

Рівненський державний
гуманітарний університет

Студентський дайджест

Збірник наукових матеріалів
здобувачів вищої освіти

№ 7
2023

**Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет**

Студентський дайджест

збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

Випуск 7

Рівне, 2023

УДК 159.942:[159.922:6]

ВПЛИВ ЕМОЦІЙ НА ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Болюх Наталія, здобувачка ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія», 3 курс, РДГУ

Науковий керівник: Джеджерера О. В., старший викладач

Постановка проблеми. Емоції та психічне здоров'я є взаємопов'язаними аспектами людської психології. Вони відіграють важливу роль у формуванні психічного здоров'я, а також можуть впливати на поведінку, дії та рішення людини.

Психічне здоров'я включає у себе багато аспектів, таких як емоційна стійкість, здатність до адаптації до змін, самооцінка та ставлення до себе та інших людей, здатність до розв'язання проблем та впорядкування власного життя. Якщо людина має нездорові емоції або не може добре керувати ними, це може призвести до різних психологічних проблем, таких як депресія, тривога, стрес, проблеми у взаєминах з іншими людьми.

На сьогоднішній день все більше людей звертають увагу на своє психічне здоров'я та ставлять його на перше місце. І це вірно, оскільки психічне здоров'я є важливою складовою нашого загального благополуччя та якості життя. Дослідження показують, що емоції можуть бути важливим чинником в збереженні психічного здоров'я. Зокрема, позитивні емоції, такі як радість, задоволення та любов, можуть сприяти зниженню рівня стресу та тривоги, а також покращенню самопочуття та настрою. З іншого боку, негативні емоції, такі як гнів, страх та горе, можуть призвести до погіршення психічного здоров'я, якщо не керувати ними належним чином.

Тому важливо розуміти, як емоції впливають на наше психічне здоров'я та навчитися ефективно керувати ними, щоб зберегти психічне здоров'я та досягти більшого щастя та задоволення в житті.

Мета дослідження: дослідити вплив емоцій на психічне здоров'я особистості.

Виклад основного матеріалу. Емоції, на думку Скрипченко Д., Волинської Л. та Огороднійчук З. це – особливий клас психічних процесів і станів пов'язаних з інстинктами, потребами і мотивами, що відображають у формі безпосереднього тимчасового переживання, значущість для життєдіяльності індивіда, явищ і ситуацій, які діють на нього [3].

Роль емоцій у житті людини є дуже важливою, оскільки вони відіграють ключову роль у процесі прийняття рішень, сприяють формуванню власної ідентичності та взаємодії з іншими людьми. Емоції можуть бути різними за інтенсивністю та тривалістю, вони можуть бути викликані різними факторами, включаючи зовнішні подразники та внутрішні переживання. Їх вплив на наше життя може бути різним, іноді вони можуть бути корисними, а іноді – шкідливими, але навіть якщо емоції мають негативний вплив на наше здоров'я та поведінку, вони є необхідним елементом нашого життя.

Основні функції емоцій:

- сигнальна функція - емоції сигналізують про важливість подій та ситуацій, що дозволяє людині належним чином реагувати на них;
- регулююча функція - емоції допомагають людині регулювати власний стан та поведінку, а також адаптуватися до умов які змінюються;
- соціальна функція - емоції є важливим елементом спілкування та взаємодії з іншими людьми, допомагаючи у встановленні взаємин та розвитку міжособистісних відносин;
- мотиваційна функція – емоції стимулюють людину до дії та досягнення поставлених цілей, що в свою чергу сприяє розвитку та самореалізації [2].

Психологічний механізм виникнення емоцій включає різні складові процеси, які відбуваються в різних частинах мозку та взаємодіють між собою.

Один з найважливіших компонентів механізму виникнення емоцій - це переробка інформації про зовнішні подразники в мозку. Під час цього процесу мозок отримує

інформацію про подразники, що надходять через різні чуттєві системи, такі як зір, слух, дотик, і трансформує її в сигнали, які передаються у різні його частини.

