

Рівненський державний
гуманітарний університет

Студентський дайджест

Збірник наукових матеріалів
здобувачів вищої освіти

№ 11
2025

Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет

Студентський дайджест

збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

Випуск 11

Рівне, 2025

Студентський дайджест : збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти.
Випуск 11. Рівне : РДГУ, 2025. 70 с.

Головний редактор :

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

Виконавчий редактор :

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

Члени редакційної колегії :

Павелків Віталій Романович – доктор психологічних наук професор, 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 № 12 від 22 грудня 2026 року).*

сприяє підвищенню рівня дофаміну («гормону задоволення»), що відповідає за мотивацію та гарний настрій; допомагає долати втому, створює відчуття енергійності та життєрадісності;

2. рок і метал можуть викликати підвищене збудження нервової системи, активізувати емоційне «вивільнення» у слухача. Попри стереотип про агресивність, дослідження доводять, що рок-музика допомагає молоді опрацьовувати внутрішні конфлікти, справлятися з гнівом, тривогою, емоційним тиском;

3. джаз і блюз стимулюють інтелектуальну активність і естетичне задоволення. Ці жанри викликають у слухача ностальгію, внутрішній діалог, часто сприяють емоційній гнучкості та здатності до творчого мислення. Імпровізаційна природа джазу стимулює фронтальні ділянки кори головного мозку, пов'язані з креативністю та плануванням;

4. ембієнт та медитативна музика використовуються у медичній і психотерапевтичній практиці для релаксації, зниження тривожності та саморегуляції. Така музика сповільнює дихання і серцебиття, сприяє переходу мозкової активності в альфа-ритми – стан спокою і внутрішньої рівноваги. Часто застосовується у йога-практиках, масажах і медитаціях.

Також, варто згадати, що ефект музики залежить від індивідуальних особливостей слухача: віку, музичних уподобань, психологічного стану на момент прослуховування, а також від культурного середовища, у якому він зростає і перебуває. Саме тому одна й та сама композиція може викликати різні емоційні реакції в різних людей.

Висновки. Музика, як багатогранне явище культури, справляє потужний вплив на емоційну сферу особистості. Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що музичне мистецтво здатне не лише викликати різноманітні емоційні стани, а й регулювати їх, сприяючи внутрішньому балансу та гармонізації психоемоційного стану. Механізми такого впливу охоплюють як психологічні (самовираження, асоціативне мислення, емоційна пам'ять), так і фізіологічні процеси (зміна серцевого ритму, дихання, гормонального фону). Залежно від жанру, темпу, ритму й індивідуального досвіду слухача, музика може слугувати джерелом натхнення, заспокоєння або емоційного «розрядження». Її значущість особливо зростає в умовах сучасного суспільства, де пошук психологічної підтримки стає все актуальнішим.

Список використаних джерел

1. Дудник Є. Вплив музичного мистецтва на емоційний світ людини і суспільство. *Молодь і ринок*. 2024. № 11/219. С. 88–94. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2023.296994> (дата звернення: 12.05.2025).
2. Малашевська І., Лазука М. Вплив музики на формування особистості молодого покоління. *Педагогічні науки*. 2021. № 93. С. 44–49.
3. Тимків Н. Психоемоційні особливості процесу сприймання музики. *Вісник Львівського університету*. Сер.: Філософ. науки. 2011. Вип. 14. С. 193–199.
4. Шевченко Ю. Поняття «емоційна сфера» в психологічній літературі. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2023. Т. 1, № 18. С. 199–208. URL: <https://doi.org/10.33189/epsn.v1i18.186> (дата звернення: 12.05.2025).

