

**Рівненський державний
гуманітарний університет**




**Актуальні питання
психологічної науки**

**Альманах студентського наукового
товариства**

Випуск 17

Рівне - 2023



ББК 88

А 43

УДК 159.9

Актуальні питання психологічної науки: Альманах студентського наукового товариства. Вип. 17. Рівне: РДГУ, 2023. 106 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 № 6 від 22 червня 2023 р.)

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

знайомих. У флегматичних, неактивних осіб самотність може призвести до депресії.

Прийнято розрізняти два типи самотності: явну і неявну (приховану від оточення) самотність. Явною самотністю є фізична обмеженість в спілкуванні з іншими людьми, що іншими словами виникає при дефіциті спілкування з людьми, людина хоче спілкуватися, але не може. Набагато частіше зустрічається самотність у неявній (прихованій від оточення) формі. Людина постійно знаходиться в оточенні людей, спілкується з ними, але водночас відчуває себе відчуженою. Всі ці люди їй не потрібні, точніше вона не відчуває до них особливої любові і прихильності, вони для неї легко замінені. Проблема неявної самотності дуже поширена серед підлітків і якщо вчасно не вирішується, то переходить і в стадію дорослого життя. Вона виникає через відчуття людини, що її ніхто не розуміє, немає душі здатної оцінити її гідності. Такі люди вважають, що якщо їм не знайти собі споріднену душу серед всіх цих людей, тоді навіщо вони взагалі потрібні. Тим самим вони свідомо прирікають себе на самотність. Виявити її досить складно, позаяк ця людина в суспільстві поводить найзвичайнішим чином.

Список використаних джерел.

1. John T. Cacioppo. Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection. W. W. Norton & Company, 2009
2. Weiss, R. S., Bowlby, J., & Parkes, J. C. (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA: MIT Press.
3. Flanders, James P. Practical psychology. New York : Harper & Row. 1976

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Котляр Олексій, здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Петренко О.Б., доктор педагогічних наук, професор

Стан самотності, який переживається в юнацькому віці, негативно впливає на комунікативні здібності особистості.

Мета дослідження – виявити психологічні особливості переживання почуття самотності в юнацькому віці.

Юність – це період в житті людини, який з одного боку ставить остаточну крапку на дитинстві, а з іншого боку стає підготовкою та зрештою початком дорослого життя. В цьому віці, зазвичай, відбувається формування саме тих індивідуальних особливостей, які і будуть визначати та

маніфестувати особистість в подальшому житті. Відбуваються процеси усвідомленої сепарації від родини, в якій народилася, зростала та виховувалася людина. Спостерігається сформованість психічних процесів та їх адаптація до нових умов дорослого життя.

За віковим критерієм, юність прийнято вважати період життя людини приблизно з 17 до 23 років. Зазвичай цей період співпадає з закінченням шкільної середньої освіти, власним визначенням та здобуттям фахової освіти, і зрештою, початком трудової діяльності.

Саме в цей час людина входить в період переживання кризи юнацького віку. Згідно тверджень Е.Еріксона, криза юнацького віку трактується як «криза ідентичності». Це період в житті та розвитку людини, коли спостерігається наростання вразливості і одночасно відбувається розвиток потенціалу особистості. Е.Еріксон також стверджував, що головним завданням та найважливішою проблемою юності є формування внутрішнього почуття ідентичності, яке згодом має стати визначальним в процесі вибору напрямку, цілей та змісту майбутнього життя людини [1]. Таким чином, криза юнацького віку виконує роль своєрідного еустресу, завдяки якому власне і відбувається здобуття власної ідентичності.

Криза юнацького віку нагадує кризи 1-го року (мовна регуляція поведінки) і 7-ми років (нормативна) регуляція. У 17 років відбувається ціннісно-смилова саморегуляція поведінки. У молодій людині спостерігається філософська інтоксикація свідомості, вона виявляється поверженою в сумніви, роздуми, що заважають її активній діяльній позиції. Р.В. Павелків зазначає, що криза юнацького віку з'являється зі вступом молодій людині до дорослого життя, коли загострюються внутрішні конфлікти, виникають питання, які здаються неможливими для розв'язання, життя стає складнішим [2].