Іншим важливим елементом механізму є сприйняття та оцінка інформації, яку мозок отримує про зовнішні подразники.

Крім того, механізм виникнення емоцій включає процеси, які відповідають за вироблення та регулювання фізіологічних відповідей, таких як збудження нервової системи та вироблення гормонів. Ці процеси можуть сприяти виникненню певних емоцій та впливати на їх тривалість та інтенсивність.

Усі ці процеси взаємодіють між собою та впливають на те, які емоції ми відчуваємо в різних ситуаціях.

Виділяють такі основні види емоцій (за Казібековою):

- Альтруїстичні – переживання, що виникають на основі потреб у сприянні, допомозі іншим людям.
- Комунікативні – виникають на підставі потреби у спілкуванні.
- Глоричні – пов'язані з потребою в самоствердженні.
- Практичні – визначаються успішністю чи не успішністю діяльності, труднощами її здійснення і завершення.
- Романтичні – виявляються у прагненні до всього незвичайного, таємного.
- Гностичні – пов'язані з потребою в пізнавальній і духовній гармонії.
- Естетичні – пов'язані з ліричними переживаннями.
- Гедонічні – пов'язані з задоволенням потреби в тілесному і духовному комфорті.
- Акізитивні – виникають у зв'язку з інтересом до накопичення, колекціонування.
- Мобілізаційні – походять від потреби в подоланні небезпеки, інтереси до боротьби [2].

Сивоградова А. та Алексеєнко Н. писали, що психічне здоров'я - це стан психіки людини, що характеризується здатністю адаптуватися до змінюючого середовища, зберігати і розвивати власну ідентичність, успішно взаємодіяти з іншими людьми та відчувати задоволення від життя [1].

Емоції мають значний вплив на психічне здоров'я людини. Часті емоційні стреси, тривога, депресія та інші емоційні переживання можуть призвести до погіршення психічного здоров'я. Науково доведено, що довготривалий стрес може призвести до таких проблем, як погіршення пам'яті, порушення сну, зниження імунітету та ризику розвитку серцево-судинних захворювань. Інтенсивні та тривалі негативні емоції можуть призводити до розвитку різних психічних розладів, таких як депресія, тривожність та посттравматичний стресовий розлад.

Однак, важливо розуміти, що негативні емоції є нормальною частиною життя та можуть бути корисними в деяких ситуаціях, наприклад, в охороні від небезпеки. Головне полягає у тому, щоб регулювати і контролювати свої емоції, щоб вони не переросли в проблему для нашого психічного здоров'я.

З іншого боку, емоційна стабільність та позитивні емоції сприяють збереженню та покращенню психічного здоров'я. Люди, які можуть ефективно керувати своїми емоціями та відчують позитивні емоції, мають більшу стійкість до стресів та психічних захворювань.

Наприклад, позитивні емоції, такі як радість, задоволення та щастя, можуть знижувати рівень стресу, покращувати настрій та забезпечувати більш ефективну адаптацію до життєвих ситуацій. Дослідження показують, що люди, які регулярно відчувають позитивні емоції, мають менше симптомів депресії, тривожності та інших психічних розладів.

Таким чином, здорові емоції та емоційна стабільність є важливим елементом психічного здоров'я людини. Для збереження та покращення психічного здоров'я важливо розуміти свої емоції, розвивати здатність керувати ними та використовувати позитивні емоції для збереження рівноваги та підвищення якості життя.

Дуже важливо вміти керувати емоціями оскільки невміння може призвести до негативних наслідків, а також може мати негативний вплив на міжособистісні відносини.

