

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).*

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

суджень, для заохочення самостійності, сміливості, вироблення навичок контролювати свій життєвий світ.

Згідно з дослідженнями Н. Мілорадової, В. Невинної та Ю. Хованець, люди, які схильні уникати небезпечних чи складних ситуацій, характеризуються низьким рівнем самосвідомості, нечіткими уявленнями про власні можливості та риси, слабо розвиненими когнітивними процесами оцінки, а також недостатньою силою волі. Такі особистості часто не здатні адекватно реагувати на життєві виклики, проявляють полохливість, не контролюють навколишнє середовище, надаючи перевагу уникненню труднощів або пасивному їх переживанню. Низька мотивація досягнень у них сприймається як відсутність здібностей. Науковці наголошують, що до групи слабких і нежиттєстійких належать ті люди, у яких сформувалася набута безпорадність ще в дитинстві, коли вони не отримували належної соціальної підтримки, схвалення чи заохочення до самостійності. Саме дефіцит позитивного підкріплення та підтримки у ранньому віці стає підґрунтям для розвитку психологічної нестійкості та нездатності ефективно долати життєві труднощі [1; 3].

Тобто у становленні активної, ініціативної, відповідальної особистості, яка вірить у свої сили, власні можливості контролювати та змінювати своє життя, що вміє справлятися з труднощами та перетворювати їх на ситуації саморозвитку, існують умови та чинники, які як сприяють, так і перешкоджають розвитку життєстійкості.

Вирішальне значення для розвитку життєстійкості мають відносини батьків та дітей. Згідно з дослідженнями С.Мадді, на формування життєстійких переконань позитивно впливають формування впевненості в собі, виховання та підтримка високих соціальних стандартів, формування відчуття призначення тими дорослими, які є значущими в житті дітей. Негативний вплив на розвиток життєстійкості в дитячому віці мають стреси в ранньому дитинстві (розлучення батьків, матеріальні труднощі в родині, серйозні хвороби дітей чи їх батьків та ін.), брак підтримки та підбадьорювання зі сторони близьких, недостатність залученості, відсутність почуття призначеності, відчуженість від дорослих [6].

За результатами досліджень О. Чиханцової встановлено, що у процесі формування та розвитку життєстійкості особистості провідну роль відіграють так звані актуальні здібності, тобто базові особистісні якості. Найтісніші взаємозв'язки виявлено з первинними актуальними здібностями — контактами, довірою, надією, вірою та любов'ю. Саме вони визначають характер емоційних переживань людини, впливають на якість міжособистісних взаємин і формують ставлення до себе. Науковиця підкреслює, що ці здібності виступають важливими регуляторами поведінкових норм, адже вони безпосередньо впливають на такі психодинамічні категорії, як почуття власної цінності, самототожність, самоідентичність та, навпаки, схильність до комплексу неповноцінності. Таким чином, розвиток первинних актуальних здібностей є фундаментальною умовою підвищення життєстійкості та психологічної стабільності особистості [4, с. 24-25].

Вторинними здібностями, які визначають розвиток життєстійкості, є обов'язковість, бережливість, старанність, оскільки контроль у стресовій ситуації забезпечують пізнавальні здібності особистості, які відображають міру дотримання соціальних норм та успіх в діяльності [4, с. 25]. Емпіричні дані, отримані О.Чиханцовою, вказують на те, що в розвитку життєстійкості визначальними чинниками є такі, як:

- аналіз проблемної ситуації (когнітивна оцінка ситуації);
- пошук нових шляхів вирішення складних життєвих ситуацій (здатність прогнозувати стресові обставини та інтерпретувати їх як менш загрозливі);
- передбачення варіантів майбутнього розвитку подій;
- оптимістичність у перетворенні стресових подій на менш стресові;
- аналіз наявних особистісних ресурсів для зниження впливу негативних факторів у стресових ситуаціях (визначення стилю поведінки та особистісних ресурсів, які сприяють зміцненню здоров'я) [4, с.26].

