

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).*

рідних та кваліфікована допомога, а саме: професійне консультування та послідовне проведення профорієнтаційної роботи.

Список використаних джерел

1. Авер'янова А.В. Концептуальні підходи до проблеми професійного самовизначення особистості у вітчизняній та зарубіжній психології. *Молодий вчений*. 2015. № 2 (17). С. 353-356.
2. Беганська І.Ю. Формування професійного самовизначення особистості. Комунальне господарство міст. *Науково-технічний збірник*. 2012. №104. С. 302-309.
3. Вітковська О.І. Психологічні умови професійного самовизначення випускників середніх шкіл у процесі профконсультації: дис... на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07. – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2002. 223 с.

УДК [159.98:61]:615.85

ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

Парчук Софія, здобувач ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія» (Практична психологія), IVкурс, РДГУ

Юрчук Олена, здобувач ступеня PhD

спеціальності 053 «Психологія»

Постановка проблеми. В сучасній Україні проблема психічного здоров'я стає особливо актуальною через складні реалії сьогодення. Люди стикаються з високими вимогами до їхніх індивідуально-психологічних якостей та психічних функцій в умовах постійних змін у суспільстві.

Психічне здоров'я дітей є одним із ключових аспектів їхнього загального розвитку та благополуччя. В умовах сучасного суспільства, де діти часто піддаються різним стресовим факторам, питання збереження та відновлення їхнього психічного здоров'я стає особливо важливим. Молодший шкільний вік є критичним періодом у житті дитини, коли відбувається формування основних психічних функцій, розвиток соціальних навичок та емоційної сфери. Арт-терапія, яка включає такі творчі процеси, як малювання, ліплення, музика, танці та інші види мистецтва, є одним із ефективних методів роботи з дітьми. Вона допомагає дітям виразити свої емоції та внутрішній стан, знизити рівень тривожності, покращити комунікативні навички та самооцінку.

Українські педагоги, такі як О. Вознесенська, Ю. Гундештайло, В. Доренський, С. Казакова, Н. Квітка, З. Ковальчук, С. Коляденко, В. Кошель, І. Мельченко, О. Міхеєнко, М. Новик, І. Опанасюк, О. Орловська, Т. Христова та інші, поділилися досвідом використання арттерапії у своїй професійній діяльності. Вони досліджують вплив арттерапії на психосоматичні порушення, зокрема у дітей молодшого шкільного віку. На сьогодні психосоматика залишається недостатньо вивченою галуззю психології, що обмежує розуміння її глибини та рівня порушень. Відомості про цей феномен поки що здебільшого обмежуються зовнішніми проявами.

Мета дослідження полягає в дослідженні ефективності арт-терапії у відновленні психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. У загальному розумінні здоров'я сприймається як здатність організму пристосовуватися до нових умов [1, с. 177]. Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я є станом благополуччя, за якого людина може реалізувати свій потенціал, справлятися з життєвими стресами, продуктивно працювати та робити внесок у життя своєї спільноти [2, с. 1].

Л. Карамушка визначає здоров'я як стан гармонійної взаємодії всіх елементів організму, де підтримується динамічна рівновага між організмом та навколишнім середовищем. Це також багатогранна структура, яка формується під впливом таких факторів, як генетика, умови навколишнього середовища та власна активність людини [3, с. 22].

Психічне здоров'я проявляється на емоційному, інтелектуальному та особистісному рівнях. На емоційному рівні це виражається у здатності адекватно демонструвати емоції відповідно до ситуації. На інтелектуальному рівні це здатність обробляти інформацію та застосовувати її в практичних ситуаціях. На особистісному рівні психічне здоров'я виявляється у самосприйнятті, самооцінці, здатності до самопізнання та самореалізації, а також в умінні розрізняти своє "Я" від зовнішнього світу [4, с. 57].

У контексті психолого-педагогічного дослідження психічне здоров'я особистості розглядається як багатогранне явище, що впливає на процеси навчання, виховання та соціалізації індивіда. Такі дослідження спрямовані на виявлення факторів, що впливають на психічне здоров'я, розробку методів його збереження та покращення, а також на формування стратегій підтримки психічного благополуччя в освітніх установах.

