

Рівненський державний  
гуманітарний університет

# Студентський дайджест

Збірник наукових матеріалів  
здобувачів вищої освіти

№ 8  
2023

Рівненський державний гуманітарний університет  
Психолого-природничий факультет

# Студентський дайджест

**збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти**

**Випуск 8**

Рівне, 2023

Взаємодія цих факторів сприяє формуванню економічного образу та національної ідентичності, яка впливає на свідомість громадян та їхнє сприйняття ролі країни в світі.

Підсумовуючи, економічні, екологічні та педагогічні аспекти національної самосвідомості є взаємопов'язаними і взаємодіючими чинниками, які визначають формування національної ідентичності. Збалансований розвиток економіки, збереження природи та система освіти в сукупності сприяють утвердженню національної самосвідомості, що є ключовим елементом сталого розвитку суспільства.

#### Список використаних джерел

1. Кін О. Витоки проблеми формування національної самосвідомості особистості. Інноватика у вихованні. 2021. № 1. С. 163-172.
2. Петрович В., Бундак О. Історична інформація як джерело формування національної самосвідомості. *Culturological Almanac* 2023. С. 110-115.
3. Vyhovskyi L., Vyhovska T. Ecotourism as a Means of Formation of Ecological Consciousness and Culture of Personality. *University Scientific Notes*. 2021. 22p.

УДК 316.32-057.87

### НЕКОНСТРУКТИВНІ АСПЕКТИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У СТУДЕНТІВ В СУЧАСНИХ РЕАЛІЯХ

*Мовчко Олег, здобувач ОС «магістр»*

*спеціальності 053 «Психологія», 2 курс, РДГУ*

*Науковий керівник: Ставицька О.Г., кандидат психологічних наук, доцент*

**Постановка проблеми.** На сьогодні студенти стикаються з великим навчальним навантаженням, соціальними викликами, наслідками пандемічної реальності, повномасштабним вторгненням та іншими стресовими ситуаціями, які можуть негативно впливати на їхнє фізичне та психічне здоров'я.

Сучасне університетське життя вимагає від студентів не лише досягнення академічних результатів, але й уміння вирішувати проблеми, керувати стресом і підтримувати психічне здоров'я. Стикаючись з різними стрес факторами, кожній людині властиво застосовувати ті чи інші копінг-стратегії, або ж стратегії подолання.

Копінг стратегії є способами, якими люди реагують на стрес та життєві труднощі, вони можуть бути конструктивними або неконструктивними. Особистісні копінг стратегії відіграють важливу роль у подоланні різноманітних непередбачуваних обставин. Однак, деякі студенти можуть використовувати неефективні копінг стратегії, що призводить до погіршення їхнього психічного стану та впливу на академічну та особистісну ефективність.

Дослідження копінг стратегій цікавили багатьох дослідників, а саме: Р. Лазарус, Л. Мерфі, Ч. Кавер, Н. В. Родіна, С. Тейлор, С. Фолкман, Т. Крюкова та інші.

Психологи Р. Лазарус і С. Фолкман займалися вивченням стресу та копіngu, досліджуючи як ефективні, так і неефективні стратегії, які люди використовують для боротьби зі стресом і негативними емоціями. При цьому вони докладно досліджували неефективні копінг стратегії.

**Мета дослідження.** Здійснити теоретичний аналіз неконструктивних копінг стратегій у студентів.

#### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

Неконструктивні аспекти копіngu у студентів стали предметом дослідження в сфері психології та освітніх наук. Вчені визначили, що певні студенти вдаються до неконструктивних стратегій, через те, що вони здаються легкими способами врегулювання стресових ситуацій. Однак, такий вибір часто залишає за собою неприємні наслідки для особистості.

Сучасний світ перенавантажений великою кількістю стрес факторів, а коли ми говоримо про студентів, то варто зауважити, що це доволі вразлива частина населення.

Попри усі стресові фактори, студентам необхідно навчатися та виконувати навчальну програму, а першим курсам адаптуватись до нового оточення, іншого режиму навчання та життя в гуртожитках.

Чимало вчених, наголошують, що використання неконструктивних стратегій може призводити до таких психологічних проблем, як тривожність, депресивні стани та депресія. Студенти, які відкладають справи на потім або ж пробують вирішити самостійно проблеми з здоров'ям, особливо використовуючи вікіпедію, як спосіб діагностування своїх станів, можуть ще більше собі нашкодити.

