

Рівненський державний
гуманітарний університет

Студентський дайджест

Збірник наукових матеріалів
здобувачів вищої освіти

№ 10
2024

Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет

Студентський дайджест

збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

Випуск 10

Рівне, 2024

Студентський дайджест : збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти.
Випуск 10. Рівне : РДГУ, 2024. 110 с.

Головний редактор:

Павелків Роман Володимирович – доктор психологічних наук, професор, в.о.ректора, завідувач кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

Виконавчий редактор:

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

Члени редакційної колегії:

Павелків Віталій Романович – доктор психологічних наук, професор кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії, 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 №12 від 5 грудня 2024 р.)*

також пов'язаний із більшою психологічною стійкістю, здатністю адаптуватися до стресових ситуацій і відчуттям внутрішнього комфорту. Не менш важливим є зв'язок між емоційним інтелектом і академічними досягненнями. Підлітки, які вміють регулювати свої емоції, зокрема стрес і тривогу, що можуть виникати під час навчання, часто досягають кращих результатів у навчанні та мають вищий рівень мотивації. З огляду на важливість емоційного інтелекту для загального психоемоційного розвитку підлітків, розробка та впровадження корекційних і педагогічних програм, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, є необхідними. Такі програми можуть включати вправи на розвиток самосвідомості, тренінги з емоційної саморегуляції та емпатії, а також інші методики, які допоможуть підліткам розвивати їхні емоційні та соціальні навички. Особливо важливими є програми, орієнтовані на профілактику соціальних проблем, таких як агресія, депресія чи ізоляція, що можуть виникати через недорозвинений емоційний інтелект.

Висновки. Отже, емоційний інтелект є ключовим фактором у досягненні підлітками справжнього щастя та ефективної самореалізації. Емоційний інтелект виступає як сполучна ланка, яка дозволяє зрозуміти міжособистісні стосунки через осмислення емоцій та почуттів учасників взаємодії, сприяє вибору оптимальної стратегії поведінки і, як наслідок, забезпечує комфортне співіснування в соціумі та досягнення цілей через конструктивну взаємодію з іншими людьми [1]. Підлітковий вік є важливим етапом у розвитку емоційного інтелекту. В цей час відбувається активне формування навичок саморегуляції, емпатії та соціальної взаємодії, що є основою психологічного благополуччя і соціальної адаптації. Підтримка та розвиток емоційного інтелекту можуть суттєво покращити якість життя підлітків та забезпечити ефективну інтеграцію в суспільство та сприяти їхньому гармонійному розвитку в складний період переходу до дорослості [1]. Також розвиток та підтримка емоційного інтелекту можуть допомогти знизити ризики емоційних і поведінкових розладів.

Список використаних джерел

1. Коноплицька Ю. І., Ставицька О. Г. Емоційний інтелект підліткового віку та особливості його розвитку. *Психологія: реальність і перспективи*. № 11. 2018. С. 70-75.
2. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : Київ, 2012. 376 с.
3. Терлюк Л. Психологічні особливості емоційної саморегуляції у підлітковому віці : *Студентський науковий вісник*. № 42. 2017. С. 57-59.
4. Bar-On R. Emotional Intelligence Inventory(EQ-i). Toronto, 1997. 236 p.
5. Daniel Goleman Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.

УДК 159.922.73:[159.98:616.89-008.454]

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ДЕПРЕСІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Ковальчук Олена, здобувач ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія» (ОП «Практична психологія»), 4 курс, РДГУ

Науковий керівник: Кулакова Л. М., кандидат психологічних наук, доцент

Постановка проблеми. Депресія у підлітків є актуальною проблемою сучасного суспільства. Вона впливає на психологічний стан, навчальну діяльність, соціальні взаємини та фізичне здоров'я. Період підліткового віку супроводжується численними фізіологічними, емоційними та соціальними змінами, які підвищують ризик виникнення депресивних станів. Попри поширеність проблеми, багато підлітків не отримують своєчасної психологічної допомоги, що може призвести до серйозних наслідків, включаючи тривалу ізоляцію, конфлікти з оточенням, зловживання психоактивних речовин та навіть суїцидальні дії.

Мета дослідження – дослідити психологічні аспекти депресії у підлітків та розробити рекомендації для їх подолання.