Наслідком процесу набуття власної індивідуальності може стати внутрішня напруга, що породжує почуття самотності. Це почуття підсилює потреба в спілкуванні та одночасно підвищує його вибірковість. В якості головних новоформвань юності прийнято вважати відкриття особистістю свого внутрішнього світу та зростаюча потреба в досягненні духовної близькості з іншою людиною. Тому не дивно, що старшокласники та студенти на перший план в образі ідеального вчителя висувують якості, що визначають емоційний контакт з учнями, а рівень його знань ставлять на друге місце.

Велике значення в юності відіграє дружба. Вона виступає іноді як своєрідна форма психотерапії, що дозволяє молодій людині виразити переповнюючи його почуття та отримати підтримку, необхідну для самоствердження. В цьому віці фізична комунікація починає поступово

замішуватися вербальним спілкуванням. Бесіди молодих людей стають більш тривалими та менш змістовними. Сам контакт з однолітками набуває функції підтримання самоствердження особистості.

Рівновага внутрішнього світу молодої людини порушується в цей період і необхідністю самовизначення. Прийняття рішення про вибір фаху означає разом з тим і відмову від інших видів діяльності. Зробити цей відповідальний крок дуже важко, оскільки будь яке рішення пов'язано з відмовою від інших можливостей. По суті, мова йде про свідоме самообмеження особистості, яке в свою чергу породжує внутрішню напруженість. Психічна зрілість характеризується почуттями автономії, реальності, відповідальності.

Крім того, не слід забувати психо-фізіологічні аспекти проживання періоду юності. Даний етап характеризується насамперед високим ступенем психосексуального розвитку, змінами гормонального обміну, що в свою чергу впливає на статеву ідентифікацію та сексуальну поведінку. Згідно теорії психоаналізу, на даному етапі відбувається поступова узгодженість між лібідо та власною усвідомленістю, формується компенсаторика інстинктивної енергії.

При гармонійному та злагодженому проходженні кризи юнацького віку, відбувається своєрідний процес дорослої соціалізації, що характеризується відмовою від дитячих установок та відповідних соціальних ролей та прийняття для себе нових ролей в дорослому житті. Формування нової соціальної ролі вимагає від психіки молодої людини своєрідної сепарації та часто навіть відчуження від звичних їй родинних зв'язків та опіки. Натомість виникає певна порожнеча, обумовлена відсутністю сформованої моделі поведінки, власних пріоритетів, цілей та задач. Внутрішній світ молодої людини перетворюється, в ньому відбуваються суттєві реорганізаційні процеси пошуку, прийняття та усвідомлення. На психічному рівні саме ця порожнеча та незрілість цієї нової формації виражається та проживається як відчуття самотності. Інколи ситуація може ускладнюватись такими факторами як відсутність достатніх комунікаційних навичок, або розвинутою раніше допінг-моделлю уникнення, тощо.

Виходячи з вищесказаного, можна виділити декілька основних психологічних особливостей переживання почуття самотності в юнацькому віці. І першою з них буде становлення власної Я-концепції сформованої на тлі реінтеграції власного дитячого досвіду в побудову нової дорослої особистості. Слід зазначити, що даний процес викликає у молодої людини цілу низку страхів та переживань з приводу необхідності здійснення свідомого вибору власного життєвого курсу, бажання відповідати високим соціальним вимогам та власного визнання в суспільстві.

Всі ці страхи підсилені відсутністю практичного досвіду та різноманіття індивідуальних варіантів вирішення даної проблематики. Не існує єдиного вірного рецепту чи настанови. Багатогранність та індивідуальність кожної окремої особистості вимагає персональних шляхів вибору.

Натомість, виходячи з усвідомлення та розуміння детермінант виникнення такого вікового психологічного явища як криза юнацького віку, ми можемо моделювати загальні принципи роботи з подолання наслідків та особливостей переживання даної кризи.

Найбільш ефективними методами роботи щодо подолання негативних аспектів проживання кризи юнацького віку є індивідуальні та групові методи психокорекційної роботи. В обох випадках основна увага приділяється формуванню здорової Я-концепції, націленої на реалізацію індивідуальних здібностей та талантів кожної людини, розвитку її адаптаційних здатностей та корекцію власної поведінки, націлену на інтеграцію особистості в суспільство.

