

Рівненський державний
гуманітарний університет

Студентський дайджест

Збірник наукових матеріалів
здобувачів вищої освіти

№ 10
2024

Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет

Студентський дайджест

збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

Випуск 10

Рівне, 2024

Студентський дайджест : збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти.
Випуск 10. Рівне : РДГУ, 2024. 110 с.

Головний редактор:

Павелків Роман Володимирович – доктор психологічних наук, професор, в.о.ректора, завідувач кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

Виконавчий редактор:

Корчакова Наталія Вікторівна – доктор психологічних наук, професор кафедри вікової та педагогічної психології Рівненського державного гуманітарного університету.

Члени редакційної колегії:

Павелків Віталій Романович – доктор психологічних наук, професор кафедри загальної психології, психодіагностики та психотерапії, 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 №12 від 5 грудня 2024 р.)*

УДК 159.964.3

КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА ТЕРАПІЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ МЕТОД РОБОТИ З КРИЗОВИМИ СТАНАМИ КЛІЄНТІВ

Малафей Вікторія, здобувач, ОС «магістр»

Спеціальність 053 Психологія, 1 курс, РДГУ

Науковий керівник: Ставицька О.Г., кандидат психологічних наук, доцент

Постановка проблеми. Кризові стани - це узагальнений термін, який включає в себе різні емоційні розлади, спричинені складними, травматичними обставинами у житті людини, та не спроможністю організму адаптуватися до них. Вони можуть виникнути внаслідок пережитого фізичного чи емоційного насильства, смерті близької людини, складного розлучення, чи захворювання. Також говорячи про кризові стани, неможливо уникнути тему війни, яка негативно відображається на психічному здоров'ї людей. Та на сьогоднішній день є одним із ключових факторів їх виникнення в українському суспільстві. Тому питання подолання психологічних криз в Україні постало, як ніколи гостро. Одним із ефективних методів у роботі з кризовими станами вважають когнітивно-поведінкову терапію.

Мета статті - дослідити ефективність методу когнітивно-поведінкової терапії у роботі з кризовими станами

Виклад основного матеріалу. Когнітивно-поведінкова терапія є одним із методів сучасної психотерапії, ефективність роботи якої доведена у роботі з багатьма психічними розладами такими, як депресія, тривожні розлади, ПТСР, а також психологічні проблеми та соматичні захворювання, що мають у собі психологічну складову. Проведена ціла низка досліджень у галузі психотерапії, що підтверджують це, а також на основі цього підходу психотерапії зараз з'являються та розвиваються нові. [3]

Засновником когнітивно-поведінкової терапії, або як її ще називають КППТ вважають психотерапевта Аарона Бека. Який розробив основні принципи та засади на яких базується система роботи з різними психічними розладами, та психологічними проблемами. Когнітивно-поведінкова терапія є ефективною у роботі з кризовими станами, тому що одним з ключових принципів розроблених Аароном Беком є концептуалізація, тобто розуміння унікального випадку клієнта, визначення притаманних конкретно йому поведінкових схем та властивих переконань. У ході психотерапії відслідковується дійсний спосіб мислення людини, а також фактори, що вплинули на розвиток того чи іншого захворювання.

Зазначений психотерапевтичний метод базується на когнітивній моделі, яка включає в себе ситуацію або якусь подію, що провокує виникнення в голові людини автоматичних думок, які в свою чергу викликають певну реакцію, яка може бути емоційною, поведінковою або ж навіть фізіологічною. Потрібно пам'ятати, що психіка людини дуже багатогранна, тому інколи буває так, що автоматичні думки не відірвані від реальності і є сформованими на базі реальних фактів, саме в цьому і полягає складність у їх виявленні, та роботі з ними адже людині здається, що її думки це факти, хоча більшість з цих автоматичних думок, є частково правдою, або й зовсім хибними. Аарон Бек виділив такі основні когнітивні викривлення думок як:

- Чорно-біле мислення;
- Катастрофізація;
- Знецінення або ігнорування позитивного досвіду;
- Емоційне обґрунтування;
- Ярлики;
- Перебільшення чи применшення;
- Фільтр мислення;
- Читання думок;
- Персоналізація

Людина що знаходиться в кризовому стані, може відчувати гострі реакції на події що відбуваються в її житті. Завдяки когнітивно-поведінковій терапії, людина навчається відслідковувати автоматичні думки, які базуються на її глибинних переконаннях, чи пережитих травматичних подіях і тим самим впливати на свою реакцію [1, с.25].

