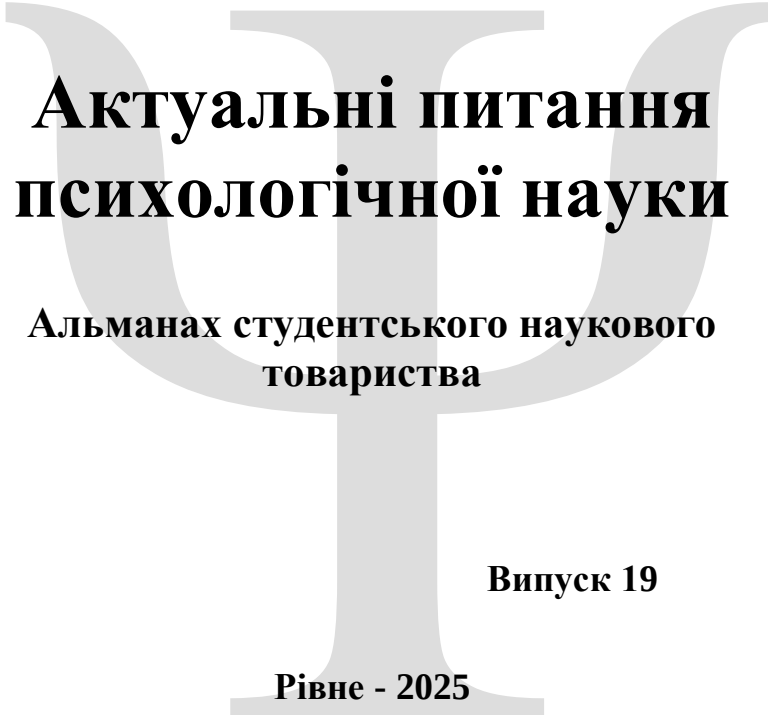




**Рівненський державний
гуманітарний університет**

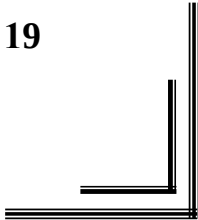


Актуальні питання психологічної науки

**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 травмівного 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

6. Корженко В.О., Жук А.М., Асєєва Ю.О. Тривожно-депресивні розлади та їх вплив на ментальне здоров'я в умовах війни. *Ментальне здоров'я*. 2024. №2. С. 45–49.

7. Оверчук В., Потаєва К. Психологічні особливості FOMO, фаббінгу як прояву інтернет-адикцій у сучасної молоді. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. 2021. 3(102). С. 213–220.

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕТОДИ ВПЛИВУ НА СТАН СТРЕСУ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Мординська Аліна, здобувач ОС «бакалавр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Джеджеро О.В., старший викладач

Юнацький вік – період певних психофізіологічних та соціальних змін у житті осіб молодого віку. Він характеризується зіткненням із різними стресовими факторами, які можуть негативно вплинути на ментальне здоров'я та призвести до хронічного стресу. Оскільки цей стан може викликати депресію, розлади сну та поведінки перед сучасною психологічною наукою постало завдання розробити нові та ефективні методи впливу на стан стресу. Тема стресу в юнацькому віці вивчається доволі довгий період часу. Вона має значну кількість досліджень присвячених саме цій темі, проте все ще лишається актуальною та потребує детального вивчення та аналізу впливу психологічних методів для зниження стресу в юнаків.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати ефективні психологічні методи впливу на стан стресу в юнацькому віці.

Саме поняття «стрес» має різні трактування у певних науках, проте загальноприйнятою думкою є те, що це психофізіологічна, суб'єктивна реакція людини на подію чи ситуацію, яка викликає негативні реакції організму. Першим інтерес до цієї теми проявив Г. Сельє, його теорії мали деякі недоліки, але саме ця концепція стимулювала нові дослідження у даному напрямку.

