ISSN 2518-7503

Психологія:

реальність і перспективи

Збірник наукових праць

Випуск 20

2023

УДК 159.98:796/799:[159.942-057.875:159.944.4]

Джеджера Ольга
старший викладач кафедри вікової та педагогічної психології,
Рівненського державного гуманітарного університету
https://orcid.org/0000-0001-5471-703X

Юрчук Олексій
канд.пед.наук, доцент кафедри
дошкільної педагогіки і психології
та спеціальної освіти,
Рівненського державного гуманітарного університету
https://orcid.org/0000-0002-4764-1783

DOI https://doi.org/10.35619/praprv.v1i20.341

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ СТРЕСУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Анотація. *У статті актуалізується необхідність здійснення психологічної корекції емоційних переживань в умовах стресу здобувачів вищої освіти, що потребує оновлення підходу до вибору засобів здійснення такої корекції, в тому числі за допомогою адаптивної фізичної культури. Уточнено поняття емоційних переживань як динамічної системи, що базується на відчуттях і сприйманні, які викликають емоційні та когнітивні реакції та проявляються у ставленні, впливають на прийняття рішення і реалізацію їх в діяльності; проаналізовано вплив емоційних переживань на життя та діяльність людини. Підкреслено необхідність здійснення психологічної корекції емоційних станів негативної модальності, передусім стресових станів, які проявляються в інтелектуальних, поведінкових, фізіологічних на емоційних ознаках, висвітлено важливість формування емоційної стійкості особистості як ресурсного психічного стану, що проявляється в здатності зберігати високу функціональну активність в умовах стресу, фрустрації, здатності до високого рівня емоційної саморегуляції. Охарактеризовано експериментальне дослідження, проведене з метою встановлення рівнів емоційної стійкості та рівнів стресу здобувачів вищої освіти, а також вираженості ознак стресу за різними групами симптомів; проведено кореляційний аналіз взаємовпливу показників емоційної стійкості та показників стресу. Обґрунтовано доцільність використання в процесі психологічної корекції емоційних переживань в стані стресу з метою формування емоційної стійкості особистості засобів фізичної культури, спрямованих на оздоровлення людини, формування інтересів, мотивів, потреб, звичок, сприяння розвитку вищих психічних функцій, вихованню та самовихованню особистості, забезпечення самореалізації особистих здібностей людини.*

Ключові слова: *емоції, емоційні переживання, стрес, емоційна стійкість, ознаки стресу, психологічна корекція, фізична культура, засоби фізичної культури.*

Постановка проблеми. Щойно людство почало оговтуватись від наслідків пандемії, як в Україну прийшло нове жахливе лихо – повномасштабна війна. Воно принесло в життя українців смерть і страждання, у почуття – горе і ненависть до ворога. Війна докорінно змінила життя людей у нашій країні і не могла не вплинути на адаптивні можливості їхньої емоційної сфери.

Особливо вразливими для такого впливу є емоційні переживання дітей та молоді. Зокрема зазначені суспільні зрушення призвели до підвищення рівня стресу та зниження

рівня емоційної стійкості студентів, що потребує психологічної корекції. Відтак набуває особливо важливого значення психокорекція емоційних переживань здобувачів вищої освіти. Одним із ефективних шляхів психологічного коригування емоційних переживань є використання засобів фізичної культури.

Аналіз останніх досліджень з проблеми. Дослідниками доведено (Літвякова, Ханецька), що емоційні процеси мають істотний вплив на діяльність та якість життя людини, оскільки є енергетичною основою активності особистості, визначниками якісної та кількісної характеристик поведінки, забезпечують селективність сприймання об'єктів середовища, які мають значення та впливають на їх оцінку (2017, с. 806). Вивченню особливостей емоційних переживань присвячено праці Давискиби, Кириленко, Крюгера, Родіної, Семиченко та ін. Емоційні переживання здебільшого презентуються як динамічна система, що базується на відчуттях і сприйманні, які викликають емоційні та когнітивні реакції та проявляються у ставленні, впливають на прийняття рішень і реалізацію їх в діяльності (Джеджера, 2019).