Окремо слід зазначити ефективність групової психокорекційної та адаптаційної роботи. Перевагами даного методу в нашому випадку є поєднання психокорекційної роботи з колективним досвідом. Молода людина отримує можливість не лише задовольнити свій індивідуальний запит, а й долучитись до процесів спільної комунікації за даною проблематикою. В результаті виникає відчуття «нормальності» власного запиту та природності власних відчуттів та станів в світлі проживання відповідного періоду життя. Іншими словами, молода людина усвідомлює, що подібні психологічні процеси є цілком прогнозованими та відповідають віковим періодам життєдіяльності. Результатом встановлення терапевтичного альянсу з спеціалістом та групою є зниження недовіри та спротиву, відчуття власної значимості та індивідуальності, прийняття психічних процесів вікової періодизації. В результаті цього процесу відбуваються позитивні зміни в психоемоційних станах молодшої людини, виникає бажання та відповідна мотивація для подолання наслідків кризи, покращуються комунікативні можливості індивіду, покращуються інтеграційні здібності.

Отже, ми розглянули основні чинники виникнення та психологічні особливості переживання почуття самотності в юнацькому віці. Розглянули принципи вирішення даної проблематики через застосування індивідуальної та групової психокорекційної роботи. Намітили цілі та засади для подальшої дослідницької роботи, спрямованої на популяризацію та розвиток програм щодо підтримки та збереження психічного та ментального здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Еріксон Ерік. Ідентичність: юність та криза: Навч. посібник. Москва: Флінта, 2006. 341 с. (рос. мовою)

2. Павелків Р.В. Вікова психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Кондор, 2011. 469 с.

АСЕРТИВНА ПОВЕДІНКА ЯК АДАПТИВНА КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Лашта Аліна, здобувач ОС «бакалавр», 4 курс, РДГУ

Керівник: Савуляк В. О., ст. викладач

Типові сучасні умови життєдіяльності людини передбачають існування і розвиток в умовах граничної невизначеності. Нестабільність економічних, політичних і соціальних умов призводить до проблематичності орієнтування людини в навколишній соціальній дійсності, а також до неможливості точного прогнозування свого майбутнього.

Ключові поняття нашого дослідження – копінг та асертивність – відносно нещодавно стали розроблятися в психології. Увага до проблеми копіngu, його видів і стратегій, продиктована необхідністю вивчати специфіку поведінки людини саме в складній ситуації, яка часто придушує провідні форми прояву активності особистості. Копінгом називають форму поведінки, що спрямована на вирішення життєвих стресових ситуацій; він об'єднує когнітивні, емоційні і поведінкові стратегії, які використовуються, щоби впоратися із запитами буденного життя.

У широкому значенні копінг включає всі види взаємодії суб'єкта із ситуацією, в тому числі спроби керувати або пом'якшити, звикнути чи ухилитися від вимог проблемної ситуації. У загальному поняття «копінг» (coping) використовують в психології для опису характерних способів поведінки людей в різноманітних складних життєвих і професійних ситуаціях. Кінцевою метою даної поведінки і одночасно і критерієм її ефективності можна вважати зниження стресогенного впливу ситуації, тобто оволодіння нею і вихід на нормальний рівень функціонування.

Вивчення стратегій копіngu, які застосовують люди, способів, за допомогою яких вони намагаються подолати негативні наслідки кризових ситуацій, є природною основою для розробки технологій психологічної та психотерапевтичної підтримки різних груп населення.

На сьогодні термін *копінг* успішно існує «на перехресті» двох виражених тенденцій в сучасній психології особистості, що, мабуть, і пояснює його широку поширеність.

