

**Рівненський державний
гуманітарний університет**

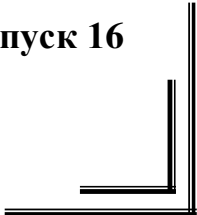


**Актуальні питання
психологічної науки**

**Альманах студентського наукового
товариства**

Випуск 16

Рівне - 2022



ББК 88

А 43

УДК 159.9

Актуальні питання психологічної науки: Альманах студентського наукового товариства. Рівне: РДГУ, 2022. Вип. 16. 120 с.

Головний редактор:

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

Редакційна колегія:

Воробійов 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;

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

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

Друкується за рішенням вченої ради РДГУ (протокол № 5 від 26 травня 2022 р.)

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

© Рівненський державний гуманітарний університет, 2022

Щодо ситуативної тривожності, виявлено, що 50 % батьків мають високий рівень, тоді як на констатувальному етапі позначка була 70%. Це свідчить про те, що батьки почали сприймати будь — яку ситуацію не як спектр загроз. Вони почали менше хвилюватись та оберегати себе від стресу. Щодо низького рівня, то він становить лише 10 % (на констатувальному етапі — 20%). Зрозуміло, що низький рівень особистісної тривожності має та сама особа, що і низький рівень ситуативної.

Узагальнені результати дослідження системи міжособистісних відносин і характеру комунікацій в сім'ї за методикою “Сімейна соціограма” показали, що лише 40 % батьків емоційно віддалені від близьких (на констатувальному етапі цей показник складав 60%). Натомість, збільшився відсоток емоційної близькості (60%), тоді як раніше він був меншим. Виходячи з результатів помітили, що показник опосередкованого та прямого спілкування рівний — 50 %.

Список використаних джерел:

1. Галян О.І., Борисенко З.Т. Психологічні аспекти супроводу батьків дітей з особливими освітніми потребами. *Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. праць*. 2019. № 2, т. 2. С. 44 — 49.
2. Ігнатенко К. В. Робота спеціалістів загальноосвітнього закладу з родинами дітей, що мають особливі освітні потреби. URL: dspace.luguniv.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/3135/1/Ignatenko_Kateryna.pdf (дата звернення: 27.09.2019).
3. Колишкін О.В. Особливості корекційної педагогічної роботи із сім'ями, що виховують дітей з особливими освітніми потребами. *Соціальна підтримка сім'ї та дитини у соціокультурному просторі громади: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, (11 — 12 листопада 2015 р.)*. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. С. 38 — 41.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Грицок Карина, здобувач ОС «бакалавр», 2 курс, РДГУ
Керівник: Артемова О.І., кандидат педагогічних наук, доцент

На даний момент немає такого українця, якого б не зачепила війна, який не відчув багато негативних емоцій: відчай, паніку, страх, тривогу, заперечення. Психологи радять не тримати ці почуття в собі й проживати їх.

Однак, якщо вже тривалий час тривожність заважає спати, їсти, займатись справами чи приймати рішення, викликає панічні атаки, то з нею треба боротися.

До війни неможливо підготуватись. Навіть досвідченим військовим буває складно опанувати себе. Наша психіка була просто не готова до такого перебігу подій, саме тому зараз ми вкрай вразливі до різного ступеня почуттів.

Ми, як майбутні психологи, знаємо, що коли у житті трапляється щось вкрай неочікуване та жахливе, виникають паніка та шоківий стан, вчинки стають автоматичними, спрямованими на виживання. З точки зору психології, найбільшою причиною стресу є ситуація невизначеності, в якій ми всі перебуваємо. Ми не знаємо, що станеться завтра, як діяти, до чого готуватися, й тим більше не можемо планувати життя на роки уперед, як у мирний час, всі майбутні плани обмежуються кількома годинами. Через стрес знижується здатність до критичного мислення, а дії у такі моменти стають більш інстинктивними, ніж свідомими.

Мета - визначити психологічні особливості подолання тривожності студентів-психологів в умовах війни.

Війна триває, й тимчасова стресова ситуація перетворюється у тривалий стрес, який призводить до психічного виснаження. Тут коло «замикається», адже психічно виснажена людина починає сприймати всю інформацію як негативну та потенційно небезпечну - навіть якщо саме по собі повідомлення нейтральне. А постійний негатив призводить до ще більшого стресу. Для того, щоб подолати тривожність, потрібно вирватися з кола, в якому стрес та тривога лише загострюються, треба боротися з невизначеністю, знайти речі, на які можна впливати. Наприклад, звернути увагу на раціон, здорове харчування, фізичні вправи, чистоту в домі тощо. Найкращий терапевтичний момент – це допомога іншим, долучитися до волонтерства, допомогти знайомим з пошуком житла або ж підтримати близьких у тяжку хвилину. Коли ми допомагаємо комусь, ми бачимо свій позитивний вплив, а це додає впевненості та заспокоює. А ще це допомагає повернути собі відповідальність - за свої емоції та думки, за добробут близьких, - і повертає наші дії у конструктивний напрям.

