

Рівненський державний
гуманітарний університет

Студентський дайджест

Збірник наукових матеріалів
здобувачів вищої освіти

№ 9
2024

Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет

Студентський дайджест

збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

Випуск 9

Рівне, 2024

Студентський дайджест : збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти.
Випуск 9. Рівне : РДГУ, 2024. 106 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 № 4 від 25 квітня 2024 року).*

застосування в своїй діяльності. До таких навичок слід віднести насамперед: вміння здійснювати пошук необхідної (якісної та достовірної) інформації в мережі Інтернет; вміння використовувати Інтернет-технології для створення мультимедійних презентацій, якісні наочні матеріали з мінімальними затратами часу; вміння використовувати різні інтернет-ресурси для виконання завдань із самостійної роботи, для поточного та підсумкового контролю тощо [2].

Окрім навчання, студентська молодь активно використовує Інтернет-технології в усіх спектрах свого життя. Адже, наприклад, соціальні мережі, є зручним та швидким способом доступу до будь-якої інформації, дозволяють розвивати комунікативні навички, спілкуватися з ким-завгодно в будь-якій частині світу, розширювати коло знайомств, встановлювати соціальні контакти з важливими людьми.

Проте використання Інтернет-технологій має й зворотній бік та часто може спричиняти негативний психологічний вплив на особистість. Зокрема часте використання соціальних мереж може знижувати самооцінку через порівняння себе з іншими, ідеалізованими, образами, сприяти розвитку тривожності та депресії; нерідко зустрічаються випадки кібербулінгу, що суттєво впливає на емоційне самопочуття. Також існує значна загроза розвитку залежності від гаджетів, що внаслідок втрати контролю над часом може призводити до відволікання від важливих справ, знижувати ефективність діяльності, негативно впливати на академічну успішність.

Висновки. В сучасному світі Інтернет-технології мають значний вплив на всіх членів суспільства, особливо на молодь, яка є здобувачами освіти. Ці технології є зручними та доступними для отримання інформації, допомагають економити час в навчанні, краще аналізувати матеріал, є дуже корисними в розвитку комунікації, пошуку друзів та однодумців, сприяють розвитку соціальних навичок. Проте можуть мати серйозний негативний вплив на психічне здоров'я, викликати залежності, сприяти втраті приватності. Саме тому необхідно сприяти розвитку вмінь та навичок екологічного використання Інтернет-технологій студентською молоддю.

Список використаних джерел

1. Комп'ютерні мережі, інтернет-технології : курс лекцій для здобувачів першого бакалаврського рівня вищої освіти зі спеціальності 014.09 Середня освіта (Інформатика) / укладачі Русскін В. М, Хміль Н. А. Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. Харків, 2021. 120 с.
2. Назар М.М. Особливості психологічного впливу навчання через мережу Інтернет. *Освіта дорослих в Україні. IX Міжнар. наук.-практ. конф., (Київ, 11–17 вер. 2008 р.) : зб. наук. праць*. Київ : ЕКМО, 2008. С. 102–104.
3. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 рр. [Електронний ресурс] Міністерство освіти і науки України. URL: <http://www.mon.gov.ua/images/files/news/12/05/4455.pdf>.

УДК [159.922.7:159.942]:355.422[477]

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО САМОПОЧУТТЯ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Дульнєва Анна, здобувач ОС «бакалавр»

Спеціальності 053 «Психологія», II курс, РДГУ

Науковий керівник: Джеджера О.В., ст. викладач

Постановка проблеми. Вивчення особливостей емоційного самопочуття дітей під час війни є актуальним, оскільки на сьогоднішній день триває війна проти України, йдуть бойові дії, є території, які є тимчасово окупованими російськими військами, лунають звуки сирени, вибухи, навчальний процес переривається повітряними тривогами.. Кожен українець, в тому

числі і діти, в щоденному житті стикаються з реаліями військового сьогодення, що має не аби який вплив на емоційний стан не тільки дорослих, а особливо дітей, які є особливо вразливою верствою населення. Темі глибоких душевних переживань дітей під час війни присвячена монографія В.Л.Зливкова, С.Лукомської, Н.Євдокимової, С.Ліпінської «Діти і війна». Життєві ситуації, описані в монографії, вкотре підтверджують актуальність проблеми негативного впливу війни на емоційний стан дітей.

