

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Педагогічний Університет ім. Комісії Національної Освіти в Кракові
Інституту Нейропсихотерапії (Відень, Австрія)
Центр системно-орієнтованого консультування, лікування та психотерапії ZSB (Австрія)
Центр психічного здоров'я Тоом Паргі, (Таллін, Естонія)
Коледж Санта-Фе (США)
Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Український державний університет імені Михайла Драгоманова
Хмельницький національний університет
Державний заклад "Луганський національний університет імені Тараса Шевченка"
Криворізький державний педагогічний університет
Регіональне представництво Уповноваженого Верховної ради України з прав людини
в Полтавській області
ГУ НП України в Полтавській області
ГУ ДСНС України у Полтавській області
Управління Патрульної поліції в Полтавській області
Гендерний центр Національного університету «Полтавська політехніка імені Ю. Кондратюка»



ПРОЯВИ РЕЗИЛІЄНТНОСТІ НА РІЗНИХ РІВНЯХ СИСТЕМИ: СІМ'Я, ОСВІТА, СУСПІЛЬСТВО ПІД ЧАС ВІЙНИ

Збірник наукових матеріалів

I Міжнародної науково-практичної конференції

23 листопада 2023 року

Полтава – 2023

емоційними потребами особистості. Також важливо в цьому процесі відразу не потрапити в звичну пастку «самостійності», тому що навчитися любити себе дуже складно не маючи досвіду коли людина могла б відчувати «безумовну» любов до себе від іншої людини. Шанс навчитися є через отримання такого досвід в безпечному просторі з людиною, якій можна довіряти, що стає поворотним моментом життя, який можна уявити як засяєне нічне небо після довгої відсутності зірок на ньому. Звернутися до «душевного» лікаря, означає повірити у власне небо, ризикнути для того щоб воно почало освітлювати життєвий шлях і допомагати рухатися, а не навпаки [1].

Наша психіка подібна жолудю, і щоб з нього виріс великий дуб для нього потрібні певні умови: волога, сонце, ґрунт. Емоційні потреби виступають цими умовами, щоб ми були щасливими в дорослому віці. Психолог Джеффри Янг виділив п'ять базових емоційних потреб, що допоможуть дитині мати стійку психіку. Дитина потребує любові дорослого, і її почуття залежать від наявності цієї любові. Опіка і любов дорослих є умовою позитивного емоційного розвитку дитини, її емоційного благополуччя.

Список використаних джерел:

1. Базові емоційні потреби людини. Природня потреба в близькості, любові та турботі. *Київський центр Когнітивно-Поведінкової Терапії*. URL: <https://ucsb.com.ua/blog/bazovi-emocijni-potreby-lyudyny/>
2. Головні емоційні потреби: як виховати дитину зі стійкою психікою? *Освіторія*. URL: <https://osvitoria.media/opinions/golovni-emotsijni-potreby-yak-vyhovaty-dytynu-zi-stijkoju-psyhikoju/>
3. Кутнів І. Щоб жити, а не існувати: 5 найважливіших емоційних потреб кожної людини. *24. Ідеї*. URL: https://idea.24tv.ua/5-nayvazhlivishih-emotsiynih-potreb-osobistosti_n1684080

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПАМ'ЯТІ У СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

Захарченко Євгеній,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти групи 501-ФП
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Науковий керівник: к.пед.н., доцент Л. П. Клевака

Людина не може ставитися байдуже до оточуючого світу, а всяка людська активність побудована на процесі пізнання, тобто відображенні в психіці особи реальної дійсності. Процес пізнання розпочинається з відчуттів та спостережень, щоб пройшовши стадії уявлень і пам'яті, перетвориться в мислення і завершення в процесах

прийняття рішень та виконанні дій.

