

Рівненський державний
гуманітарний університет

Студентський дайджест

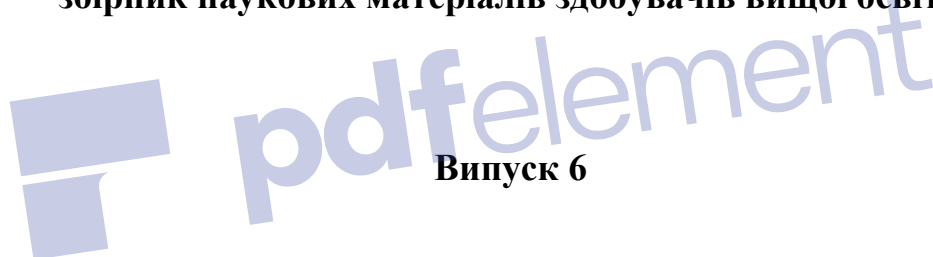
Збірник наукових матеріалів
здобувачів вищої освіти

№ 6
2022

Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет

Студентський дайджест

збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти



Рівне, 2022

Студентський дайджест : збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти.
Випуск 6. Рівне : РДГУ, 2022. 136 с.

Головний редактор :

Павелків Роман Володимирович – доктор психологічних наук, професор, перший проректор, завідувач кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету

Виконавчий редактор :

Корчакова Наталія Вікторівна – доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

Члени редакційної колегії :

Павелків Віталій Романович – доктор психологічних наук, доцент, 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 № 11 від 24 листопада 2022 р.)*

оцінювати результати власної діяльності та поведінки, а також свої психічні властивості та якості, які в цій діяльності та поведінці проявляються. У процесі роботи над дослідженням, я дійшла висновку, що самооцінка безпосередньо впливає на успішність навчальної діяльності. Я переконана у негативному впливі завищеної чи заниженої самооцінки на успішність навчальної діяльності та сам процес навчання. Можна стверджувати, виходячи з отриманих результатів, що адекватна або висока самооцінка особистісних особливостей студентів сприятиме успішності навчальної діяльності. Завищене чи занижене самооцінювання призводить до неадекватного ставлення до навчання, через неможливість виконання його вимог для студента.

Список використаних джерел

1. Атаманчук Н. М., Пасічніченко А. В. Аналіз наукових підходів до вивчення розвитку самооцінки дошкільника як основного компоненту в структурі самосвідомості *Психологія: реальність і перспективи*. 2013. Вип. 2. С. 33-36.
2. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості. Суми: Еллада, 2012. 608 с.
3. Музика О. Л., Загорська І. С. Самооцінка і розвиток творчих здібностей. Житомир, 2007. 168 с.

УДК 159.923: 355.422 (477)

КРИЗОВІ СТАНИ ЛЮДЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Грицюк Карина, здобувач ОС «бакалавр»,
спеціальність 053 «Психологія» (практична психологія), III курс, РДГУ
Науковий керівник: Назарець Л.М., кандидат психологічних наук, доцент

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку цивілізації людина досягла суттєвих успіхів у різних сферах життя. Але з давніх часів і до сьогодні вона не перестає переживати складні життєві ситуації, які провокують виникнення кризових станів, що можуть негативно впливати на її можливості, погіршувати працездатність, слугувати причиною психосоматичних розладів, загалом суттєво погіршувати якість життя. Разом з тим, при правильному оцінюванні власних відчуттів, переживань та знаходженні конструктивного рішення, людина здатна перейти на інший, більш високий ступінь свого розвитку, який дозволить їй у майбутньому вирішувати даного роду проблеми на більш досконалому та результативному рівні. Тому, надзвичайно важливо володіти психологічною грамотністю щодо розуміння кризових ситуацій, їх різновидів і причин їх виникнення.

Мета даної роботи – дослідити психологічні стани українців, які перебувають в умовах війни та їх спосіб реагування на небезпечну ситуацію під час війни.

Виклад основного матеріалу дослідження. У психологічній літературі криза розглядається як емоційна реакція на стресову ситуацію, а кризова реакція характеризується як зрозуміла тимчасова втрата психічної рівноваги (деадаптація) [1].