УДК 159.942:316.61-053.6

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ САМОТНОСТІ МОЛОДЦЮ

Василюк Юлія, здобувач ОС «бакалавр»

Спеціальність 053 «Психологія», 4 курс, РДГУ

Науковий керівник: Безлюдна В.І., канд.пед.наук, професор

Постановка проблеми. У сучасному світі проблема самотності набуває дедалі більшої актуальності. Попри розвиток технологій і зростання можливостей для соціальної взаємодії, усе більше людей відчувають емоційну ізоляцію, відчуження та нестачу глибоких міжособистісних зв'язків[3].

Самотність не обмежується лише відсутністю фізичної присутності інших людей, а часто є наслідком внутрішнього відчуття незрозумілості, відторгнення або нестачі емоційної підтримки[1]. Цей феномен має вагомe значення для психологічного здоров'я особистості, зокрема для формування самооцінки, тривожності, депресивних станів та загального рівня життєзадоволеності. Особливо вразливими до цього стану є молодь[1]. Психологи й дослідники сходяться на думці, що самотність є не лише негативним станом, але й потенційним стимулом для внутрішнього зростання особистості. Однак глибе й хронічне переживання самотності частіше асоціюється з психоемоційними розладами, що потребують глибшого аналізу та професійної психологічної допомоги[3].

Мета дослідження – аналіз психологічних особливостей переживання самотності, зокрема її причин, проявів, видів та впливу на особистість у різні періоди життя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Самотність є складним в багатогранним психоемоційним станом, що має як об'єктивний, так і суб'єктивний вимір. У психології її розглядають не лише як соціальну ізоляцію, а передусім як внутрішнє переживання дифіциту значущих стосунків, емоційної підтримки та близькості. Людина може мати широке коло знайомств або жити у великій родині, але все одно відчувати самотність – як емоційну ізоляцію, відчуття нерозуміння чи невизначеності[1]. Психологи виокремлюють кілька основних типів самотності: емоційну, соціальну, екзистенційну та ситуативну. Емоційна самотність виникає через відсутність глибокого емоційного зв'язку з іншими людьми. Соціальна – пов'язана з обмеженістю чи втратою контактів, підтримки, спільноти. Екзистенційна самотність є результатом усвідомлення людської відокремленості, сенсу життя та власної смертності. Ситуативна самотність, як правило, короткочасна і виникає внаслідок конкретних подій – переїзду, хвороби, втрати близької людини тощо[2].

Проблемі переживання самотності молоддю присвячені роботи як українських, так і зарубіжних учених (Т. Бреннан, Р. Вейс, О. Б. Долгінова, Дж. Качіопо, Р. Ларсон, В. Г. Лашук, Х. Салліван, Л. Хоуклі, Г. Р. Шагівалєєва) [2]. Зокрема, дослідниками встановлено, що рівень переживання самотності у юнацькому віці досить високий. Так, Л. Хоуклі та Дж. Качіопо відзначають, що 80 % молоді до 18 років відчувають самотність принаймні час від часу [2]. Л. Хайнріх та Е. Гулоне виявили, що для 15–20 % людей самотність є хронічним станом [2]. Г. Р. Шагівалєєва встановила, що 55 % студентів вищих навчальних закладів та 45 % студентів середніх спеціальних навчальних закладів часто переживають самотність [2]. Українська дослідниця В. Г. Лашук також виявила високий ступінь самотності у 6,7 % опитаних, а середній – у 41,6 % [2].

У західній психології проблематику самотності вивчали більш ґрунтовно, що дало змогу в подальшому виокремити основні підходи в дослідженні цього явища: психоаналітичний (З. Фройд, Г. Зілбург, Г. Салліван); феноменологічний (К. Роджерс); соціально-психологічний (К. Боумен, Д. Рісмен, Ф.Слейтер); інтеракціоністський (Р. Вейс, В. Серма); когнітивний (Л. Пепло, Д. Перлман, А. Бек); екзистенційно-гуманістичний (К. Мустакас, А. Маслоу, Е. Фромм); інтимний (В. Дерлега, С. Маргуліс); загальносистемний (С. Фландерс); міждисциплінарний (У. Садлер) [2].

