

Рівненський державний
гуманітарний університет

Студентський дайджест

Збірник наукових матеріалів
здобувачів вищої освіти

№ 9
2024

Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет

Студентський дайджест

збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

Випуск 9

Рівне, 2024

Студентський дайджест : збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти.
Випуск 9. Рівне : РДГУ, 2024. 106 с.

Головний редактор :

Павелків Роман Володимирович – доктор психологічних наук, професор, перший проректор, завідувач кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету

Виконавчий редактор :

Корчакова Наталія Вікторівна – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

Члени редакційної колегії :

Павелків Віталій Романович – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри загальної психології та психодіагностики, декан психолого-природничого факультету Рівненського державного гуманітарного університету.

Безлюдна Валентина Іванівна – кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

Юрчук Олена Сергіївна – здобувач ступеня PhD кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету за спеціальністю 053 «Психологія».

*Друкується за рішенням Вченої Ради РДГУ
(протокол № 4 від 25 квітня 2024 року).*

грудня 2012 року. https://www.mil.gov.ua/content/social_adaptation/psychological_preparation/recomend_pcuvol_pidgotovka_2013.pdf (дата звернення: 10.04.24 р.)

4. Про впровадження психологічної підготовки особового складу в початковий процес підготовки органів управління та військ (сил). Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 16.11.2012 р. №240. URL: https://www.mil.gov.ua/content/social_adaptation/psychological_preparation/recomend_pcuvol_pidgotovka_2013.pdf (дата звернення: 10.04.24 р.)

5. Стасюк В.В. Аналіз підходів до оцінювання та прогнозування психологічної готовності особового складу військ (сил): структура чинників. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2020. №1(54). С. 160-166.

УКД 159.922.73:[316.62:316.48]

ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Мартинюк Ольга, здобувач ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія», II курс, РДГУ

Науковий керівник: Джеджеря О.В., ст. викладач

Постановка проблеми: Підлітковий вік – це період, коли відбуваються бурхливі фізіологічні та психологічні зміни, формується особистість зростаючої людини. Негативні процеси в найближчому соціальному оточенні підлітка, розширення соціальних вимог до дитини часто провокують різноманітні відхилення в її поведінці, характері, емоційні та нервово-психічні порушення, навіть зриви. На сучасному етапі розвитку суспільство зіткнулося з швидким зростанням та поширенням нервово – психічних та психосоматичних розладів, проявів синдрому та симптомів порушень соматичної сфери (різних органів і систем), що обумовлені індивідуально – психологічними особливостями людини і пов'язані із стереотипами її поведінки, реакціями на стрес і способами вирішення внутрішнього конфлікту.

Мета дослідження полягає у вивченні та теоретичному обґрунтуванні ефективних шляхів подолання стресу в підлітковому віці.

Виклад основного матеріалу дослідження. Зростання кількості психосоматичних захворювань, які ще називають «хворобами цивілізації», пов'язані із збільшенням навантаження на психіку під впливом соціального середовища, прогресу, постійної недостатності часу та потребою у значних психологічних та фізіологічних затратах на адаптацію для них. У такій ситуації найбільш вразливими є діти і підлітки, які виявляються найменш захищеною частиною суспільства через свою емоційну чутливість, що в деяких випадках може відігравати негативну роль, особливо тоді, коли немає належної підтримки з боку сім'ї, а сила емоцій досягає такого рівня, що стає причиною стресу [1].

Стрес - це фізіологічна і психологічна реакція організму на негативні зовнішні чи внутрішні подразники, які вимагають адаптації або змін. Це може бути викликано різними ситуаціями, такими як перевантаження, невдачі, конфлікти або несприятливі умови. В підлітковому віці дуже є інтенсивними фізіологічні та психологічні зміни які є вразливими в подоланні стресу у підлітків:

Підлітковий вік - це період інтенсивних фізіологічних та психологічних змін, що може бути особливо вразливим у контексті стресу.

Підлітковий вік є періодом, коли людина зіштовхується з багатьма фізіологічними, психологічними та соціальними змінами, які можуть викликати стрес. Деякі з основних причин стресу у підлітків включають:

- Шкільний тиск: Велика навантаженість з навчання, вимоги вчителів та батьків можуть створювати стрес у підлітків, особливо якщо вони почуваються непередготовленими або вимагають від себе занадто багато. Зміни в тілі: Фізіологічні зміни підліткового періоду, такі

як швидкий ріст, зміни у вагі, пубертатний розвиток, можуть викликати стрес через невпевненість у власному тілі та зовнішності.