Необхідність психологічної корекції емоційних переживань, які можуть проявлятись у емоційних станах негативної модальності, в тому числі стресових реакціях, та формування оптимальних ресурсних психічних станів обґрунтовувалася в працях таких дослідників, як Доценко, Ігумнова, Каряки, Курило, Терещенко та ін. Адже ресурсні емоційні стани, в тому числі емоційна стійкість (Кудінова, Пилипенко, Султанова, Шевчишина та ін.), є основою для «збереження цілісності особистості та успішного подолання нею складних життєвих обставин» (Ігумнова, Курило, 2017, с.798).

Можливостям психологічної корекції стресових і постстресових станів засобами фізичної культури присвятили свої праці Гета, Калашник. Конова, Лавор, Христенко. У працях цих авторів доведено терапевтичне значення фізичних навантажень та їх позитивний на зміни настрою, зниження рівнів показників стресу: тривожності , хвилювання, нервово-м'язового напруження тощо.

Водночас варто підкреслити, що хоча зазначена проблема аналізується науковцями, є ще окремі його аспекти, які потребують додаткового вивчення. До них, зокрема, належить питання використання засобів адаптивної фізичної культури в психокорекції емоційних переживань здобувачів вищої освіти.

Мета статті полягає в аналізі можливостей використання в психологічній корекції емоційних переживань здобувачів вищої освіти в умовах стресу засобів фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Окрім того, що емоційні переживання здійснюють репрезентативну функцію в індивідуальній свідомості та регулятивний вплив на особистісний вибір цілей та мотивів діяльності (Лерш, 2001), вони є чинником смислоутворення (Семиченко, 1996), виступають в якості особливого внутрішнього психічного явища, що має різний психоенергетичний потенціал, який слугує детермінантою функціонування всіх підсистем психіки (Варій, Ортинський, 2007). Завдяки своєму афективному характеру емоційні переживання беруть участь у виробленні ставлення до будь-якої життєвої ситуації, створюють емоційний фон всього, що сприймається.

В сучасних умовах здобувачам вищої освіти нерідко притаманні негативні емоційні переживання, викликані об'єктивними суспільними обставинами (пандемія, війна, страх за себе та за долю близьких тощо). Такі тривалі емоційні переживання проявляються у формі стресу, що супроводжується великою кількістю симптомів інтелектуального, поведінкового, фізіологічного та емоційного характеру. Стрес, як зауважує Булах (2014), є неспецифічною відповіддю організму людини на зміну умов, що потребують пристосування. В стані стресу порушується перебіг пізнавальних процесів, виникають неадекватні емоційні реакції, спостерігаються порушення координації рухів, дезорганізовується та гальмується вся діяльність.

Важливу роль у стабілізації емоційних переживань у стані стресу відіграє емоційна стійкість особистості – інтегративна властивість особистості, що відображає схильність до емоційної рівноваги і є здатністю перебороти зайві емоційні навантаження без значної школи для психіки (Анікеєнко, 2007), яку можна сформувати за допомогою психологічної корекції.

Ігумнова та Курило (2017) виокремили основні стратегії такої корекції – це: підтримка адаптивних навичок «Я»; зменшення уникнення, формування позитивного ставлення до стану; робота з психотравмуючими ситуаціями. Реалізація кожної із зазначених стратегій пов'язана з використанням низки методів, спрямованих на усунення негативних наслідків емоційних переживань: освітніх, методів соціальної підтримки та соціальної інтеграції, методів формування холістичного ставлення до здоров'я (Ігумнова, 2017, с. 799). Оскільки психічні якості особистості, зокрема ті, що стосуються стабілізації її емоційної сфери особистості, посилення емоційної стійкості, знаходяться під впливом фізичного стану особистості, викликають інтерес можливості останньої групи методів, які передбачають фізичну активність, правильне харчування, відмову від вживання психотропних речовин, виявлення та активізацію тих здібностей, які стають підґрунтям для ефективного й швидкого відновлення після перенесених психотравмуючих подій.

Згідно з поглядами Левшунової (2015), активність забезпечує цілісність психічного розвитку особистості, сприяє її соціальним, когнітивним, емоційним досягненням. Цю думку підтримує Шалар та називає рухову активність «необхідною умовою для підтримання і розвитку оптимальних фізичних і психічних якостей із використанням різноманітних форм, методів і засобів фізичної культури з психофізіологічної позиції» (2003, с. 7)

Забезпечити рухову активність в процесі психологічної корекції емоційних переживань здобувачів вищої освіти можливо, використовуючи засоби фізичної культури. Як стверджують Христенко і Калашник (2022), заняття фізичною культурою позитивно впливають на емоційну сферу людини на біохімічному (покращення настрою під час фізичних вправ через вивільнення ендорфінів) та психологічному (відволікання від негативних думок) рівнях, допомагають звільнитись від тривожності та стресу.