Дослідження депресії у підлітків є предметом активної уваги багатьох психологів і науковців, які внесли значний вклад у розуміння цього складного явища. Аарон Бек, розробив підходи до виявлення когнітивних спотворень, які є основою для когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), ефективною у лікуванні депресії. Мартін Селігман, автор концепції «вивченої безпорадності», досліджував механізми виникнення депресії та розробив позитивні підходи до профілактики, зокрема формування психологічної стійкості. Джудіт Бек адаптувала КПТ для дітей та підлітків, що зробило її підходи зручними для різних вікових груп. Кей Редфілд Джемисон досліджувала афективні розлади, включно з депресією, і підкреслювала важливість підтримки в кризових ситуаціях. Серед українських науковців, які досліджують проблеми підліткової депресії та психічного здоров'я, важливе місце займає Галина Ложкіна, доктор психологічних наук, професор. Вона вивчає проблеми емоційного благополуччя дітей та підлітків, особливо у контексті впливу сімейних відносин на психічний стан молоді. Її праці акцентують увагу на ролі батьківського стилю виховання, емоційної підтримки та психологічної атмосфери в родині у формуванні стійкості до стресу у підлітковому віці. Також варто згадати Володимира Рибалку, українського психолога, який досліджує питання адаптації молоді у кризових умовах та вплив соціальних і культурних змін на психіку підлітків. Його праці підкреслюють значення міжособистісного спілкування, емоційної підтримки та навчання навичок стресостійкості для профілактики депресивних станів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Депресія у підлітковому віці є найскладнішою і водночас найпоширенішою проблемою сучасної психології. Цей феномен охоплює широкий спектр емоційних, когнітивних і поведінкових змін, що впливають не тільки на самих підлітків, але й на їхні сім'ї, освітнє середовище та суспільство загалом. Підлітковий вік характеризується значними фізіологічними та психологічними трансформаціями, які супроводжуються підвищеною емоційною вразливістю та чутливістю до зовнішніх впливів. У цей період життя відбувається активний пошук ідентичності, формування особистісних цінностей та соціальних зв'язків, що збільшує ризик виникнення кризових станів, у тому числі депресії [2].

Психологічні аспекти депресії у підлітках заслуговують на особливу увагу, оскільки мають специфічні особливості. Відмінність проявів депресії в цьому віці порівняно з іншими віковими групами полягає у вираженій емоційній нестабільності, схильності до імпульсивної поведінки та труднощах у регуляції емоцій. Часто депресія у підлітків маскується під інші стани, такі як підвищена тривожність, агресивність або навіть соматичні захворювання. Невміння розпізнати цей стан може призвести до його хронізації, що вплине на майбутнє доросле життя підлітка [4].

Основними факторами, які сприяють розвитку депресії у підлітків, є біологічні, соціальні та психологічні аспекти. Серед біологічних чинників варто виділити спадкову схильність, гормональні зміни та нейрохімічний дисбаланс. Соціальні аспекти включають вплив сім'ї, однолітків та навчального середовища. Деструктивні сімейні відносини, насилля, соціальна ізоляція та високі очікування з боку дорослих створюють несприятливий емоційний фон, що сприяє розвитку депресивних станів. Психологічні чинники включають низьку самооцінку, невпевненість у собі, незадоволення власним зовнішнім виглядом, а також невміння конструктивно долати стресові ситуації. Важливо зазначити, що депресія у підлітків часто є наслідком поєднання цих факторів, що ускладнює її діагностику та лікування.

Особливо значущим є вплив цифрових технологій та соціальних мереж на психологічний стан підлітків. Постійна присутність у віртуальному просторі, порівняння себе з іншими, віртуальна ізоляція та кібербулінг є новими викликами, що впливають на розвиток депресії. Соціальні мережі формують ідеалізований образ життя, якого підлітки прагнуть досягти, але часто не можуть, що спричиняє зниження самооцінки та формує почуття неповноцінності. До цього додається нестача реальних соціальних контактів, які є основою для емоційного розвитку та підтримки. Важливо впроваджувати програми цифрової грамотності, які навчають критично ставитися до контенту, розвивати навички

відповідального користування технологіями та забезпечувати баланс між онлайн і офлайн-життям [5].

