



**Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Інститут психології та педагогіки РДГУ
Кафедра загальної психології та психодіагностики
Кафедра вікової та педагогічної психології
Кафедра практичної психології та психотерапії**



Актуальні питання психологічної науки

**Альманах студентського наукового
товариства**

Випуск 13

Рівне - 2019



ББК 88

А 43

УДК 159.9

Актуальні питання психологічної науки: Альманах студентського наукового товариства. – Випуск 13. – Рівне: РДГУ, 2019. – 169 с.

Головний редактор:

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

Редакційна колегія:

Павелків Р.В. – доктор психологічних наук, професор, академік АВШ, завідувач кафедри вікової та педагогічної психології, директор Інституту психології та педагогіки РДГУ, перший проректор РДГУ;

Воробйов А.М. – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри загальної психології та психодіагностики РДГУ;

Павелків В.Р. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології та психодіагностики, декан психолого-природничого факультету РДГУ

Литвиненко С.А. – доктор педагогічних наук, професор кафедри практичної психології та психотерапії РДГУ;

Безлюдна В.І. - кандидат педагогічних наук, професор кафедри вікової та педагогічної психології РДГУ;

Главінська О.Д. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології та психодіагностики РДГУ;

Корчакова Н.В. – доктор психологічних наук, професор кафедри вікової та педагогічної психології РДГУ;

Рудь Г.В. – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психотерапії РДГУ;

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

Созонюк О.С. - кандидат психологічних наук, доцент кафедри вікової та педагогічної психології РДГУ.

Друкується за рішенням Вченої Ради РДГУ (протокол № 5 від 30 травня 2019 р.)

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

- канд. психол. наук. – Київ: Київський Національний університет імені Т. Г. Шевченка, 2004. – 36 с.
2. Каземіренко В. П. Програма дослідження психолого-соціальних чинників адаптації молодой людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 6. – С. 76-80.
 3. Першина А. В. Психологічні чинники адаптації студентів до навчання у ВНЗ / А. В. Першина // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. – 2011. – Випуск 5. – С. 124-135.

УДК 159.944.4

ПОДОЛАННЯ НЕВПЕВНЕНОСТІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

Сімчук Анастасія, здобувач ОС «бакалавр», РДГУ

Керівник: Джеджерера О.В., викладач

Як ми знаємо, стресові ситуації дуже негативно впливають на людей вони втрачають впевненість в собі це не віра у свої сили, можливості, низька самооцінка, сумніви в своїх діях. На розвиток невпевненості в собі впливають зовнішні і внутрішні фактори життя людини.

Відсутність впевненості в собі є наслідком якої небудь причини, яка є у нашій підсвідомості. З основних причин постійної невпевненості у собі може бути певний комплекс неповноцінності, який потрібно шукати саме в ранньому дитинстві. Саме в такий час свого життя дитина має слабку нервову систему вона не здатна дивитися адекватно на світ, критично оцінювати навколишню реальність, вона дуже близько сприймає критикування та думку чужих людей та те як її оцінюють інші. У дитинстві для поштовху розвитку психологічних проблем у подальшому майбутньому може бути не коректне висловлювання або те що дитина не хотіла б почути від когось, те що є для неї не приємним і може вплинути на її самооцінку. Всі повинні знати про те що люди не народжуються «впевненими» або «невпевненими». Саме цей комплекс невпевненості набувається вже в результаті минулих невдалих ситуацій. Як результат, виникають сумніви в нових починаннях.

Причинами розвитку комплексу неповноцінності можуть бути такі як:

1. Відсутність сім'ї або неправильне виховання в сім'ї. Умовна любов батьків, тобто для того щоб дитина почула що її люблять спочатку вона повинна зробити те про що її просять («Я буду любити тебе, якщо ти будеш добре поводитися, або зробиш, як я хочу...»). Порівняння з кимось, оцінювання вчинків, обзивання дитини, нав'язування негативних ярликів,

зачитування моралі, накази, погрози, команди або навпаки надмірна похвала. Все це дезорієнтує дитину, створює неадекватну оцінку самого себе і навколишньої реальності.