Велике значення в розвитку життєстійкості, на що вказує Т.Титаренко, має поступове прийняття стихійного характеру життя, можливості життєвих несподіванок, формування вміння гнучкого та оперативного реагування на такі обставини, не витрачати ресурси на

пошук провини в собі чи в оточуючому світі. Відповідно необхідно набувати навичок роботи зі страхами майбутнього, не боятися його невизначеності, вчитися сприймати минуле як досвід, а не як виключно травматичні події. Також важливо шукати опору у власних ресурсах та тих індивідуальних можливостях й особистісних особливостях, які посилюють рівень стресостійкості. При цьому важливим фактором є інтерес та пильна увага до себе, до власних потреб [2, с.53]. Багато наукових досліджень (Я.Омельченко, О.Купрєєва, В.Предко, Л.Сердюк та ін.) підтверджують те, що життєстійкі установки та переконання можуть бути сформовані шляхом застосування спеціальних тренінгів. Згідно з висновками С.Мадді, життєстійкість можливо вдосконалювати за допомогою трьох основних технік: реконструкції ситуацій, фокусування, компенсаторного самовдосконалення.

Уява як психологічний механізм саморегуляції дозволяє людині моделювати стресові ситуації та знаходити оптимальні шляхи їх подолання. За допомогою реконструкції відбувається відтворення обставин, що сприймаються як стресові, аналіз власних помилок у діях та пошук альтернативних рішень. Це дає можливість простежити можливі наслідки та обрати найбільш ефективний варіант розвитку подій. Техніка фокусування застосовується тоді, коли неможливо безпосередньо змінити стресову ситуацію. Вона спрямована на виявлення прихованих або недостатньо усвідомлених емоційних реакцій, які впливають на прийняття рішень. Завдяки фокусуванню людина навчається переформулювати проблемні обставини та знаходити в них нові можливості для власної користі, що підвищує її адаптивність. Техніка компенсаторного самовдосконалення використовується у випадках, коли трансформація стресової ситуації неможлива. У цьому разі увага переноситься на іншу, пов'язану ситуацію, вирішення якої стимулює пошук нових шляхів змін. Такий підхід допомагає зосередитися на можливих варіантах дій, знижує відчуття безпорадності та сприяє розвитку життєстійкості.

Таким чином, уява та зазначені техніки — реконструкція, фокусування і компенсаторне самовдосконалення — є важливими інструментами психологічної саморегуляції, що дозволяють людині краще розуміти власні реакції, контролювати емоції та знаходити конструктивні рішення навіть у складних і стресових умовах. Окремо заслуговує уваги наукові розробки С.Мадді, що стосуються поєднання дослідження життєстійкості та здорового способу життя. Науковцем було створено програму Hardiness Enhancing Lifestyle Program (HELP). Ця програма включає в себе:

- правильне харчування;
- навчання ефективній комунікації, розвиток навичок спілкування;
- формування навичок соціальної підтримки;
- навчання тактикам вирішення проблем;
- роботу з розслаблюючими практиками (дихальними, м'язовими, біологічного зворотного зв'язку);
- позбавлення шкідливих звичок (переїдання, тютюнопаління тощо);
- навчання фізичним вправам для підвищення ефективності діяльності;
- контроль результатів для попередження можливих рецидивів [6],

**Висновки.** Отже, розвиток життєстійкості передбачає розуміння особливостей, сутності, причин виникнення психотравмуючих та стресових ситуацій, їх наслідків; вміння бачити небезпеку, оптимально оцінювати життєві труднощі, переосмислювати складну ситуацію, вміти розуміти її по-новому, розширювати власні життєві контексти; знаходити оптимальні шляхи адекватного реагування на складну ситуацію; вміти отримувати результати подолання важких життєвих ситуацій та використовувати їх як основу для побудови нових особистісних стратегій.

### Список використаних джерел

1. Мілорадова Н.Е., Невинна В.І. Розвиток життєстійкості особистості в умовах воєнного стану. *Забезпечення психологічної допомоги в секторі безпеки та оборони України*: зб. тез II Всеук. міжвідомчого психолог. форуму (м. Київ, 30 травня 2023 року). Київ, 2023. С. 140–144.

1. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність і безпека : навч. посіб. Київ, 2009. 76 с.
2. Хованець О.Ю. Теоретичні засади вивчення проблеми життєстійкості в зарубіжних психологічних дослідженнях. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2017. Вип. 5. С. 177–185.
3. Чиханцова О.А. Психологія становлення життєстійкості особистості : автореф. дис. ... канд.. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2021. 43 с.
4. Чиханцова О. А. Сутність феномена життєстійкості особистості. *Гене́за буття особистості* : матер. III Міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2017. С. 127–128.
5. Maddi S. Hardiness: An operationalization of existential courage. *Journal of Humanistic Psychology*. 2004. Apr. 44. P. 279–298.

УДК [159.98:61]:615.85

## РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРОЯВІВ ПТСР ЗАСОБАМИ АРТТЕРАПІЇ

Головіна Оксана, здобувач ОС «магістр»

спеціальності 053 «Психологія», 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Назаревич В.В., канд.психол.наук, доцент

Ми перебуваємо в одному із найбільш напруженому психологічно та фізично місці на планеті. Ми платимо ментальним здоров'ям. Наслідки війни впливатимуть не лише на наше життя, також вплине на життя наших дітей, на те як вони виховуватимуть своїх дітей, війна та її наслідки матимуть вплив на нас ще довго. Важливо визнати, що це ще одна криза. Ми живемо в умовах психологічного та фізичного стресу вже понад 3 роки. На жаль, війна розв'язана Росією проти України вплинула на появу великої кількості осіб, що отримали важку психотравму та потребують своєчасної, сучасної та ефективної допомоги як на первинній ланці, так і на етапах спеціалізованої психологічної та психотерапевтичної допомоги. Проблеми вдосконалення системи надання першої психологічної допомоги особам із гострим стресовим розладом, посттравматичним стресовим розладом та розладами адаптації є пріоритетним завданням під час воєнних дій в Україні. За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я, в Україні близько 10 млн людей мають ризик психічних розладів [1]

Чимало чинників впливають на те, як ви реагуєте на травматичну подію. Реакція на травматичну подію може визначатися віком (молоді люди часто реагують гостріше, ніж люди похилого віку); кількістю часу на підготовку до події; розміром шкоди, завданої людині (фізичної, емоційної та духовної) чи майну; кількістю смертей і руйнувань, свідками яких був потерпілий; або ступенем відповідальності, яку людина відчуває за те, що спровокували подію чи не запобігли їй. Це лише деякі з чинників, що можуть бути задіяні. Готовність потерпілого звернутись за допомогою, порадою чи іншим втручанням також може вплинути на відновлення. [2, 23]

Втрата контролю, яка супроводжує вимушену міграцію, часто проявляється у вигляді соматичних проблем. Люди, що переїхали з прифронтових міст та міст де ведуться бойові дії до інших українських міст продовжують постійно зазнавати травматичного досвіду пов'язаного з загрозою життю в результаті ракетних обстрілів, повітряними тривогами, проблемами з електрикою, водою тощо. Це сприяє вищому рівню розповсюдження психічних розладів зокрема ПТСР [4, 77].

Результатом всеукраїнського аудиту, з'ясувалося, що 78% українців мають близьких які були або поранені або загинули під час повномасштабного агресивного вторгнення Росії. Крім того щоденні повітряні тривоги, реальні атаки на українські міста, надзвичайно високий рівень безробіття, повна відсутність передбачуваності майбутнього, багато інших критеріїв впливають на те що людина не може актуалізувати свою тривогу в щось конкретне і вона живе в цьому стані перманентному постійно. Таке життя може призвести до змін з точки зору біологічних процесів і будови людини. Серед усіх досліджень травми та передумов її подолання постійно зринає посттравматичний стресовий розлад – ПТСР. У загальному розумінні під посттравматичним

## 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.