Одним з наслідків невміння керувати емоціями також є зниження самооцінки та відчуття безсилля, а це в свою чергу, як зазначали Свиридова А. та Аексеєнко Н., призводить до наступного:

- депресія: зниження самооцінки та відчуття безсилля може призвести до розвитку депресії. Це стан, коли людина почувається пригніченою, нещасною, втрачає інтерес до різних аспектів життя та може мати проблеми зі сном, апетитом та енергією;
- тривожність: люди, які постійно відчувають втрату контролю та безсилля, можуть мати тенденцію до тривожних станів. Тривога може супроводжуватися відчуттям страху, паніки, турботи та напруження;
- погіршення фізичного здоров'я: зниження самооцінки та відчуття безсилля може мати вплив на фізичне здоров'я людини. Наприклад, можуть виникати проблеми зі сном, зменшуватися імунна система та збільшуватися ризик розвитку хвороб серця;
- соціальна ізоляція: люди, які почуваються безсильними та мають низьку самооцінку, можуть відчувати складнощі у взаємодії з іншими людьми та можуть відчувати потребу у соціальній ізоляції;
- проблеми у взаємодії з іншими: зниження самооцінки та відчуття безсилля можуть мати вплив на стосунки з іншими людьми, зокрема на взаємодію в сім'ї, на роботі та в інших соціальних сферах [3].

Крім того, невміння керувати емоціями може мати негативний вплив на самосвідомість та самопочуття людини. Тому щоб запобігти негативним наслідкам наведемо декілька інструментів для керування емоціями та збереження психічного здоров'я. Це можуть бути:

- різні релаксаційні техніки: включення релаксаційних практик, таких як медитація, йога, глибоке дихання, може допомогти зменшити стрес та покращити здоров'я;
- фізична активність: регулярна фізична активність, така як ходьба, біг, велоспорт або інші види вправ, можуть допомогти знизити рівень стресу та покращити настрій;
- соціальна підтримка: Важливо мати людей, з якими можна поділитися своїми емоціями та отримати підтримку. Сім'я, друзі, психотерапевт або інші професіонали можуть допомогти у цьому;
- самоаналіз: розвивання усвідомлення своїх емоцій та розуміння, як вони впливають на поведінку, може допомогти керувати ними ефективніше;
- позитивні думки: зосередження на позитивних аспектах життя та вдячності за те, що є, може підняти настрій та зменшити вплив негативних емоцій;
- організація дня: створення розкладу та планування свого дня може допомогти зменшити стрес та краще керувати часом;
- пошук сенсу життя: розуміння цілей та цінностей у житті може допомогти знайти сенс та мотивацію, що сприяє психічному здоров'ю.

Усвідомлення своїх емоцій, розвиток емоційної інтелігентності та вміння керувати емоціями можуть допомогти краще розуміти себе та свій стан, а також зберегти психічне здоров'я та покращити якість життя.

Висновок. Емоції мають великий вплив на психічне здоров'я особистості. З одного боку, емоції можуть бути корисними та допомагати людині впоратися з труднощами, зберегти мотивацію та покращити настрій. З іншого боку, негативні емоції, які не керуються або не використовуються ефективно, можуть спричинити підвищення рівня стресу та збільшення ризику розвитку серйозних фізичних та психічних захворювань, таких як серцеві захворювання, цукровий діабет, депресія, тривожність.

Крім того, невміння керувати емоціями може мати негативний вплив на міжособистісні відносини та загальне самопочуття людини. Збереження психічного здоров'я – це процес, а не одноразова подія, тому важливо забезпечувати регулярне практикування інструментів та практик.

Список використаних джерел

1. Казібекова В. Ф. Психічне здоров'я людини як предмет комплексного міждисциплінарного дослідження. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Вип. 1. Сер.: Психологічні науки. М. Херсон, 2013. 74-77 с.
2. Сивоградова А., Алексєєнко Н. В. Психологія емоцій. Регуляція емоцій: практикум з дисципліни «Психологія». Харків, 2017. 39 с.
3. Скрипченко Д. В., Волинська Л. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія: підручник. Київ: Каравела 2019. 464 с.

УДК 159.92.73:159.923.2

ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В МОЛОДШОМУ ШКІЛЬНОМУ ВІЦІ

Боровець Ангеліна, здобувачка ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія», 3 курс, РДГУ

Науковий керівник: Дзеджера О.В., старший викладач

Постановка проблеми. Розвиток особистості є однією з ключових задач виховання дітей, особливо в молодшому шкільному віці. У цьому віці дитина переживає значні зміни в своєму фізичному, емоційному та інтелектуальному розвитку, що вимагає від педагогів та батьків спеціальної уваги та підходу до навчання та виховання.