За переконаннями Конової (2012), фізичні навантаження допомагають не тільки долати, але й попередити стресовий стан шляхом підвищення загального емоційного фону і сприяти таким чином позитивним змінам у психіці загалом, успішнішому функціонуванню людини.

Вагомі аргументи на користь висловленого твердження наводить Лавор (2015), яка експериментально довела, що рівень фізичної підготовленості здобувача освіти значною мірою позначається на стійкості здобувача до емоційно напруженої навчальної праці: достатні фізичні навантаження допомагають регулювати гостроту емоційних переживань і, навпаки, навпаки, нехтування фізичними вправами призводить до зниження опірності стресу.

Теоретичні здобутки науковців стосовно необхідності психологічної корекції емоційних переживань здобувачів вищої освіти в умовах стресу здобули підтвердження в експериментальному дослідженні, що проводилося на базі Рівненського державного гуманітарного університету на початку 2023 року із залученням студентів спеціальностей 054 «Психологія» та 012 «Дошкільна освіта».

Програма дослідження передбачала вивчення рівня емоційної стійкості обстежуваних (методика «Прогноз» (за Бодровим), а також рівня стресу, характерних ознак його структури (Тест на визначення рівня стресу (за Щербатих). Після цього визначалися напрямок та тіснота кореляційних зв'язків між рівнем емоційної стійкості, рівнем стресу, вираженістю інтелектуальних, фізичних, поведінкових та емоційних його ознак (метод кореляції).

Метою використання методики «Прогноз» (за Бодровим) було виявлення окремих початкових симптомів порушень особистості, оцінка ймовірності їх розвитку та прояву в діяльності та поведінці, виявлення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості (НПН).

В результаті проведеного аналізу отриманих даних було встановлено, що майже половина учасників експерименту (43,9%) мають рівень емоційної стійкості, що є меншим за задовільний: дуже низький рівень було виявлено в 19,5% обстежуваних, низький рівень – в 24,4% учасників експерименту. У 39,0% студентів було констатовано задовільний рівень досліджуваного показника, в 17,1% – високий рівень (рис. 1).

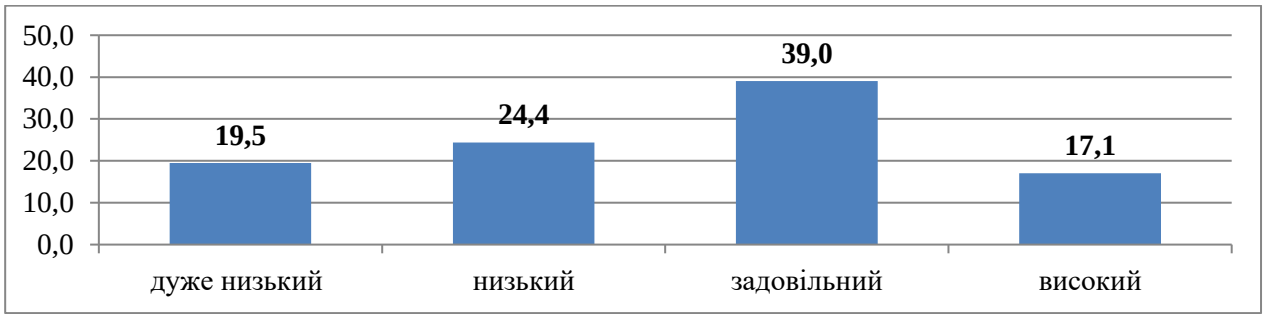

Рис.1. Рівні емоційної стійкості здобувачів вищої освіти, %

Таким чином, в 43,9% здобувачів вищої освіти, що брали участь в експерименті існувала вірогідність виникнення нервово-психічних зривів, що могло бути спровокованим будь-якими екстремальними ситуаціями. Емоційний стан таких досліджуваних супроводжувався підвищеною знервованістю, дратівливістю. Також спостерігались такі зміни, як зниження працездатності, підвищена втомлюваність, труднощі в запам’ятовуванні, концентрації уваги, порушення сну, погане фізичне самопочуття.