Причини самотності можуть бути як зовнішні (соціальні обставини, життєві зміни), так і внутрішні (індивідуально-психологічні особливості особистості) [7]. Часто переживання самотності супроводжуються тривожністю, зниженням самооцінки, почуттям безпорадності, емоційним виснаженням. Люди з низьким рівнем емоційного інтелекту, труднощами в налагодженні контактів або з досвідом психологічної травми частіше схильні до глибокого відчуття самотності. Крім того, у різні періоди життя схильність до самотності має свої особливості. Молодь часто відчувають себе самотніми через нестабільність життєвих орієнтирів і труднощів у побудові значущих стосунків. Наслідки хронічної самотності можуть бути серйозними: від емоційних розладів, таких як депресія й тривожність, до соматичних захворювань. Вчені зазначають, що тривала самотності підвищує ризик серцево-судинних хвороб, ослаблює імунітет, погіршує пам'ять, може сприяти розвитку залежностей та навіть суїцидальній поведінці [7].

Водночас, важливо розуміти, що самотність не завжди є виключно негативним явищем. В окремих випадках вона може мати конструктивне значення – сприяти самопізнанню, рефлексії,

творчості, глибшому осмисленню життя. Проте для цього необхідна психологічна зрілість, ресурсність і здатність особистості до саморегуляції[4]. Наприклад, добровільна самотність — це усамітнення, до якого людина свідомо прагне. У такі моменти вона може зосередитись на власних думках, потребах, цілях, зайнятись творчістю, саморефлексією або просто відпочити від соціального навантаження. Це час, коли особистість може краще пізнати себе, переосмислити життєвий шлях, налагодити внутрішній діалог[5]. Також самотність може виступати як психологічний простір для зростання. У періоди самотності люди частіше ставлять собі глибші питання: «Хто я?», «Що для мене справді важливо?», «Куди я йду?». Відповіді на ці запитання можуть стати основою для формування зрілої ідентичності, нових цінностей, особистісної трансформації[4]. Багато митців, філософів, науковців саме в стані усамітнення створювали найвагоміші ідеї, твори чи відкриття. Тобто самотність може бути джерелом натхнення і глибокої внутрішньої сили, якщо людина не боїться залишитися наодинці з собою[4]. Звісно, все залежить від контексту: якщо самотність нав'язана зовнішніми обставинами чи сприймається як небажана — вона може мати руйнівний ефект. Але якщо людина бачить у ній простір для відновлення, самопізнання або тимчасову паузу — це вже не тягар, а потенційний ресурс[4].

Подолання самотності передбачає як індивідуальну, так і соціальну роботу[8]. Першим кроком є усвідомлення власних емоцій і причин відчуження. Важливо формувати емоційну компетентність, вміння будувати довірливі стосунки, відкрито висловлювати почуття й потреби. Ефективними є психотерапевтичні методи — когнітивно-поведінкова терапія, гештальт-терапія, логотерапія. Велике значення мають соціальна активність, участь у спільнотах за інтересами, волонтерство[8]. Можна зменшити самотність, навчившись відпочивати в собі, не залежати так сильно від визнання інших і водночас прагнути присутності інших і відкривати себе для них, однак самотність однаково час від часу нагадуватиме про себе [7]. Ось як пропонує долати самотність 90-річний мешканець Великої Британії, коли втратив двох найближчих людей [6]. Чоловік створив список 10 порад, які йому допомогли:

- Потрібно намагатися заводити нові знайомства.
- Не втрачати контакти з рідними та друзями, особливо якщо вони живуть далеко.
- Подружитися з сусідами.
- Телефонувати близьким не чекаючи першого кроку від них.
- Не боятися просити допомогу у родичів, сусідів, соціальних служб.
- Зайнятися волонтерством.
- Приймати гостей.
- Навчитися чомусь новому та незвичному, наприклад, користуватися комп'ютером.
- Відвідувати зустрічі та клуби людей за інтересами.
- Відвідувати заходи [6]

Але як показують дослідження, саме тварини зміцнюють серце, заспокоюють нерви та допомагають людям стати здоровішими. Людина, що має сенс життя, мету, глибокі зв'язки, здатна долати відчуття самотності або не дозволяти йому стати домінуючим у її житті [7].