Діагностика депресії у підлітків є складним процесом, оскільки симптоми можуть бути неявними або проявлятися в різних формах. Важливу роль у цьому відіграють педагоги, психологи та батьки, які мають бути уважними до змін у поведінці підлітка, таких як зниження інтересу до навчання, замкнутість, відмова від соціальних контактів, агресивність або підвищена тривожність. Варто враховувати, що підлітковий вік є періодом інтенсивних психосоціальних змін, і багато з цих проявів можуть залишитися непоміченими або списуватися на «важкий характер». Водночас важливо уникати стигматизації, яка може ще більше ускладнити процес надання допомоги. Раннє виявлення симптомів депресії є ключовим фактором для ефективного втручання та попередження серйозних наслідків, таких як соціальна ізоляція, самопошкодження або навіть суїцидальні думки [1].

Ефективне лікування депресії у підлітків передбачає комплексний підхід, який включає психологічну підтримку, медикаментозну терапію та створення сприятливого середовища. Важливим елементом цього процесу є індивідуалізація підходів: кожен випадок депресії має свої особливості, і стратегія лікування повинна враховувати вік підлітка, тяжкість симптомів, соціальний контекст та інші супутні фактори. Когнітивно-повідінкова терапія є одним із найефективніших методів, що дозволяє підліткам навчитися розпізнавати та контролювати негативні думки, розвивати навички управління емоціями та вирішення проблем. Залежно від ситуації, можуть використовуватися й інші види психотерапії, зокрема міжособистісна терапія (яка фокусується на покращенні якості стосунків) або діалектико-поведінкова терапія (ефективна при суїцидальних тенденціях і сильній емоційній нестабільності). Медикаментозна терапія використовується лише у складних ситуаціях і проводиться під наглядом фахівців. Крім того, залучення сім'ї до терапевтичного процесу відіграє вирішальну роль у подоланні депресії. Родина має стати не тільки джерелом підтримки, але й активно брати участь у корекції деструктивних моделей поведінки або комунікації. Наприклад, батькам важливо уникати критики чи надмірного контролю, адже це може посилювати почуття провини або тривоги у підлітка. Замість цього варто створювати атмосферу довіри, відкритого діалогу та безумовної підтримки.

Профілактика депресії у підлітків забезпечує формування стійкості до стресу, розвиток емоційного інтелекту та навичок саморегуляції. Це може бути досягнуто через освітні програми, спрямовані на підвищення обізнаності щодо депресії, навчання технік релаксації та управління стресом. Важливу роль у цій програмі відіграють школи, які можуть створити сприятливе середовище для емоційного розвитку підлітків. Учителі та шкільні психологи можуть відігравати ключову роль, пропонуючи емоційну підтримку, забезпечуючи підліткам доступ до ресурсів для розвитку їхнього потенціалу та знижуючи тиск, пов'язаний із навчанням. Включення практик майндфулнесу, арт-терапії або групових занять, спрямованих на розвиток соціальних навичок, також може бути корисним. Також важливою є робота з батьками, які повинні розуміти потреби своїх дітей та надавати їм емоційну підтримку. Особливої уваги заслуговує суїцидальна профілактика серед підлітків. Тут важливо залучати міждисциплінарні команди, що включають шкільних психологів, соціальних працівників, лікарів і громадських активістів. Крім того, необхідно розвивати доступні анонімні сервіси підтримки, такі як гарячі лінії для підлітків, які надають можливість отримати допомогу без страху осуду. Важливим аспектом комплексного підходу є фізична активність, адже регулярні заняття спортом або фізичні вправи позитивно впливають на рівень нейромедiatorів, які відповідають за настрій. Підлітки, які займаються спортом або навіть просто прогулюються на свіжому повітрі, мають менший ризик розвитку депресивних станів. І, звичайно, важливо враховувати вплив цифрового середовища. Зменшення часу, проведеного за екранами, активна участь у реальних соціальних взаємодіях і відпочинок від соціальних мереж можуть суттєво покращити психоемоційний стан підлітка [3].

Депресія у підлітків є складним і багатогранним явищем, яке потребує всебічного вивчення та розробки комплексних підходів до її діагностики, лікування та профілактики. З

огляду на сучасні виклики, зокрема вплив цифрового середовища та соціальні зміни, ця проблема набуває все більшої актуальності. Спільні зусилля батьків, освітян, психологів та суспільства загалом можуть допомогти створити умови, які сприятимуть здоровому психологічному розвитку підлітків та мінімізують ризик виникнення депресивних станів.

