



**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.

Цікавим для нашого дослідження є тест «Оцінка оптимального вибору в конфліктній ситуації» С.Щербакова. Автор тесту вважає, що соціальний інтелект виявляється у здатності особистості до реалізації значущих цілей у відповідному соціальному оточенні, у тому числі і під час пошуку оптимальної стратегії виходу зі складної і конфліктної ситуації. У тесті запропоновано 20 тестових завдань, кожне з яких передбачає сім відповідей, що співвідносяться із певною стратегією виходу зі складної ситуації, а саме: уникнення, боротьба, компроміс, співпраця, звернення до посередника чи тактика удливної відповіді. У тесті оцінюється послідовність оцінки стратегій оптимального вирішення конфліктної взаємодії [2].

Для дослідження соціального інтелекту можна використати також особистісні опитувальники, які не мають безпосереднього відношення до соціального інтелекту, але які діагностують важливі фактори міжособистісної взаємодії особистості, наприклад: методика діагностики емоційного інтелекту «ЕмІн» Д.Люсіна, опитувальник «Рівень емпатійних здібностей» В.Бойка, опитувальник «Шкала соціально-психологічної адаптованості» К.Роджерса - Р.Даймонда та ін. [2].

Таким чином, названі діагностичні інструменти дозволяють оцінити поведінкові, емоційні та когнітивні особливості соціального інтелекту особистості. Безпосередній їх вибір обумовлюється метою та завданнями конкретного психологічного дослідження.

Список використаних джерел

1. Галян І.М. Психодіагностика: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2011. 464 с.
2. Харченко С. Психодіагностичні методи визначення рівня розвитку соціального інтелекту. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 1. С. 51-56.

ПОДОЛАННЯ ПІДВИЩЕНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ МЕТОДАМИ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ

Шевчук Анна, здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Широких А.О, доктор філософії

Проблема особистісної тривожності є однією з актуальних проблем сучасної психології. Г. Пригожан вважає, що тривога – це переживання емоційного дискомфорту та передчуття небезпеки. Крім того, тривожність є стійкою рисою особистості, яка може зберігатися протягом тривалого періоду часу. Виникнення та закріплення тривоги пов'язане з незадоволенням первинних вікових потреб у дітей, які набувають гіпертрофічних рис [2,

с.81]. Тривога як, емоція є важливою реакцією організму на небезпечну ситуацію, але водночас вона спричиняє багато проблем, коли перетворюється на особисту тривожність, рису, яка з'являється без причини.

Підлітковий період – це етап вікового розвитку, наповнений суперечливими тенденціями. Причинами підвищеної тривожності в підлітковому віці є внутрішні конфлікти, спричинені зовнішніми та внутрішніми чинниками. До зовнішніх чинників належить прагнення відповідати вимогам та очікуванням значущих для підлітка осіб. До внутрішніх – особистісні особливості індивіда.

Мета дослідження полягає у висвітленні результатів теоретичного аналізу особливостей подолання підвищеної тривожності підлітків методом когнітивно-поведінкової терапії.

Р. В. Овчарова зазначає, що психологи виділяють два шляхи подолання підліткової тривожності. Це вироблення конструктивних способів поведінки у складних для підлітка ситуаціях, а також вміння оволодіти прийомами, що дозволяють впоратися з надмірними хвилюваннями і тривожністю; підвищення впевненості в собі, поліпшення самооцінки та образу «Я» а також турбота про особистісне зростання людини [3, с.49].

КПТ (когнітивно-поведінкова терапія) – є найпопулярнішою психотерапією для лікування тривожних розладів у дітей. Тривожна поведінка часто спричинена ірраціональними думками, які дитина вважає правдою. Тому емоції дитини насправді викликані її думками та переконаннями. У цьому контексті КПТ є послідовним психотерапевтичним підходом до тривоги, який фокусується на зміні переконань і думок людини. Полягає у навчанні її нових навичок, що допомагають долати тривожність [4].