2. Відсутність в дитинстві наставника, який би в потрібний момент допоміг би розібратися у важких ситуаціях, підтримав. Часто батьки займаючися заробітком грошей забувають про власних дітей та приділяють мало їм часу уваги та підтримки перш за все це психологічну.

3. Кризова ситуація в житті (розлучення батьків, смерть близьких, публічне приниження гідності, образа, зрада). Кризова внутрішня ситуація сприймається як трагедія. Внутрішня особистісна криза (самоусуд, самознищення, почуття сорому, стрес, провини, втрата сенсу життя) також впливають на розвиток невпевненості в собі.

Першим, хто серйозно зайнявся проблемою впевненої поведінки був Андре Сальтер. Спираючись на теорію І.П.Павлова А. Сальтер припустив, що причиною невпевненості може бути перевага процесів гальмування над процесами збудження, які приводять до формування "гальмівної особистості", яка нездатна до відкритого й спонтанного вираження своїх почуттів, бажань і потреб. Зробивши аналіз роботи А. Сальтера можна виділити шість головних характеристик здорової і впевненої в собі особистості: відкритість, понятійність, невербальне спілкування, займенник "Я", віра у власні сили, спонтанне вираження почуттів. Він підкреслював значення спонтанності і принципу "тут і зараз". [1]

Однією з цих причин невпевненості є постійні стресові ситуації в яких ми втрачаємо впевненість в собі. Стрес як ми вже знаємо - це стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах життя.

Фізіологічний стрес найбільш пов'язаний з об'єктивними змінами умов життєдіяльності людини. Стресорами при цьому можуть бути мікроклімат, радіація, шум, вібрація, природні стихійні лиха (землетрус, повінь, виверження вулкана) та навіть затоплення квартири сусідами.

Психоемоційний стрес виникає з особистої позиції індивіда. Людина реагує на те, що її оточує згідно зі своєю інтерпретацією зовнішніх стимулів, яка залежить від особистісних характеристик, соціального статусу, ролі поведінки, віку, вихованості, життєвого досвіду [2].

Метою та завданнями нашої статті є розкриття суттєвих методів самопомогі для переборення невпевненості в собі, в стресових ситуаціях. В різних ситуації на мозок людини безперервно діють різноманітні за кількістю і якістю подразники з внутрішнього і навколишнього середовища, напруження ситуації призводить до порушення рівноваги між організмом і навколишнім середовищем і в результаті ми отримуємо стрес.

Впевненість у собі є необхідною умовою існування особистості як суб'єкта активності, здатного до самостійного вибору цілей. Самоорганізація для особистості просто неможлива без відчуття впевненості у собі, для повноцінного володіння собою своїми діями, рішеннями, своєю сутністю, для здатності ставити перед собою цілі та йти до них, адекватно сприймати критику до самого себе, мати здатність передбачати результати дій до їх виконання, мати побудовану стратегію для досягнення цілей відповідно до внутрішніх особистісних змістів. Це правильне вміння співвідносити потреби, що виникають, з власними можливостями які в нас є та з прийнятними для даної людини способами реалізації, що відповідає соціокультурним орієнтирам даного суспільства в кожній конкретній ситуації.

Список використаних джерел:

1. Скотникова И.Г. Проблема уверенности: история и современное состояние / И.Г.Скотникова // Психологический журнал. - 2002. - Т.23. - №1. – С. 59-60.
2. Тригранян Р. А. Стресс и его значение для организма. / Р.А. Тригранян, О. Г. Газенко, 2004. -176с.