Не менш важливо постійно нагадувати собі, що війна обов'язково закінчиться. Пригадувати свої мрії та зосереджуватися на них, можна навіть візуалізувати або записувати їх на папір. Якщо ви прихильник списків, зробіть вичерпний перелік маленьких і великих планів на майбутнє. Серед інших корисних звичок, що допоможуть покращити самопочуття [1] :

1. Менше дивіться новини. Можна споживати їх дозовано, краще зранку чи вдень - це покращить якість сну.

2. Якщо є можливість, виходьте на свіже повітря. Навіть від 10-хвилинної прогулянки в організмі вироблятимуться серотонін та інші гормони щастя.

3. Ведіть внутрішній діалог з собою. Зосереджуйтеся на власних почуттях, з'ясууйте, чому вони виникли, нормалізуйте їх.

4. Намагайтеся харчуватися регулярно й правильно, підтримуйте водний баланс.

5. Обговорюйте усі свої страхи й переживання з близькими.

6. Практикуйте дихальну гімнастику, яка підходить особисто вам.

Психологи рекомендують для підтримки своєї психіки і подолання тривожності, насамперед, потрібно пам'ятати, що ваші емоції нормальні, і ви маєте право на злість, ненависть, смуток. Головне не зануритися у цей стан надовго і шукати різні якоря, які за необхідності витягнуть вас. Запитуйте себе: «Чому зараз я відчуваю саме таку емоцію?» і далі аналізуйте все, що відбувається у вашій голові та тілі.

Плануйте свій день і рутинні справи, звичайно, наскільки вам дозволяють умови, де ви перебуваєте.

Спілкуйтесь із друзями та рідними. Можливо вони потребують підтримки, а може саме вам зараз важливо, щоб вас вислухали і зрозуміли.

Дуже важливо ставити перед собою когнітивні задачі. Щодня вивчайте щось нове: іноземні слова, читайте корисні статті, готуйте нові страви (за можливості). Ви маєте не просто автоматично отримувати знання, а сприймати їх усвідомлено, з позиції «я жива/ий». До того ж так ми навантажуюмо нашу пам'ять, що корисно для активації префронтальної кори та для профілактики ПТСР.

Пам'ятайте про свої цінності та якоря. Це люди, речі (духовні або матеріальні), які можуть повернути вас до стану спокою. Не менш важливі фізичні вправи, а саме дихальні практики з акцентом на подовжений видих. Якщо від стресу трясє, краще не зупиняти це, а навпаки свідомо посилити. Наприклад, якщо трясуться руки, варто потрясти ними від самого плеча. Це допоможе витрусити стрес. Ось найпростіша методика сканування тіла: слід сісти на крісло і спробувати відчути кожну частину тіла: від маківки до кінчиків пальців ніг і навпаки. Це допоможе на деякий час відволіктися від тривожних думок [2]. Варті на увагу вправи на заземлення. Особисто я дуже перевантажую себе, як фізично, так і інтелектуально: малюю, вивчаю нові пісні, відвідую всі пари, ходжу в спортзал, готуюсь до екзаменів, читаю книги та виділяю час для спілкування з рідними та коханим.

Отже, війна – це завжди страшно, але наша армія робить все, щоб зберегти нас. Нам самим потрібно оберегати наше як фізичне, так і психічне здоров'я, використовувати всі ресурси, щоб подолати тривожність і паніку.

Список використаних джерел:

1. Як впоратися з тривожністю в умовах війни? URL: <https://www.prostir.ua/?news=yak-vporatysya-z-tryvozhnistyu-v-umovah-vijny>
2. Тривожність під час війни. Що допоможе заспокоїтися? URL: <https://suspilne.media/211997-trivoznist-pid-cas-vijni-so-dopomoze-zaspokoitisa/>

ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ

Гурінчук Діана, здобувач ОС «бакалавр», 3 курс, РДГУ

Керівник: Демчук О.О., кандидат психологічних наук, доцент

Професійне самовизначення – це складний динамічний процес орієнтації особистості у професійно-трудовому середовищі, розвитку та самореалізації духовних і фізичних можливостей, формування адекватних професійних намірів і планів, реалістичного образу себе, як професіонала.

Метою є аналіз теоретичних підходів до розуміння сутності професійного самовизначення та розкриття феномену професійного самовизначення в психологічній науці.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Розробка проблеми вибору професії, професійного самовизначення індивіда, його професіоналізації в психологічній літературі представлена роботами як зарубіжних (Е. Берн, А. Маслоу, Ф. Парсонс, Д. Сьюпер, Д. Тідеман тощо), так і українських (І. Бех, Л. Долинська, Г. Костюк, І. Маноха, Н. Побірченко тощо) дослідників. Феномен професійного самовизначення надзвичайно складний і багатогранний.