Науковці виділяють різну кількість копінг-стратегій, загалом їх нараховують близько 68 та більше, однак, в більшості ситуацій виділяють три групи:

- Орієнтовані на вирішення проблеми;
- Здійснення пошуку підтримки від соціуму;
- Втеча або уникнення від проблемних обставин [1, с.15-16].

Однією з поширених копінг стратегій є прокрастинація, за якої студенти відкладають важливі завдання, вирішення проблем або навіть майбутні академічні обов'язки замість того, щоб негайно їх вирішити. Така тактика може використовуватися з різних причин, а саме відсутність мотивації, страх невдачі або просто бажання уникнути стресу.

Наслідками прокрастинації може стати подальше посилення напруги та стресу. Студенти, які відкладають важливі завдання на потім, можуть надмірно реагувати на ситуації та відчувати надмірну тривогу. Коли наближаються заліки чи іспити, завдання накопичуються і ця стратегія може призвести до спірального ефекту, коли студенти відчують ще більший стрес через брак часу та його неефективним управлінням.

У свою чергу з відкладанням справ на потім, може виникнути стратегія уникання. Її проблема полягає в тому, що студент намагається уникнути вирішення конфліктних питань, які накопичились. Може проявлятися в тому, що відмовляється спілкуватися з іншими, уникаючи важливих розмов або суперечок, іноді навіть намагається не помічати існуючої проблеми. Ця стратегія може бути результатом побоювання конфліктних ситуацій, втратою контролю або бажанням уникнути неприємностей.

Уникнення проблеми в більшості є неефективним, оскільки проблема залишається нерозв'язаною та може погіршувати стан студента в подальшому. Важливі проблеми або конфлікти можуть накопичуватися, чим погіршують психічний стан студента.

При певній конфронтації з суспільством, індивід може обрати соціальну ізоляцію, яка використовується, коли студент відчуває потребу уникнути спілкування з іншими або відчуває відчуження до соціального оточення. Ця стратегія може бути неконструктивною, оскільки вона ускладнює можливість отримання підтримки від інших, що може бути корисним у подоланні стресу та розв'язанні проблем, така втеча від соціуму може спровокувати розвиток депресивних станів через відчуття самотності. [4, с. 65 - 68]

З розвитком сучасних технологій можна уникнути соціальної ізоляції, беручи максимум спілкування на різних форумах, однак збільшується схильність до швидкого та негайного задоволення і відволікання не лише від стресових явищ, а також неприйнятних існуючих норм, стандартів для індивіда. Соціальні мережі, відеоігри, розваги різного характеру, стали більш доступними для студентів і можуть ними використовуватись, як способи втечі від реальності та стресових чинників. варто наголосити, що при фіксації даної стратегії, а саме втечею у соціальні мережі та відеоігри, може розвинутиись залежність від цих явищ.

Споживання медіа та активна присутність в соціальних мережах, можуть впливати на стратегії копінгу студентів в різних способах. З одного боку, інтернет і соціальні мережі можуть бути джерелом інформації та підтримки, які сприяють розвитку конструктивних стратегій копінгу. Для прикладу, студенти можуть шукати онлайн ресурси щодо управління стресом, практикувати медитацію за допомогою спеціалізованих програм та додатків, або спілкуватися з однодумцями на форумах. [2, с. 55 - 57]

З іншого боку, соціальні мережі можуть посилювати неконструктивні підходи до копінгу. Через них студенти можуть відчувати тиск, конкуренцію та спостерігати непередбачувані стандарти успіху, що призводить до стресу та тривожності.

Дослідники вказують на важливість критичного підходу до використання соціальних мереж та медіа взагалі. Для студентів це означає усвідомлення того, як вони витрачають свій час в інтернеті і як це впливає на їхнє емоційне становище. Важливо розвивати навички критичного мислення і розрізняти позитивний вплив соціальних мереж від негативного, щоб використовувати їх як джерело підтримки та інформації, а не як джерело стресу та неконструктивного копінгу.