УДК 159.942-053.6

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ
СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ**

Скалка Ірина, здобувач ОС «бакалавр», РДГУ

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

Проблема емоційної сфери особистості розглядалась у дослідженнях вітчизняних та зарубіжних психологів (А. Ребер, А.В. Сухарев, О.Я. Чебикін, С. Ламберт, В. Меннігер та ін.), психофізіологів (П. Фресс, П.В. Симонов та ін.) та педагогів (С.В. Родіна, Т.С. Сваренко та ін.). Значний внесок у вирішення проблеми емоційної сфери особистості зробили О.Я. Чебикін, А. Маурер, Дж. Мюррей та інші, в роботах яких викладені загальні уявлення щодо її дослідження та формування.

У сучасній психології пропонується безліч найрізноманітніших визначень поняття «емоції». Емоціями як правило називають такі явища душевного життя, які виражаються в переживанні людиною свого ставлення до навколишньої дійсності. У перекладі з латинської мови *emotio* - означає «хвилюю», «вражаю». Поряд з ними виділяються почуття-стійкі емоційні ставлення до людей, до різних предметів і явищ [1, с.320].

Зміст

Вступ	3
Артемова О. Структурний аналіз кар'єрного самовизначення особистості майбутнього психолога	4
Артемова О. Динаміка ціннісно-сислової сфери майбутніх психологів у процесі професійного навчання.....	6
Базилюк О. Творчий потенціал особистості як передумова її професійної самореалізації	8
Бігун Л. Психологічні особливості формування лідерських якостей у майбутніх психологів	11
Блищик Ю. Психологічні особливості адаптації до шкільного навчання людей з обмеженими можливостями	12
Болюх Т. Формування професійної ідентичності в студентському віці	15
Валага О. Формування Я-образу крізь призму професійної спрямованості у старшокласників	17
Воронко В. Дослідження і корекція перфекціонізму серед студентства	19
Гесаль О. Самоповага як чинник академічної успішності старшокласника	22
Главінська Е.С. Малюноква терапія як ефективний метод подолання агресивності молодших школярів	24
Гойко Я. Переживання як критерій об'єктивації емоційної сфери особистості	25
Головенко А. Психологічна готовність молоді до шлюбу	27
Голубчикова М. Психологічні аспекти сексуальності сучасної молоді	29
Гордійчук К. Експериментальне дослідження психологічних особливостей особистісно-професійного становлення старшокласників	31
Джеджера О. Індивідуальні особливості емоційного переживання студентами екзаменаційного стресу	33
Дідус Т. Феномен смисложиттєвих орієнтацій особистості	35
Євтушок Б. Використання казкотерапії у психологічній допомозі дітям, які переживають горе	38
Забегаліна Д. Основні психологічні детермінанти й чинники виникнення та розвитку тривожності і страху у підлітковому віці	40
Загуляєва В. Особливості міжособистісних взаємин з ровесниками у підлітковому віці	43
Зайцева О. Відмінності у структурі мотивації вибору професії мешканців міст і сіл	44
Зайченко І. Роль комунікативних здібностей у процесі формування особистості старшокласників	47
Зелена І. Соціальна адаптація військовослужбовців та їх сімей	49

Каламбет А. Інклюзивна свідомість людей в сучасному суспільстві	52
Капуцьян Я. Комунікативний вплив ЗМІ як чинник зміни особистісних настановлень	54
Кобзар З. Фактори розвитку агресивності у студентів	56
Ковальчук М. Психологічні особливості самооцінки у студентів	58
Комарніцька О. Психологічні особливості відповідальності у юнацькому віці	56
Корчак А. Психологічні особливості психосоматичних проявів особистості в умовах емоційної напруги	62
Крук С. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту в юнацькому віці	65
Кужель Н. Корекція аутичного поведінкового спектру проявів методами арт-терапії у дітей з особливими потребами	67
Лавренчук К. Самооцінка як психологічний феномен	69
Максимчук І. Особливості каузальної атрибуції в ситуації міжособистісного конфлікту (на матеріалі дослідження старшокласників)	71
Мартинюк А. Діагностика емоційного стану старшокласників перед ЗНО	73
Мартинюк Т. Дослідження і корекція фрустраційних станів у студентів	75
Мельник А. Індивідуально-стильові чинники переваг у застосуванні способів психологічного захисту	78
Мельник І. Вплив емоційних станів страху на особистість студентів	81
Миколайчук Ю. Основні аспекти вивчення емпатії у психологічній науці	84
Миркун Н. Вікові особливості точності та адекватності міжособистісного сприймання	86
Мислінчук Ю. Психоаналіз чинників формування низької самооцінки у юнацькому віці	89
Михайлова І. Дослідження психологічних особливостей динаміки впливу самосвідомості на ставлення особистості до себе та соціуму	91
Михайлова Т. Індивідуально-психологічні чинники агресивності молодших школярів	94
Новорок А. Психологічні особливості дослідження емоційно-вольових якостей молодшого школяра	96
Остапчук К. Психологічні особливості самооцінки у підлітків	98
Остігова А. Вікові особливості змісту стереотипів соціального сприймання	101
Павлусь В. Психологічні особливості ціннісно-мотиваційної сфери в юнацькому віці	103
Петренко А. Дослідження і корекція конфліктної поведінки серед студентів	105

