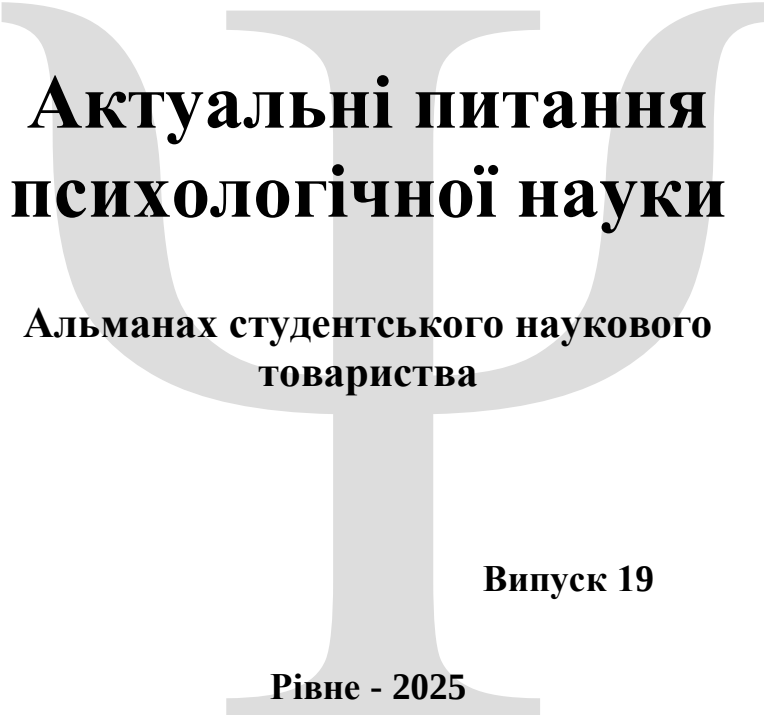




**Рівненський державний
гуманітарний університет**

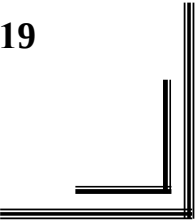


Актуальні питання психологічної науки

**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

цифри. 2020. (англійською мовою) <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression> – Depressive disorder (depression).

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ПОВЕДІНКОВОЇ І ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Янковська Ірина, здобувачка ОС «магістр», 2 курс, РДГУ
Керівник: Рудюк О.В., кандидат психологічних наук, доцент

Підлітковий вік є критичним періодом, у якому поєднуються елементи дитячої емоційності та дорослої самосвідомості, що створює передумови для виникнення внутрішніх суперечностей і потребує сформованих навичок саморегуляції. Успішна саморегуляція поведінки суб'єктів освітнього процесу у середній школі забезпечує необхідний рівень оптимальної мобілізації власних потенційних можливостей у напрямку розвитку широкого спектру навчальних компетенцій, здібностей, актуалізації і реалізації їх особистісного та інтелектуального потенціалу.

Значущими чинниками розвитку вольової саморегуляції виступають соціальні умови – характер взаємин із батьками, педагогами, однолітками, а також можливість для підлітка самостійно приймати рішення, брати участь у діяльності, що вимагає відповідальності. Підтримка з боку дорослих і позитивна мотивація сприяють закріпленню вольових якостей, тоді як надмірний контроль або байдужість можуть гальмувати розвиток внутрішньої саморегуляції. Тобто, вольова саморегуляція – це не лише психологічний процес, а й ціннісно-моральний механізм, який визначає цілеспрямованість, зрілість і соціальну відповідальність особистості. Все це зумовлює актуальність психологічного вивчення феномену поведінкової і вольової саморегуляції особистості у підлітковому віці, а також розробки психологічних умов і практичних технологій, спрямованих на розвиток у підлітків навичок саморегуляції, що сприятимуть їх гармонійному особистісному становленню, підвищенню емоційної стійкості, розвитку вольових

якостей і здатності до усвідомленої поведінки в різних життєвих ситуаціях.

Мета полягає в обґрунтуванні психолого-педагогічних умов розвитку поведінкової і вольової саморегуляції особистості у підлітковому віці.

Проблема саморегуляції висвітлювалась у працях М. Боришевського, М. Гринців, П. Жане, О. Конопкіна, Н. Пов'якель, які розглядали її як системну характеристику психічної діяльності людини. Розвиток вольової регуляції досліджували К. Левін, А. Вольперт, І. Бех, Л. Карамушка, які підкреслювали її роль у становленні активної, цілеспрямованої особистості. Поведінковий аспект саморегуляції представлений у роботах А. Бандури, Р. Баумайстера, В. Моросанової, які розкривали значення усвідомленого контролю, мотивації та когнітивних стратегій у регулюванні власних дій. Проте, незважаючи на наявність численних досліджень, комплексне вивчення співвідношення поведінкової та вольової саморегуляції саме у підлітковому віці залишається недостатньо розробленим.