Висновок. Самотність є складним багатогранним феноменом, який може виникати з різних причин і мати глибокі психологічні наслідки. Розуміння природи цього стану, його типів та механізмів впливу на особистість дозволяє не лише діагностувати проблему, а й ефективно її вирішувати. Своєчасна психологічна допомога, підтримка соціального оточення та розвиток внутрішнього ресурсу особистості є ключовими у подоланні переживання самотності та досягненні гармонії з собою та світом.

Список використаних джерел

1. Дмитренко О. Ю. Індивідуально-психологічні особливості переживання самотності серед молоді: *Вісник Дніпропетровського університету*, 2012, с.74–79.
2. Довбій Т.Ю. Проблема самотності в західній психологічній науці. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2011, с.80–89с.
3. Забарний Г. І. Проблема самотності в контексті особистісного розвитку. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*, 2015, с.45–50.

4. Колісник Л. О. Особливості переживання самотності у старшому юнацькому віці: *Психологія*, 2014, с.102-110.
5. Лашук В. Г. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці: *дис. канд. психол. наук*: 2010, 184 с.
6. Поради цього 90-річного дідуся щодо боротьби із самотністю змушують нас плакати. URL: https://www.huffpost.com/entry/90-year-oldloneliness-list_n
7. Причини прояву самотності серед студентської молоді: *Вісник Львівського університету*, 2021, с.50-56.
8. Як подолати самотність? URL: <https://www.epochtimes.com.ua>

УДК [159.922/76:159.942]:615.85

ВПЛИВ МЕТОДІВ АРТТЕРАПІЇ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКА

Герасимюк Анна, здобувач ОС «бакалавр»
спеціальності 053 «Психологія» І курс, РДГУ
Керівник: Джеджерера О.В., старший викладач

Постановка проблеми. Як відомо, підлітковий вік є періодом підвищеної емоційної збудливості, що супроводжується переживанням мінливих і нестабільних емоційних станів і може призвести до психологічної нестабільності. Зазначені обставини зумовлюють необхідність пошуку дієвої допомоги підліткам в урівноваженні їхньої емоційної сфери, у покращенні і стабілізації емоційних станів.

Серед багатьох засобів такої допомоги нашу увагу привернули можливості арт-терапії як методики «лікування мистецтвом», що допомагає досягнути емоційного благополуччя шляхом творчого самовираження засобами мистецтва.

Мета дослідження полягає у вивченні можливостей використання арт-терапії для покращення емоційних станів підлітків.

Виклад основного матеріалу. Як стверджують В. Гаврилькевич та О. Фірстова, емоційний стан – це «цілісна характеристика емоційної діяльності за певний період часу, яка показує своєрідність протікання психічних процесів у залежності від предметів і явищ дійсності, що відображаються, попереднього стану і психічних властивостей особистості» [2, с. 44-45]. Він виявляється у сукупності емоційних проявів (емоцій, почуттів), які є відносно сталими, і визначають емоційне самопочуття особистості.