Визначення загального рівня стресу, оцінка його інтелектуальних, поведінкових, емоційних та фізіологічних ознак здійснювались за допомогою тесту на визначення рівня стресу (Щербатих). Згідно з отриманими результатами було встановлено, що помірний стрес переживали більше третини опитуваних (39,0%), сильний та дуже сильний стрес – відповідно 29,3% та 2,4% опитуваних. 22% учасників експерименту характеризувались низьким рівнем стресу і лише 7,3% студентів не перебували під його впливом (рис. 2).

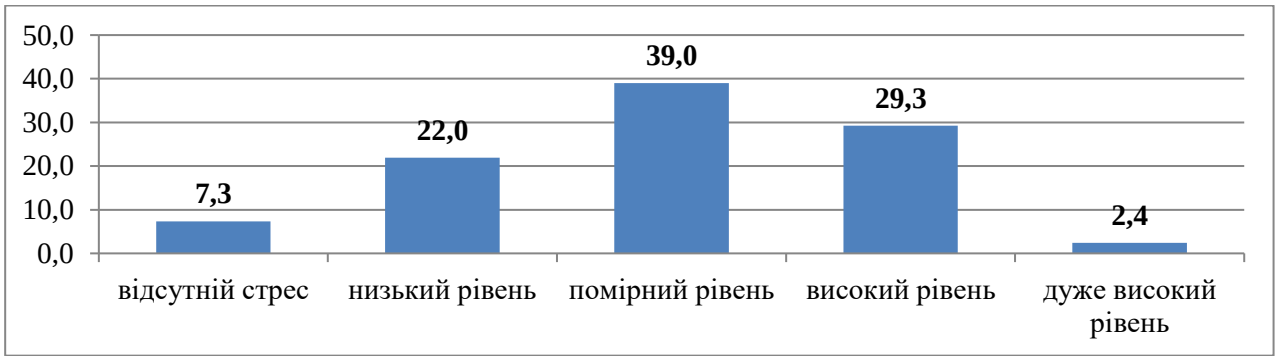

Рис. 2. Рівні стресу здобувачів вищої освіти, %

Отримані дані підтвердили наявність вираженого сильного напруження фізіологічних та емоційних систем організму більше ніж в 70% досліджуваних.

Високий рівень інтелектуальних симптомів відзначався в 26,8%, середній рівень – в 51,2%, низький рівень – в 22,0% опитуваних (рис. 3).

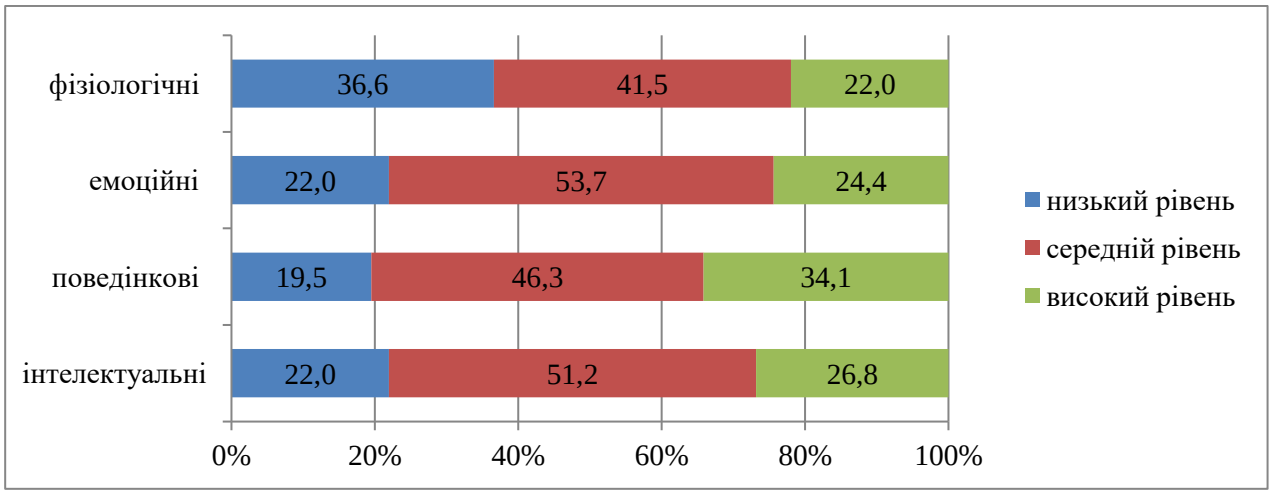

Рис.3 Вираженість ознак стресу в здобувачів вищої освіти (у %)

Результати, представлені на рис. 3, свідчили про велику кількість здобувачів вищої освіти, які мали труднощі із зосередженням уваги та пам'яттю, робили помилки, марно концентрували свої думки навколо однієї проблеми тощо.

