

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.)*

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 провину 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 провину 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 провину 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



минулому, та виправив це своїми діями в теперішньому. Я зробив так, як зміг на той момент. Зараз я можу зробити інакше. Наслідки минулого перекриті діями в теперішньому, висновки на майбутнє зроблені, провина зникає».

Необґрунтоване почуття провини – це та провина, що не дає можливості винести досвід з минулого, зробити корисні дії в теперішньому та не допустити повторення в майбутньому. У даному випадку вислови будуть на зразок: «Я не зробив нічого поганого, але в результаті цього сталося щось погане. Я зробив правильний вибір, виходячи з тих даних, що мав в минулому, але зараз маю погані наслідки. Провина тут це поведінкова форма безвиході. Я не можу винести раціонального висновку з минулого щодо своїх поганих дій, щоб зробити корисну дію в теперішньому та не допустити такого в майбутньому» [1].

Синдром провини вцілілого - це соціально-психологічний феномен, що виникає у тих, хто пережив або був свідком травмуючих подій, у даному випадку війни. Для цього синдрому характерні такі психологічні і фізіологічні прояви як: апатія, втрата фізичних сил, втрата мотивації, суїцидальні думки, самопошкодження, нав'язливі думки, безсоння, втрата апетиту, небажання спілкуватися, сором та вина за те, що залишився неушкодженим, відчай та безпорадність.

Пропонуємо до розгляду техніки, які дозволяють впоратися з провинною. Однією з них є техніка «Повернутися до себе», суть якої полягає у необхідності змінити внутрішній діалог. Якщо є страждання від провини вцілілого, варто написати або сказати собі те, що сказали би близькій людині, яку любите і яка прийшла б із цією ж проблемою до вас. Головний принцип: не вимагати від себе нічого надприродного та робити невеликі керовані кроки.

Психолог може допомогти людині з синдромом провини у такий спосіб:

1. Перш за все, об'єктивно проаналізувати, яка конкретно провина лежить на людині. Що саме вона зробила «не так»? Визначити ступінь «провини», глибину проблеми і знайти шляхи її вирішення.

2. Визначити, чи не звинувачує себе людина у стані депресії. Якщо так, то вона суб'єктивно перебільшує ступінь своєї провини. Тому почати роботу необхідно з лікування депресивного стану. Повернувшись до здорового стану, людина може перетворити деструктивне почуття провини на щось конструктивне.

3. Серед нейрофізіологів і психоаналітиків поширена концепція, що переважна більшість думок і вчинків людини - не її власна, а набута. Тобто все, про що ми думаємо, все, що ми робимо – може бути негативними установками. Пропрацювавши це, може змінитися і відношення до проблеми, що викликала почуття провини.

4. Людина може відчувати свою провину перебуваючи у нормальному психологічному стані. У даному випадку важливо донести думку про те, що не варто намагатися «врятувати світ» та слід достатньо відпочивати.

5. Слушною рекомендацією буде використання здорового альтруїзму, що сприяє підтримці стабільного психічного стану.

Покращити емоційний стан під час почуття провини можливо таким чином: щоб злість та сум не впливали на близьких, потрібно знаходити безпечний спосіб звільнення емоцій, наприклад: кричати, махати руками, тупотіти ногами, побити щось м'яке. Через такі дії стане легше і повернеться можливість думати раціональніше, спокійніше. Достатньо виділити на це 10-15 хвилин, таким чином негативні емоції не створюватимуть проблем зі здоров'ям. Необхідно усвідомлювати, що все, що ми можемо робити – ми робимо і це важливо. Немає нічого зайвого, або дуже дрібного, будь-яка малесенька справа – навіть прибирання, приготування їжі, спілкування з близькими, нам повертають контроль.

З метою проведення експериментального дослідження нами було розроблено анкету, яка дозволила виявити наявність почуття провини залежно від місця перебування, сприймання ситуації та можливості допомагати армії. Також проводилося опитування, спрямоване на визначення негативних реакцій, що виникли в наслідок відчуття провини. Зокрема аналізувалися такі реакції як: апатія, порушення сну, домінування нав'язливих думок та відчуття безпорадності.

У дослідженні брали участь 30 респондентів: особи юнацького віку, які перебувають умовно в безпечному місці.

Результати експериментального дослідження рівня прояву почуття провини під час війни (див. рис.1) показали, що 40% опитуваних відчувають винність у тому, де вони знаходяться, а саме сильне відчуття провини домінує у 7% і часткове у 33% опитаних.

