині значно більше користі, суттєво зменшуючи загальну кількість стресів у її житті.

Висновки. Отже, можна зазначити, що сьогодні, в XXI столітті, поняття «стрес» набуло особливої актуальності, а уміння справлятися з ним перетворюється на нагальну потребу для кожної людини. Відомо, що стрес містить у собі велику руйнівну силу: він може знищити і успіх, і любов, і навіть, саме життя. Але ж потрібно не забувати, що людина — володар своєї долі

Але окремі стреси допомагають людині боротися із комплексами (страх спілкування, страх виступати перед великою аудиторією і т.д.), дають можливість зрозуміти, як поводити себе в тій чи іншій ситуації. Та й взагалі, життя саме по собі - це великий стрес, що складається з гігантської кількості більш маленьких. І ті люди, які не тікають від своїх проблем, а вирішують їх, вчать лавірувати у великому об'ємі всіляких стресових ситуацій.

Отже, щоб цього не сталося ми повинні навчитися регулювати свою психічну та розумову діяльність, об'єктивно дивитися на події і правильно керувати стресом.

Список використаних джерел

1. Бодров В. А. Роль личностных особенностей в развитии психологического стресса / В. А. Бодров // Психические состояния. Хрестоматия. – СПб. : Питер, 2000. – С. 151.
2. Гринберг Дж. Управление стрессом. – 7-е изд. / Дж. Гринберг. – СПб. : Питер, 2002. – 496 с.
3. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
4. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: [навч. посіб.] / Національна академія педагогічних наук України,

Інститут соціальної та політичної психології // за наук. ред. Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2011. – 272 с.

5. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами 1-4 курсів ВНЗ / Т. В. Циганчук // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. – Київ, 2010. – Вип. XII, ч. 6. – С. 360-367.

6. Щербатых Ю. В. Психология стресса / Ю. В. Щербатых - М. : Изд-во Эксмо, 2008. - 304 с., ил.

7. Що таке стреси і як їх долати / Сененко Світлана «Дзеркало тижня» №12, 29 березня 2008, 00:00 [електронний ресурс] / https://zn.ua/ukr/SOCIUM/scho_take_stresi_i_yak_yih_dolati.html

УДК 159.922.7 : [159.95 : 37.051.03] – 053.5

ПІЗНАВАЛЬНИЙ ІНТЕРЕС ЯК МОТИВ НАВЧАЛЬНО-ПІЗНАВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРА

Левченя Валентина, здобувач ОС «бакалавр»,
спеціальності 053 «Психологія», III курс, РДГУ
Назарець Людмила Миколаївна, канд. психол. наук, доцент

Сучасні завдання шкільної освіти в Україні ставлять нові вимоги до учнів у навчально-виховному процесі. Формування ініціативної, всебічно розвиненої, раціональної, творчої та оригінальної особистості є головною метою навчання і виховання. Провідне місце у процесі навчання належить пізнавальному інтересу, оскільки саме він забезпечує найефективнішу діяльність школяра. Суть пізнавального інтересу полягає в тому, що він безпосередньо впливає на утворення і подальший розвиток особистісної спрямованості школяра. Пізнавальний інтерес визначає ставлення дитини по предмету пізнання, саме тому він повинен враховуватися і розвиватися в процесі навчально-пізнавальної діяльності.

Дослідження пізнавального інтересу розробляли такі автори, як Б. Ананьєв, Л. Божович, С. Рубінштейн, Н. Морозова, Г. Щукіна, Д. Узнадзе та інші відомі психологи. У кожного з науковців своє трактування інтересу. Одні говорять, що це вибіркова спрямованість на ту чи іншу діяльність, інші вважають, що пізнавальний інтерес – це суміш психічних процесів, а саме інтелектуальних, емоційних, вольових, структура з домінуючих потреб тощо. Єдине, що об'єднує всіх авторів у розумінні поняття «інтерес» - це вибіркова діяльність, через яку посилюється зв'язок дитини з навколишнім світом. Предметом інтересу може бути лише щось значуще, цінне, привабливе для дитини [1].

Мета дослідження: визначити суть пізнавального інтересу як мотиву до навчально-пізнавальної діяльності школярів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дитина у ході свого розвитку переходить з одного етапу на інший, відповідно до зміни етапу змінюється провідна діяльність, соціальна ситуація розвитку, з'являються новоутворення. У віці 6-7 років дитина іде до школи і її основним завданням стає навчальна діяльність. Ефективність навчально-пізнавальної діяльності залежить від багатьох різноманітних факторів, зокрема особистих якостей учня: його активності, самостійності, ініціативності, а також бажання вчитися, тобто наявності стійкої мотивації. Суттєву роль для успішності та ефективності навчальної діяльності відіграє такий соціально-психологічний чинник, як мотив навчання[3]. Мотив – це внутрішня спонукальна сила, яка забезпечує інтерес особистості до пізнавальної діяльності, активізує розумові зусилля. У ролі мотивів можуть виступати різноманітні потреби – фізичні, психічні, соціальні, а також інтереси, захоплення, схильності, установки, емоції, ідеали. Як підкреслює С. Рубінштейн, "мотив як спонукач — це джерело дій", але щоб стати таким, він має сформуватися [4].