Також важливо розуміти, що психіка людини, яка на даному етапі перебуває у кризовому стані є дуже вразливою, тому важливим нюансом у роботі з такими людьми є встановлення міцного терапевтичного союзу між психотерапевтом, та пацієнтом, що якраз і передбачає метод КПТ. А також він дає можливість пацієнту брати активну участь у ході психотерапії, наприклад долучитися до вибору домашнього завдання, або обирати актуальні теми для обговорення протягом сеансу, що дає відчуття особистої значимості, та залученості в процес одужання.

Когнітивно-поведінкова терапія націлена на результат, та вирішення проблемних питань пацієнта, що є частиною його життя у цей період. Основною метою КПТ спеціаліста є допомога клієнту вирішити проблеми, які є в нього тут і зараз, допомогти пережити важкі життєві обставини, такі як втрата близької людини, чи пережити кризовий стан викликаний війною, а також зменшити симптоматику, яка заважає людині повноцінно жити. Ключовою ідеєю даного методу є не тільки допомога у вирішенні тієї чи іншої психологічної проблеми, яку проживає людина, а й навчання її бути собі “терапевтом” для того, щоб в майбутньому запобігти рецидивам захворювань. Клієнту що переживає кризовий стан чітко пояснюють особливості захворювання, розповідають про сам процес когнітивно-поведінкової терапії, когнітивну модель, на якій базується терапія. А також в ході терапії пацієнт вчиться знаходити автоматичні думки, глибинні переконання та правильно їх аналізувати, і відповідно екологічно реагувати, терапевт надає різноманітні техніки, які людина в майбутньому може застосовувати в житті, тим самим запобігаючи рецидивам. [1, с.30-34].

Когнітивно-поведінкова терапія нараховує велику кількість різноманітних технік спрямованих покращувати психо-емоційний стан навіть в людей, що проживають тяжкі форми депресії, розлади харчової поведінки, посттравматичні стресові розлади. Такі техніки, як планування активності, практичне відпрацювання асертивної поведінки, створення “переліку” заохочень тощо, часто використовують спеціалісти. Ці техніки спрямовані на те, щоб повернути людині її щоденну рутину, а також змінити її розклад дня. Тому що важливим аспектом психологічного здоров'я є достатня кількість сну, здоровий режим харчування, а також щоденні фізичні активності, це перші кроки які потрібно зробити для виходу людини з будь якого кризового стану. [2]

Висновки. Когнітивно-поведінкова терапія, є одним із методів психотерапії ефективність роботи з кризовими станами якої є науково доведеною, та обґрунтованою. Цей метод вважається одним із провідних у роботі з людьми, що проживають кризові стани, тому що дає людям розуміння їхньої проблеми. Когнітивно-поведінкова терапія має чітку структуру сеансів, а також є обмеженою в часі, тобто має визначену кількість сеансів. Це є важливим моментом у роботі з людьми, що знаходяться в складному емоційному стані, адже допомагає зрозуміти, що їхня проблема цілком підлягає вирішенню, а ретельно продумана структура допомагає мозку легше адаптуватись до процесу лікування. Зазначений психотерапевтичний метод допомагає людям подолати наслідки травматичних подій, та надає ефективні техніки та методи, які клієнт може самостійно застосовувати в житті. Адже одним із провідних завдань когнітивно-поведінкової терапії є не тільки подолати психологічні труднощі, що вже присутні в житті людини, але й навчити її справлятися з труднощами, що будуть виникати в її житті, тим самим запобігаючи рецидивам, що є досить поширеним явищем у людей, що на якомусь етапі свого життя пережили кризовий стан, та змогли з нього вийти.

Список використаних джерел.

1. Когнітивно-поведінкова терапія: основи та практика/Джудіт С. Бек; пер. з англ. Т.С Писанюк. – Київ. :“Науковий Світ”, 2023. С.24-36

2. Техніки когнітивної терапії. Посібник психотерапевта/Роберт Л. Ліхи; пер. з англ. О.М. Савінової. – Київ. :”Науковий світ”,2023. 29 с.

3. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. Про когнітивно-поведінкову терапію [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://i-cbt.org.ua/pro-kpt/>.