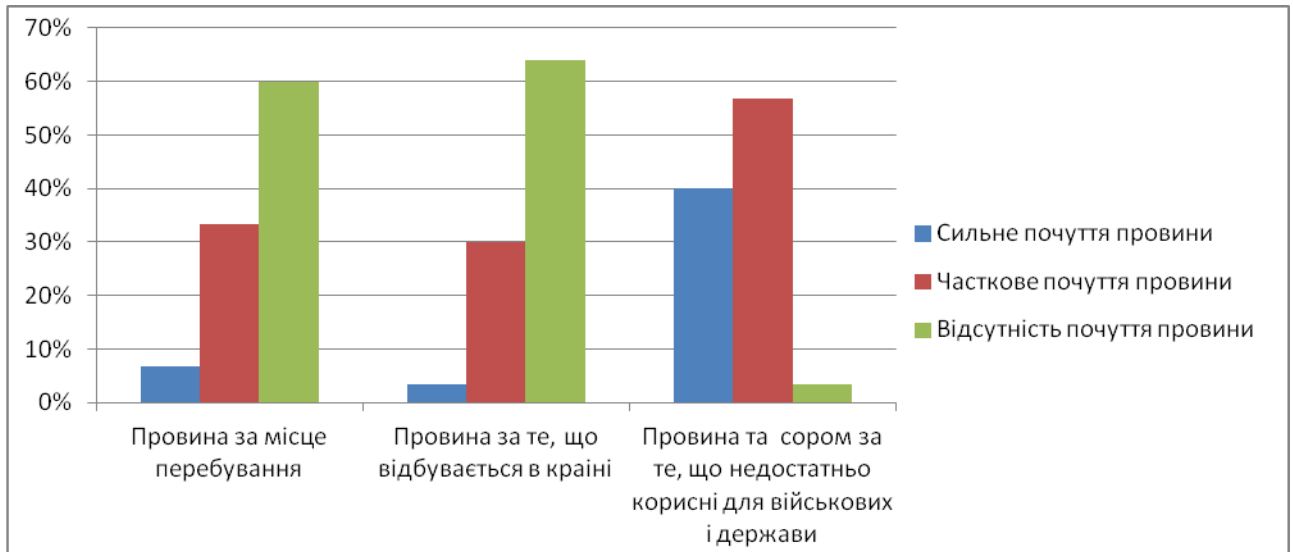


Рис. 1. Рівень прояву почуття провини респондентів залежно від обставин (у %)

Також 30% відчувають провину за те, що відбувається в країні. Сильне почуття провини виявлено у 3%, а часткове – у 30%. Сором та провину за обмежені можливості в допомозі військовим відчувають 93,7% всіх опитаних нами, серед яких 40% мають сильне почуття провини, а 56,7% - часткове.

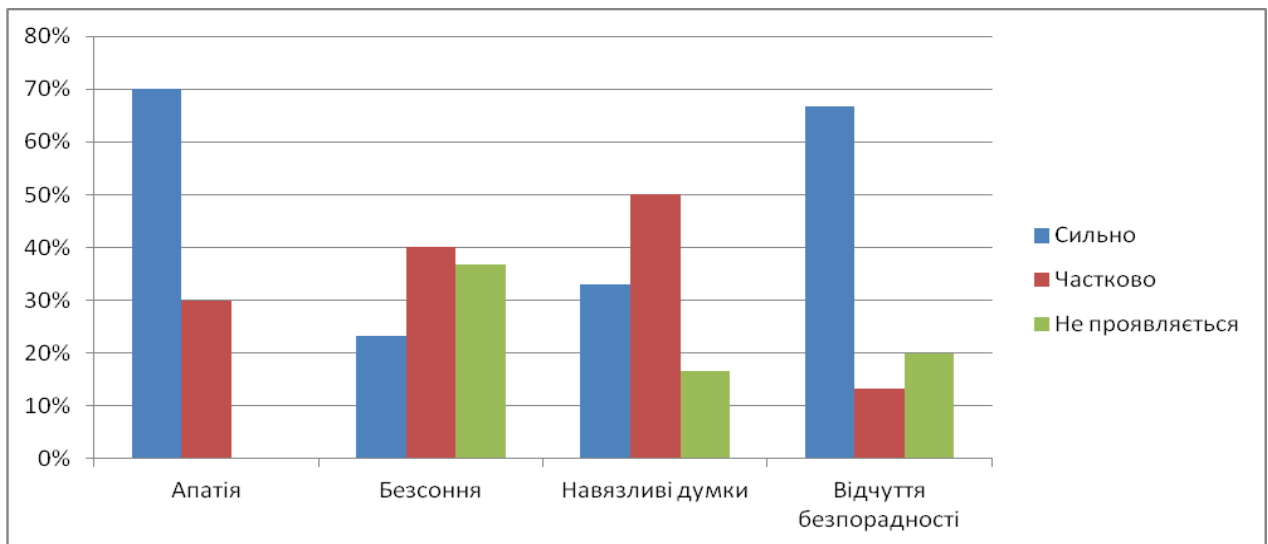


Рис.2 Рівень прояву негативних реакцій респондентів в наслідок відчуття провини (у %)