Пам'ять – це складний пізнавальний процес, тлумачення механізмів роботи якого в науці не має одностайності. Існує ряд теорій функціонування пам'яті, які по-різному пояснюють роботу цього пізнавального процесу [2]. Процес запам'ятовування, збереження й наступного пригадування або упізнання того, що людина раніше сприймала, переживала чи робила, називається пам'яттю [4].

Пам'ять – це психічна властивість людини, яка відкриває їй можливості для нагромадження досвіду. Значення пам'яті в житті людини дуже велике. Абсолютно все, що ми знаємо, вміємо, є наслідок здатності мозку запам'ятовувати й зберігати в пам'яті образи, думки, пережиті почуття, рухи та їх системи. Пам'ять потрібна для засвоєння нових знань, а їхнє набування сприяє вдосконаленню пам'яті. Процес поліпшення пам'яті триває і в дорослих завдяки професійному навчанню. Особливе значення має уміння самостійно працювати з книгою, складати плани й реферувати спеціальні матеріали, вести дослідження на професійному рівні. Що стійкіші мотиви досягнення супроводжують діяльність суб'єкта, то продуктивніша пам'ять. Лише усвідомлена діяльність особистості сприяє розвиткові пам'яті [1].

Мета дослідження – розкрити особливості розвитку пам'яті у студентському віці.

Студентський вік (17-23 роки) охоплює і пізньодитячий, юнацький період, і частину дорослого етапу в розвитку і становленні людини і характеризується найбільш сприятливими умовами для психологічного, біологічного і соціального розвитку.

Саме у студентському віці відзначається найвища активність пам'яті, особливо яскраво починають проявлятися індивідуальні відмінності, і при підтримці пам'яті в активному робочому стані вона може залишатися достатньо стійкою до глибокої старості. Пам'ять не існує ізольовано, найбільш тісно вона пов'язана з мисленням, емоціями і почуттями, увагою, волею, властивостями особистості людини; її функціонування залежить від професійної діяльності людини, віку, індивідуальних особливостей і навіть добових біоритмів. Пам'ять наділена основними властивостями: багаторівневістю, динамічністю, здатністю до розвитку, ієрархічністю, відкритістю по відношенню до створення нових зв'язків [4].

Науковці виділяють чотири основних види пам'яті: зорова, слухова, кінестетична та образна. У студентському віці зорова є дещо сильнішою, ніж слухова та кінестетична. Тому найзручнішою формою засвоєння навчального матеріалу є письмовий текст, що створює зорову опору. Чим більше можливості у студента отримувати зорову, слухову, текстову інформацію, повторно звертатися до них, повторювати, тим більше інформації зчитується в образну (іконічну)

пам'ять. Образна пам'ять – це зберігання зорових вражень. Вона швидкоплинна – декілька мілісекунд. Вона точна, має фотографічну чіткість, здатність до підсумовування інформації. Саме образна пам'ять дозволяє студенту запам'ятовувати навчальну інформацію в малюнках, образах, схемах і таблицях, відбирати потрібну інформацію для подальшої обробки.

Зростання самостійності в навчальному процесі студентів збільшує роль довільного запам'ятовування абстрактно-логічної пам'яті. Відставання в цей період мислення від розвитку пам'яті знижує ефективність запам'ятовування і відтворення, бо матеріал недостатньо логічно обробляється. Частково цю розбіжність можна подолати шляхом структурування інформації: скласти план, реферувати, вести конспекти та проводити дослідження на професійному рівні [3].

Аналіз наукової літератури дозволяє визначити принципи, здатні полегшити запам'ятовування студентів:

1. Краще запам'ятовується важлива, актуальна інформація, що має особистісне значення (позитивне чи негативне – в даному випадку неважливо). Завчена без бажання використати в житті чи діяльності інформація запам'ятовується погано, важко і тримається в пам'яті недовго.

2. Дуже добре запам'ятовується цікава, нова, незвичайна, приваблива інформація. При цьому необхідно пам'ятати, що надто сильне прагнення запам'ятати, аж до панічного страху забути, не стимулює, а гальмує запам'ятовування із-за надмірного хвилювання.