УДК 373.2.015.3:159.922.7:82-343.6

ФОРМУВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ КАЗКИ

Малютіна Олександра, здобувач ОС «магістр»

спеціальності 012 «Дошкільна освіта», 2 курс, РДГУ

Керівник: *Джеджера К.В.*, кандидат педагогічних наук, доцент

Постановка проблеми. Проблема формування соціальної компетентності дітей старшого дошкільного віку є однією з найбільш пріоритетних у змісті їх виховання. Її розв’язання забезпечує успішний соціальний розвиток особистості дошкільника та створює передумови для адаптації до нових умов життя і майбутнього навчання у школі.

Проте незважаючи на перспективність цього напрямку виховної роботи, педагогам і батькам непросто подолати суттєву перепону в його реалізації, зумовлену обмеженістю соціального досвіду дітей у цей віковий період. Для цього потрібні методичні рішення, які допомогли його ефективному формуванню з урахуванням особливостей розвитку дитини на етапі дошкільного дитинства. Одним із таких рішень може бути використання казки.

Мета дослідження – проаналізувати можливості казки як засобу формування соціальної компетентності дітей старшого дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідники проблем виховання дітей дошкільного віку (А Богуш, Л. Варяниця, Н. Гавриш, С. Городнича, В. Ляпунова, О. Максимова, С. Матвієнко Т. Нижник, Т. Піроженко, Т. Поніманська) неодноразово висловлювали думку про те, що дошкільний вік є сприятливим для формування соціальної компетентності. Згідно з висновками С. Городничої, В. Ляпунової, Т. Нижник, на цьому етапі свого розвитку діти не лише виявляють помітний інтерес до соціального світу, але й володіють здатністю для елементарного розуміння його будови та його значення власне для них. Тому дошкільний вік (а особливо його передшкільний період) є сприятливим для утворення дієво-знаннєвої основи емоційно-ціннісного ставлення дитини до себе у світі людей та до навколишнього світу, засвоєння ключових засад соціальної поведінки [2].

Як стверджує С. Матвієнко, у цей віковий період діти об’єднуються у «дитяче суспільство», виконують усе більше доручень дорослих та елементарних обов’язків, засвоюють уміння орієнтуватись у життєвих умовах, пристосовуватись до них та впливати на навколишній світ: «усе більшого значення мають прагнення дитини проявити самостійність, відстояти власну думку, прийняти самостійне рішення, зберегти власне обличчя в групі однолітків» [3, с. 14]. З погляду авторки, на формування соціальної компетентності старших дошкільників впливають такі новоутворення, як виникнення схематичного обриса світогляду, сконцентрованого в уявленнях про світ людей та їхню діяльність, а також поява перших внутрішніх етичних інстанцій (передусім совісті) [3, с. 16]. Це спонукає до підпорядкування поведінки встановленим правилам та її оцінювання за відповідністю або невідповідністю людським чеснотам, посилює прагнення до дитячого товариства та досягнення в ньому певного статусу [5].

Зважаючи на те, що ці новоутворення є ще слабкими, Т. Поніманська пропонує поглиблювати соціальний досвід дошкільників, а передусім ті його аспекти, що пов’язані зі здатністю орієнтуватись у соціальному оточенні, розуміти та поважати людей, спілкуватись і діяти в адекватний спосіб [4].

Педагогічна практика та накопичений теоретичний досвід підтверджують, що розв’язанню цих завдань може допомогти казка, яка володіє вагомим соціалізуючим

ЗМІСТ

Частина 1. ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНИЙ КОНТЕНТ МОЛОДІЖНИХ ПОШУКІВ	
Аладько Тетяна Психологічні чинники професійного вигорання медичних працівників під час війни	3
Бондар Альона Психологічні особливості переходу військовослужбовців від умов бойових дій до цивільного життя	6
Бондар Альона Особливості надання психологічної допомоги демобілізованим військовослужбовцям	8
Боярчук Мар'яна Прагнення до краси та привабливості у контексті психологічного супроводу	10
Василюк Марія Особливості емоційного розвитку дошкільників в умовах війни	12
Верстляр Ярослава Психологічні особливості управлінської діяльності менеджера	15
Горшковська Лілія Проблема об'єктивності в оцінці претендентів на посаду у процесі кадрового відбору	18
Гуцуляк Ангеліна Особливості сприймання казок дітьми старшого шкільного віку	19
Данильченко Олександр Психологічні особливості впливу інтернет-технологій на студентську молодь	23
Дем'янюк Любов Психологічні особливості стресостійкості особистості у період військового стану	26
Карпова Жанна Психологія роботи з сім'ями в складних життєвих обставинах	28
Катеринчук Дарія Теоретичні аспекти проблеми розвитку емоційного інтелекту в підлітковому віці	30
Ковальчук Олена Психологічні чинники депресії у підлітковому віці	32
Косяк Тетяна Ігрові технології в регуляції емоційних станів дітей ігрові технології в регуляції емоційних станів дітей в умовах воєнного часу	35
Кравцова Світлана Психологічна корекція тривожно-депресивних станів дорослих середнього віку засобами емоційно-образної терапії	38
Кравчук Ірина Психологічні детермінанти агресії: ретроспективний аналіз	40
Любчик Олександра Роль державних та громадських ініціатив у підтримці ментального здоров'я ВПО після окупації	44
Луцак Ольга Роль ігрової діяльності в розвитку дітей молодшого дошкільного віку	47
Малафей Вікторія Когнітивно-поведінкова терапія як ефективний метод роботи з кризовими станами клієнтів	50
Малютіна Олександра Формування соціальної компетентності дітей старшого дошкільного віку засобами казки	52
Мельник Людмила Роль психологічної підтримки у коригуванні впливу чинників,	54

