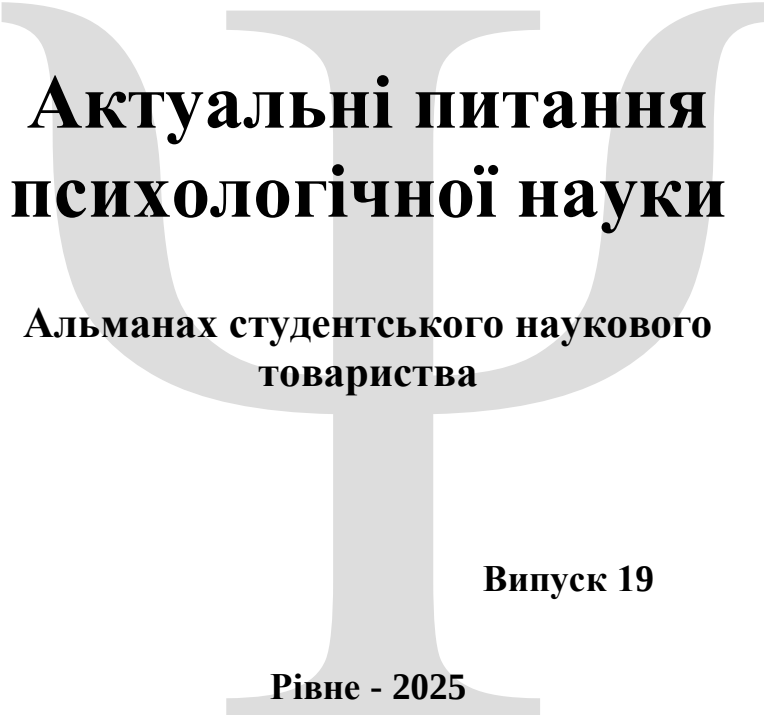




**Рівненський державний
гуманітарний університет**

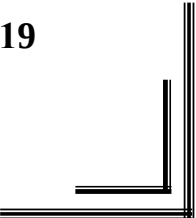


Актуальні питання психологічної науки

**Альманах студентського наукового
товариства**

Випуск 19

Рівне - 2025



ББК 88

А 43

УДК 159.9

Актуальні питання психологічної науки: Альманах студентського наукового товариства. Вип. 19. Рівне: РДГУ, 2025. 118 с.

Головний редактор:

Олег Рудюк, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії РДГУ.

Редакційна колегія:

Наталія Михальчук, доктор психологічних наук, професор, професор, завідувач кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії РДГУ;

Олена Главінська, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії РДГУ;

Віталій Павелків, доктор психологічних наук, професор, професор кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії, декан психолого-природничого факультету РДГУ;

Олена Ставицька, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії РДГУ;

Олена Сторож, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії РДГУ.

За достовірність фактів, дат, назв тощо відповідальність несуть автори матеріалів.

Друкується за рішенням Вченої Ради РДГУ (протокол від 22 грудня 2025 року, № 13)

ЗМІСТ

Бойчук Л. Вплив типу батьківського ставлення на формування особистості дітей дошкільного віку	5
Бойчук О. Психологічні особливості формування мотивації до навчання в підлітковому віці	8
Борисюк Д. Роль емоційного інтелекту у розвитку особистості	11
Гончарук О. Особливості образної пам'яті у підлітковому віці	16
Гордієнко В. Ціннісні орієнтації як чинник психологічної готовності військовослужбовців до професійної діяльності	19
Григорієва А. Особистісні чинники агресивної поведінки в юнацькому віці	23
Долинюк М. Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків	26
Єленець Ю. Вплив соціальних мереж на самооцінку підлітків	32
Жилка Н. Вплив типу батьківського ставлення на формування навчальної мотивації підлітків	35
Комар О. Вплив соціальних мереж на психічне здоров'я юнацької молоді	39
Кондратюк Н. Шляхи формування комунікативної компетенції медичних працівників	42
Кривко Н. Основні чинники психологічного благополуччя молоді в умовах війни	47
Марчук Д. Вплив тривожно-депресивного розладу на адаптивність військовослужбовців ЗСУ в період реабілітації	50
Мисько Я. Вплив порушення сну на психічний стан особистості	54
Мовчко О. Соціальні мережі як чинник розвитку депресивних станів	57
Мординська А. Психологічні методи впливу на стан стресу в юнацькому віці	62
Ольховик С. Вплив емоційного стану людини на увагу	64
Петровець А. Методи психокорекції емоційної сфери в юнацькому віці	67
Поліщук А. Роль тривожності у розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти в умовах війни	69
Попчук Д. Вплив емоційної сфери особистості на мотивацію діяльності	74