- Соціальні зміни: Підлітки часто стикаються зі змінами у соціальних відносинах, включаючи розриви з друзями, конфлікти з однолітками або сімейні проблеми.
- Пошук власного ідентичності: Підлітки намагаються зрозуміти себе і своє місце в світі, що може викликати стрес при визначенні власних цінностей, інтересів та життєвих цілей.
- Тиск однолітків: Бажання вписатися в групу може призводити до стресу, особливо якщо підліток відчуває тиск своїх однолітків на прийняття негативних звичок або поведінки.
- Стрес в сім'ї: Проблеми в родині, такі як розлучення батьків, конфлікти, фінансові труднощі, також можуть викликати стрес у підлітків. У так званих авторитарних сім'ях, де батьки відрізняються владністю, підвищеною вимогливістю й строгістю, діти ростуть слухняними, старанними, але дещо замкнутими, скритними. Однак настає пубертатний період. Почавши дорослішати, дитина гостро відчуває, що «час прийшов», і все частіше насмілюється на заперечення батькам. Батьків спочатку це може просто шокувати: «Що раптом трапилося з дитиною?» У таких сім'ях взаємне нерозуміння звичайно складається задовго до настання пубертатного періоду, і віковий криз лише робить явними приховані до цього часу розбіжності [3].

Усі діти переживають серйозні стреси. Деякі зміни стресового характеру є віковою нормою й пов'язані з фізіологічними змінами – ростом, гормональною активністю й зумовлюють соціальні зміни – у стосунках із сім'єю, оточенням. Інші мають особистісний характер: заборона на подальше навчання й необхідність самому заробляти гроші, неблагополуччя в сім'ї: скандали, розлучення батьків; шкільні нововведення, куріння маріхуани, вживання наркотиків, сексуальні проблеми, проблеми фізичного характеру, проблеми кримінального характеру, СНІД, катаклізми, важкі хронічні захворювання – усе це може призвести до серйозних стресів у дітей

Ось деякі особливості подолання стресу у підлітків:

- Сприйняття та вираження емоцій: Підлітки можуть мати складнощі з усвідомленням та вираженням своїх емоцій. Важливо створити для них безпечне середовище для висловлення почуттів.
- Самоідентифікація: Підлітки знаходяться на шляху формування своєї особистості та самоідентифікації. Розуміння своїх власних потреб, цінностей та мет це важливий крок у подоланні стресу.
- Соціальна підтримка: Взаємодія з друзями, сім'єю та іншими дорослими може стати цінним джерелом підтримки для підлітків у стресових ситуаціях.
- Здорові звички: Регулярна фізична активність, збалансоване харчування та налагоджений сон можуть допомогти зменшити вплив стресу на організм.
- Пошук допомоги: Важливо вчити підлітків шукати допомогу, якщо вони відчувають надмірний стрес. Це може бути психологічна підтримка, консультування або терапія [2].

Висновки. Підлітковий вік має великі можливості для розвитку особистості й перетворення вчорашньої дитини на дорослу людину. На жаль, саме в цьому віці підлітки страждають від багатьох психологічних розладів, пов'язаних чи не найперше в житті з формуванням адекватної самооцінки та її узгодженням з оцінкою оточуючих. Саме неузгодженість між думкою оточення та власним сприйняттям підлітка себе є постійною причиною гострих або, навпаки, латентних конфліктів між підлітком і навколишнім світом. Це викликає постійне психологічне напруження й стреси, які суттєво шкодять психічній і соматичній сфері підлітка. Тому одним із важливих завдань психологів є проведення роботи, яка була б направлена на формування в підлітків адекватної самооцінки як засобу попередження багатьох проблем вікового розвитку.

Список використаних джерел

1. Боярчук О.Д. Біохімія стресу : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Держ. закл. «Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка». Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2013. 177 с.
2. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
3. Леженіна Л.М. Проблема стресу в психологічній науці. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2012. Вип. 42(1). С. 135–142.

УДК 159.922.8:159.942

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Маснюк Тетяна, здобувач ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія», II курс, РДГУ

Науковий керівник: Дзедзєра О.В., ст. викладач

Постановка проблеми. Під час війни особи юнацького віку стають особливо вразливими. Ставши свідками або жертвами військових подій, молодь зазнає серйозного впливу на психічне здоров'я та емоційний стан. Тривога може стати однією з найпоширеніших реакцій на стрес у юнацькому віці під час війни. Її прояв може бути різноманітним і включати емоційну напругу, тривожні думки та страхи, фізіологічні прояви (наприклад, підвищений пульс, потовиділення, тривожність шлунково-кишкового тракту) та зміни в поведінці.

Стан тривожності в юнацькому віці під час війни може мати серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я, соціальної адаптації та навчання. Це може призвести до зниження академічних досягнень, проблем у міжособистісних відносинах з однолітками та дорослими, збільшення ризику розвитку психічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія тощо.

Таким чином, вивчення психологічних особливостей прояву тривожності у юнацькому віці під час війни є важливим для розуміння та ефективного управління психічним станом молоді в умовах стресу та небезпеки.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування психологічних особливостей прояву тривожності в юнацькому віці під час війни.

Виклад основного матеріалу дослідження. Тривожність людини залишається однією з найцікавіших проблем у психології, яка продовжує привертати увагу дослідників, з огляду на вже вивчені аспекти. Розуміння тривожності на різних етапах життя допомагає краще зрозуміти її сутність і виявити вікові закономірності розвитку емоційної сфери людини. Особливо важливим є вивчення змін, що відбуваються в емоційній сфері підліткового та юнацького віку, зокрема тривожності.