3. Краще запам'ятовується матеріал, що знаходиться на початку і в кінці будь-якого ряду інформації, ніж той, що знаходиться всередині.

4. Об'ємний матеріал запам'ятовується не відразу, бажано запам'ятовувати в декілька прийомів, з проміжками відпочинку між ними.

5. Краще запам'ятовується незакінчена дія, недочитана книга, не до кінця продумана проблема.

6. Краще запам'ятовується все, що ми виконуємо самостійно, матеріал, з яким ми активно працюємо, осмислюємо, обдумуємо, ніж те, що нам дається в готовому вигляді.

7. Важливою умовою ефективного запам'ятовування є сприятливий психічний стан для засвоєння нового матеріалу. Погано сприймає матеріал людина втомлена, роздратована, пригнічена. Краще запам'ятовується інформація зранку: висока швидкість, точність, стійкість запам'ятовування. Вдень продуктивність пам'яті знижується, до вечора знову відновлюється. Відомі випадки осяяння пам'яті перед сном і після пробудження вранці. Достатня кількість сну забезпечує повне відновлення клітин мозку, що позитивно впливає на стан пам'яті.

8. Пам'ять оптимістична за своєю природою: приємні переживання утримуються в пам'яті довше, ніж неприємні. Песимізм негативно впливає не тільки на здатність запам'ятовувати інформацію, а й на весь організм, тому залишайтеся на хвилі позитиву: знайомства з новими людьми, зміна діяльності, приємне спілкування з друзями та рідними допоможуть краще засвоювати інформацію [2].

З метою розвитку пам'яті студентів можна використати наступні методи.

Метод художника Айвазовського полягає в тому, що клієнтові потрібно вибрати будь-який пейзаж або інтер'єр, дивитися на нього протягом декількох хвилин, запам'ятати все до найдрібніших деталей, а потім відтворити. Для кращого ефекту відповідати можна з заплющеними очима. Щоб використовувати цю техніку, можна запам'ятовувати не тільки пейзажі. Клієнт може подивитися на людину – колегу, друга або навіть незнайомця у громадському транспорті, – запам'ятати деталі його одягу, аксесуари та інші особливості, заплющити очі й подумки описати, як він виглядає, у всіх подробицях.

Для тренування короткочасної пам'яті відмінно підходять медитації. Такого висновку дійшли фахівці університетів Каліфорнії та Огайо в США. Після серії експериментів вчені довели, що медитації покращують концентрацію та уважність. Головне – зосередитися на одній думці і не вступати в діалог зі своїм внутрішнім «Я» [4].

Якби людина не запам'ятовувала те, що сприймала, переживала, робила, її психічний розвиток був би не можливий. Основним способом поліпшення пам'яті людини є формування вміння запам'ятовувати й відтворювати. Пам'ять розвивається тренуванням і наполегливою працею, спрямованою на запам'ятовування, тривале збереження, цілковите й точне відтворення.

Список використаних джерел:

1. Бужинська С. М. Дослідження ролі образної, модально-специфічної пам'яті в інтелектуальній діяльності у юнацькому віці. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2017. №56. С. 30-40.
2. Воронова О. Ю., Ганькулич М. М. Особливості пам'яті та здібностей у юнацькому віці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету Гуманітарні і суспільні науки*. 2015. №18. С. 136-142.
3. Ганькулич М. М. Особливості пам'яті та здібностей у юнацькому віці. *Актуальні проблеми наукового й освітнього простору в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів: збірник тез доповідей Міжнародної науково-практичної конференції, 14-15 травня 2015 р., Мукачево. Том 2. Ред. кол.: Щербан ТД (гол. ред.) та ін. Мукачево: Вид-во «Карпатська вежа», 2015. 361 с.*
4. Лісова О. А. Психологічні особливості розвитку пам'яті студентів: навч. пос. Ніжин : Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, 2018. 117 с.