Мета дослідження: проаналізувати особливості емоційного самопочуття дітей під час війни.

Виклад основного матеріалу дослідження. В своєму дослідженні психічного здоров'я дітей в умовах війни Л.Міхеева визначає наступні ознаки погіршення здоров'я емоційної сфери як дорослих, так і дітей: пригнічений настрій; відчуття тривоги та необґрунтована тривожність; дратівливість або прояви злості до себе або оточуючих; повторювані негативні думки про оточуючих; знижена концентрація уваги; неуважність [3, с.152]. особливої уваги потребує стан тривожності як емоційний стан, що має негативний відтінок. Симптомами стану тривожності є наступні ознаки: прискорене биття серця; збої при диханні; загальна слабкість; зміна кольору шкірних покривів; підвищене потовиділення; напруга м'язів тіла; раптовий головний біль; розлад травлення, метеоризм, біль у животі; безпричинні загострення переживань; пригніченість; погане передчуття; панічні атаки; неспокійний сон [2, с.105].

Емоції дітей не можна ігнорувати, дорослим не треба за них виправдовуватися, але їх треба пояснити. Як зазначають науковці, ми можемо пояснити, ми можемо описати, що з нами сталося і відбувається нині. Ми мусимо налаштуватися, що розмови про війну з дітьми та й, власне, між собою, не будуть легкими, але їх треба почати, хоча б сьогодні. Найважче нині – балансувати між реальністю війни та нашими спогадами про мирне життя; ми часто потрапляємо у пастки ілюзій, де день без повітряних тривог повертає до мирного життя, але щойно лунає сирена чи в соціальних мережах з'являються повідомлення про обстріли, ілюзія миру руйнується; реальність війни жорстока та болюча, але ще гірше, коли у людей (а особливо у дітей) немає можливості про неї розповісти [1; 2; 3].

Зупинимось більш детально на способах зниження тривожності у дітей під час повітряної тривоги: читати казки; проводити алегорії з улюбленими героями казки; дихальні вправи; придумувати власних фантастичних героїв; малювати малюнки про Україну, на підтримку ЗСУ та на будь яку цікаву дітям тему; вивчення іноземної мови; фізичні вправи, рухові ігри [3, с.141].

Чим менша за віком дитина, тим простіші потрібні пояснення. Для цього слід використовувати менше складних слів, короткі речення, але виключно по суті справи. Не потрібно говорити безперервно, слід робити паузи, щоби мозок встиг інтегрувати.

Є декілька простих правил допомоги дітям, які переживають негативні емоційні стани:

1) Завжди впевніться, що те, що ви сказали, дитина правильно зрозуміла – попросіть її переказати своїми словами, як і що вона зрозуміла в кінці кожної теми пояснення.

2) Запитайте її власну думку, що вона думає про це, дайте відповідь на питання, які поставить. Підкажіть їй слова, яких вона не знає, щоб допомогти описати власні почуття чи стан. Наприклад, «тобі зараз може бути страшно – це нормально».

3) Якщо ми чогось не скажемо, не дамо відповідь на те, що важливо для дитини, то вона дофантазує так, як дозволяє її рівень розвитку та знань в цьому питанні. Вона обов'язково зв'яже це з собою, пам'ятаємо, що дитина егоцентрична, бо вона ще не може знати всі тонкощі і складнощі світу. Або спитає у когось, хто буде поруч (ровесники, інші люди), але ми не зможемо вберегти дитину від неправди, чужих фантазій, або маніпуляцій. Ви не дізнаєтесь думки дитини та чи на всі питання вона отримала правильні відповіді. Чи ці відповіді були достатні і не заплутали та чи не налякали її.