Висновки. Депресія у підлітків має багатофакторну природу, зумовлену поєднанням біологічних, психологічних та соціальних чинників. Основні прояви депресії включають емоційну нестабільність, втрату мотивації, соціальну ізоляцію та знижену самооцінку. Ефективна профілактика та терапія депресії у підлітків передбачає створення підтримуючого середовища, раннє виявлення симптомів та використання психологічної підтримки, таких як когнітивно-повідінкова терапія. Важливу роль у подоланні проблеми відіграють школа та сім'я, які можуть сприяти формуванню емоційної стабільності та навичок подолання стресу.

Список використаних джерел

1. Бабатіна С. І. Особливості побудови та змісту життєвої стратегії особистості підліткового віку. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля*. 2015. № 3. С. 29-38.
2. Богучарова О. І. Внутрішня картина здоров'я як умова формування особистості (спроба проблематизації). *Зб. наук. пр. Ін-ту психол. ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2002. № 4(1). С. 11-20.
3. Власенко І. А., Рева О. М. Модель збереження психологічного здоров'я студентської молоді в Україні. *Наук. вісник Херсонського державного ун-ту*. 2020. № 3. С. 90-99.
4. Лазуренко О. О. Емоційність як особливий психологічний феномен і предмет сучасних досліджень. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i9/25.pdf> (дата звернення: 20.11.2024).
5. Павелків В. Р. Специфіка прояву агресії та деструктивної поведінки в підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2015. № 30. С. 483-494. URL: <http://surl.li/lpwxdv>

УДК 159.942.5

ІГРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ В РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Косяк Тетяна, здобувач ОС «магістр»

спеціальності 053 «Психологія», 2 курс РДГУ

Науковий керівник: Назаревич В.В., кандидат психологічних наук, доцент

Актуальність дослідження. Для гармонійної взаємодії з соціумом старшим дошкільникам необхідно бути компетентними у світі емоцій і почуттів. Але, як показує практика та науково-практичні дослідження, діти старшого дошкільного віку самостійно ці завдання вирішити не можуть, оскільки розвиток їх емоційної сфери проходить довгий, складний і тернистий шлях. Як стверджував відомий вчений О.Скрипченко, «процес інтеріоризації соціальних вимог, моральних норм, правил поведінки і почуттів надто складний, набагато складніший, ніж процес інтеріоризації інтелектуальних дій, і залежить від низки соціальних, соціально-психологічних та індивідуально-психологічних чинників» [3, с. 97].

Вивчення спеціалізованої психологічної літератури показує те, що різні аспекти проблеми регуляції емоційних станів дітей старшого дошкільного віку є предметом дослідження українських та зарубіжних науковців. Зокрема, дослідженням проблем емоційного розвитку дітей дошкільного віку, наголошуючи на значенні емоцій у розвитку особистості дитини, займалися відомі психологи: Т. Піроженко, О. Ригель, Т. Сущинська, Н. Трофаїла, П.Чопик, З.Шевців, Л.Шульга та інші. І саме вони розкривали взаємозв'язок емоцій з пізнавальною сферою, констатуючи, що дітям потрібна допомога у вираженні

ЗМІСТ

Частина 1. ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНИЙ КОНТЕНТ МОЛОДІЖНИХ ПОШУКІВ	
Аладько Тетяна Психологічні чинники професійного вигорання медичних працівників під час війни	3
Бондар Альона Психологічні особливості переходу військовослужбовців від умов бойових дій до цивільного життя	6
Бондар Альона Особливості надання психологічної допомоги демобілізованим військовослужбовцям	8
Боярчук Мар'яна Прагнення до краси та привабливості у контексті психологічного супроводу	10
Василюк Марія Особливості емоційного розвитку дошкільників в умовах війни	12
Верстляр Ярослава Психологічні особливості управлінської діяльності менеджера	15
Горшковська Лілія Проблема об'єктивності в оцінці претендентів на посаду у процесі кадрового відбору	18
Гуцуляк Ангеліна Особливості сприймання казок дітьми старшого шкільного віку	19
Данильченко Олександр Психологічні особливості впливу інтернет-технологій на студентську молодь	23
Дем'янюк Любов Психологічні особливості стресостійкості особистості у період військового стану	26
Карпова Жанна Психологія роботи з сім'ями в складних життєвих обставинах	28
Катеринчук Дарія Теоретичні аспекти проблеми розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці	30
Ковальчук Олена Психологічні чинники депресії у підлітковому віці	32
Косяк Тетяна Ігрові технології в регуляції емоційних станів дітей ігрові технології в регуляції емоційних станів дітей в умовах воєнного часу	35
Кравцова Світлана Психологічна корекція тривожно-депресивних станів дорослих середнього віку засобами емоційно-образної терапії	38
Кравчук Ірина Психологічні детермінанти агресії: ретроспективний аналіз	40
Любчик Олександра Роль державних та громадських ініціатив у підтримці ментального здоров'я ВПО після окупації	44
Луцак Ольга Роль ігрової діяльності в розвитку дітей молодшого дошкільного віку	47
Малафей Вікторія Когнітивно-поведінкова терапія як ефективний метод роботи з кризовими станами клієнтів	50
Малютіна Олександра Формування соціальної компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами казки	52
Мельник Людмила Роль психологічної підтримки у коригуванні впливу чинників,	54