Дослідження за вираженістю поведінкових ознак стресу дало змогу виявити 34,1% учасників експерименту з високим рівнем показника, в яких спостерігались низька продуктивність діяльності, порушення сну, безсоння, зростання кількості помилок при виконанні звичних дій, підвищення конфліктності, переїдання або втрата апетиту, уповільнення чи пришвидшення мовлення, постійний брак часу як на виконання необхідних справ, так і на спілкування з близькими та друзями, втрата інтересу до власного зовнішнього вигляду тощо. Середній рівень вираженості поведінкових ознак стресу був констатований у 46,3% опитуваних, низький – у 19,5% здобувачів.

За емоційними ознаками стресу було встановлено: високий рівень – в 24,4% учасників експерименту, середній та високий – відповідно в 53,7% та 24,4% досліджуваних. Здобувачі вищої освіти із високим рівнем зазначеного показника визначались підвищеною тривожністю та занепокоєністю, підозрілістю, переважанням похмурого настрою, дратівливістю, нападами гніву, інколи – навпаки: байдужістю та «емоційною тупістю». Їм були притаманні зниження рівня задоволеності життям та почуття впевненості в собі, поява почуття провини, незадоволеності собою.

Фізіологічні ознаки стресу високого рівня відчували 22,0% учасників дослідження, в яких з'явились такі симптоми, як зниження чи підвищення артеріального тиску, неритмічність або прискорення серцевих скорочень, порушення процесів травлення, відчуття напруження в м'язах, судоми, тремор, підвищена стомлюваність, прояви алергії, підвищена пітливість, шкірні висипання, швидка зміна маси тіла, часті нездужання. Середній та низький рівень фізіологічних ознак стресу було констатовано відповідно в 41,5% та 36,6% учасників дослідження.

Кореляційний аналіз взаємозв'язків між показниками емоційної стійкості та показниками стресу (за коефіцієнтом r-кореляції Пірсона) дав змогу встановити, що при підвищенні рівня стресу відбувається за низької емоційної стійкості (r=-0,41). Найбільш виражено на підвищення рівня стресу впливають підвищення фізіологічних симптомів стресу (r=0,80), поведінкових ознак (r=0,76), емоційних симптомів (r=0,75), інтелектуальних ознак (r=0,67) стресу.

З метою покращення отриманих результатів нами було запропоновано фізкультурний комплекс, який складався із елементів гігієнічної гімнастики та психогімнастичних вправ (наприклад, «Релаксація на контрасті», «Піджак на вішалці», «Ритмічне дихання», «Рахунок», «Стирання інформації», «Ворона на шафі», «Настрій» тощо) та елементів хореографії, які проводились щоденно упродовж 20 хвилин. Окрім того ми розробили комплекси загальнорозвивальних вправ ранкової гімнастики для здобувачів вищої освіти на 30 хвилин та 1-хвилинний комплекс вправ для періодичного розвантаження та зняття емоційного напруження, які рекомендували виконувати самостійно.

Роботи з використання засобів фізичної культури в процесі психокорекції емоційних переживань здійснювалась із дотриманням принципів свідомості та активності, індивідуалізації, доступності, послідовності вивчення вправ під час занять, диференційно-інтегральних оптимумів, систематичності, чергування, міцності (Волкожа, Чухрай, 2021).

У результаті застосування цих засобів було констатовано зменшення на 12,4% числа здобувачів освіти з дуже низьким та низьким рівнями емоційної стійкості та поповнення групи студентів із задовільним рівнем згаданої якості. Водночас відбулись зміни у показниках стресу учасників експерименту – зменшилась на 11% кількість тих із них, котрі характеризувались високим рівнем, що призвело до зростання числа студентів з помірним та низьким рівнями.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Сучасна суспільна ситуація є надзвичайною і зумовлює негативні переживання у здобувачів вищої освіти, які нерідко концентруються у стресі. Це порушує ритм навчальної діяльності та її продуктивність, впливає на здоров’я і якість життя. Одним зі шляхів розв’язання цієї проблеми може бути стабілізація (оптимізація) емоційних переживань молодих людей через підвищення їхньої емоційної стійкості, що у зворотному порядку корелює з рівнем стресу. Результативним засобом підвищення емоційної стійкості може бути фізична культура, заняття якою допомагають покращити настрій, зняти емоційне напруження і стабілізувати емоційні переживання особистості у різноманітних обставинах, у тому числі в тих, які призводять до стресу.