Молодші школярі - це майбутнє нашого суспільства, тому розвиток їхніх особистісних якостей та навичок є однією з найважливіших задач нашого часу.

Молодший шкільний вік - це період, коли дитина знаходиться на початку свого навчального шляху та формує свою особистість. Цей період може бути складним для дітей, їхніх батьків та вчителів, оскільки на цій стадії відбуваються великі зміни в житті дитини. Важливо відзначити, що розвиток особистості молодшого школяра залежить від багатьох чинників, таких як соціальне середовище, сімейна ситуація, здоров'я, а також якість освіти та виховання.

Основна мета виховання молодшого школяра полягає у формуванні у нього моральних, етичних, соціальних та інтелектуальних якостей, які допоможуть йому знайти своє місце в житті та зробити свій внесок у суспільний прогрес. Але для досягнення цієї мети необхідно враховувати не лише індивідуальні особливості кожної дитини, а й вплив соціального середовища та освітньої системи на її розвиток.

Сьогоднішній день характеризується швидкими змінами технологій, зростаючою складністю суспільних проблем та високими вимогами до майбутніх громадян. У таких умовах важливо розуміти, що розвиток особистості молодшого школяра є не тільки освітньою, але й соціально-економічною проблемою, яка потребує комплексного підходу та співпраці родин, педагогів, уряду та всього суспільства.

У цій статті ми розглянемо основні аспекти розвитку особистості в молодшому шкільному віці, такі як соціальний розвиток, розвиток самооцінки та самоповаги, розвиток мовлення та мислення. Також ми звернемо увагу на важливість забезпечення безпечного та сприйнятливого середовища для розвитку дітей.

Мета дослідження: дослідити проблему розвитку особистості в молодшому шкільному віці.

Виклад основного матеріалу. Як зазначають Сергєєнкова О., Столярчук О., Коханова О. та Пасєка О. специфіка соціальної ситуації розвитку молодшого школяра зумовлюється переходом до нового соціального статусу – школяра. Вступ дитини до школи змінює її статус та взаємини в соціумі, тому забезпечує конструктивне подолання нею кризи 6 (7) років [1].

За словами Шевцової Г. період розвитку дитини від 6 до 11 років виділяється психологами і як період становлення особистості. Зі вступом до школи розвиток дитини

ЗМІСТ

Артемук О. Вплив стресу на самопочуття людини та її життєдіяльність	3
Баранович І. Вікові особливості прояву страхів у дітей молодшого шкільного віку...	5
Басалига Т. Посттравматичний стресовий розлад у учасників збройних конфліктів...	7
Болюх Н. Вплив емоцій на психічне здоров'я особистості.....	10
Боровець А. Проблема розвитку особистості в молодшому шкільному віці.....	13
Боса-Мірявець М. Психологічна готовність майбутніх педагогів до професійної діяльності.....	16
Босий-Мірявець В. Комунікативна культура педагога: психологічний вимір.....	20
Бугайчук І. Психокорекція нейрофізіологічних зв'язків у дітей з особливими освітніми потребами.....	23
Гавін Б. Особливості прояву психологічного стресу у людини.....	25
Гонтаренко В. Механізми психологічного захисту дітей.....	28
Гончарук А. Психологічні особливості спілкування у підлітковому віці.....	30
Горбатюк О. Методичні аспекти профілактики девіантної поведінки підлітків	33
Гудовсек С., Павелків Р. Сутність поняття «безпека життєдіяльності» з точки зору психологічної науки.....	34
Дем'янюк В. Психологічний зміст емпатії в контексті морального розвитку молодшого школяра.....	37
Дивульська К., Юрчук О. Особливості роботи психолога у школі в умовах воєнного стану.....	40
Єфімова М. Психологічні особливості дітей вимушених переселенців.....	42
Загородський Д. Психологічні чинники прояву любові у подружніх парах.....	44
Каверіна Б. Особливості конфліктної поведінки у підлітковому віці.....	47
Климчук І. Психологічні особливості емоційної стійкості студентів у період кризи...	52
Ковальчук О., Аладько Т., Ковальчук С. Соціально-психологічні причини поширення алкоголізму в середовищі підлітків.....	55
Ковальчук О., Назарець Л. Особливості дистанційного навчання в системі вищої освіти: недоліки та переваги.....	58
Коренко Д. Психологічні особливості поведінки обдарованих дітей.....	62
Корчака Ф., Корчакова Н. Вплив військової агресії на розвиток національної ідентичності української молоді	65
Котляр О. Психологічні особливості переживання самотності в юнацькому віці.....	66
Кривко М. Вплив сучасної іграшки на психічний розвиток дитини дошкільного віку.	68
Кулакова О. Використання інтерактивних платформ у навчанні іншомовної лексики	72
Курята Н. Вплив війни на життєстійкість українського студентства.....	75
Лаврук Л. Психологічні особливості міжкультурної адаптації переселенців у чужій країні.....	77
Мартюченко К. Креативність як фактор успішної самореалізації особистості.....	80
Мисько Є. Шкільна тривожність підлітків як соціально-психологічна проблема.....	83
Мотруніч І., Юрчук О. Використання інноваційних технологій у процесі фізичного виховання дошкільників.....	86
Нікішина Д. Рефлексія як фактор подолання фрустраційних ставнів у студентів.....	88
Оборська А. Дослідження впливу арт терапії у процесі психологічної корекції девіантної поведінки поранених військовослужбовців під час реабілітації.....	92