ЗМІСТ

БЕЛІЧЕНКО У. Арт-терапія як засіб корекції тривожності молодших школярів	3
БЕЛІЧЕНКО У. Арт-терапія як засіб корекції тривожності молодших школярів.....	7
БЫЛИНСКАЯ Е. Проявление синдрома эмоционального выгорания у медицинских работников	10
БОРТНИК М. Психологічні особливості проявів інфантилізму в підлітковому віці.....	14
ВЛАСНОВА А. Психологічні особливості подружніх стосунків із різним типом прихильності у різні вікові періоди	17
ВОЙТОВИЧ К. Психологічний аналіз розвитку креативності в молодшому шкільному віці.....	20
ВОЛОЩУК В. Особливості організації театральної діяльності у психолого-педагогічному просторі	22
ГАВРИЛЮК О., НАЗРЕЦЬ Л. Вплив вікових особливостей на мотивацію навчальної діяльності школярів	25
ГНІВОШЕВСЬКА А., КУЛАКОВ Р. Психологічні особливості комп'ютерної залежності у підлітковому віці	28
ГРИЦЮК К. Причини булінгу у підлітковому віці	32
ГУРАНЕЦЬ А. Особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя та адаптації студентів-першокурсників до навчання у ЗВО.....	34
ДАВИДЮК В., ХОМИЧ І. Роль спілкування у формуванні особистості	37
ДВОРАК Д., КУЛАКОВА Л. Психологічна профілактика боулінгу серед молодших школярів.....	39
ДЕМ'ЯНЮК В., КУЛАКОВА Л. Сепарація як феномен міжособистісних стосунків.....	43
ДЗЬОБА Ю. Теоретичний аналіз понять «одnodітні» та «багатодітна» родини	46
ДОЛЯ Т. Психологічні особливості проявів прокрастинації у дорослому віці	50
КЛИМЧУК І., КУЛАКОВА Л. Психологічний стрес сучасної молоді: чинники та особистісні детермінанти	53
ЛЕВЧЕНЯ В., НАЗРЕЦЬ Л. Пізнавальний інтерес як мотив навчально-пізнавальної діяльності школярів	56
МАРКОВА І. Емпіричне дослідження ціннісних орієнтацій у підлітковому віці.....	59
МИСАН Я. Основні підходи до розвитку творчої діяльності у сучасній педагогічній і психологічній науці	62
МИХАЙЛОВА Т. Емпіричне дослідження особливостей поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях	65
МИХАЛЮК Ю. Референтна група однолітків як фактор прояву конфліктності в юнацькому віці	69
НОВОСАД Т. Проблема комунікативної компетентності майбутніх фахівців.....	72
ОЛЕКСІЙЧУК Д. Особливості ціннісної сфери підлітків	75
ОСТАПУК О. Вплив емоцій на успішність студентів	78

ПАВЛОВА Р., КУЛАКОВА Л. Вплив соціальних мереж на зміст ціннісних орієнтацій у підлітковому віці	81
ПАВЛЮК І., БЕРЕЗЮК Т. Психологічна допомога особистості методами арт-терапії	84
ПАЗДНІКОВА С. Психологічні чинники дезадаптації дітей молодшого шкільного віку.....	89
ПИЛИПЧУК І. Основні підходи до розуміння соціально-психологічної адаптації у сучасній психологічній науці	90
ПОЛЮХОВИЧ Т., БЕРЕЗЮК Т. Емоційний інтелект як складова професійної успішності майбутніх фахівців	93
ПОЛЯК К. Інноваційні підходи до управління сучасним загальноосвітнім навчально-виховним закладом	96
САВА О., КОРЧАКОВА Н. Пути формирования национального самосознания (Зарубежный опыт).....	97
САВЧУК В. Особливості самопрезентації студентів.....	99
САКОВСЬКА О. Особливості психологічного дослідження тривожності підлітків ...	102
САМЧУК І. Особливості корекції тривожності у ранньому юнацькому віці	104
СВИСТУН В. Особливості психологічної корекції шкільної тривожності молодших школярів	108
СЕМЕНЧЕНКО Р., КОРЧАКОВА Н. Емоційна направленість як чинник мізогінії	110
СОСОНЮК О., СОЗОНЮК О. Індивідуальні особливості регуляції і саморегуляції поведінки підлітка	112
ТАРАРОВА А. Сучасні підходи до організації навчально-виховного процесу в інклюзивному класі	115
ТИШИНСЬКА Я., ЮРЧУК О. Особливості використання спортивного танцю в процесі розвитку рухової активності дітей старшого дошкільного віку	117
ТРАЧИК М. Теоретичне та експериментальне вивчення експериментальне вивчення особливостей ігрової діяльності дітей на етапі вікових криз	119
ХОМА О., БЕРЕЗЮК Т. Психологічні підходи до вивчення феномену академічної прокрастинації у студентському віці.....	122
ЧИЧУК Ю. Вплив взаємостосунків із батьками на особистісний розвиток дитини ...	125
ЧОРНОУС Я., НАЗАРЕЦЬ Л.М. Психологічні умови впливу на формування пізнавального інтересу школярів.....	127
ШЕВЧУК О. Особливості психологічного дослідження самоствавлення підлітків ...	130
ШПРАХА Л., КУЛАКОВА Л. Психологічні умови впливу на формування пізнавального інтересу школярів	132
ЮЩУК А. Особливості міжособистісних стосунків у юнацькому віці	135
ЯКИМЕЦЬ М., КУЛАКОВА Л. Чинники психологічного благополуччя особистості.	137
ЛОНГІНОВА О., КОРЧАКОВА Н. Феномен співзалежності в аб'юзивних стосунках	141