Петрова-Ніколайчук О. Особливості прийняття рішень старшокласниками в ситуаціях морального вибору	108
Покотило Б. Психологічний супровід інклюзивних дітей	110
Пошковська А. Психологічні особливості креативного мислення молодших школярів	112
Романюк О. Розвиток емпатії практичних психологів в процесі професійного становлення	114
Савуляк В. Групове фокусоване інтерв'ю у контексті практичної підготовки майбутніх психологів	118
Савуляк В. Копінг-стратегії студентської молоді: особливості, шляхи корекції	119
Семенюк О. Психологічні особливості формування мотиваційного компонента моделі підготовки юнаків до трудової діяльності	121
Синчук Т. Психологічні чинники соціально-психологічної адаптації студентів-психологів	122
Сімчук А. Подолання невпевненості в стресових ситуаціях	124
Скалка І. Психологічні особливості розвитку емоційної сфери сучасних підлітків	126
Слабецька Д. Психологічні чинники конфліктів у студентській академічній групі	128
Сочинська Р. Психологічний зміст та структура творчого потенціалу особистості	130
Сукнацька А. Психологічні детермінанти подолання почуття самотності в юнацькому віці	133
Сульжук Т. Захисні механізми психіки у підлітків з девіантною поведінкою	135
Тарадайник Д. Дослідження і розвиток рефлексії у юнацькому віці	138
Хомич В. Фактори формування соціально-психологічного клімату в студентській групі	141
Хомік Т. Теоретичні аспекти проблеми формування стресостійкості юнаків	142
Хрипонюк І. Психологічні особливості мотивації навчальної діяльності студентів	144
Чалайдюк К. Готовність майбутніх психологів до професійної діяльності: теоретичний аналіз проблеми	146
Чмуневич Н. Особливості розуміння феномену свободи в підлітковому та юнацькому віці	148
Шатковська О. Вплив гендерних стереотипів на особливості спілкування сучасної молоді	151

Шахрайчук І. Феномен поняття «ціннісні орієнтації» у психологічній науці	152
Шевлюк В. Психологічні особливості переживання почуття самотності у юнацькому віці	154
Шевчук О. Психологічні особливості прояву сором'язливості у юнацькому віці	157
Шоха Т. Особливості розвитку мотиваційної сфери молодших школярів	160
Шумак Ю. Особливості міжособистісної взаємодії в групах дітей з особливими потребами	162
Якимчук М. Психологічні аспекти прийняття рішень при виборі майбутньої професії студентів-психологів	163

Наукове видання

**Актуальні питання психологічної науки.
Альманах студентського наукового товариства**

Випуск 13

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

Підписано до друку 2.06.2019 р.
Формат 60x80/16. Папір офсетний. Гарнітура Times New Roman
Умовн. друк арк. 9,7. Тираж 150 прим.

вул. С. Бандери, 12, м. Рівне
Редакційно-видавничий відділ
Рівненського державного гуманітарного університету