Перспективи подальших розвідок бачимо у розробленні комплексної корекційної програми стабілізації емоційних переживань здобувачів вищої освіти в умовах стресу.

СПИСОК ПОСИЛАНЬ

Анікеєнко, М. І. (2007). Аналітичний погляд на теоретико-методологічні підходи до визначення емоційної стійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології,* 3, 11-18.

Булах, В. П. (2014). Стрес та його вплив на організм людини. *Медсестринство,* 3, 10-15.

Варій, М. Й. (2007). *Розуміння емоцій і почуттів. Основи психології і педагогіки.* Київ: Центр учбової літератури.

Волкожа, Л. С., Чухрай, А. Д., & Семерджин, М. Г. (2021). Зміст, завдання та принципи адаптивної фізичної культури та спорту. Адаптивна фізична культура в системі освіти. *Актуальні проблеми спорту, фізичного виховання, здоров’я людини.* Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих учених, м. Миколаїв, 28-29 жовтня 2021 року, 243-249.

Джеджера, О. В. (2019). Емоційні переживання як детермінуючий чинник результативності навчальної діяльності студентів. *Психологія: реальність і перспективи,* 12, 60-66.

Ігумнова, О. Б., & Курило, О. В. (2017). Програма психокорекції негативних емоційних станів осіб у складних життєвих ситуаціях. *Молодий вчений*, 11(51), 798-801.

Конова, Л. А. (2012). Психологічна корекція постстресового стану студентів засобами фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту,* 80-83.

Лавор, Н. (2015). Засоби фізичної культури в регулюванні психоемоційного і функціонального стану студентів в екзаменаційний період. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації,* 19, 230-235.

Левшунова, К. В. (2015). *Рухова активність як чинник психічного благополуччя дошкільників.* (Дис. канд. психол. наук). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ.

Лерш, Ф. (2001). *Розуміння особи у психології. Гуманістична психологія. Т.1. Гуманістичні підходи в західній психології XX ст.* Київ: Пульсари.

Літвякова, І. А., & Ханецька, Н. В. (2017). Дослідження впливу емоцій на стан особистості. *Молодий вчений,* 11(51), 806-809.

Семиченко, В. А. (1996). *Психология эмоций.* Луганск: НПФ «Осирис».

Христенко, Д. О., & Калашник, Д. С. (2022). Фізична активність як чинник емоційної стійкості майбутніх учителів фізичної культури. *На урок.* Взято з https://naurok.com.ua/fizichna-aktivnist-yak-chinnik-emociyno-stiykosti-maybutnih-uchiteliv-fizichno-kulturi-284848.html.

Шалар, О. Г. (2003). Ефективний шлях поліпшення рухової активності підлітків – процесуально-діяльнісний етап самостійних занять фізичними вправами. *Теорія та методика фізичного виховання.* 4, 6-12.

REFERENCES

Anikeєnko, M. I. (2007). Analitichniy poglyad na teoretiko-metodologichni pidkhodi do viznachennya emotsiynoї stiykosti [An analytical view of theoretical and methodological approaches to the definition of emotional stability]. *Problemi ekstremalnoї ta krizovoї psikhologiї*, 3, 11-18. [in Ukrainian].

Bulakh, V. P. (2014). Stres ta yogo vpliv na organizm lyudini [Stress and its impact on the human body]. *Medsestrinstvo*, 3, 10-15. [in Ukrainian].

Variy, M. Y. (2007. *Rozuminnya emotsiy i pochuttiv. Osnovi psikhologiї i pedagogiki [Understanding emotions and feelings. Basics of psychology and pedagogy]*. Kyiv: Tsentr uchbovoyi literatury. [in Ukrainian].