Праск А. Психологічні чинники психосоматичних розладів у молоді.....	77
Пустотіна С. Вплив корпоративної культури на рівень мотивації та задоволення роботою.....	79
Рачинська О. Особливості міжособистісних конфліктів в юнацькому віці	82
Романюк М. Психологія віральності контенту В Youtube	87
Ромашук К. Вплив травматичного досвіду на розвиток особистості підлітка.....	93
Сімончук Д. Особливості спілкування дітей молодшого шкільного віку	96
Сорокіна А. Використання арт-терапевтичних методів в роботі з військовими з ПТСР	99
Тодорович А. Психологічні особливості спілкування в юнацькому віці.....	102
Харчук Б. Особливості соціально-психологічної адаптації дітей, які постраждали від війни	105
Юшук А. Особливості дослідження депресивних станів у молоді	110
Янковська І. Психолого-педагогічні умови розвитку поведінкової і вольової саморегуляції у підлітковому віці	114

соціальної ізоляції, позначається на ефективності професійної діяльності, а також створює труднощі під час реабілітації.

Список використаних джерел

1. Кондрюкова В. В., Слюсар І. М. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас: навч.-метод. посіб. Київ: Гнозис, 2013. 116 с.
2. Корженко В. О., Жук А. М., Асєєва Ю. В. Тривожно-депресивні розлади та їх вплив на ментальне здоров'я в умовах війни. *Ментальне здоров'я*. 2024. № 2. С. 45-49.
3. Осадчук, Р. Особливості тривожності серед українських військовослужбовців. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. Київ, 2024. №1 (19). С. 44-47.
4. Павлик Н. В. Психологічний супровід військовослужбовців, спрямований на психологічну реабілітацію постстресових психічних розладів: метод. посіб. Київ, 2020. 92 с.
5. Показання та протипоказання до проведення психологічної реабілітації військовослужбовців після виконання завдань в бойових умовах. URL: <http://dcpn.nuczu.edu.ua/uk/4-4.html> (дата звернення: 14.11.2024).

ВПЛИВ ПОРУШЕННЯ СНУ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН ОСОБИСТОСТІ

Мисько Яна, бакалавр, 1 курс, РДГУ

Керівник: Джежер О. В., старший викладач

У сучасному суспільстві, яке характеризується високим рівнем стресу, інформаційним перенасиченням і перевантаженням, особливого значення набуває питання про вплив сну на психічне здоров'я людини. Порухення сну дедалі частіше виявляються у молоді, студентів, працівників інтелектуальної сфери, що призводить до розвитку тривожних і депресивних станів, зниження працездатності, емоційного вигорання.

Мета дослідження – з'ясувати, як дотримання режиму сну впливає на емоційний стан, когнітивну продуктивність і загальне психічне здоров'я особистості.

Сон виконує критично важливу функцію для регуляції нервової системи, емоційної стабільності, пам'яті та уваги. За даними досліджень, стабільний режим сну (в середньому 7–9 годин на добу для дорослих) сприяє зменшенню тривожності, покращенню настрою, а також вищій здатності до вирішення проблем і навчання (І.Бех [1]). Крім кількості, важливою є якість сну. Гігієна сну включає регулярний час відходу до сну, уникання гаджетів перед сном, забезпечення сприятливого мікроклімату в кімнаті, зниження рівня шуму.

Порушення режиму сну або його хронічна недостатність пов'язані з підвищеним ризиком розвитку депресії, синдрому хронічної втоми, дратівливості, імпульсивної поведінки, труднощів з концентрацією. Функції сну тісно пов'язані з роботою головного мозку. Під час сну активізуються механізми очищення мозку від метаболічних відходів, що має важливе значення для профілактики нейродегенеративних захворювань, таких як хвороба Альцгеймера.

Сон - це природний фізіологічний стан організму, який характеризується зниженням рівня свідомості, м'язового тону та активності нервової системи. Сон виконує низку життєво важливих функцій, серед яких найголовнішими є: відновлення енергетичних ресурсів організму, зміцнення імунної системи, регуляція гормонального фону, а також обробка та збереження інформації, отриманої протягом дня. Сучасна наука поділяє сон на дві основні фази: повільний (non-REM) сон, який включає кілька стадій, які відповідають за фізіологічне відновлення організму та швидкий (REM) сон, що відповідає за психічне та емоційне відновлення. Саме під час REM-фази активізуються процеси пам'яті, емоційного переживання та інтеграції отриманого досвіду.

Проблеми зі сном часто мають вплив на психічний стан людини.