що впливають на професійне самовизначення осіб юнацького віку	
Мельничук Оксана, Піонтковська Діана Психологічні особливості впливу інтернет-технологій на студентську молодь	56
Оздемір Оксана Емоційний інтелект як складова професійного становлення студентів-філологів	59
Омелич Григорій Формування фінансової грамотності дітей дошкільного віку: педагогічні можливості дидактичної гри	62
Пантелеймонова Наталія, Широких Анастасія Особливості симптомів ПТСР та специфіка його діагностики у військовослужбовців	65
Пермінова Наталія Психологічні чинники управління персоналом в умовах воєнного стану	68
Помаранський Валентин Дослідження психологічної готовності до бойових дій у добровольців сил територіальної оборони Збройних сил України	71
Рабош Наталія Особливості педагогічних конфліктів : шляхи вирішення	74
Рожко Олена Розвиток літературних здібностей у підлітковому та юнацькому віці	77
Сабат Єлизавета Вплив соціальних мереж на комунікативну поведінку старшокурників	79
Сапронова Катерина Сімейні конфлікти як складова міжособистісної взаємодії подружніх пар	82
Супрунюк Олена Розвиток емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку арт-терапевтичними технологіями	84
Хома Людмила Стан медіаосвіти українського юнацтва у період війни	87
Яницька Ольга Фактори ризику ПТСР у військовослужбовців в умовах бойових дій, шляхи їх виявлення та запобігання	89
Ясковець Тетяна Теоретико-методологічні дослідження соціального інтелекту особистості	92
Частина 2. ЛІТЕРАТУРНИЙ КРЕАТИВ: «СТУДЕНТСЬКИЙ ДАРУНОК УКРАЇНСЬКИМ ДІТЯМ» (авторські казки)	
Лазарчук Яна З Україною в серці	95
Власюк Вікторія Птах світла	96
Галюк Світлана Разом непереможні!	97
Дубич Ольга Хосмко та чарівний метелик	98
Жмура Світлана Як ведмідь допоміг зайчику який заблукав	99
Ковальчук Соломія Слідуй світлу в своєму серці	100
Левчук Андрій Лисичка та чарівна квітка	101
Максимчук Маргарита Дикий вогонь	101
Михасик Ольга Казка про білочку Марисю та її страх	102

Шелест Марія Казка про мишеня та велике бажання	103
Частина 3 МАТЕРІАЛИ КОНКУРСУ СТУДЕНТСЬКИХ РОБІТ «ПОЯСНИ ДИТИНІ ПРО ГОЛОДОМОР»	
Правник Ярослав, Мельничук Софія, Кучер Максим, Демчук Анна Вони просто чекали нашої смерті	105
Галаган Крістіна Хліб, що став пам'яттю: Історія про Голодомор для дітей	107

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

СТУДЕНТСЬКИЙ ДАЙДЖЕСТ

Збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

Випуск 10

Упорядники:

проф. Павелків Р. В., проф. Корчакова Н. В.

Підписано до друку 05.12.2024 р.

Формат 60х84 1/8. Папір офсетний № 1. Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний. Ум.
друк. арк. 13,4. Наклад 300

ТОВ «Центр учбової літератури»
вул. Лаврська, 20 м. Київ

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 2458 від 30.03.2006 р.