Зазвичай, споживання медіа і активність в соціальних мережах відбуваються у режимі реального часу, що може призвести до "фільтрації" інформації та вибору лише того, що відповідає власним переконанням та очікуванням. Це може сприяти формуванню тунельного бачення і звуженню сприйняття, зокрема у плані копінг стратегій. Іншими словами, студенти можуть шукати і використовувати лише ту інформацію та підтримку, яка відповідає їхньому поточному емоційному стану, або неконструктивним підходам до вирішення проблем.

До того ж, соціальні мережі можуть сприяти зростанню феномену "соціального порівняння", де студенти порівнюють своє життя та успіхи з іншими. Це може призвести до почуття недосконалості та стресу, особливо коли порівняння здійснюється з іншими студентами, які в основному демонструють тільки свої "найкращі" сторони в соціальних мережах, чим не усувають, а ще більше підсилюючи стресові стани. [3, с. 55]

Варто зазначити, що при фіксації даної стратегії, а саме втечею у соціальні мережі та відеоігри, може розвинути залежність від цих явищ, тобто різні адикції.

У живій комунікації не здорові субкультури, чи самі ж студентські угруповання, соціальні групи або спільноти, можуть підтримувати певні неконструктивні підходи до копінгу через спільні цінності та норми. Наприклад, певні студентські групи можуть вважати вживання алкогольних, тютюнових або наркотичних речовин, як "засобу для відпочинку" або "випробування на слабкість", що може призвести до прийняття таких неконструктивних стратегій.

Вплив різних субкультур може значно впливати на формування неконструктивних стратегій, як вище зазначалось вживання різних шкідливих речовин, а також підтримка асоціального способу життя. Деякі субкультури, зокрема підліткові групи, можуть просувати ризиковану поведінку, таку як небезпечні ігри, агресія або необдуманна діяльність, як спосіб вираження себе або досягнення статусу в групі. Також представники цих груп, можуть спонукати своїх членів до завдання собі фізичних чи емоційних травм, як спосіб вираження болю або внутрішнього конфлікту. Також деяким субкультурам притаманно підтримувати соціальну ізоляцію та відмову від спілкування з іншими членами сім'ї або іншими важливими людьми чи спеціалістами, що може призвести до недостатньої підтримки і складностей в управлінні стресом та розвитку не конструктивних копінг стратегій. [5, с. 386 - 389].

**Висновки.** На сьогодні важливо зосередитися на вивченні негативних копінг стратегій серед студентів та їх впливу на психологічний стан. Сучасна ситуація демонструє, що неконструктивні підходи, такі як уникнення проблеми та соціальна ізоляція, можуть призвести до погіршення стану студентів і підвищення ризику розвитку тривожності та ускладнення стресових і депресивних станів.

Дослідження впливу соціальних мереж та медіа на копінг стратегії студентів, є дуже важливою складовою для покращення психоемоційного стану студентів. Це допоможе зрозуміти, як інтернет середовище може бути корисним, так і шкідливим для психологічного стану. Варто досліджувати, як правильно розвивати навички критичного мислення серед студентів, щоб вони могли краще розрізняти позитивний та негативний вплив соціальних мереж.

Крім того, необхідно дослідити вплив різних субкультур на формування неконструктивних стратегій копінгу серед студентів. Розуміння того, як соціальні групи та спільноти можуть спонукати до неконструктивних підходів, таких як вживання алкоголю чи



небезпечна поведінка, може допомогти вплинути на формування більш здорових та конструктивних стратегій серед студентів.

### Список використаних джерел

1. Адаменко Л. С., Актуальні аспекти дослідження копінг-поведінки особистості / Вісник Національного університету оборони України - 1 (54) - 2020р. – С. 15-16
2. Камінська О.В. Психологічні основи інтернет-залежності молоді / Посилання на інтернет ресурс: <http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/1240> – С. 55 - 57
3. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: Сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації / Посилання на інтернет ресурс: <https://jpv.s.donnu.edu.ua/article/view/7165> / Матеріали наукової конференції. - 2017-2018 рр. - Том 1. – С. 25
4. Предко В.В., Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості / Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. – 2022. -Том 33. - (72). - № 2. - С. 65 - 68
5. Павелків В.Р., Вплив молодіжних субкультур на прояви рівня агресії у молодіжному середовищі / Проблеми сучасної психології.-2015. - Випуск 27. – С. 386 - 389