За оцінками дослідників, від 65% до 90% пацієнтів з депресією мають проблеми зі сном. Більшість пацієнтів з депресією страждають безсонням, але приблизно кожен п'ятий страждає обструктивним апное уві сні. Безсоння та інші проблеми зі сном також збільшують

ризик розвитку депресії. Дослідження Мічиганської організації з підтримки здоров'я, у якому взяли участь 1000 осіб у віці 21-30 років, показало, що ризик розвитку депресії у чотири рази вищий у тих, хто жалівся на проблеми зі сном. Вчені стверджують (О.Кучер [2], І.Шевченко [4]), що пацієнти з депресією, які продовжують страждати від безсоння, гірше реагують на лікування, це стосується навіть тих, чий настрій поліпшується при лікуванні антидепресантами. Надалі вони більш схильні до рецидиву хвороби. Ще одне неприємне відкриття: люди, що страждають на депресію та безсоння, частіше думають про суїцид.

Дослідження в різних групах населення показують, що від 69% до 99% пацієнтів страждають безсонням під час маніакального епізоду біполярного розладу. Однак дослідження показують, що при біполярної депресії від 23% до 78% пацієнтів сплять понаднормово (гіперсомнія), в той час, як інші можуть страждати від безсоння або неспокійного сну. Вчені роблять висновок, що безсоння й інші проблеми зі сном стають інтенсивнішими перед епізодом манії або біполярної депресії, а брак сну може спровокувати манію. Проблеми зі сном також негативно впливають на настрій та сприяють рецидивам (Н.Левченко [3]).

Проблеми зі сном зачіпають більш ніж 50% пацієнтів з генералізованим тривожним розладом, часто зустрічаються у пацієнтів з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР) і можуть виникати при панічному розладі, obsесивно-компульсивному розладі та фобіях. Безсоння також може відігравати важливу роль у розвитку тривожного розладу, але не в такій мірі, як у розвитку депресії. Але воно здатне загострити симптоми тривожного розладу або перешкодити одужанню. Порушення сну при посттравматичному стресовому розладі, наприклад, можуть сприяти збереженню негативних емоційних спогадів і заважати пацієнтам отримати користь від терапії, яка пригнічує страх.

Різні проблеми зі сном зустрічаються від 25% до 50% дітей з СДУГ. Найчастіше вони включають труднощі з засинанням, меншу тривалість сну і неспокійний сон. Апноє уві сні зачіпає до 25% дітей зі СДУГ, синдром неспокійних ніг та періодичних рухів кінцівок – у

сукупності до 36%. Діти з цими порушеннями можуть стати гіперактивними, неухважними та емоційно нестабільними.

Висновки. Сон є одним із ключових чинників психічного здоров'я людини. Регулярне та якісне сну сприяє емоційній стабільності, високій працездатності, зниженню ризику тривожних і депресивних станів. У свою чергу, порушення сну можуть призводити до серйозних психологічних та фізіологічних наслідків. Саме тому важливо формувати культуру сну, дотримуватися режиму та впроваджувати профілактичні заходи щодо покращення гігієни сну.

Список використаних джерел

1. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : монографія. К. : Академвидав, 2012. 312 с.
2. Кучер О. Вплив сну на нервову систему людини. *Психологія і здоров'я*. 2018. № 2. С. 11–15.
3. Левченко Н. Сон і психічне здоров'я підлітків. Харків: Освіта, 2019. 96 с.
4. Шевченко І. Порушення сну як фактор ризику психічних розладів. *Медична психологія*. 2021. № 3. С. 20–26.

СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ДЕПРЕСИВНИХ СТАНІВ

Мовчко Олег, викладач, РДГУ

Сучасна реальність невідривно пов'язана з цифровізацією, яка стрімко змінює всі аспекти нашого життя. Соціальні мережі вже давно перестали бути лише засобом спілкування, а стали для багатьох своєрідною «платформою життя», де ми презентуємо себе, шукаємо інформацію, підтверджуємо свою цінність через лайки та коментарі. Проте разом із цим ми дедалі частіше стикаємося з новими психологічними ризиками, серед яких особливу загрозу становлять депресивні стани. У віртуальному середовищі депресія набуває особливих обрисів її посилює постійне соціальне порівняння, залежність від реакцій інших користувачів, кібербулінг, інформаційне

Електронне видання

Актуальні питання психологічної науки.
Альманах студентського наукового товариства

Випуск 19

Наукове редагування – Олег РУДЮК
Відповідальна за випуск – Наталія МИХАЛЬЧУК

Формат 60x80/16. Гарнітура Times New Roman
Умовн. друк арк. 5,2.