Volkozha, L. S., Chukhray, A. D., & Semerdzhin, M. G. (2021). Zmist, zavdannya ta printsipi adaptivnoї fiiziischnoї kulturi ta sportu. Adaptivna fizichna kultura v sistemi osviti [Content, tasks and principles of adaptive physical culture and sports. Adaptive physical culture in the education system]. *Aktualni problemi sportu, fizichnogo vikhovannya, zdorov'ya lyudini*. Materiali Vseukraïnskoї naukovo-praktichnoї konferentsiї studentiv. aspirantiv ta molodikh uchenikh, м. Mikolaïv, 28-29 zhovtnya 2021 roku, 243-249. [in Ukrainian].

Dzhedzhera, O. V. (2019). Emotsiyni perezhivannya yak determinuyuchiy chinnik rezultativnosti navchalnoї diyalnosti studentiv [Emotional experiences as a determining factor in the effectiveness of students' educational activities]. *Psikhologiya: realnist i perspektivi*, 12, 60-66. [in Ukrainian].

Igumnova, O. B., & Kurilo, O. V. (2017). Programa psikhokorektsiї negativnikh emotsiynikh staniv osib u skladnikh zhittєvikh situatsiyakh [Program of psychocorrection of negative emotional states of persons in difficult life situations]. *Molodiy vcheniy*, 11(51), 798-801. [in Ukrainian].

Konova, L. A. (2012). Psikhologichna korektsiya poststresovogo stanu studentiv zasobami fizichnogo vikhovannya [Psychological correction of the post-stress state of students by means of physical education]. *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu*, 80-83. [in Ukrainian].

Lavor, N. (2015). Zasobi fizichnoї kulturi v regulyuvanni psikhoyemotsiynogo i funktsionalnogo stanu studentiv v ekzamenatsiyniy period [Means of physical culture in regulating the

psycho-emotional and functional state of students during the examination period]. *Fizichna kultura. sport ta zdorov'ya natsiï*, 19, 230-235. [in Ukrainian].

Levshunova, K. V. (2015). *Rukhova aktivnist yak chinnik psikhichnogo blagopoluchchya doshkilnikiv [Motor activity as a factor of mental well-being of preschoolers]*. (Dys. kand. psikhol. nauk). Institut psikhologiï imeni G. S. Kostyuka NAPN Ukraïni, Kyiv. [in Ukrainian].

Lersh, F. (2001). *Rozuminnya osobi u psikhologiï. Gumanistichna psikhologiya. T. 1. Gumanistichni pidkhodi v zakhidniy psikhologiï KhKh st. [Understanding the personality in psychology. Humanistic psychology. T.1. Humanistic approaches in Western psychology of the 20th century]*. Kyiv: Pulsari. [in Ukrainian].

Litvyakova, I. A., & Khanetska, N. V. (2017). Doslidzhennya vplivu emotsiy na stan osobistosti [Study of the influence of emotions on the state of personality]. *Molodiy vcheniy*, 11(51), 806-809. [in Ukrainian].

Semichenko, V. A. (1996). *Psikhologiya emotsiy [Psychology of emotions]*. Lugansk: NPF «Osiris». [in Russian].

Khristenko, D. O., & Kalashnik, D. S. (2022). Fizichna aktivnist yak chinnik emotsiynoï stiykosti maybutnikh uchiteliv fizichnoï kulturi [Physical activity as a factor of emotional stability of future teachers of physical culture]. *Na urok.* Vzyato z https://naurok.com.ua/fizichna-aktivnist-yak-chinnik-emociyno-stiykosti-maybutnih-uchiteliv-fizichno-kulturi-284848.html. [in Ukrainian].

Shalar, O. G. (2003). Efektivniy shlyakh polipshennya rukhovoï aktivnosti pidlitkiv – protsesualno-diyalnisniy etap samostiynikh zanyat fizichnimi vpravami [An effective way to improve the motor activity of adolescents is the procedural and activity stage of independent physical exercises]. *Teoriya ta metodika fizichnogo vikhovannya*, 4, 6-12. [in Ukrainian].