КПТ базується на трьох принципах:

1. Пізнання – те, що ми думаємо і в що віримо.
2. Поведінка – те, що ми робимо.
3. Емоції – те, як ми відчуваємо та реагуємо.

Дитині, яка страждає підвищеною тривою, зазвичай рідні люди радять «думати позитивно», що є сумнівним методом боротьби з тривою, адже мозок уже спрограмував себе на негативне мислення і тривожні думки, тому його необхідно буде привчити думати по-новому. З огляду на нинішній образ мислення, просто сказати собі «все буде добре, в наступний раз краще менше турбуйся про це» не працює. Щоб змінити негативне автоматичне мислення в довгостроковій перспективі, когнітивно-поведінкова терапія вимагає практики і повторення кожен день протягом певного тривалого часу. Терапія починається з простих методів: виявлення негативних автоматичних думок і заміна їх більш нейтральними, а згодом реалістичними.

Досить часто людям простіше помітити спочатку емоції, а не думки чи образи. Вони можуть стати корисним «мостом», щоб дістатися думок. Тобто, емоції дитина помічає раніше, а от ідентифікувати думки вимагатиме зосередження і зусиль. Для ефективного когнітивного втручання важливо виокремити основні негативні тривожні думки, які викликають інтенсивні емоції [1, с. 180].

Помічною технікою для цього є ведення щоденника запису думок, який адаптується до кожної особистості, зокрема, в залежності від того, яку інформацію нам важливо зібрати.

1. Метод «Щоденник запису думок».

1) Пригадайте ситуацію коли погіршився настрій.

2) «Про що ви тоді подумали?». «Що це для вас означало?».

3) «Які емоції ви відчували в той момент?»

4) Тепер від 0 до 10 виміряйте силу емоції та віру в думку на той час.

Такий щоденник може мати вигляд таблиці:

Ситуація	Емоція (її сила від 0 до 10)	Думка (віра в неї від 0 до 10)

2. Метод «Дистанціювання від думок».

Ця техніка допомагає послабити важкі, неприємні емоції та переключити свою увагу на щось корисне чи приємне. Мета цього методу – навчитися зосереджуватись лише на чомусь одному в конкретний момент часу. Для кращого розуміння цієї роботи підліткам можна використати метафору «Радіостанція». «Ворожа радіостанція» – це негативні автоматичні думки, які дитина має навчитися не слухати навіть якщо на разі її не вдається «перемкнути» або ж «виключити».

Отже, конкретні кроки:

1) Навчитися розпізнавати та ідентифікувати негативну думку. Наприклад «Знову, я думала ми з тобою покінчили в минулому!».

2) Дати їй назву, пригадати, що це не правда, що це «ворожий» голос. Підліток може для цього використовувати фрази «я тобі не вірю», «ми про це говорили, і я знаю, що це неправда» і т. д.

3) Переключити свою увагу на щось, що відбувається в цьому моменті (усвідомити де ти зараз, зосередити увагу на завдання, яким ти зараз займаєшся). Важливим є, щоб дитина знала на що відволіктися. Для цього краще попередньо скласти список ідей з того ж щоденника, наприклад. Це

може бути: вчити англійські слова, дивитися, як тече вода, розглянути структуру листка з вазону і т. д.

4) Робити перші три попередні кроки стільки скільки буде потрібно.

3. Метод «Шукаємо альтернативні пояснення – рішення».

Цей метод дозволяє підліткам шукати нові пояснення або шляхи вирішення складних ситуацій. У її рамках, як правило, використовуючи «техніку двох колонок», дитина має дві колонки записів; в одній він пише своє початкове пояснення або дисфункціональну думку про певний стан або ж ситуацію, а в іншій він записує можливі альтернативні пояснення, чому так сталося чи що спровокувало таку думку.

Негативна думка	Що їй передує?