За результатами проведеного нами анкетування щодо виявлення негативних реакцій респондентів в наслідок відчуття провини (див. рис.2) було виявлено, що 70% опитаних відчувають значний упадок сил і апатію, 23,3% – сильно турбує безсоння і 40% – відчувають через це дискомфорт. Нав'язливі думки переслідують 83,3% респондентів, серед яких 33,3% сильно від цього страждають. Про самогубство думали 30% опитуваних. Відчуття безпорадності домінує у 66,7% і частково проявляється у 13,3% респондентів. Негативні почуття стали проявлятися частіше і інтенсивніше у 73,3% опитуваних.

**Висновки.** Отже, почуття провини – це емоційний стан, який виникає, коли людина вірить або усвідомлює, що вона порушила власні стандарти поведінки. Почуття провини може бути обґрунтованим та необґрунтованим. Синдром провини вцілілого має необґрунтований характер, це соціально-психологічний феномен, що виникає у тих, хто пережив або був свідком травмуючих подій. Саме цей синдром виник у більшості українців під час воєнного стану, і проявився у відчутті сорому, беспорядності, страху, розчаруванні, виникненні деструктивних нав'язливих думок, думок про самогубство, в зростанні апатії та безсоння. Все це призводить до зменшення працездатності, незадоволеності собою, депресивних станів. Тому важливо підтримувати свій емоційний стан безпечним переживанням почуттів, важливо не забувати про повсякденні справи та спілкування з оточуючими. Також буде корисним звернення до спеціаліста, адже психолог може надати можливість об'єктивно проаналізувати причину провини, допомоги з у подоланні депресивних стаканів, негативних установок та надати необхідні рекомендації.

#### Список використаних джерел

1. Коротяєва Л. М. Теоретичні засади відчуття провини як психологічного феномену. *Проблеми екстремальної та кризової психології*: збірник наукових праць. Вип.9. Харків: НУЦЗУ, 2011. С.120-128.
2. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
3. Царькова О. В. Феномен почуття провини у зарубіжній та вітчизняній психології. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Дод. 2 до Вип. 35, Том I (13): Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». Київ: Гнозис, 2015. С. 387–395.

УДК 373.29.:373.2.015.3

### ВНУТРІШНЯ ПОЗИЦІЯ ШКОЛЯРА ЯК КРИТЕРІЙ МОТИВАЦІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ ДИТИНИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО НАВЧАННЯ У ШКОЛІ

Семенчук Анна, здобувач ОС «магістр»

спеціальності 012 «Дошкільна освіта», 2 курс, РДГУ

Науковий керівник: Джеджеря К. В., канд. пед. наук, доцент

**Постановка проблеми.** У контексті забезпечення наступності дошкільного виховання і навчання у школі важливим завданням закладу дошкільної освіти є здійснення підготовки дітей дошкільного віку до суттєвих життєвих змін, які спричиняють нову для дитини соціальну ситуацію – опанування ролі школяра. За зовнішньою атрибутикою цих обставин криється багато проблем і труднощів – дитина має змінити звичне середовище дитячого садка на нове (шкільне), більше уваги приділяти навчанню, виконувати складні навчальні завдання у школі і вдома.

Звісно, що на тлі бажання стати учнем у дитини виникають страхи і побоювання, які вона може подолати за умови чіткої налаштованості на навчання у школі, що залежить від її мотиваційної готовності, зокрема сформованості внутрішньої позиції школяра.

**Мета статті:** висвітлити сутність внутрішньої позиції школяра та розкрити можливості її формування в закладі дошкільної освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Зазначене поняття було введено в науковий обіг у середині ХХ століття з ініціативи Л. Божович. Дослідниця зауважила, що наприкінці дошкільного віку у дитини виникає особливий інтерес до навчання, який інтегрується у системі навчальних (пізнавальних інтересів, інтелектуальній активності) та соціальних (прагненні досягнути значущого суспільного статусу, бути визнаним однолітками та