POSSIBILITIES OF USING PHYSICAL CULTURE IN THE PSYCHOLOGICAL CORRECTION OF THE EMOTIONAL EXPERIENCES OF HIGHER EDUCATION STUDENTS IN CONDITIONS OF STRESS

Olga Dzhedera
Senior lecturer at the Department of
Developmental and Pedagogical Psychology,
Rivne State Humanitarian University
https://orcid.org/0000-0001-5471-703X

Oleksiy Yurchuk
Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor at the Department of
preschool pedagogy and psychology
and special education
Rivne State Humanitarian University
https://orcid.org/0000-0002-4764-1783

DOI https://doi.org/10.35619/praprv.v1i20.341

Abstract. *The article highlights the need for psychological correction of emotional experiences in stressful conditions of higher education students, which requires updating the approach to the selection of means of such correction, including with the help of adaptive physical culture. The concept of emotional experiences as a dynamic system based on sensations and perceptions, which cause emotional and cognitive reactions and are manifested in attitudes,*

influence decision-making and their implementation in activities, is clarified; the impact of emotional experiences on human life and activity is analyzed. The need for psychological correction of emotional states of negative modality, primarily stressful states, which are manifested in intellectual, behavioral, physiological and emotional signs is emphasized, the importance of the formation of emotional stability of the individual as a resourceful mental state, which is manifested in the ability to maintain high functional activity in conditions of stress and frustration, is highlighted , ability to a high level of emotional self-regulation. An experimental study conducted with the aim of establishing the levels of emotional stability and stress levels of students of higher education, as well as the severity of signs of stress according to different groups of symptoms, is characterized; a correlational analysis of the mutual influence of indicators of emotional stability and indicators of stress was carried out. The expediency of using in the process of psychological correction of emotional experiences in a state of stress for the purpose of forming the emotional stability of the individual, the means of physical culture, aimed at improving the health of a person, forming interests, motives, needs, habits, promoting the development of higher mental functions, education and self-education of the individual, ensuring the self-realization of personal human abilities.

Keywords: *emotions, emotional experiences, stress, emotional stability, signs of stress, psychological correction, physical culture, means of physical culture.*

Стаття надійшла до редакції 16.04.2023 р.

З М І С Т

Орап Марина, Савелюк Наталія, Кальба Ярослава Образ держави як втілення ментальності українського студентства …….. **5**

Булах Ірина, Некіз Тетяна Парадигма етапів морального вибору особистості в юнацькому віці …….. **19**

Гуменюк Юлія, Олексюк Оксана, Гаркавенко Ніна Психокорекція посттравматичних стресових розладів : тривожності та її подолання…….. **30**

Джеджера Ольга, Юрчук Олексій Психологічна корекція емоційних переживань здобувачів вищої освіти в умовах стресу засобами фізичної культури……... **39**

Єрмакова Наталія Прояви суїцидальних тенденцій у підлітковому віці……... **48**

Ivashkevych Eduard, Kharchenko Yevhen, Nabochuk Alexander Professional creativity of combatants after participating in war events on the territory of Ukraine: the applied research…… **57**

Камінська Ольга, **Дружиніна Інна** Взаємозв'язок толерантності до невизначеності та рівня тривожності студентської молоді ……. **69**

Корчакова Наталія, Безлюдна Валентина Материнство у міграції: огляд зарубіжних досліджень …….. **77**

Кулаков Руслан Психологічна компетентність сучасного педагога: поняття та структура……..... **90**

Кучеренко Єгор Ідентифікація невизначеності суб'єкта самопізнання в лімінальному стані……. **99**

Левко Олександр Психологічні особливості професійного становлення майбутніх лікарів…….. **108**

Mykhalchuk Nataliia, Ivashkevych Ernest Psycholinguistic aspects of comprehension of a novel as a definite component of reading…….. **116**

Назарець Людмила, Руденко Наталія Аналіз психологічногих реакцій на травматичний стрес внутрішньо переміщених осіб старшого підліткового віку…… **127**

Опанасюк Ірина Використання арт-терапевтичних технологій у розвитку усвідомлення підлітками особистісного емоційного простору **…….** **135**

Павелків Роман Синдром емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти в умовах військової агресії Росії проти України **……...** **144**

Павелків Віталій Роль впливу молодіжних субкультур на поведінку молоді в кризовий період…….. **154**

Романова Оксана, Співак Любов Пріоритетні мотиви навчання молодших школярів в умовах воєнного стану……... **161**

Ставицький Олег, Ставицька Олена Психологічний інструментарій: опитувальниксинто комплексу гандикап……. **171**

Токарева Наталя Адаптивні сценарії само здійснення особистості в умовах несталого сьогодення……..... **183**

Широких Анастасія, Шевчук Анна Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків……. **195**