Д. Харченко класифікує психологічне здоров'я на три рівні: високий, середній і низький. Високий рівень відзначається у школярів, які добре адаптовані до соціального середовища та мають достатньо внутрішніх ресурсів для подолання стресових ситуацій. Вони активно й творчо взаємодіють з оточенням, виявляють впевненість у собі та товариську. Школярі з середнім рівнем психологічного здоров'я загалом адаптовані до соціального життя, але можуть виявляти деякі ознаки дезадаптації та тривожність під час діагностичних оцінок. Низький рівень психологічного здоров'я характеризується значною дезадаптацією школярів [5].

Діти молодшого шкільного віку з порушеннями психічного здоров'я часто мають труднощі у навчанні, проблеми у спілкуванні з однолітками та вчителями, можуть проявляти підвищену тривожність, агресивність або, навпаки, замкненість. Вони потребують особливої уваги з боку педагогів, психологів та батьків, щоб забезпечити необхідну підтримку та створити умови для їх гармонійного розвитку [1, с.178].

Діти з порушенням психічного здоров'я мають характерні емоційні, когнітивні та поведінкові особливості, які відрізняють їх від здорових однолітків.

На *емоційному* рівні ці діти можуть проявляти підвищену тривожність, депресивні настрої, емоційну нестабільність або агресивність. Вони часто мають труднощі з контролем емоцій, що призводить до проблем у взаємодії з однолітками та дорослими.

На *когнітивному* рівні у них можуть спостерігатися порушення уваги, пам'яті, мислення та навчання, що ускладнює засвоєння навчального матеріалу і впливає на академічну успішність.

На *поведінковому* рівні діти з порушенням психічного здоров'я можуть демонструвати широкий спектр проблем, включаючи гіперактивність, імпульсивність, відстороненість або соціальну ізоляцію. Вони часто мають труднощі з адаптацією до шкільного середовища та виконанням соціальних ролей, що ускладнює їхнє включення у групову діяльність і взаємодію з однолітками [6, с.180].

Для успішної роботи з такими дітьми важливо використовувати спеціальні психолого-педагогічні підходи, які враховують їхні унікальні особливості і потреби. Ці підходи можуть включати індивідуальні та групові корекційні програми, арт-терапію, когнітивно-поведінкову терапію та інші методи, спрямовані на покращення їхнього психічного здоров'я і успішну адаптацію до соціального оточення.

Підтримка психологічного стану дітей під час воєнних конфліктів є надзвичайно важливою для збереження їхнього психічного здоров'я та здатності адаптуватися до складних умов [7]. Забезпечення можливості дітям висловлювати свої емоції, навчання їх стратегіям подолання стресу та підтримка на всіх рівнях допоможуть їм перебороти травми війни та побудувати міцні основи для майбутнього життя.

Арт-терапія є ефективним методом підтримки та відновлення психічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, який включає різноманітні творчі активності, такі як малювання,

ліплення, музика, танці та драма. Цей підхід дозволяє дітям виражати свої емоції, знімати стрес та покращувати загальний психологічний стан.

Термін "арт-терапія" був введений Ш. Фрейдом і К. Юнгом, спочатку як метод психотерапії, що дозволяв дітям виразити свої почуття через малюнки, що відігравали важливу роль у звільненні від негативних емоцій. Пізніше арт-терапія отримала ширше концептуальне значення, включаючи методи, спрямовані на гармонійний розвиток особистості [8, с.190].

Арт-педагогіка, за визначенням А. Бойка, є галуззю педагогічної науки, яка вивчає вплив усіх видів мистецьких занять на формування продуктивної особистості та її соціальні установки [9, с.69]. В контексті корекційної роботи через художньо-творчу діяльність основними завданнями є вирішення психотравматичних ситуацій, регулювання емоційних порушень шляхом використання мистецької творчості, створення позитивних емоційних досвідів та їх усвідомлення.

Арт-терапія дозволяє дітям виражати свої емоції та переживання у безпечному і підтримуючому середовищі. Через творчий процес, такий як малювання та ліплення, діти можуть виразити ті емоції, які їм складно передати словами, особливо молодшим школярам з недостатньо розвиненим словниковим запасом та емоційною зрілістю для складних вербальних висловлювань. Арт-терапія сприяє зниженню рівня тривожності, покращенню настрою та підвищенню самооцінки.

Крім цього, використання арт-терапевтичних методів сприяє розвитку когнітивних та соціальних навичок дітей. Під час занять діти вчаться концентрації, покращують моторику, розвивають уяву та креативність. Групові заняття арт-терапією сприяють формуванню соціальних навичок, співпраці та взаємодії з однолітками, що сприяє їхньому загальному розвитку та соціалізації.