4) Говоріть тільки правду в будь-якому випадку. Часто батьки «щоби вберегти дитину від травми» говорять неправду, не говорять всієї правди, або навіть відверто фантазують на предмет ситуації, чим навпаки поглиблюють стрес. Коли ви говорите неправду, так працює мозок і ми цього не контролюємо, ваше тіло все одно подає правдиву інформацію невербально і підсвідомо дитина або інша людина відчуває неправду, але не може це назвати,

тому рівень тривоги дитини буде підвищуватись і довіра порушиться. Не конгруентність, коли говоримо одне, а відчуваємо інше, і дорослими і дітьми відчувається на рівні інтуїції, коли ми говоримо «щось тут не так» і не віримо. Здоровий дорослий, що довіряє власній інтуїції завжди перевірить таку інформацію, дитина ж не може навіть назвати цей стан недовіри, а також якщо така стратегія є давно в стосунках в сім'ї, тоді формується недовіра до себе (природа так нас створила, що дитина, аби вижити, мусить вірити дорослому) та до батьків, але дитині страшно усвідомити, що батьки їй брешуть, тому вона знову бере це на власний рахунок.

5) Не обіцяйте те, чого не зможете виконати. Не говоріть дитині, що немає проблеми, все буде добре, ніхто не помре, ми врятуємось тощо. Бо на війні ми не можемо знати, чи все буде добре, чи ніхто і ми в тому числі не загинемо, чи переможемо і чи врятуємось. Це фантазії або неправда.

6) Але все ж важливо зберігати позитивну риторичку. Багато, хто скаже: «А як же говорити правду, не фантазувати, не обіцяти і при цьому зберегти позитивну риторичку в негативній ситуації чи обставинах війни чи втрати?» Йдеться про те, щоби донести до дитини, що ми дорослі робимо все можливе, щоби врятуватись, перемогти, втекти, не померти. Це дає надію і мотивує щось робити для власної безпеки.

7) Говоримо про майбутнє. Будуємо плани. Це важлива складова мотивації і виживання. Чим менша дитина, чим менш розвинена непоко́ра, тим менше вона може мислити категоріями часу минулого і майбутнього [1; 2; 3].

Говоріть з дитиною про все, що ви робите, робили чи збираєтесь робити, що стосується її, вашої родини та важливих для неї людей, тварин, речей, тощо. Пам'ятаємо, що мозок дитини лише розвивається та формується її особистість, тому дуже важливо «бути її головою, непо́корою», пояснюючи дитині все, що відбувається, надавати значення, питати її думку, творити континуум сприйняття дитиною світу, реальності, щоби формувалась здатність її непо́кори та особистості до інтеграції. Щоби творилася власна життєва історія дитини, в контексті історії родини, історії країни, історії світу [2, с.174].

Висновки. Завданням педагога, психолога в роботі з дітьми під час війни є знизити, наскільки це можливо, рівень тривожності, стати опорою та підтримкою дитині, вжити усіх можливих заходів безпеки та забезпечити дитині безпечне емоційне оточення. Дитина повинна розуміти, наприклад, що звуки сирени звучать не з метою її залякати, а навпаки попередити про небезпеку, щоб можна було завчасно вжити необхідних заходів для збереження життя і здоров'я дитини і в першу чергу це можливість відволіктися від тривожної ситуації за допомогою різних психокорекційних методів (спокійні ігри психологічного характеру, довірливі бесіди, вивчення іноземної мови, казкотерапія, арт-терапія та ін.). Підбираючи метод психокорекції негативного впливу на психологічний стан дитини під час війни, потрібно враховувати її індивідуальні та вікові особливості.

Список використаних джерел

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка. 2016. 219 с.
2. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : РВВ –Вежа, Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. 2019. 316 с
3. Міхеєва Л. В. Психічне здоров'я дітей в умовах війни. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір (до 25-річчя Національного університету "Одеська юридична академія" та 175-річчя Одеської школи права) : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 черв. 2022 р.)* С.152-156.

