

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

Випуск 6

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.)*

2. Журавель Т. В., Лях Т. Л., Никітіна О. М. Використання інтерактивних методів та мультфільмів у профілактиці ризикованої поведінки: методичний посібник для спеціалістів, які працюють з бездоглядними та безпритульними дітьми та підлітками. К., 2010. 168 с.
3. Завадська Л. А. Профілактика адиктивної поведінки. Соціальна педагогіка. Луцьк, 1999. С. 105–111.
4. Золотова Г. Д. Особливості соціально-педагогічної профілактики адиктивної поведінки серед дітей групи ризику. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. 2010. № 9 (196). С. 92–101.
5. Лютий В. П. Профілактика соціально-прийнятних видів адиктивної поведінки підлітків та молоді. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді. Кам'янець-Подільський. 2012. Вип. 16. С. 222–230.
6. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки : навчальний посібник. Київ : ВПЦ «Київський ун-т», 2002. 308 с.
7. Сафонов Д. М. Психічні та поведінкові розлади внаслідок вживання психоактивних речовин: навч. посіб. для лікарів-спеціалістів лікувального профілю, що проходять перепідготовку відповідно до вимог освітньо-кваліфікаційної характеристики лікаря-спеціаліста зі спеціальності «Психіатрія». Запоріжжя, 2019. 94 с.
8. Сидоренко О., Федоренко А. Особливості психопрофілактики адиктивної поведінки в освітньому процесі. Матеріали IV Міжнародної наукової конференції «Prospects and achievements in applied and basic sciences». Будапешт, Угорщина. 9-12 лютого 2021. С. 576-581.

УДК 159.96

МЕТОДИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ

Саковська О., здобувач ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія (практична психологія)», 3 курс, РДГУ

Науковий керівник: Дзеджера О. В., старший викладач

Постановка проблеми. Методи і прийоми саморегуляції необхідні в умовах діяльності з підвищеними психічними і фізичними навантаженнями, що призводить до зниження працездатності, мотивації, прояву негативних емоційних станів. Причиною цього є те, що людина не в змозі самотійно впоратися з накопиченням психічної і фізичної втоми, без знань та умінь використовувати прийомів саморегуляції. Тому проблема використання методів саморегуляції станів є актуальною і потребує наукового вивчення.

Метою дослідження є охарактеризувати методи саморегуляції психічних станів.

Виклад основного матеріалу. Поняття саморегуляції носить міждисциплінарний характер і широко застосовується в різних сферах людської діяльності. У психологічній науці саморегуляція – один з рівнів регуляції активності живих систем, для якого характерне використання психічних засобів відображення і моделювання реальності. Однак при акценті на регулюванні саме психічних станів, виникає більш вузьке трактування цього поняття.

В своїй роботі по дослідженню методів психічної саморегуляції функціональних станів стрільця з бойового пістолету Л. Логвіновська зазначила, що саморегуляція є універсальним методом подолання негативних психічних станів, що здійснюється методами аутотренінгу, нервово-м'язової релаксації, вольової регуляції дихання, психічної саморегуляції та ідеомоторного тренування в залежності від індивідуальних властивосте [3].

У дослідженні методів емоційно-вольової саморегуляції емоційно-вольової саморегуляції психологічного стану студентів О. Царькова дійшла висновку, що знаючи особливості контролю та регуляції емоційно-вольового стану, можна значно покращити та полегшити свою діяльність. Також, використовуючи навіть найпростіших методів саморегуляції психічного стану, особистість може спрямувати свою діяльність у необхідне русло, таким чином покращити результативність та продуктивність навчального процесу [5].

У дослідженні методів психічної саморегуляції як засобу корекції тривожних станів у студентів І. Ясточкіна зазначила, що використання методів саморегуляції удосконалює систему саморегуляції в цілому та знижує тривожні стани. А своєчасна саморегуляція запобігає накопиченню надлишкових явищ перенапруження, сприяє відновленню сил, нормалізує емоційний фон, посилює мобілізацію ресурсів організму [6].

Психічні (психологічні) стани – психологічна категорія, до якої входять різні види інтегрованого відображення особистістю внутрішніх і зовнішніх впливів. Це психологічна характеристика людини, що відображає тривалі душевні переживання. Прикладами психічного стану може бути апатія, ейфорія, втрата почуття реальності, переживання, нудьга, відчуження тощо. У психології поняття психологічний стан використовується для умовного виділення в психіці відносно статистичних, перманентних моментів [4].

Психічні стани можуть мати як позитивний, так і негативний характер, прояв яких впливає на діяльність людини та всі сфери життя. Тоді доречним є застосування саморегуляції. Поняття «саморегуляція» має міждисциплінарний характер вивчення. В енциклопедичному варіанті саморегуляція визначається, як доцільне функціонування живих систем різних рівнів організації та складності [1]. У сучасній психології саморегуляція визначається як свідомий вплив людини на психічні процеси, стани, властивості та діяльність, яку вона виконує, вплив на поведінку з метою підтримки та збереження чи зміни характеру її функціонування.