По-перше, це зміцнення позицій ідеографічного підходу в психології, орієнтованого не на загальне і постійне в особі, а на особливе і мінливе, властиве конкретній людині в певних умовах. Ідеографічний підхід – це

Зміст

Вступ	3
Артемова О. Індивідуальна та групова робота з дітьми-переселенцями.....	4
Артемова О. Компетенції фахівців для надання допомоги вимушено переселеним особам, сім'ям з дітьми.....	9
Бабак К. Особливості соціальної адаптації дитини до шкільного навчання..	11
Демчук О. Сутність автентичності у психологічному просторі	13
Павелків В. Вплив соціальних мереж на формування нових молодіжних субкультур	15
Павелків В., Оборська А. Використання методів арт терапії у процесі реабілітації девіантної поведінки поранених військовослужбовців	18
Павелків В., Приступлюк С. Психокорекція агресивної поведінки підлітків засобами арт-терапії.....	20
Романюк В. Психічна травма особистості: психофізіологічні та клінічні аспекти	22
Рудюк О. Особливості професійної підготовки майбутніх психологів	25
Басалига Т. Метод десенсибілізації (EMDR) як засіб подолання посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у учасників збройних конфліктів	27
Борак О. Життестійкість у системі професійно важливих якостей майбутніх психологів.....	30
Войціховська Я. Психологічні аспекти професійного становлення майбутнього фахівця.....	32
Гаврилюк О. Клієнт-центрована психотерапія К. Роджерса у роботі з людьми з відхиленням у психічному розвитку	34
Гаврилюк О. Особливості самоставлення як чинник ефективності комунікації у юнацькому віці	37
Ганцева М. Психологічні прояви тривожності у студентської молоді під час воєнних дій.....	39
Горбатюк О. Особливості профілактики девіантної поведінки у підлітковому віці	41
Гуцало А. Психологічна допомога вимушено переселеним особам, сім'ям з дітьми.....	43
Даєр І. Психологічні основи розвитку резильєнтності молоді в умовах закладу вищої освіти.....	45
Дивульська К. Особливості роботи психолога у школі в умовах воєнного стану	47
Єфімова М. Психологічна допомога постраждалим дітям внаслідок військового конфлікту в Україні	50
Загородський Д. Психологічні чинники прояву любові у подружніх парах ..	53

Зінчук І. Особливості роботи психолога з дітьми з особливими потребами старшого дошкільного віку.....	55
Ковалець А. Дослідження психосоціальної стійкості до стресу у здобувачів вищої освіти.....	57
Конончук А. Сім'я як чинник становлення самооцінки особистості.....	60
Котляр О. Аналіз самотності як соціально-психологічного явища	62
Котляр О. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці	64
Лашта А. Асертивна поведінка як адаптивна копінг-стратегія в юнацькому віці	68
Лісняк Б. Вплив засобів масової комунікації на рівень тривожності в умовах воєнного часу	69
Максимюк В. Соціально-психологічні чинники життєстійкості онкологічно хворих осіб.....	72
Михайлова А. Психологічний супровід обдарованих дітей в закладах освіти.....	74
Мартюченко К. Фасилітація як феномен у вітчизняній психологічній науці	77
Мовчко О. Копінг-стратегії як інструмент подолання наслідків стресу	80
Панова О. Проблеми психологічного вивчення вітчизняної сфери трудової зайнятості.....	81
Парфенчук О. Соціально-психологічна профілактика конфліктної взаємодії старших підлітків	84
Парчук Т. Психологічна готовність молоді до сімейного життя	86
Семенюк В. Психологічний супровід дітей раннього віку із загальною затримкою мовленнєвого розвитку	88
Ткач У.-М. Соціально-психологічні особливості особистості підлітків з девіантною поведінкою	90
Ткачук О. Психолого-педагогічна технологія як ефективний метод зниження підвищеної сугестивності у підлітковому віці	92
Томко М. Діагностика та корекція емоційних порушень у дітей старшого шкільного віку.....	94
Циценя Д. Методи діагностики соціального інтелекту майбутніх психологів	96
Шевчук А. Подолання підвищеної тривожності підлітків методами когнітивно-поведінкової терапії.....	98
Шепель Т. Залежність ступеню емоційного вигорання лікарів від особистісних змінних (на прикладі локусу контролю та професійної мотивації).....	102
Зміст	105

Електронне видання

Актуальні питання психологічної науки.
Альманах студентського наукового товариства

Випуск 17

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

Формат 60x80/16. Гарнітура Times New Roman
Умовн. друк арк. 5,4.