На думку науковців, всі кризи особистості можна поділити на внутрішні та зовнішні [3]. Внутрішні кризи – це вікові, життєві та екзистенціальні (тобто кризи, причиною яких є природний розвиток особистості). Щодо зовнішніх криз, то в них як стресор виступають зовнішні травматичні події: екстремальні кризові ситуації, що володіють могутніми негативними наслідками, ситуації загрози життю самої людини чи значущих близьких. Ці ситуації впливають на психіку людини, викликаючи у неї травматичний стрес, психологічні наслідки якого часто можуть виражатися в посттравматичному стресовому розладі (затяжній або відстроченій реакції на ситуації, пов'язані із серйозною загрозою життю чи здоров'ю).

Дослідники виокремлюють такі травмуючі (критичні) ситуації, як:

- напружена ситуація (М. Дьяченко, Л. Кандибовіч, Н. Пономаренко);
- емоційно важка ситуація (А. Кочарян);
- патогенна ситуація (В. Мясищев);
- критична ситуація (Ф. Василюк);
- конфліктна ситуація (К. Левін);
- афектогенна життєва ситуація (Ф. Бассін);
- ситуація психологічної кризи (А. Амбрумова);
- важка ситуація (М. Тишкова, Е. Данилова, Н. Наєнко);
- проблемна ситуація (А. Матюшкін);
- емоціогенна ситуація (П. Фресс) та ін. [1, 3].

За період воєнного стану в Україні люди поволі змушені звикати до звуків тривожних сирен, блокпостів, військових зі зброєю тощо. Попри все у суспільстві з'являються приводи не лише для горювання, але й для радощів. Формат для тих чи інших святкувань кожен обирає на свій розсуд. Психологи пояснюють бажання радіти життю щомиті, доки є можливість, переосмисленням цінностей у період загрози. Тож фахівці радять не відкладати життя на потім, сприймати ситуацію такою, якою вона є, пристосовуватись до нових реалій. Маленькі радощі можуть покращити емоційний стан і це дасть більше ресурсу для роботи, волонтерства чи іншої суспільнокорисної діяльності. Натомість безкінечне картання себе не спонукає до дії чи кращого самопочуття, а навпаки зупиняє та пригнічує. Корисно знаходити час навіть для гумору, адже завдяки цьому мозок людини перезавантажується, а це, у свою чергу, надає сили не застрягати у негативних станах, а рухатися вперед.

Поширеним фактом під час проведення воєнних дій у країні стало виникнення в громадян відчуття дереалізації, коли людина думає, що події, які відбуваються навколо неї є несправжніми (наприклад, що це сон або фільм жахів). В свою чергу це може призводити до негативних наслідків, таких як, втрата впевненості у собі та власних силах.

Актуальною проблемою серед населення України, яке проживає на безпечній території країни і не бере безпосередньої участі у бойових діях є відчуття сорому. Причиною цьому є хибне відчуття провини за те, що люди не захищають свою країну, а займаються буденними справами.

В межах експериментального дослідження нами було проведено опитування, в якому взяли участь 20 респондентів різного віку, що перебувають в умовно безпечному місті України під час ведення повномасштабних воєнних дій. Участь в опитуванні була добровільною та анонімною. Метою дослідження було з'ясування психологічного стану респондентів, а також їхнього ставлення до війни. Аналіз результатів показав, що з початком війни у 96,4% учасників опитування змінився стан, що проявлялось, зокрема, у його пригніченні, хвилюванні та розгубленості. Також в ході дослідження було встановлено, що 5% опитаних відволікаються від переживань, пов'язаних з війною, під час роботи, 30% – займаючись улюбленими справами або хобі, 5% – коли проводять час з коханими, 25% – коли спілкуються з рідними і друзями, 15% – в процесі навчальної діяльності і 20% – в ході перегляду фільмів. Результати наведено у діаграмі (рис. 1).

На наступному етапі даного дослідження нами були розроблені психологічні рекомендації щодо покращення та нормалізації деструктивних психічних станів.

Серед дослідників існує думка про те, що негативні фактори можуть зробити людину більш стійкою до впливу стресових ситуацій, але це відбувається тільки тоді, коли є певна підтримка та опора, коли людина відчуває себе захищеною. Цією підтримкою та опорою можуть бути друзі, сім'я, кохані. Тому першим кроком до подолання наслідків стресу є відчуття безпеки.

Актуальною проблемою серед населення України є відчуття сорому. У зв'язку з цим психологи рекомендують не соромитись, а навпаки, краще й надалі займатись своїми буденними справами. Також, доцільно виокремити наступні правила: по-перше, потрібно знаходитись у безпеці; по-друге, не звинувачувати себе у разі виникнення апатії; по-третє,

варто сприймати травму, як виклик і трамплін у зовсім нових сферах. Історії військових наймовірніше надихають, допомагають відчувати силу та єдність, бажання жити і робити більше щодня.