Арт-терапія є ефективним методом для роботи з дітьми, які мають емоційні та поведінкові проблеми, такі як підвищена тривожність, агресивність, замкненість, сором'язливість і низька самооцінка. Ці методи спрямовані на навчання основам ефективної комунікації та конструктивної поведінки, розвиток здібностей до адекватного сприйняття себе і інших, зниження рівня напруження і тривожності, що перешкоджають продуктивним діям, а також на регулювання соціальних взаємин серед дітей. Основною метою арт-терапії є звільнення негативних емоцій, зняття нервово-психічної напруги, зменшення психосоматичних проявів і створення позитивного психоемоційного стану. Ці функції допомагають молодшим школярам не лише зміцнити психічне здоров'я, але й активно розвивати різні аспекти особистісного зростання та соціальної адаптації.

В таблиці 1. представлено детальний огляд кожної форми арт-терапії та їх можливого впливу на психічне здоров'я молодших школярів.

Таблиця 1

Форми арт-терапії для відновлення психічного здоров'я молодших школярів

Форма арт-терапії	Опис
Візуальне мистецтво (малювання, ліплення)	Дозволяє дітям вільно виразити свої емоції через образи та форми.
Музикотерапія	Використання музики для зниження стресу, покращення настрою та самопочуття.
Театральна терапія	Рольові ігри та драматизації, що допомагають дітям емоційно відповідати на різні життєві ситуації.
Драматерапія	Використання драматичних вправ для самовираження та розвитку соціальних навичок.
Літературна терапія	Читання та створення текстів, які відображають емоційний стан та досвід дитини.
Танцювальна терапія	Використання руху та танцю для вираження емоцій та покращення фізичного самопочуття.

Арт-терапія в природному середовищі	Використання природи для творчої терапії, наприклад, малювання на свіжому повітрі.
Групова арт-терапія	Робота в групі, що сприяє розвитку соціальних навичок, співпраці та спілкування.

Джерело: узагальнено на основі [10]

Кожна з цих форм має свої власні переваги і може бути ефективною в залежності від конкретних цілей терапевтичного втручання та індивідуальних потреб дитини. Використання арт-терапії сприяє зниженню рівня стресу, поліпшенню самопочуття, розвитку творчих здібностей і підвищенню рівня самооцінки у молодших школярів.

З урахуванням цього можна стверджувати, що арт-терапевтичні методи є ефективним інструментом для відновлення та підтримки психічного здоров'я молодших школярів.

Висновки. Використання арт-терапії як методу відновлення психічного здоров'я молодших школярів є дуже перспективним напрямком. Арт-терапія надає дітям можливість виражати свої емоції та переживання через творчий процес, що особливо важливо для тих, хто має обмежену вербальну експресію. Вона сприяє зниженню рівня стресу, поліпшенню самопочуття та розвитку соціальних навичок, що сприяє покращенню адаптації дітей до шкільного та соціального середовища. Окрім того, арт-терапія може використовуватися як інструмент для попередження психічних проблем та підтримки загального психологічного благополуччя дітей, що зміцнює їх резилієнтність та психічне здоров'я.

Таким чином, впровадження арт-терапевтичних методик у педагогічну практику може значно поліпшити якість життя молодших школярів, сприяти їхньому розвитку та забезпечити необхідну підтримку в умовах сучасного навчального середовища. Постійне вдосконалення цих практик та їх інтеграція у навчальні програми може стати важливим кроком у забезпеченні гармонійного психічного розвитку дітей і підготовці їх до успішної соціальної адаптації у майбутньому.

Список використаних джерел

1. Пилипака Ю.І., Романюк В.Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром і психічне здоров'я особистості *Психологія: реальність і перспективи* 2016. Вип. 6. С. 177–182.
2. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017>.
3. Карамушка Л.М., Дзюба Т.М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 1(16). С. 22–33.
4. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ.-Ніжин : Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.
5. Харченко Д.М. Психосоматичні розлади. Теорії, методи діагностики, результати досліджень: навчальний посібник. Київ: Видавничий дім «Слово», 2015. 280 с.
6. Мощицька В.В. Теоретико-методологічні підходи до дослідження психічного здоров'я у конструктивних і деструктивних родинах. Особистісне зростання: теорія і практика : матеріали IV міжнар. наук.- практ. інтернет-конф., м. Житомир, 21 квітня 2020 року. Житомир, 2020. С. 178–183.
7. Як війна впливає на психічне здоров'я дітей? URL: <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/> (дата звернення: 27.05.2024).
8. Буркало Н. І. Арттерапія в сучасній психології. м. Київ. 2019. С. 189–204
9. Бойко А. Використання арт-педагогічних технологій як засобу творчого самовираження учнів молодшого шкільного віку у позашкільних навчальних закладах. *Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки»*. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя. 2014. № 5. С. 68–73.
10. Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни: матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науковопрактичної конференції (31 березня –