Загалом під «саморегуляцією» розуміють здатність особистості свідомо управляти власними думками, емоціями, поведінкою і діяльністю з метою досягнення певних цілей, відповідно до внутрішніх мотивів і зовнішніх вимог. Саморегуляція – це не просто імпульсивне стримування чи «воля» у вузькому розумінні, а складна інтегративна система особистості, яка охоплює її когнітивні, емоційні і поведінкові процеси. Таке розуміння підтверджується розвідками: зокрема, автори наголошують, що здатність до саморегулювання відіграє значну роль в успішності навчання, соціальних стосунках і адаптації підлітків [2].

Суть вольової саморегуляції полягає у тому, що вона виступає своєрідним «містком» між мотивацією до дії та її ефективним втіленням. Якщо мотивація відкриває бажання діяти, то воля забезпечує здійснення цієї дії, коли на шляху виникають перешкоди, коли треба подолати втому, бажання відкласти, страх чи невпевненість. У підлітковому віці це має велике значення: саме підліток повинен навчитися не лише «бажати» (навчатись, підтримувати стосунки, займатись спортом), але й «вміти»

здійснювати започатковане, не зважаючи на внутрішні й зовнішні «але» [4]. Разом із тим, соціальний тиск, надмірний стрес, емоційна нестабільність або відсутність позитивного прикладу можуть знижувати ефективність вольових зусиль і призводити до імпульсивності чи уникання відповідальності. Таким чином, забезпечення розвитку вольової і поведінкової саморегуляції підлітків потребує комплексного підходу, тобто поєднання педагогічної підтримки, психологічного супроводу та сприятливого емоційного клімату, що стимулює ініціативність, самодисципліну й стійкість до зовнішніх впливів [1]. Як показують результати сучасних розвідок, саморегуляція включає моделювання когнітивних ресурсів (увага, планування, зосередженість), емоцій (усвідомлення, регулювання інтенсивності, тривалості, виразу почуттів) та поведінкових аспектів (імпульс-контроль, виконання дій відповідно до мети, самоспостереження). Інакше кажучи, саморегуляція має дві фундаментальні площини: по-перше – внутрішній («я можу керувати»), по-друге – зовнішній («я дію в певних соціальних і ситуаційних рамках») [3].

У підлітковому віці – періоді, коли відбуваються значні нейропсихічні й соціальні трансформації – ця здатність має особливе значення: саме тут формується самосвідомість, здатність до вибору та відповідальності, що робить саморегуляцію не лише корисною, а й необхідною. Таким чином, підлітковий період розвитку особистості характеризується глибокими якісними змінами в її емоційно-вольовій сфері: відбувається активне становлення самосвідомості підлітка, формується рефлексивність, розвивається здатність до внутрішнього контролю. Саме тому створення оптимальних психолого-педагогічних умов, які сприяють розвитку поведінкової та вольової саморегуляції особистості підлітків, має особливе значення для гармонійного розвитку їх особистості.

Розвиток саморегуляції підлітків можливий лише за умови поєднання педагогічного супроводу, позитивного психологічного клімату, мотиваційної підтримки та створення ситуацій, у яких учні можуть реалізовувати власні вольові, емоційні й поведінкові ресурси. Важливо розуміти, що розвиток саморегуляції – це не окремий вид діяльності, а невід’ємна частина виховного процесу, яка реалізується

щодня через стиль спілкування, організацію уроків, оцінювання, зворотний зв'язок.

Успішне формування саморегуляційних умінь можливе лише за умови спільної роботи профільних фахівців: педагогів, психологів, соціальних педагогів тощо. Сформована внаслідок педагогічно-психологічного впливу саморегуляція постає як цілісна система знань, умінь і особистісних якостей, що забезпечує гармонійне поєднання когнітивних, емоційних, вольових і соціальних аспектів розвитку підлітка. Поступове формування цих складових забезпечує перехід від зовнішньої до внутрішньої регуляції поведінки, що є показником особистісної зрілості.

Психолого-педагогічні умови формування саморегуляції підлітків мають забезпечити цілісний розвиток особистості, спрямований на самопізнання, самооцінку та відповідальну поведінку. Провідними елементами такого підходу є створення безпечного, довірливого освітнього середовища; розвиток емоційної компетентності; підтримка автономії учня; систематичне тренування вольових дій через діяльність. Розвиток саморегуляції є результатом не примусу, а самостійного прийняття особистістю власних рішень. Тому профільні фахівці мають не стільки контролювати, скільки підтримувати, моделювати ситуації вибору, заохочувати до самоаналізу. Таким чином, ефективні психолого-педагогічні умови забезпечують перехід підлітка від зовнішньої регуляції до внутрішньої, формуючи активну, відповідальну, емоційно зрілу особистість, здатну до самоуправління, саморозвитку та конструктивної соціальної взаємодії.

Список використаних джерел

1. Леонгард, К. Акцентуйовані особистості. Київ: Вища школа, 2010.
2. Лукас, Р.Е. Особистість та суб'єктивний добробут. Довідник особистості: теорія та дослідження. Нью-Йорк-Лондон: GuilfordPress, 2017.
3. Erikson, E. Identity: Youth and Crisis. New York: Norton, 2011.
4. Максименко, С.Д. Генеза становлення особистості. Київ: КММ, 2006.

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.