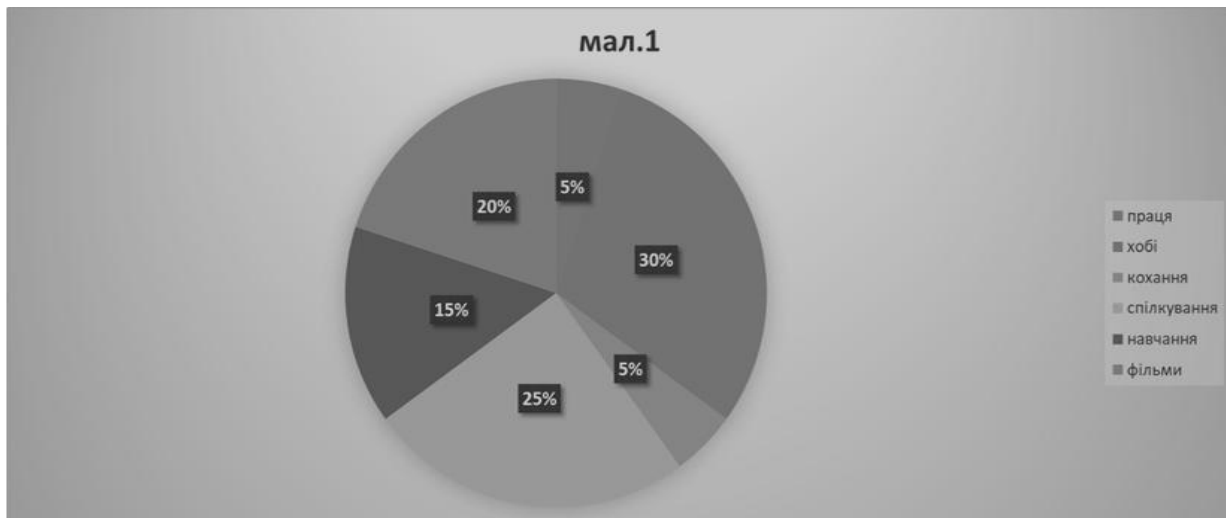


Рис.1. Психологічний стан людей

Щоб позбутися негативних емоцій, переживань та думок необхідно дотримуватись звичного розпорядку дня, не пропускайте прийоми їжі, допомагати іншим та приймати від них допомогу, обмежити час перегляду новин та робити перерви аби розвантажитись. Також доречно планувати свій день, вести щоденник, в якому прописано режим дня.

Окрім вищезазначених рекомендацій пропонуємо до використання вправи, спрямовані на нормалізацію психічного стану.

Вправа на заземлення «5-4-3-2-1», суть якої, полягає в тому, що клієнту пропонується ідентифікувати: п'ять речей, які він бачить навколо себе (наприклад, стіл, кіт, книга та ін.); чотири речі, до яких може доторкнутися (наприклад, обличчя, книжка, пальто та ін.); три речі, які чує (наприклад, машини, музика, розмова та ін.); дві речі, які відчуває (наприклад, аромат випічки, запах деревини та ін.); одну річ, яку може спробувати на смак (наприклад, жувальна гумка, кава, тістечко та ін.). Ця техніка допоможе розслабитись та заспокоїтись.

Наступна вправа на дихання. Необхідно зробити декілька глибоких вдихів в розміреному темпі: 1-2-3-4 – вдих; 1-2-3-4 – видих. Або на 1-2-3-4 – вдих, на 1-2-3-4 – затримайте дихання, на 1-2-3-4 – видих і на 1-2-3-4 – затримайте дихання. Таких циклів має бути вісім.

Одночасно з цими вправами потрібно пити воду маленькими ковточками (до 300 мл води).

І остання вправа – тактильна. Потрібно масажувати пальці: натискати на нігтьову пластину кожного пальця, ніби розгладжуєте її. Коли сильніше натиснете, відчуєте неприємні відчуття і тоді повернетеся до реальності. Далі обійміть самі себе руками та спробуйте зробити масаж (правою рукою масажуйте ліве передпліччя до шиї й назад, аналогічно – з лівою рукою). Потім так само масажуйте ноги. Покладіть руку собі на живіт (біля сонячного сплетіння), іншу – на груди й спробуйте відчути, як рухається ваш живіт, коли ви дихаєте. Після чого складіть руки навхрест (праву руку – на ліве плече, ліву – на праве) і постукуйте себе по плечах. Дайте собі зрозуміти, що ви є, що ви живі, що ви – тут. Це досить ефективні вправи, які допоможуть відчути себе і зупинити паніку [2].

