



**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:

Воробйов 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.

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК ІНСТРУМЕНТ ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ СТРЕСУ

Мовчко Олег, здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ

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

Наука уже тривалий час вивчає стрес та його вплив на організм людини. Стрес є реакцією організму на провокуючий його фактор, що вимагає адаптації або зміни. Стрес може бути викликаний фізичними, психологічними або емоційними факторами, і кожна людина реагує на стрес по-різному. Деякі загальні симптоми стресу включають збудження, тривогу, роздратованість, не зосередженість, втому, порушення сну, зміни апетиту та проблеми з пам'яттю. Стрес може мати шкідливі наслідки на фізичне і психічне здоров'я. Розуміння та вивчення інструментів у подоланні стресових станів є життєво важливим задля збереження психічного та фізичного здоров'я.

Для якісної протидії стресу та подоланні наслідків стресових станів суспільство винайшло безліч методів і одними з найбільш ефективних є копінг-стратегії.

Питання вивчення стресу цікавило багатьох науковці. Одними з найвідоміших є: Ганс Сельє, Річард Лазарус, Роберт Сапольські, Шелдон Коен та ін. Окремо варто зазначити американську психологиню Сюзен Фолкман, яка спеціалізується на стресі та копінг-стратегіях. Вона розробила модель стресу-копінгу, що досліджує, як люди відповідають на стресові ситуації.

Мета публікації - здійснити теоретичний аналіз копінг стратегій, як інструментів у подоланні наслідків стресу.

У сучасних реаліях можна помітити значний рівень збільшення стресових факторів починаючи з 2019 року який приніс з собою пандемію, та 2022 з початком повномасштабного вторгнення. З ростом таких небезпечних обставин, збільшується рівень тиску на суспільство та зменшується рівень стресостійкості.

Стрес є невід'ємною складовою життя кожної особистості, оскільки він виникає в результаті подій, як позитивних, так і негативних. Ганс Сельє описує "стрес як не те, що з нами стається, а те як ми на це реагуємо". Відчувати різні негативні емоції є нормальним для людини, однак щоб емоції не переросли в постійний тиск, потрібно навчитись їх регулювати [3, с.31-32].

Копінг стратегії є саме тими інструментами, що допомагають особистості боротись з наслідками стресу. Копінг-стратегії – це засоби управління впливаючим стрес-чинником, що виникає як відповідь особистості на певну загрозу. Копінг-стратегії можуть допомогти регулювати

емоції, знижувати напругу та підтримувати психологічний баланс. Це може включати зосередження на проблемі, виявлення ресурсів, соціальну підтримку, позитивне мислення та активний відпочинок [1, с.56-59].

Копінг-стратегії, зокрема проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані стратегії, допомагають індивідам ефективно впоратися зі стресом, зосереджуючись на зміні обставин або на власних емоціях та реакціях на стресові ситуації.

Крім того, соціально-підтримуючі стратегії, такі як підтримка від родини, друзів або професійних консультантів, можуть бути важливими факторами в успішному подоланні наслідків стресу.

Варто зазначити, що ефективність копінг-стратегій залежить від наявності копінг-ресурсів. Копінг-ресурси відіграють важливу роль у психологічному благополуччі та здатності подолати стресові ситуації. Це різноманітні ресурси та стратегії, які допомагають людині ефективно реагувати на стрес і знижувати його негативний вплив на фізичне та емоційне здоров'я [2, с. 63-67].

Через ріст стресових факторів на організм людини, потрібно удосконалювати та популяризувати діючі інструменти по боротьбі з стресом та його наслідками, задля подальшого благополуччя суспільства. Проблема широкого спектру стрес-факторів не завжди дозволяє нам вчасно застерігатись і часто доводиться корегувати вже наслідки стресу. Тому копінг стратегії є одним з кращих способі для саморегуляції емоційних станів індивіда.

Список використаних джерел

1. Ткачук Т.А. Копінг-ресурси як складова копінг-поведінки особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2014. № 11. С. 56-59.
2. Ткачук Т. А. Ефективне використання копінг-стратегій як складових копінг-поведінки молодшої особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. № 6. С. 63-67.
3. Усик С. Як полегшити наслідки стресу. *Безпека життєдіяльності*. 2021. № 12. С. 31-32.

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВИВЧЕННЯ ВІТЧИЗНЯНОЇ СФЕРИ ТРУДОВОЇ ЗАЙНЯТОСТІ

Панова Ольга, здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Рудюк О.В., кандидат психологічних наук, доцент

Вітчизняна сфера зайнятості потребує ретельного психологічного

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.