що впливають на професійне самовизначення осіб юнацького віку	
Мельничук Оксана, Піонтковська Діана Психологічні особливості впливу інтернет-технологій на студентську молодь	56
Оздемір Оксана Емоційний інтелект як складова професійного становлення студентів-філологів	59
Омелич Григорій Формування фінансової грамотності дітей дошкільного віку: педагогічні можливості дидактичної гри	62
Пантелеймонова Наталія, Широких Анастасія Особливості симптомів ПТСР та специфіка його діагностики у військовослужбовців	65
Пермінова Наталія Психологічні чинники управління персоналом в умовах воєнного стану	68
Помаранський Валентин Дослідження психологічної готовності до бойових дій у добровольців сил територіальної оборони Збройних сил України	71
Рабош Наталія Особливості педагогічних конфліктів : шляхи вирішення	74
Рожко Олена Розвиток літературних здібностей у підлітковому та юнацькому віці	77
Сабат Єлизавета Вплив соціальних мереж на комунікативну поведінку старшокурників	79
Сапронова Катерина Сімейні конфлікти як складова міжособистісної взаємодії подружніх пар	82
Супрунюк Олена Розвиток емоційного інтелекту у дітей молодшого шкільного віку арт-терапевтичними технологіями	84
Хома Людмила Стан медіаосвіти українського юнацтва у період війни	87
Яницька Ольга Фактори ризику ПТСР у військовослужбовців в умовах бойових дій, шляхи їх виявлення та запобігання	89
Яскевець Тетяна Теоретико-методологічні дослідження соціального інтелекту особистості	92
Частина 2. ЛІТЕРАТУРНИЙ КРЕАТИВ: «СТУДЕНТСЬКИЙ ДАРУНОК УКРАЇНСЬКИМ ДІТЯМ» (авторські казки)	
Лазарчук Яна З Україною в серці	95
Власюк Вікторія Птах світла	96
Галюк Світлана Разом непереможні!	97
Дубич Ольга Хосмко та чарівний метелик	98
Жмура Світлана Як ведмідь допоміг зайчику який заблукав	99
Ковальчук Соломія Слідуй світлу в своєму серці	100
Левчук Андрій Лисичка та чарівна квітка	101
Максимчук Маргарита Дикий вогонь	101
Михасик Ольга Казка про білочку Марисю та її страх	102

Шелест Марія Казка про мишеня та велике бажання	103
Частина 3 МАТЕРІАЛИ КОНКУРСУ СТУДЕНТСЬКИХ РОБІТ «ПОЯСНИ ДИТИНІ ПРО ГОЛОДОМОР»	
Правник Ярослав, Мельничук Софія, Кучер Максим, Демчук Анна Вони просто чекали нашої смерті	105
Галаган Крістіна Хліб, що став пам'яттю: Історія про Голодомор для дітей	107

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

СТУДЕНТСЬКИЙ ДАЙДЖЕСТ

Збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

Випуск 10

Упорядники:

проф. Павелків Р. В., проф. Корчакова Н. В.

Підписано до друку 05.12.2024 р.

Формат 60х84 1/8. Папір офсетний № 1. Гарнітура Times New Roman. Друк офсетний. Ум.
друк. арк. 13,4. Наклад 300

ТОВ «Центр учбової літератури»
вул. Лаврська, 20 м. Київ

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру
видавців, виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції
ДК № 2458 від 30.03.2006 р.