

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).*

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](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 безглуздя, безмістовних 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,

пошуки власного «Я» та свого місця в суспільстві і супроводжується тривожністю, стресом та іншими неприємними станами [4, с. 94]. При цьому підлітки нерідко самі не розуміють, що з ними відбувається, не знають як впоратися з такими станами. В такому випадку може допомогти арт-терапія, яка дає людині змогу виразити те, що їй складно сформулювати у словесній формі.

Існує велике різноманіття методів арт-терапії, що дає змогу підібрати найбільш комфортний і вдалий спосіб вираження тих чи інших станів, а також змінювати підходи для вирішення проблем. Одними з найпопулярніших є ізотерапія, казкотерапія та піскова терапія. [3, с. 38]. Ізотерапія дає можливість виразити почуття та емоційні стани за допомогою зображення образів. Цей метод є дієвим для усвідомлення власного стану, його причин та наслідків на рівні свідомості і підсвідомості, знаходження способу вирішення проблеми, що допомагає зняти напругу, знизити рівень стресу, врегулювати емоційний стан. Його перевагою є те, що це досить лагідний спосіб терапії, який не викликає тривожності, страху під час роботи, але разом з тим дає доступ до великої кількості матеріалу для інтерпретації [3].

Одним з дієвих способів корекції емоційного стану є казкотерапія. Цей метод також призначений для роботи з підсвідомістю. Він допомагає обговорювати болючі проблеми в не прямій формі, знижуючи тим самим опір та тривогу які виникають про пряму їх обговоренні. Образи та символи, які використовуються в казках, дають клієнту змогу глибше зрозуміти себе, власні проблеми і знайти нові способи реагування та вирішення. Таким чином, казка допомагає людині змінити сценарії власного життя, вплинути на емоційні переживання і стани [5, с. 133]. Продуктивним методом арт-терапії є піскова терапія. Серед інших методів вона вирізняється короткоривалістю існування створюваних образів, легкістю маніпуляцій матеріалами і, відповідно, можливістю руйнування та реконструкції створених композицій. Завдяки цьому клієнту легше звільнитись від очікувань і поринути в процес перетворення. Контакт з піском, кінестетичні відчуття, залучення дрібної моторики знімають напругу, а фігурки (людей, тварин, будівель) та додаткові природні матеріали допомагають створити тривимірну композицію, на яку переносяться емоційні переживання [1, с. 38-39].

Використання арт-терапії створює сприятливі обставини для покращення емоційної саморегуляції. Взаємодіючи з художніми матеріалами, підліток вчиться перенаправляти свої емоції, знаходить нові способи їх вираження, знижувати інтенсивність або модальність емоційних станів. Арт-терапія дає змогу не тільки зняти напругу, але й прожити травматичні для підлітка ситуації в іншому (безпечному) форматі, засвоїти таким чином новий досвід коригування помилок та вирішення проблем. Вміння керувати емоціями залежить від ставлення до проблеми, від того, як людина долає труднощі. Робота за арт-терапевтичними методиками допомагає розвинути здатності виправляти помилки шляхом модифікації зображення або ж змінювати ставлення до проблеми, знаходити позитивні аспекти негативного життєвого досвіду.

Здобути новий досвід вирішення проблем у безпечному просторі, відповідно формується новий спосіб поведінки. Завдяки розвитку навичок емоційної регуляції стає можливим глибше розуміння власних емоцій та почуттів. Після успішного перенаправлення емоцій, зняття напруги людина може більш свідомо оцінити свій стан, його причини та наслідки, зрозуміти важливість усіх станів і про що вони свідчать, які зміни необхідні в житті для збільшення кількості позитивних станів. Тобто арт-терапія сприяє розвитку саморефлексії, яка є важливою складовою для побудови подальшого життя в балансі. Образи, які створюються в процесі арт-терапії досить часто відображають стани людини значно глибше ніж вертальна форма. Отож це дозволяє ще й зануритись у підсвідомість і ефективніше вирішити проблему.