Більшість досліджень українських науковців розглядали різні аспекти проблеми професійного самовизначення особистості, переважно, в контексті здійснення профорієнтаційної та профконсультативної роботи з школярами (Б.О. Федоришин). Цікавою у цьому аспекті є позиція науковців щодо механізмів становлення особистості як суб'єкта професійного самовизначення. У працях Г.О. Балла, П.С. Перепелиці, В.В. Рибалки вказується на те, що важливим для людини є сформованість у неї активної профорієнтаційної позиції, у котрій через специфічну профінформаційну діяльність вона перетворює себе, формує себе як суб'єкта професійного самовизначення.

Особливістю сучасних вітчизняних досліджень професійного самовизначення є увага дослідників до проблеми його взаємозв'язку з особистісним, життєвим, соціальним і іншими видами самовизначення,

Зміст

Вступ	3
Артемова О. Психосоціальна допомога в умовах кризи	4
Бабак К. Роль прив'язаності у сприйманні романтичних взаємин чоловіками та жінками.....	6
Главінська О. Особливості психологічного супроводу призovníків строкової служби.....	8
Романюк В. Механізм боротьби або втечі як модель поведінки: психофізіологічні та клінічні аспекти.....	9
Рудюк О. Ціннісні пріоритети суб'єктів освітнього процесу у вищій школі.....	13
Савуляк В., Камінський А., Чичук Ю. Використання групового фокусованого інтерв'ю при підготовці соціальних проєктів для внутрішньо переміщених осіб.....	16
Савуляк В., Курята Н., Бабак А. Порівняльний аналіз ефективності кількісних і якісних методів соціально-психологічних досліджень	20
Андрійчук М. Особистісно-професійне самовизначення у ранній юності	25
Апостол М. Основні напрямки вивчення самореалізації особистості у психологічній науці.....	27
Бабак А. Психологічні чинники виникнення інтернет-адикції в підлітковому віці	30
Байдак В. Волонтерська діяльність студентської молоді	33
Балаушко О. Психологічні особливості виникнення шкільної дезаптації у дітей молодшого шкільного віку.....	34
Вінярська М. Особистісне самовизначення студентів у освітньому процесі.....	36
Воробей О. Психологічні особливості дітей підліткового віку та їх урахування в педагогічному процесі	39
Гамчук М. Психокорекційна робота з батьками, які виховують дітей з особливими потребами.....	42
Грицюк К. Психологічні особливості подолання тривожності студентів-психологів в умовах війни	43
Гурінчук Д. Професійне самовизначення: теоретичний аналіз.....	46
Гуцало Д. Психологічні особливості соціально-психологічної адаптації вимушено переселених осіб	48
Дереженко С. Психокорекція соціально-психологічного клімату в групі підлітків.....	51
Зайчук О. Військові дії як чинник міжособистісного конфлікту в	

підлітковому віці	53
Касянчик Л. Емпіричне дослідження психологічних чинників девіантної поведінки дітей підліткового віку	56
Кобець Д. Проблема креативності в психологічній науці	58
Козенюк М. Співвідношення емоційного інтелекту та комунікативної компетентності студентської молоді	60
Козенюк М. Теоретичний аналіз проблеми комунікативної компетентності студентської молоді	64
Конончук А. Психологічні особливості розвитку юнацького віку	66
Крук Я. Психологічні чинники підвищеної агресивності у дітей молодшого шкільного віку	69
Куришко А. Психологічні чинники подолання інтернет-залежності у підлітків	71
Курята Н. Дослідження життєстійкості як умови професійного зростання студента психолога	73
Левандовська А. Психологічні дослідження емоційного інтелекту у сучасній науці	75
Микитюк В. Психологічні особливості прояву агресивної поведінки у підлітковому віці	78
Мельникович І. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці	80
Мовчко О. Вплив зовнішніх та внутрішніх факторів на виникнення депресивних станів	83
Осіпчук А. Особливості формування гендерної ідентичності особистості у підлітковому віці	85
Парчук Т. Емоційний інтелект як чинник саморегуляції студентської молоді	88
Подерня Н. Психологічні чинники успішної адаптації особистості у соціальному середовищі	93
Пшенична Л. Емпатія як чинник розвитку міжособистісних відносин	95
Радчук О. Вплив емоційного інтелекту на розвиток міжособистісних стосунків сучасної молоді	98
Романюк О. Психологічні особливості впливу емпатії на розвиток комунікативної компетентності студентів	100
Сова Я. Психологічні проблеми вимушених трудових мігрантів	102
Хома О. Психологічні підходи до вивчення феномену академічної прокрастинації у студентському віці	105
Хомюк І. Психологія конфлікту у сучасній науці	108
Цицюра Д. Експериментальне дослідження проявів булінгу в освітньому середовищі	111

Цицюра О. Самоактуалізація майбутніх психологів у процесі професійної підготовки	114
Шуріна В. Психологічна корекція комунікативних навичок студентів	116
Зміст	118

Електронне видання

Актуальні питання психологічної науки.
Альманах студентського наукового товариства

Випуск 16

Наукове редагування – доц. Романюк В.Л.
Відповідальний за випуск – проф. Воробйов А.М.

Формат 60x80/16. Гарнітура Times New Roman
Умовн. друк арк. 5,9.