Проблемі тривожності присвячені дослідження Д. Долларда, К. Ізарда, М. Міллера, М. Кляйн, Я. Стреляу, Ч. Спілбергера, К. Хорні, М. Шайєр та ін. Питання тривожності під час війни стали активно досліджуватися українськими науковцями: тривожність як механізм дезадаптації молоді під час війни, загальні та специфічні характеристики тривожності (К. Мельник, Н. Тертична) [3; 4], тривога під час війни та її наслідки (В. Килимчук) [2] тощо.

Тривога – це негативний емоційний стан, що супроводжується внутрішньою напругою, занепокоєнням та активізацією нервової системи.

Тривожність – це індивідуальна особливість людини, що проявляється у відчутті частої та інтенсивної тривоги, а також у низькому порозі для її виникнення. Цей стан може бути визначений, як особистісне утворення або, як характеристика темпераменту, яка зумовлена слабкістю нервових процесів.

Першим, хто спробував пояснити природу тривоги був З. Фрейд, ще в 1925 році дав їй

ЗМІСТ

Архипова Юлія Умови та особливості психологічної готовності юнаків до батьківства.....	3
Галело Тетяна Адаптація внутрішньо переміщених осіб як психологічна проблема	5
Грицюк Карина Вплив участі у бойових діях на психоемоційний стан військових збройних сил України	8
Данильченко Олександр Психологічні особливості впливу інтернет-технологій на студентську молодь.....	11
Дульнєва Анна Особливості емоційного самопочуття дітей під час війни.....	13
Ільчук (Смик) Олена Сутність поняття «емоційна стійкість» у психолого-педагогічних дослідженнях.....	15
Коновалов Артем Передумови психологічної реабілітації працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій в умовах війни.....	16
Косяк Тетяна Емоційна регуляція станів дітей дошкільного віку методом терапії іграшкою.....	20
Котяш (Ряба) Леся, Безлюдна Валентина Ставлення молоді до представників нетрадиційної орієнтації.....	22
Марковець Юстина Особливості психологічної готовності особового складу військ (сил) ЗСУ до участі в бойових діях	25
Мартинюк Ольга Шляхи подолання стресу в підлітковому віці	27
Маснюк Тетяна Психологічні особливості прояву тривожності в юнацькому віці під час війни	29
Масюк Василина Психодіагностика агресивності у молодшому підлітковому віці.....	32
Мацкевич Ольга Вплив емоційної сфери на активність особистості в юнацькому віці	33
Мельничук Оксана Психологічні аспекти інформаційного впливу на населення під час війни	36
Миронець Ірина Психологічні особливості емоційної сфери в підлітковому віці...	38
Натина Ганна Підходи до вирішення проблеми запобігання професійному вигоранню	41
Пантелюк Марія Психологічні особливості мотивації навчальної діяльності студентів	43

Панько Аліна Катерина Психологічні чинники вибору професії старшокласниками.....	46
.....	
Парчук Софія, Юрчук Олена Відновлення психічного здоров'я особистості засобами арт-терапії	48
Пацкова Галина Психологічні особливості реабілітації військовослужбовців, які пережили посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).....	51
Пермінова Наталія, Яцюк Наталія Психологічні методи управління персоналом як чинник підвищення його ефективності.....	55
Поліщук Максим Особливості розвитку міжособистісної комунікації в юнацькому віці	57
Польняк Ольга Поняття «травматичного стресу» в психолого-педагогічній літературі та його особливості.....	59
Попружок Софія Специфіка корекції мовлення у дітей з ДЦП.....	62
Рожко Олена Особливості розвитку літературних здібностей в підлітковому та юнацькому віці.....	64
Солоп Тетяна, Піонтковська Діана Теоретичний аналіз розвитку національної самосвідомості студентської молоді.....	68
Стащук Анна Детермінація психоемоційної сфери особистості природними чинниками.....	71
Тадесв Гордій Роль невербальної комунікації в процесі продажу.....	76
Тулупов Сергій Подружжя психологічна сумісність як фактор благополуччя і щастя родини	78
Хома Людмила Формування медіагігієни українського юнацтва у період війни	81
Чорноус Яна Класифікація синдрому дитячого аутизму.....	85
Шалівський Павло Особливості переживання дитиною кризи в сім'ї	90
Юдко Вікторія Сутність психологічної готовності особистості до участі у бойових діях та її детермінації	92
Юрчук Олексій, Кравчук Анна Дитячо-батьківські взаємовідносини як провідний чинник розвитку ідентичності дитини.....	94
Юрчук Олена, Рижа Мирослава Робота психолога закладу дошкільної освіти в умовах воєнного стану.....	96
Юрчук Олена, Стеблюк Яна Феномен життєстійкості у поглядах вітчизняних та зарубіжних вчених	99