ЗМІСТ

Архипова Юлія Умови та особливості психологічної готовності юнаків до батьківства.....	3
Галело Тетяна Адаптація внутрішньо переміщених осіб як психологічна проблема	5
Грицюк Карина Вплив участі у бойових діях на психоемоційний стан військових збройних сил України	8
Данильченко Олександр Психологічні особливості впливу інтернет-технологій на студентську молодь.....	11
Дульнєва Анна Особливості емоційного самопочуття дітей під час війни.....	13
Ільчук (Смик) Олена Сутність поняття «емоційна стійкість» у психолого-педагогічних дослідженнях.....	15
Коновалов Артем Передумови психологічної реабілітації працівників Державної служби України з надзвичайних ситуацій в умовах війни.....	16
Косяк Тетяна Емоційна регуляція станів дітей дошкільного віку методом терапії іграшкою.....	20
Котяш (Ряба) Леся, Безлюдна Валентина Ставлення молоді до представників нетрадиційної орієнтації.....	22
Марковець Юстина Особливості психологічної готовності особового складу військ (сил) ЗСУ до участі в бойових діях	25
Мартинюк Ольга Шляхи подолання стресу в підлітковому віці	27
Маснюк Тетяна Психологічні особливості прояву тривожності в юнацькому віці під час війни	29
Масюк Василина Психодіагностика агресивності у молодшому підлітковому віці.....	32
Мацкевич Ольга Вплив емоційної сфери на активність особистості в юнацькому віці	33
Мельничук Оксана Психологічні аспекти інформаційного впливу на населення під час війни	36
Миронець Ірина Психологічні особливості емоційної сфери в підлітковому віці...	38
Натина Ганна Підходи до вирішення проблеми запобігання професійному вигоранню	41
Пантелюк Марія Психологічні особливості мотивації навчальної діяльності студентів	43

Панько Аліна Катерина Психологічні чинники вибору професії старшокласниками.....	46
.....	
Парчук Софія, Юрчук Олена Відновлення психічного здоров'я особистості засобами арт-терапії	48
Пацкова Галина Психологічні особливості реабілітації військовослужбовців, які пережили посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).....	51
Пермінова Наталія, Яцюк Наталія Психологічні методи управління персоналом як чинник підвищення його ефективності.....	55
Поліщук Максим Особливості розвитку міжособистісної комунікації в юнацькому віці	57
Польняк Ольга Поняття «травматичного стресу» в психолого-педагогічній літературі та його особливості.....	59
Попружок Софія Специфіка корекції мовлення у дітей з ДЦП.....	62
Рожко Олена Особливості розвитку літературних здібностей в підлітковому та юнацькому віці.....	64
Солоп Тетяна, Піонтковська Діана Теоретичний аналіз розвитку національної самосвідомості студентської молоді.....	68
Стащук Анна Детермінація психоемоційної сфери особистості природними чинниками.....	71
Тадесв Гордій Роль невербальної комунікації в процесі продажу.....	76
Тулупов Сергій Подружжя психологічна сумісність як фактор благополуччя і щастя родини	78
Хома Людмила Формування медіагігієни українського юнацтва у період війни	81
Чорноус Яна Класифікація синдрому дитячого аутизму.....	85
Шалівський Павло Особливості переживання дитиною кризи в сім'ї	90
Юдко Вікторія Сутність психологічної готовності особистості до участі у бойових діях та її детермінації	92
Юрчук Олексій, Кравчук Анна Дитячо-батьківські взаємовідносини як провідний чинник розвитку ідентичності дитини.....	94
Юрчук Олена, Рижа Мирослава Робота психолога закладу дошкільної освіти в умовах воєнного стану.....	96
Юрчук Олена, Стеблюк Яна Феномен життєстійкості у поглядах вітчизняних та зарубіжних вчених	99