Особливо складним у контексті переживання емоційних станів дослідники (Г. Бандура, І. Мельничук, О. Старовойтов, О. Чебикін) вважають підлітковий вік. Вони називають його критичним, оскільки в цей період емоційна сфера особистості є недостатньо стійкою, і в ній відбуваються якісні перетворення. Перебіг цих перетворень здійснюється на тлі так званого емоційного комплексу емоційності, що виявляється у різких змінах настрою (від веселощів до смутку і печалі, від радості до гніву і розпачу), та нерідко супроводжується «ефектом неадекватності» – бурхливими некерованими емоційними реакціями на життєві події. З погляду Г. Бандури, це призводить до підвищеної емоційної вразливості і причиною емоційного неблагополуччя багатьох підлітків (підвищеної тривожності, депресій, нейротизму, агресивності), що негативно відбивається на якості їх життя та діяльності. Адже підлітки є особливо чутливими до оцінок їхніх здібностей, умінь, успіхів, зовнішності з боку інших людей (особливо – випадкових кумирів) і водночас прагнуть бути незалежними від неї. Найбільш небезпечним у цьому віці є стан «емоційного нуля» або нудьги, яка штовхає їх на пошуки заповнення такої емоційної порожнечі, що може призвести до негативних переживань дратівливості, злості, туги і безглуздих, беззмістовних дій [1].

До емоційної нестабільності і негативних станів призводять як фізіологічні, та і психологічні чинники. Перші, що пов'язані зі змінами гормонального фону та фізичними змінами, появою нових відчуттів. Процес їх прийняття спричиняє дисбаланс в емоційній сфері. Водночас значний вплив здійснюють соціально-психологічні чинники, що спричиняють зміну світогляду,

ЗМІСТ

Байда Анастасія Вплив музики на емоційну сферу особистості	3
Василюк Юлія Особливості переживання самотності молоддю	5
Герасимюк Анна Вплив методів арттерапії на емоційний стан підлітка	8
Глюза Катерина Чинники розвитку життєстійкості особистості	10
Головіна Оксана Реабілітація проявів ПТСР засобами арттерапії	13
Гопанчук Юлія Від травми до стійкості: травма-орієнтований підхід як шлях до благополуччя молодших школярів	15
Даниш Олена Наукові підходи до визначення поняття та сутності резильєнтності	18
Карплюк Віктор Психологічні фактори розвитку самооцінки в юнацькому віці	22
Конончук Анастасія Прокрастинація як бар'єр у прийнятті рішень здобувачами вищої освіти в умовах невизначеності	23
Король Олена Психоемоційний стан як ключова категорія психологічних досліджень	26
Корчагіна Аліна Вплив дитячо-батьківських відносин на особистість підлітка	30
Кибукевич Т. Формування позитивного ставлення до себе у молодших школярів як ключовий аспект подолання наслідків психотравматичних ситуацій	33
Кудак Микола Детермінанти конфліктності особистості у юнацькому віці	36
Лаврук Людмила Теоретичний аналіз проблеми сімейного насильства та його психологічних чинників	38
Ланевич Ян Інтерпсихічна зумовленість прагнення молоді до удосконалення фізичного «Я»	40
Мацкевич Ольга Стосунки як базова потреба людини в юнацькому віці	42
Мороз Софія Креативність молодших школярів як потенціал для успішної адаптації в умовах нестабільності: умови та механізми розвитку	45
Ничипорчук Іван Психологічні особливості формування толерантного ставлення до ветеранів з тілесними ушкодженнями	47
Опанасюк Вікторія Огляд сучасних підходів та методик психологічного супроводу дітей з РАС у дошкільному віці	49
Редько Вероніка Психологічні та гендерні особливості поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях	53
Хименко Андрій Психологічні особливості роботи з людьми, що пережили втрату	55
Шарафан Назарій Зміст психологічної готовності студентської молоді до волонтерської діяльності	56
Шмига Анастасія Особливості формування самооцінки у юнацькому віці: вплив міжособистісної взаємодії та воєнних чинників	59
Юрченко Катерина Чинники формування та психологічні наслідки цифрової залежності в юнацькому віці	62
Янко Елеонора Психологічні фактори булінгу серед підлітків	64

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

СТУДЕНТСЬКИЙ ДАЙДЖЕСТ

Збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

Випуск 11

Упорядники:

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

Підписано до друку 25.12.2025 р.

Формат 60x84 1/8. Папір офсетний № 1. Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний.

Ум. друк. арк. 5,3 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.