УДК159.923.2-055.2:004.73

## ОСОБЛИВОСТІ САМОСПРИЙНЯТТЯ ЖІНОК МОЛОДОГО ВІКУ У КОНТЕКСТІ ВИКОРИСТАННЯ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

Наумович Світлана, здобувачка ОС «магістр»

спеціальності 053 «Психологія», 2 курс,

Національний університет «Острозька академія»

Науковий керівник: Ткачук О. В., канд. психол.наук, старший викладач

**Постановка проблеми.** Самосприйняття особистості є традиційною проблемою в галузі психології, однак досі зберігає свою актуальність. Від адекватного сприйняття себе залежить загальне задоволення собою. Люди з позитивним самосприйняттям досягають більшого успіху в роботі, навчанні, спорті, відносинах, спілкуванні тощо. Тому самосприйняття є важливим компонентом особистості і несе вплив на все її життя. Те, як людина сприймає себе є динамічним процесом, який постійно змінюється і залежить від різних обставин, зокрема, від власної поведінки, соціального порівняння та пізнання інших осіб. В умовах технологічного процесу, коли майже кожен може дістати телефон та вдатися до порівняння себе з іншими набирає актуальності дослідження самосприйняття в контексті соціальних мереж.

**Мета дослідження** - дослідити вплив соцмереж на особливості самосприйняття жінок молодого віку.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** З моменту появи соціальних мереж їхня популярність постійно зростає. У зв'язку з цим оточення сучасних людей є значно більшим, а відповідно і процес пізнання та зіставлення свого «Я» з іншим «Я» є ширшим. Серед молодих людей особливу популярність має соціальна платформа Instagram, де переважає візуальний контент. Існує думка про формування образу ідеальної краси чи ідеального життя жінок в медіа та соцмережах. З одного боку публічна презентація ідеальної жіночої краси слугує важливою соціальною моделлю, джерелом мотивації та натхненням для жінок. З іншого боку соціальне порівняння позитивно асоціюється з незадоволенням собою серед молодих жінок. Є дослідження, які свідчать про те, що медіа мають негативний вплив на жінок, зокрема, спричиняють дистрес, сприяють депресії та розладам харчової поведінки.

Самосприйняття - це процес спостереження та інтерпретації власної поведінки, думок і почуттів, а також використання цих спостережень та інтерпретацій для визначення себе [2]. Значний внесок у дослідження самосприйняття (англ. «self-perception») зробив американський соціальний психолог Деріл Бем. Саме він є творцем теорії самосприйняття,

## ЗМІСТ

## Частина 1.

## ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНИЙ КОНТЕНТ МОЛОДІЖНИХ ПОШУКІВ

<b>Андрюшина Світлана</b> Взаємодія закладу дошкільної освіти і сім'я як необхідна умова гендерного виховання дітей дошкільного віку .....	<b>3</b>
<b>Волощук Вікторія</b> Дидактична гра як засіб формування розумових здібностей дітей старшого дошкільного віку .....	<b>5</b>
<b>Волощук Вікторія</b> Педагогічні умови формування розумових здібностей дітей старшого дошкільного віку засобами дидактичної гри .....	<b>7</b>
<b>Гарбарчук Діана</b> Підготовка дитини до навчання у школі як предмет наукового дослідження .....	<b>10</b>
<b>Гвалдене Лариса</b> Соціально-психологічний клімат у трудовому колективі.....	<b>13</b>
<b>Горшковська Лілія</b> Психологічні аспекти діяльності рекрутера ІТ сфери.....	<b>15</b>
<b>Гузик Оксана, Широких Анастасія</b> Організації корекційної роботи з дітьми із затримкою мовленнєвого розвитку .....	<b>18</b>
<b>Дацюк Юлія</b> Я-концепція підлітків патріотичне виховання дітей старшого дошкільного віку як актуальне завдання дошкільної освіти.....	<b>21</b>
<b>Давидчук Олена</b> Психологічні особливості врегулювання професійних конфліктів у діяльності психолога закладу дошкільної освіти.....	<b>23</b>
<b>Дацюк Юлія</b> Патріотичне виховання дітей старшого дошкільного віку як актуальне завдання дошкільного віку .....	<b>26</b>
<b>Дем'янюк Вікторія</b> Організаційно-методичні засади психодіагностики особливостей формування емпатії у дітей молодшого шкільного віку .....	<b>28</b>
<b>Дружиніна Інна Анатоліївна, Парчук Т.</b> Сімейні цінності : сучасний погляд.....	<b>31</b>
<b>Зіборов Людмила</b> Корекція тривожності методами когнітивно-поведінкової терапії у родинах військовослужбовців .....	<b>33</b>
<b>Ковалик Олександра</b> Шляхи інтенсифікації англomовного освітнього простору в українській школі як вияв євроінтеграційних процесів.....	<b>35</b>
<b>Копилова Олена</b> Психологічний супровід відхилень нервово-психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку .....	<b>38</b>
<b>Климчук Глона</b> Діагностичний аспект вивчення особливостей емоційної студентів у період кризи .....	<b>39</b>