Висновки. Психологічний стан українців змінився під час війни. Люди стали більш роздратованими та тривожними, але є й такі, які зуміли вберегти своє психологічне здоров'я. Існує багато різних способів реагування на кризові ситуації: плач, істерика і навіть сміх. У стані сильного стресу будь-які емоції є нормальними, незвичною є їхня відсутність. Головне – навчитися спрямовувати емоції в конструктивне русло.

Список використаних джерел

1. Мироненко О., Рослюк С., Мироненко Д. Кризові стани. Клінічні та психотерапевтичні аспекти. *Медицина світу*. Львів: ЛНМУ, 2011 URL: <http://msvitu.com/pages/home.php> (дата звернення: 29.11.2022).
2. Сміт П., Дирегров Е., Юле У. Діти та війна: Навчання технік зцілення / Інститут психіатрії, Лондон, Англія, Центр кризової психології, Берген, Норвегія / Укр. переклад – Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 87 с.
3. Туриніна О. Л. Психологія травмуючи ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.

УДК 373.091.2:613

**ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ
СЕРЕДНЬОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ТЕОРЕТИЧНА ПРОБЛЕМА****Грищенко Оксана, здобувач ОС «магістр»**

спеціальності 012 «Дошкільна освіта», 2 курс, РДГУ

Науковий керівник: Джемдзєра К. В., кандидат педагогічних наук, доцент

Постановка проблеми. Пріоритетним завданням державної освітньої політики України є збереження і зміцнення здоров'я здобувачів освіти, що актуалізує освітнє завдання з формування їхньої здоров'язбережувальної компетентності. Важливість його виконання спричинена, з одного боку, значущістю збереження людиною здоров'я як суспільної й особистісної цінності, а з іншого – тенденцію до погіршення здоров'я у громадян, у тому числі – в дітей дошкільного віку.

Важливість означеного завдання неодноразово підкреслюють дослідники у галузі дошкільної освіти (Т. Андрющенко, С. Жданова, С. Мішланова, Т. Піроженко), котрі стверджують, що у середньому дошкільному віці діти володіють достатніми спроможностями, щоб засвоїти елементарний досвід здоров'язбережувальної поведінки.

Мета статті: проаналізувати шляхи виконання освітнього завдання з формування здоров'язбережувальної компетентності в закладі дошкільної освіти.

Виклад основного матеріалу. Сьогодні проблема формування здоров'язбережувальної компетентності дітей дошкільного віку є предметом аналізу багатьох дослідників вчені (Т. Андрющенко, О. Богініч, Е. Буга, Е. Вільчковський, Н. Денисенко, О. Іванашко, Н. Коцур, Н. Левінець, Л. Левої, Л. Лохвицька, О. Максимова, В. Оржеховська, С. Пазюк, Л. Рибалко, Л. Сварковська, С. Юрочкіна).

У Базовому компонент дошкільної освіти здоров'язбережувальна компетентність визначається, як «здатність дитини до застосування навичок здоров'язбережувальної поведінки відповідно до наявної життєвої ситуації, дотримання основ здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я у повсякденній життєдіяльності» [2, с. 6].

Зміст запропонованого визначення бачиться можливим конкретизувати через конкретизацію понять: «компетентність» – як суб'єктивної можливості особистості, що базується на знаннях, уміннях, навичках, досвіді та здатності використовувати їх у життєвих ситуаціях [5, с 445]; «здоров'язбереження» – як активності особистості, спрямованої на забезпечення здорового способу життя (М. Гриньова, П. Пашинський, Ю. Таймасов, А. Турчинов); «здоровий спосіб життя» – як свідоме застосування правил збереження і зміцнення здоров'я у щоденній життєдіяльності, що забезпечує розвиток його фізичного, психічного, духовного, соціального аспектів (А. Абаєв, М. Амосов, Д. Воронін, В. Горошук).

При цьому бачиться доцільним врахувати висновки Т. Андрющенко, С. Жданової, С. Мішланової про те, що життєвий досвід дітей середнього дошкільного віку представлений елементарними знаннями і ставленням до здоров'я та здорового способу життя, здатностей виконувати елементарні дії з його збереження та зміцнення.