2 квітня 2023 р.) за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової. Київ, 2023. 163

УДК [159.98:355-057.36]:159.944.4:61

ПСИХОЛГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД (ПТСР)

Пацкова Галина, здобувач ОС «бакалавр»

спеціальності 053 «Психологія», 2 курс, РДГУ

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

Постановка проблеми. На протязі всієї історії людства були війни, природні катаклізми, вбивства та катастрофи, а відповідно все це супроводжувалось стресом та пост стресовим розладом. В різні часи дані симптоми описувалися неоднаковими термінами, але мали однакове значення та симптоматику [2, с.97]. Двадцять перше століття не є винятком. Воно розпочалося із періоду насильства та страху, коли різні прошарки населення по всьому світу були свідками соціально-політичних та збройних конфліктів, громадянських воєн, територіальних суперечок та кримінальних злочинів. Слід зазначити, що нині 67 країн беруть участь у військових конфліктах. Враховуючи, що в багатьох країнах ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) внаслідок перебування в зоні бойових дій є високим, критичний аналіз ефективності різних підходів у лікування цього стану є надзвичайно актуальним [3, с.1] У публікації журналу Time за 6.04.2015 року зазначалося, що у 500 тисяч солдат та офіцерів США, які брали участь у бойових діях в Іраку, Афганістані або в обох країнах за останні 13 років було діагностовано ПТСР. В Україні ми перебуваємо в умовах воєнних дій з 24.02 2022 року, все населення країни, так або інакше, відчуває дію воєнного стресу [2, с.25].

Ті події, які виходять за рамки звичайного людського досвіду не завжди є прийнятними. Інколи резерву психіки не достатньо щоб справитись з пережитим стресом. Так через декілька тижнів після екстремальної ситуації може виникнути та розвинутих ПТСР (посттравматичний стресовий розлад) або як його ще називають – посттравматичний стресовий синдром [1, с.97].

Мета дослідження - аналіз поточної доказової бази щодо ПТСР, огляд клінічних настанов та узагальнення у вигляді коротких рекомендацій. Важливо відзначити, що цей огляд сфокусований виключно на ПТСР, асоційований із перебуванням в зоні бойових дій, у військовослужбовців, впливу травматичних подій, залучених у військові конфлікти [3, с.1].

Виклад основного матеріалу: Посттравматичний стресовий розлад вважається реакцією на травмуючу подію, яка є не стандартною для людини. Починаючи з періоду другої світової війни, науковці різних галузей почали активно вивчати функціональні стани людини, що виникають в бойовій обстановці. В основі досліджень та психофізіологічних оцінок негативного впливу екстремальних факторів, встановлено, що у бойовій обстановці виникають тяжкі змішані психологічні стани, які негативно впливають на рівень боєздатності і надійності військових в цілому [2 с. 98]. В умовах війни солдати залучаються у ситуації, які несуть безпосередню загрозу їхньому фізичному та психічному здоров'ю, наприклад, вибухи снарядів, обстріли, власні травми та поранення або такі у побратимів, вбивства інших людей. Як результат цього, після повернення із зони військового конфлікту, внаслідок переведення на іншу службу або демобілізації, можуть з'явитись перші прояви реакції організму на стрес - підвищена реактивність, порушення сну, уникнення того, що може нагадувати про цю подію, відчуття дереалізації та деперсоналізації. Тривалість цих симптомів більше одного місяця може кваліфікуватись як ПТСР, що вимагає професійної допомоги [3, с.2].

Одним з напрямків психологічної допомоги при супроводі проходження служби є дослідження проблематики виходу людини з екстремальної (стресової) ситуації та становлення (адаптація) її в суспільстві [1, с.97].

У відповідності з особливостями прояву та перебігу розрізняють три підвиди ПТСР:

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