Цей метод допомагає підліткам відійти від початкового дисфункціонального мислення, яке викликає у них дискомфорт та емоційних станів, які є незрозумілими і засмучують дитину – до нових способів пояснення речей, які є більш функціональні та адаптивні. На основі отриманих навичок у підлітка розвивається новий спосіб мислення, яке коригує відповідну реакцію на конкретні ситуації і сприйняття самою дитиною їх, та у висновку, змінює поведінку.

Таким чином, когнітивно-поведінкова терапія допомагає позбутися від багатьох проблем, які спричиняють дискомфорт і страждання самій людині і його близьким людям. Наші думки не завжди відповідають фактам реальності, оскільки вони зазвичай формуються на основі минулого досвіду. Та все ж вони можуть сильно впливати на наші дії та рішення в майбутньому. І тут КПТ вчить нас керувати своїми думками, вибирати з потоку оптимальні думки, розрізняти факти та емоційні судження та розуміти, які думки будуть для нас корисними а які не зовсім. Поведінкові принципи КПТ говорять нам, що іноді для того, щоб розірвати замкнутий цикл, який шкодить якості життя, необхідно вибрати інші та ефективніші стратегії поведінки, відмовитися від старих моделей, які не працюють, або розвинути нові навички, котрих бракує для вирішення проблеми. Когнітивно-поведінкова терапія зосереджена на «тут і зараз», сьогоденні особистості, також працює з минулим досвідом, щоб допомогти йому розпізнати, переосмислити та сформувати більш здорові переконання про себе та світ. Вона поступово усуває тригери ірраціональних страхів і тривог шляхом подолання негативних стереотипів мислення та поведінки, які впливають на життя дитини. Таким чином каузально

корегують емоційну та поведінкову сфери дитини, базуючись на змінах – в когнітивній.

Список використаних джерел

1. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 420 с.
2. Педагогічні науки: історія розвитку, сучасний стан та перспективи досліджень. Матеріали науково-практичної конференції (м. Дніпро, 29-30 березня 2019 р.). Херсон: Видавництво «Молодий вчений», 2019. 100 с.
3. Степаненко І.М. Психологічна корекція сором'язливості у майбутніх психологів: автореф. дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07 / "Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова". Київ, 2020. 248 с.
4. Тривожні розлади в дітей: коли емоції шкодять. URL: <http://surl.li/mjyil>

ЗАЛЕЖНІСТЬ СТУПЕНЮ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЛІКАРІВ ВІД ОСОБИСТІСНИХ ЗМІННИХ (НА ПРИКЛАДІ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ МОТИВАЦІЇ)

Шепель Тетяна, здобувач ОС «магістр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Безлюдна В. І., кандидат педагогічних наук, професор

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) є надзвичайно актуальною та поширеною проблемою сучасності. Точної статистики не існує, але близько 5-7% населення планети страждає від синдрому вигорання. У 30-90% випадків цей синдром супроводжує професійну діяльність людей. Частота виявлення СЕВ у медичних працівників спостерігається на рівні від 20-75%. «Емоційне вигорання» — це специфічний синдром, який проявляється фізичним та емоційним виснаженням внаслідок перевтоми, високих вимог до себе та тривалого постійного стресу на роботі.

Професія лікаря, де відбувається інтенсивна комунікація з пацієнтами особливо схильна до емоційного вигорання. Що в свою чергу призводить до професійної дезадаптації лікарів і суттєво знижує якість їхньої роботи.

Мета публікації - проаналізувати вплив локус контролю і професійної мотивації на ступінь емоційного вигорання лікарів стаціонарів і поліклінік.

Наразі, проблема ефективності діяльності лікарів широко дискутується у психологічній науці. Однією із ліній наукового аналізу є вивчення проблеми професійного вигорання. Це питання аналізується у роботах вітчизняних і зарубіжних психологів (Г. Фрейденберг, К. Маслач, Дж. Роттер,

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 життестійкості 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.