Мета психічної саморегуляції – це здатність керувати власними діями й станами. Суб'єктом саморегуляції виступає сама людина, а об'єктами є психічні явища, діяльність або поведінка людини. Процеси психічної саморегуляції мають свідомий і цілеспрямований характер. Для саморегуляції використовуються власні ресурси. Наприклад у корекції динаміки втомленості, яка зводиться до зменшення навантаження. Втомлюваність спричиняє підвищення чутливості, хворобливе сприйняття дійсності, що раніше сприймалася адекватно. Крім зменшення навантаження, також можна застосовувати додаткові засоби, такі як: зміна діяльності, дотримання власного режиму, навіювання та самонавіювання сну, навчання раціональних прийомів відпочинку, відео і аудіо, що направлені на зниження напруги [2, с. 120, 125].

Засоби, що застосовуються для зняття напруги, мають заспокійливий характер. Зняти цей психічний стан можна застосувавши стратегію десенсибілізації – зниження чутливості. Адже саме чутливість викликає стан напруженості, що є наслідком непосильних завдань, переоцінкою власних сил, зараженням нервозністю інших людей. Засоби саморегуляції мають основне значення при знятті психічної напруги, а ефект від них залежить від володіння певними прийомами [1].

Саморегуляція містить такі види:

Аутогенне тренування – складається з двох частин. Перша направлена на зняття психічної напруги, друга – на перехід у стан надії та формування бажаних психічних характеристик. Під час цього методу особистість не мислить раціонально, а орієнтується лише на свій організм. Вміння застосовувати дану техніку залежить від психічної розробки етапів, відповідно до яких суб'єкт саморегуляції переходить від початкового психічного стану до бажаного розвитку [2, с. 121].

Метод прогресивно-м'язової релаксації призначений для боротьби зі станами тривоги та емоційної напруги. Метод спирається на фізіологічний факт: після періоду напруги м'язи автоматично розслабляються. Отже, щоб домогтися релаксації всіх м'язів організму, треба одночасно або послідовно сильно напружувати й розслабляти всі ці м'язи. [2, с. 123].

Ідеомоторне тренування – уміння перед виконанням руху точно уявити його та назвати рух, що виконується, точними словами. Такий метод зазвичай свідомо повторюється не один раз, адже це свідоме уявлення та відчуття навичку, який засвоюється. Активне уявлення рухів, що реально виконуються, сприяє швидкому їх закріпленню, корекції та прискоренню самовдосконалення [2, с. 123].

Сенсорна репродукція образів полягає у розслабленні за допомогою подання образів предметів та цілісних ситуацій, що асоціюються з відпочинком. При одному з варіантів

сеансів суб'єкт сидить у зручній позі і уявляє себе у розслабляючій ситуації (наприклад, на прогулянці лісом). При цьому увага акцентується на правильному диханні та приємних відчуттях (теплоти, тяжкості), що виникають у різних частинах тіла під впливом уявної ситуації. Часто техніка сенсорної репродукції образів використовують у групі з методиками візуалізації та медитації [1].

Медитація це практика контролю та управління мислительними діями для досягнення особливого стану організму людини, якого притаманний глибокий фізичний та психічний спокій, абстрагування від зовнішнього світу, одночасно зі збереженням здатності до роздумів. Досягається практика медитації шляхом концентрації, м'язового розслаблення та емоційного спокою. Визначається, що серед всіх способів саморегуляції медитація є найпростішим. Вона сприяє зменшенню м'язової напруги, нормалізації пульсу, зняття почуття тривоги та страху, регуляції дихання та приведенню психічного стану до рівноваги [9, с. 122].

Йога – є дисципліною розуму й тіла. Основною метою практики є послідовний розвиток властивостей організму, що дають можливість зрозуміти дійсність і ствердити самосвідомість, підтримуючи здорове функціонування мозку й психіки. Цього можна досягти піднімаючись усіма рівнями йоги поступово [2, с. 123].

Рівень стресостійкості та захист від факторів стресу залежить від прийомів саморегуляції. Саморегуляція стану та поведінки необхідна у таких випадках, як [2, с. 124]:

1) незадоволення власним негативним станом, що проявляється у частому роздратуванні, неврівноваженості, почутті напруги, депресії, переживанні неспокою, тривоги, втоми, низькій працездатності.

2) проблеми стосунків і самооцінки, що проявляються у невпевненості в собі, відсутності внутрішньої свободи, незадоволеності міжособистісними стосунками, неадекватній самооцінці.

3) хворобливі симптоми, що проявляються у поганому самопочутті, частих болях, порушенні сну, проблемах із надлишковою вагою.

4) потреба в самореалізації, що проявляються в бажанні пізнати й розширити свої можливості.

