



Мукачівський державний університет
Кафедра психології
Малопольський державний університет імені Вітольда Пілецького в Освенцімі
Університет прикладних наук в м. Ельблонг
Пряшівський університет
Волинський національний університет ім. Лесі Українки



Становлення особистості: персоногенетичний контекст

Збірник тез доповідей

III Міжнародної науково-практичної конференції

Україна, Мукачево 23-24 квітня 2025 р.

УДК 159.923.2:159.922(043.2)

*Рекомендовано до друку та поширення через мережу Інтернет Науково-технічною радою
Мукачівського державного університету (Протокол № 3 від 23.05.2025 р.)*

C11

Становлення особистості: персоногенетичний контекст: збірник тез доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції, 23-24 квітня 2025р., м. Мукачево / ред. кол. Л. І. Капітан (гол. ред.) та ін. Мукачево: Вид-во МДУ, 2025. 157 с.

Редакційна колегія:

Капітан Л. І. – д. істор. н., професор (голова); Туріс І. Ю. – к. філол. н., доцент;
Корнієнко І. О. – д. психол. н., професор; Щербан Т.Д. – д. психол. н., професор; Брецько
І. І. – к. психолог. н., доцент; Воронова О. Ю. – к. психолог. н., доцент.

УДК 159.922.8:364-787.522: 616.891.6-053.67(043.2)

ПРИНА БРЕЦКО

кандидат психологічних наук, доцент
завідувач кафедри психології
Мукачівський державний університет

ЧЕРКЕВИЧ С.В.

здобувачка 5 курсу, групи П-5 з
спеціальності 053 «Психологія»
Мукачівський державний університет

ЧИННИКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Юнацький вік – це період значних змін та адаптацій, що супроводжуються інтенсивним фізичним, емоційним і соціальним розвитком. У цей час молоді люди, а надто студенти стикаються з численними викликами, в тому числі, з особливостями освітнього процесу, соціальною взаємодією, особистісним розвитком, тощо. Ці чинники можуть бути причиною високого рівня стресу та тривожності, що в свою чергу впливають на психічне здоров'я та загальний стан благополуччя особистості [1; 2].

Причиною чутливості до стресових та тривожних ситуацій у юнацькому віці можуть бути такі чинники.

1. Фізіологічні та психологічні зміни. Юнацький вік характеризується швидкими фізіологічними змінами, такими як зміна гормонального фону, що може бути джерелом значного стресу. Особистість у юна часто переживають дискомфорт через зміни в тілі та зовнішності, що може призвести до зниження самооцінки та підвищення рівня тривожності. Крім того, гормональні зміни можуть впливати на емоційний стан, спричиняючи перепади настрою та підвищену чутливість до стресових ситуацій

2. Соціальні чинники. Соціальна взаємодія відіграє важливу роль у житті студентів. У цей період вони активно шукають своє місце в соціальних групах, намагаються бути прийнятими однолітками та встановлюють близькі стосунки. Відчуття соціального тиску, бажання відповідати очікуванням інших та страх перед відмовою можуть спричиняти високий рівень стресу та тривожності. Невдачі у соціальній взаємодії часто призводять до відчуття ізоляції та самотності.

3. Академічне середовище та особливості освітнього процесу. Академічні вимоги та очікування також є значним джерелом стресу особистості у юнацькому віці. Вони стикаються з тиском щодо високих досягнень у навчанні, необхідністю складання іспитів та вибору майбутньої професії. Нездатність впоратися з цими вимогами може викликати відчуття невпевненості у своїх здібностях, тривожність та страх перед майбутнім. Часто студенти переживають, що не зможуть відповідати власним та чужим очікуванням, що підвищує рівень стресу

4. Медіа технології. Сучасні технології та медіа також мають значний вплив на рівень стресу та тривожності у юнацькому віці. Постійний доступ до інформації та соціальних мереж може спричиняти інформаційне

Становлення особистості: персоногенетичний контекст: збірник тез доповідей 23-24 квітня 2025 р.

перевантаження та порівняння себе з іншими. Студенти можуть відчувати тиск бути завжди доступними, відповідати на повідомлення та активно взаємодіяти у віртуальному просторі. Це може призводити до тривожності, страху пропустити важливу інформацію та зниження якості сну [3; 4; 5].

Виходячи з вищевикладеної інформації, вважаємо систематизувати розробки вітчизняних та зарубіжних вчених щодо стратегії подолання стресових та тривожних станів.

Для зниження рівня стресу та тривожності у студентської молоді важливо розробляти та впроваджувати ефективні стратегії подолання. Деякі з них включають:

Підтримка з боку рідних та друзів. Соціальна підтримка є важливим фактором у зменшенні стресу. Відкриті та довірливі стосунки з близькими людьми можуть надати необхідну емоційну підтримку.