<b>Краля Катерина</b> Вимірювання самоефективності дорослих українців .....	<b>42</b>
<b>Лицюк Анастасія</b> Особливості формування самооцінки в підлітковому віці .....	<b>45</b>
<b>Малець Катерина, Широких Анастасія</b> Застосування ігрових методів корекції мовлення дітей із фонетико-фенематичним недорозвинення мови.....	<b>48</b>
<b>Машук Ольга, Широких Анастасія</b> Економічні, екологічні та педагогічні аспекти національної самосвідомості та її формування .....	<b>52</b>
<b>Мовчко Олег</b> Неконструктивні аспекти копінг-стратегій у студентів в сучасних реаліях.....	<b>54</b>
<b>Наумович Світлана</b> Особливості само сприйняття жінок молодого віку у контексті використання соціальних мереж .....	<b>57</b>
<b>Павловська Катерина</b> Особливості комунікативного розвитку дітей старшого дошкільного віку .....	<b>59</b>
<b>Подляшук Олеся</b> Діагностичні засади вивчення психологічних особливостей емоційного вигорання педагогів .....	<b>62</b>
<b>Попко Олександр</b> Чинники емоційного вигорання у працівників органів внутрішніх справ.....	<b>64</b>
<b>Савчук Валерія</b> Поняття «Психологічне здоров'я особистості»у сучасному науковому осмисленні .....	<b>66</b>
<b>Сербін О.В., Парашак С.</b> Осмислення молоддю сучасності з позиції вічних цінностей у творі власного авторства «З партитури майдану».....	<b>68</b>
<b>Степанський Ян, Безлюдна Валентина</b> Молодіжні наративи у сфері інтимних стосунків .....	<b>71</b>
<b>Тадєєв Гордій</b> Психологічні особливості комунікативної культури фахівців торговельної сфери.....	<b>73</b>
<b>Федяк Ольга Опанасюк Ірина</b> Вплив стилю сімейного виховання на розвиток самооцінки підлітка .....	<b>76</b>
<b>Шоцька Марина</b> Арттерапія як метод гармонізації емоційного стану особистості ....	<b>77</b>

## Частина 2.

### ЛІТЕРАТУРНИЙ КРЕАТИВ: «СТУДЕНТСЬКИЙ ДАРУНОК УКРАЇНСЬКИМ ДІТЯМ» (авторські казки)

<b>Бондарчук Анна</b> Фея та ворогуючі королівства .....	<b>81</b>
<b>Демчинська Васирина</b> Казка про інструменти душі .....	<b>82</b>
<b>Дець Юлія</b> Як лисичка Лідочка перемогла свій страх .....	<b>83</b>



---

<b>Лавор Софія</b> Казка про Сонячний Промінчик. Відкрий своє сяйво .....	<b>84</b>
<b>Манзирєва Яна</b> Історія двох сестер. Казка про Асертивність і Конформізм.....	<b>85</b>
<b>Мельник Анастасія</b> Віра в перемогу .....	<b>86</b>
<b>Несенчук Аліни</b> Безпека у серцях.....	<b>87</b>
<b>Сірман Вікторія</b> Казка про маленького хлопчика у великому світі .....	<b>88</b>
<b>Тітарчук Вікторія</b> Захоплюючий шлях до Дружби: Психокорекційна казка про подолання самотності	<b>89</b>