Павелків В. Сучасні реалії та їх вплив на розвиток агресивної та деструктивної поведінки молоді.....	93
Парчук Т. Психологічна готовність молоді до сімейного життя.....	96
Подлящук О. Психологічні особливості прояву емоційного вигорання у педагогів....	97
Приступлюк С. Психокорекція агресивної поведінки підлітків засобами арттерапії...	101
Пшенична Л. Феномен харизми та його вплив на міжособистісну взаємодію.....	103
Ряба Л. Фактори формування самооцінки в підлітковому віці.....	106
Сабат Є. Особливості феномена прокрастинації у студентському середовищі.....	108
Семенюк В. Психологічний супровід дітей раннього віку із загальною затримкою мовленнєвого розвитку.....	111
Сизов С. Теоретичний аналіз психологічної реабілітації осіб з алкогольною залежністю.....	112
Стащук А. Особливості використання арт терапії в роботі з молодшими школярами..	113
Тарасюк Л. Музика як чинник впливу на психічний стан особистості.....	116
Тимчак С. Інформаційна гігієна під час війни.....	118
Ткачук О. Соціально-психологічні аспекти сугестивності як фактору узалежнених форм поведінки в юнацькому віці.....	120
Українець В. Віра дітей у Збройні Сили України.....	123
Федорович Р., Опанасюк І. Методи арттерапії як засіб корекції сімейних відносин.....	125
Холод Ю. Формування національної гідності дітей дошкільного віку як проблема дошкільної освіти.....	127
Хома О. Soft skills як феномен професійної компетентності сучасного психолога.....	129
Чорноус Я. Психологічні особливості прояву ейджизму в студентській молоді: теоретичний аспект.....	131
Шевчук В. Соціально-психологічні аспекти дитячо-батьківських взаємин у сім'ях, що перебувають у складних життєвих обставинах.....	134
Шепель Т. Проблема емоційного вигорання лікарів.....	137
Шишка А., Юрчук О. Адаптивне фізичне виховання як засіб корекції психомоторних порушень у дошкільників із заїкуватістю.....	139
Яковець О. Особливості процесу соціальної адаптації дітей з аутизмом.....	142
Якубовська М. Психологічні особливості формування емоційної стійкості майбутніх психологів в стресогенних умовах.....	145
Яремчук Ю. Статистичні особливості виникнення захворюваності на ПТСР у військовослужбовців.....	149
Ярмошевич В. Експериментальне дослідження використання методу казкотерапії у роботі з дітьми в умовах війни.....	150