Фізична активність. Регулярні фізичні вправи сприяють зниженню рівня стресу та покращенню настрою. Важливо заохочувати підлітків займатися спортом або іншими активностями, які їм подобаються.

Навички саморегуляції. Навчання студентів різноманітним методам саморегуляції емоційних станів, таким як техніки дихання, медитація та релаксація, може допомогти їм справлятися зі стресовими ситуаціями.

Організація часу. Розвиток навичок ефективного управління часом допомагає зменшити академічний та соціальний тиск. Планування завдань та розподіл часу на відпочинок і навчання сприяють зниженню рівня стресу.

Здоровий спосіб життя. Забезпечення здорового режиму сну, збалансованого харчування та уникання шкідливих звичок є важливими аспектами збереження психічного здоров'я [6; 7].

Таким чином, юнацький вік – це період, що супроводжується значними викликами та змінами, які можуть спричиняти високий рівень стресу та тривожності. Розуміння особливостей цього вікового періоду та впровадження ефективних стратегій подолання стресу є важливими для збереження психічного здоров'я студентів. Підтримка з боку родини, фізична активність, навички саморегуляції, організація часу та здоровий спосіб життя можуть допомогти молодим людям справлятися з викликами та досягати успіху в цей важливий період їхнього життя.

Література:

1. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2014. № 1. С. 173-180.
2. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка*. 2010. Вип. 10. С. 120-128.
3. Єрмолаєва Т. В. Оцінка тривожності і типи психологічного захисту студентів. *Вісник Дніпропетровського Університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія*. 2011. № 2(2). С. 130-133.
4. Зликов В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
5. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: курс лекцій. Львів: Ліга-Прес, 2013. 130 с.
6. Назарець Л. М. Особливості взаємодії у конфліктах та конструктивні прийоми їх подолання. *Психологія: реальність і перспективи*. 2017. Вип. 8. С. 197–202 URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/prp_2017_-8_46.

**Становлення особистості: персоногенетичний контекст: збірник тез
доповідей 23-24 квітня 2025 р.**

7. Терещенко С. Ю, Смольникова М. В. Нейробіологічні фактори ризику формування Інтернет-залежності у підлітків: актуальні гіпотези та найближчі перспективи. *Соціальна психологія та суспільство*. 2020. Т. 11, Вип. 1. С. 55-71.

УДК 004.738.5-042.3:159.923.2(043.2)

ОЛЬГА ВОРОНОВА

кандидат психологічних наук, старший викладач кафедри психології
Мукачівський державний університет

МАРИНА ДОБОШ

Мукачівський кооперативний фаховий коледж бізнесу

**ВПЛИВ ЦИФРОВОГО СЕРЕДОВИЩА НА ФОРМУВАННЯ
ІДЕНТИЧНОСТІ ТА САМОСПРИЙНЯТТЯ СУЧАСНОЇ
ОСОБИСТОСТІ**

Цифрове середовище – це простір, сформований завдяки інформаційним технологіям: інтернет, соціальні мережі, месенджери, віртуальні платформи, ігрові простори, блоги тощо. Воно стало невіддільною частиною повсякденного життя.

Цифрове середовище є потужним чинником формування ідентичності сучасної людини. Воно відкриває нові горизонти для самовираження, але водночас створює ризики для психічного здоров'я та самосприйняття. Важливо вчити людей критично ставитися до цифрової реальності, розвивати цифрову грамотність і емоційну стійкість.

Актуальність проблеми ідентичності та самосприйняття особистості в цифровому середовищі обумовлена глибокими змінами в розумінні людиною себе та свого місця в світі. В умовах віртуальної реальності, де межі між реальною і цифровою ідентичністю розмиті, людина стикається з новими викликами, котрі ставлять під питання традиційні концепції автентичності, самості та свободи.

Роль мережевих технологій у житті людини була досліджена в працях Е. Тоффлера («Третя хвиля»), М. Кастельса («Інформаційна епоха: економіка, суспільство і культура», «Галактика Інтернет»), Н. Лумана («Соціальні системи. Нариси загальної теорії»). З. Бауманом було приділено значну увагу проблематиці процесу глобалізації у модерному і постмодерному світі, зокрема, слід виокремити його роботи «Глобалізація. Наслідки для людини і суспільства» і «Про постмодерн». У своїй статті «Від паломника до туриста» він сформулював концепцію «людини-кочівника», яка перегукується з ідеєю «номадичного суб'єкта» Ж. Дельоза і Ф. Гваттарі («Тисяча плато: капіталізм і шизофренія»). У праці Ч. Тейлора «Етика автентичності» проаналізовано явище індивідуалізації людини в соціальному середовищі. Проблему ідентичності було досліджено і рядом вітчизняних науковців, серед яких слід виділити Л. Нагорну, В. Ляха, В. Андрущенко, П. Гнатенка. В їх роботах було акцентовано увагу на проблематиці індивідуальної самопрезентації як



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>