Висновки. Стрес, проблеми, негаразди переслідують людину все її життя та безпосередньо викликають негативні психічні стани, що впливають на різні сфери діяльності. Характеризується це проявами частого роздратування, неврівноваженості, емоційної напруги, депресивних станів, тривогами, зниженим рівнем працездатності, незадоволеності собою та стосунками, апатії, безсонням, нерідко болями, неадекватною самооцінкою тощо. У цьому випадку методи саморегуляції є необхідними для стабілізації психічного стану. Аутогенне тренування ґрунтується на самонавіюванні та самопереконанні. Метод прогресивно-м'язової релаксації спирається на чергуванні напруження та розслаблення м'язів. Ідеомоторне тренування, як і прогресивно-м'язове, полягає в послідовному напруженні та розслабленні м'язів тіла, але вправи виконують подумки, уявляючи. Сенсорна репродукція образів ґрунтується лише на розслабленні за допомогою подання образів предметів та цілісних ситуацій, що асоціюються з відпочинком. Медитація та йога вимагають концентрації на власному тілі. Отже, застосування методів саморегуляції є виключно індивідуальним, адже кожен з них має певну свою специфіку.

Список використаних джерел

1. Кириченко Т. В. Психологічні особливості саморегуляції вчителя в комунікації у процесі мовленнєво-педагогічного спілкування. *Психолінгвістика*: [зб. наук. праць ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»]. Переяслав-Хмельницький: ФОП Домбровська Я. М., 2016. Вип. 20 (1). С. 125 – 135.

2. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

3. Логвіновська Л. М. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. Вип. 1. С. 137-141.

4. Максименко С. Д., Зайчук В. О., Клименко В. В., Папуча М. В., Соловієнко В. О. Загальна психологія / За заг. ред. академіка С.Д. Максименка. Підручник 2-ге вид., переробл. і доп. Вінниця: Нова Книга, 2004. 704 с.
5. Царькова О. В. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. Серія : Психологічні науки. 2013. Т. 2, Вип. 10. С. 316-320. 1.
6. Ясточкіна І. А. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 11 : Соціологія. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Управління. 2014. Вип. 18. С. 131-137.

УДК 159.942:355.422(477)

ПОЧУТТЯ ПРОВИНИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Саковська О., здобувач ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія (практична психологія)», 3 курс, РДГУ

Науковий керівник: Назарець Л. М., кандидат психологічних наук, доцент

Постановка проблеми. Вивчення проблеми провини в даний час є особливо важливе і потребує подальшої розробки. Адже, коли в країні триває війна, більшість людей можуть відчувати провини за те, що вони в безпеці, коли інші – ні; за те, що недостатньо активні та корисні, коли інші голіруч зупиняють танки; за те, що живі, коли хтось загинув. З провинною можуть зіткнутися навіть військові на фронті, які перебувають у менш гарячих точках, ніж їхні колеги. І це почуття серйозно впливає на психологічний стан. Починаючи з апатії, закінчуючи депресивними станами та суїцидальними думками.

Метою дослідження є аналіз синдрому провини у людей під війни.

Аналіз наукових досліджень. Дослідженнями даної проблематики займалися різні науковці. Зокрема, К. Хорні описує явища, в основі яких лежить почуття провини. Це різного роду явні та непрямі самозвинувачення, докори себе у всьому на світі: у образі почуттів інших людей, у підлості, нечесності, у бажанні когось згубити, у лінощах, слабкості, непунктуальності. Докори звичайно пов'язані зі спонуканням взяти на себе провини за будь-які несприятливі події. Іноді ці докори переходять у нескінченний роздум з приводу того, що раніше було сказано, зроблено, вони потребують стільки сил, що виключають будь-яку іншу діяльність, викликають безсоння [2].

О. Царькова опираючись на дослідження Д. Ангера, розглядає провини як двокомпонентну емоцію. Перший компонент – це вербально-оцінююча реакція людини («Я не повинен був робити цього!»), чи каяття. В її основі лежить негативне ставлення до себе, самозвинувачення, пов'язане з усвідомленням або вчиненого проступку, або порушення власних моральних принципів. Визнання своєї провини, неправоти або зради своїх переконань породжує другий компонент – вегетативно-вісцеральну реакцію з цілою гамою болісних і досить стійких переживань, що переслідують людину: докори сумління, жаль про скоєне, незручність (сором), страх, сум. Таким чином «синдром провини вцілілого», окрім істинного переживання прожитого, може бути маніпулятивним інструментом виправдання своєї поведінки. [3].

Е. Робінсон зазначає, що «синдром провини вцілілого» досить часто ототожнюють з самонакладаючою провинною, коли вигадана провинна, котру людина насаджує на себе, задовольняючи внутрішній сценарій покарання, виступає формою відчуття «винності без провини», за якої людина картає себе за те, що не залежить ні від неї як особистості, ні від її вчинків та поведінки [1].

Виклад основного матеріалу. Провина, почуття провини, вина – це емоційний стан, який виникає, коли людина вірить або усвідомлює, що вона порушила власні стандарти поведінки або загальнолюдські моральні норми і несе за це значну відповідальність. У психологічній літературі виокремлюють обґрунтоване та необґрунтоване почуття провини.

Обґрунтоване почуття провини виявляється у таких висловлюваннях як: «Я зробив щось погане, зробив з того висновки, здобув свій досвід. Я зрозумів, де моя помилка в