Завдяки розвитку саморефлексії в процесі арт-терапії підліток починає краще розуміти себе, перспективи свого особистісного розвитку. Мова йде не тільки про відчуття та емоції, але й про пошук відповідей на такі питання, як; «чим я хочу займатись?»; «ким я хочу бути?»; «яка моя роль в суспільстві?». Покращуючи розуміння себе, стає легше порозумітись з іншими, приємнішою та цікавішою стає взаємодія з оточенням [3].

**Висновок.** Арт-терапія є дієвим методом у роботі з підлітками щодо покращення їхнього емоційного стану. Існують різноманітні арт-терапевтичні методи, і кожен з них допомагає не тільки знизити рівень емоційної напруги але й пропрацьовувати травми, змінити ставлення до

труднощів, вирішувати проблеми. Відповідно ці методи забезпечують умови для емоційного розвитку особистості підлітка, покращення його емоційного стану.

### Список використаних джерел

5. Бандура Г. Теоретичні аспекти вивчення емоційних проявів у підлітків. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2013. Вип. 4. С. 226–231.
6. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Науковий журнал «Психологічні тревелогі»*. 2023. № 2. С. 41–50.
7. Карапетрова О.В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля*. Серія: Педагогіка і психологія. 2020. № 2 (20). С. 34–39.
8. Немеш В.І. Емоційна трансформація підліткового віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2021. №3. С. 93–95.
9. Сенік А. М. Психолого-педагогічний аспект застосування арттерапії у роботі з підлітками. *Науковий журнал Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 69. Т. 1. С. 132–135.

УДК 159.942:159.9.07

## ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Глюза Катерина, здобувач ОС «магістр»

спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Яцюк Н.О., канд.психол.наук, доцент

**Постановка проблеми.** Наукові дослідження, спрямовані на аналіз чинників розвитку життєстійкості, підтверджують, що цю якість можна формувати й розвивати цілеспрямовано. Важливу роль у цьому процесі відіграє самоставлення, адже життєстійкість передбачає позитивне ставлення людини не лише до навколишнього світу, а й до самої себе. Крім того, на рівень життєстійкості суттєво впливають такі показники, як якість життя, що виступає головним критерієм життєздатності та життєдіяльності особистості; психологічне благополуччя, яке формується завдяки задоволенню базових потреб; а також активна життєва позиція, що забезпечує здатність протистояти стресовим ситуаціям і підвищує рівень адаптації до складних умов.

**Мета** дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні чинників розвитку життєстійкості особистості.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Як підкреслює О. Чиханцова, формування життєстійкості розпочинається ще в дитячому віці та продовжується в підлітковому періоді, проте її розвиток можливий і на більш пізніх етапах життя [4, с. 11]. На думку дослідниці, ключовими чинниками, що визначають рівень життєстійкості, є автономність особистості, її ефективність у діяльності, наявність чітких цілей та спрямованість на їх досягнення, позитивне самоставлення, а також система цінностей і життєвих смислів. Усі ці складові відображають ступінь осмисленості життя, який формується на основі світоглядних переконань людини, її здатності усвідомлювати та переживати власні життєві цілі, прагнути до самореалізації, водночас розуміючи часові межі власного існування. Особливе значення має відчуття контролю над власним життям: чим більше людина усвідомлює, що її життєві обставини залежать від особистих можливостей опанування та управління ситуацією, тим вищим є рівень осмисленості та життєстійкості [5].

Згідно з дослідженнями С.Кондратюк, В.Предко, Т.Цуркан, позитивну роль у формуванні життєстійкості відіграють саморегуляція та вміння мобілізуватись у складних ситуаціях чи при виникненні труднощів. Якщо в сім'ї старші родичі стимулювали та спрямовували дітей до самостійного вирішення важких проблем, то таким чином створювались умови не лише для когнітивного розвитку, але й для вироблення адекватних

## ЗМІСТ

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