Стрес можна описати як універсальну реакцію організму на будь – який стресор, який виводить зі стану рівноваги та вимагає пристосування, тобто адаптації. Також це стан психічної напруги, що

виникає у повсякденному житті, коли людина зіштовхується з викликами та переживає неконтрольовані емоції (М.Кононова, Т.Кучма [3]). Не зважаючи на те, що стресу не уникнути він може призвести до негативних наслідків, а саме порушень та розладів. Класифікація стресу відсутня, оскільки різні автори розділяють види стресу по різному та в залежності від галузі науки.

Стрес у юнацькому віці має свої особливості (О.Стуліка, П.Неджелько [4]). Різкі зміни змушують юнаків переживати невизначеність, страх майбутнього, тривожність та відторгнення світу, що негативно впливає на психофізіологічний стан. Вони можуть сприймати все нове як загрозу, не проявляти ініціативу та замкнутися в собі. Це негативно впливає на соціалізацію та може стати причиною депресивного стану. Зважаючи на те, що стрес впливає не лише на психіку в юнаків можуть проявлятися серйозні проблеми зі здоров'ям. Втрата апетиту, зниження імунітету, погіршення успішності в навчанні, зниження самооцінки та багато різних індивідуальних факторів. Стикаючись з такою проблемою психологи розробили методи впливу на стрес. Вони досить різноманітні, мають свої переваги та недоліки. Зазвичай ці методи підбираються індивідуально, зважаючи на інтенсивність та джерело стресу. Такими методами, на думку О.Ігнатенко [2], можуть бути: когнітивно – поведінкова терапія (КПТ), фізична активність, соціальна підтримка, арт – терапія, медитація, тощо.

Арт – терапія найбільше виділяється серед інших методів подолання стресу, оскільки вона вважається делікатним методом взаємодії. Цей вид терапії підтримує розвиток особистості та інтеграцію в соціумі. Важливо зазначити, що процес творчості, такий як малювання чи ліплення, не є демонстрацією талантів юнаків, його розглядають як уявний процес, роботу уяви. Ключовим поняттям арт – терапії є сублімація, яка допомагає трансформувати несвідомі імпульси та бажання у мистецтво. Таким чином, мистецтво стає способом вираження гніву, тривоги, страху чи болі.

Фізична активність один із найефективніших методів, який допомагає зняти психоемоційне напруження. Фізичні вправи є не лише профілактикою різноманітних хвороб, а й покращують настрій та підвищують самооцінку. Ключовою перевагою фізичної активності

є позитивний вплив на гормональний фон. Під час тренувань виділяються ендорфіни, які також називають «гормонами щастя», саме вони відповідають за покращення настрою, знижують страх та зменшують біль. Також ефективним методом подолання стресу, як зазначає Л.Джаббарова, вважається когнітивно – поведінкова терапія (КПТ) [1]. Вона, як наука, має постійний розвиток, вдосконалює не лише практичні, а й теоретичні концепції та інструменти.

Оскільки будь-які методи мають індивідуальний вплив терапевти постійно вдосконалюють свою роботу, враховуючи потреби клієнта, досвід та нові дослідження даної теми. Незважаючи на відмінності КПТ має чітку мету, а саме змінити мислення, емоції та поведінку за допомогою виключно наукових методів.

Висновки. Розробка методів для подолання стресу в юнацькому віці продовжується і донині, оскільки ця тема є актуальною та потребує нових підходів. Дослідження сприятимуть розробці більш точних та індивідуальних методів, які допоможуть підтримувати психологічне здоров'я молоді.

Список використаних джерел

1. Джаббарова Л.В. Сучасна когнітивно – поведінкова терапія. *Соціально – гуманітарний вісник*. 2020. Вип. 34. С. 64 – 65.
2. Ігнатенко О. В. Профілактичні методи та подолання стресу в арт – терапевтичній практиці. *Вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2018. №3. С. 19 – 23.
3. Кононова М.М., Кучма Т.В. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2021. №1(89). С.5.
4. Стуліка О.Б., Неделько П.Е. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2022. №1. С. 5.

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ НА УВАГУ

Ольховик Софія, здобувач ОС «бакалавр», 1 курс, РДГУ

Керівник: Джеджера О.В., старший викладач

У сучасних умовах інформаційного перенасичення та постійного психоемоційного напруження зростає актуальність

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.