

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Тези

**76-ї наукової конференції професорів,
викладачів, наукових працівників,
аспірантів та студентів університету**

ТОМ 2

14 травня – 23 травня 2024 р.

позитивних емоцій, глибоке задоволення від життя та особистісного зростання, пошуку потенційного сенсу; роботи таких вчених, як Міхай Чіксентміхайі та Соня Любомирська, допомагають нам зрозуміти різні аспекти цього явища, від концепції потоку до важливості соціальних зв'язків і психологічних практик у підтримці благополуччя і щастя.

Література

1. Берегова Н. П., Комар Т. В., Варгата О. В., Джигун Л. М. Вплив психологічного благополуччя на професійну діяльність. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. №5. С. 21-25.
2. Любомирська Соня. "Погоня за щастям: архітектура стійкі зміни." *Review of General Psychology*, 2005. Vol.9. P. 111-131.
3. Савчин М.В. *Духовний потенціал людини : монографія*. 2-ге вид., переробл. і допов. Івано-Франківськ : Місто НВ. 2010. 508 с
4. Чумакова А. В. Психологічні аспекти профілактики та лікування посттравматичного стресового розладу. *Вісник психіатрії і психотерапії імені П.Б. Ганнушкіна*. 2019. Т. 15. Вип. 2. С. 51–54.
5. Windle, M. *Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience : Resilience and development - positive life adaptations : Kluwer Academic/ Plenum Publishers: New York*, 1999. P. 161–178.

УДК 159.942:616.89-008.44

*О. М. Скубій, асистентка кафедри психології та педагогіки
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ ПОРУШЕНЬ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Протягом двох років повномасштабного вторгнення в Україну російського агресії, українське населення спіткає низка стресових факторів, що сприяють розвитку тривожності, неврозів, та інших розладів емоційного спектру. Безумовно, безпосередня загроза життю є об'єктивною причиною виникнення різного роду переживань, що впливають на якість ментального здоров'я населення.

Спираючись на огляд теоретичних наукових джерел, виявлено, що емоції відіграють значну роль у всіх проявах людської діяльності. З психологічної точки зору, емоції людини можна трактувати як переживання, настрої, специфічні відчуття, афекти, почуття. Переживання можуть складатися з слабких почуттів, наприклад, задоволення, і сильних почуттів або емоцій, наприклад, гнів, радість. Почуття ж нерідко визначають як стійкі емоції, стани наших суб'єктивних переживань, що

зберігаються годинами, днями, тижнями. Часто це називають нашим настроєм, який відображає рівень психічного, фізичного і соціального благополуччя, тобто здоров'я

Щоб жити в сучасному суспільстві особистість повинна бути компетентною в різних сферах діяльності. На сьогодні важливою є психологічна допомога українцю у розвитку рис і якостей свідомого громадянина, який виконую активну, суб'єктну роль в соціальному просторі

Емоційний стан багато в чому відображає загальне, цілісне ставлення людини до навколишньої ситуації, до самого себе і пов'язаний з особистісними характеристиками особистості. Є нейтральні емоції, що відображають байдужість. Негативні емоції відчуються в формі незадоволення середовищем проживання і невдоволенням собою в формі образи, страху, гніву. Позитивні емоції ми отримуємо в формі радості, задоволенням собою, блаженства. Позитивні і негативні переживання виражаються з різною інтенсивністю.

Війна, те що викликає занепокоєння лише при згадуванні слова в розмові, при змальовуванні страшних подій в уяві, те, що не бажаємо бачити у страшному сні. Сьогодні, на жаль, війна – це наша реальність, яка прийшла на нашу землю, зруйнувала життя, домівки, плани на майбутнє. Кожен українець в цей час переживає емоції невизначеності, страху за близьких та країну, що призводить до виникнення надважкого стресу. Загалом, з психологічної точки зору, реакція стресом на кризові умови, в деяких випадках, має рятівну функцію для організму, проте, важливим є вчасно вжити заходів для виходу з стресу та запобігти виникненню складних наслідків. Під час війни емоційні порушення можуть мати важливі психологічні особливості, оскільки вони виникають у контексті екстремальних умов і стресу. Ось деякі з них:

1. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): Це один з найбільш поширених видів емоційних порушень під час війни. Він може виникнути внаслідок досвіду військових дій, терористичних нападів або інших травматичних подій, і супроводжується відчуттям тривожності, страху, нічних кошмарів та переживаннями травматичних подій.

2. Депресія: Війна може спричиняти почуття безнадійності, втрати і відчуження, що може призвести до розвитку депресії. Цей стан може супроводжуватися втратою інтересу до життя, втратою енергії та іншими симптомами.

3. Стан тривожності: Стрес від війни може викликати тривожність, страх та неспокій. Це може бути пов'язано з постійною загрозою безпеки, страхом за близьких або страхом перед майбутнім.

4. Втрата/пошкодження самооцінки: Військові конфлікти можуть призводити до втрати важливих для людини речей (наприклад, дому, сім'ї, здоров'я), що може вплинути на самооцінку та віру у власні сили.

5. Соціальна ізоляція: Умови війни можуть призводити до відчуття ізоляції та відчуження від інших людей, що може поглиблювати емоційні проблеми.

Ці психологічні особливості можуть відрізнятися в залежності від конкретних обставин військового конфлікту та індивідуальних характеристик людини.

Тож, зважаючи на військовий стан, емоційні порушення є об'єктивною реальністю українців, проте необхідним є знаходити особистісні ресурси для подолання негативних впливів, практикувати методи першої психологічної самопомоги та розвивати резилієнтність.

Література

1. Саржевський С. Н. Психологія та патологія емоцій, волі, уваги : навчально-методичний посібник для студентів 4 курсу медичних факультетів зі спеціальностей «Лікувальна справа» та «Педіатрія». – Запоріжжя, 2017. – 72 с

2. Євченко І. М. Емоційний стан українців під час російсько-української війни //Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми. – 2022. – С. 45-49.

3. Євченко І. М. Емоційний стан українців під час російсько-української війни //Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми. – 2022. – С. 45-49.

4. Євченко І. М. Емоційний стан українців під час російсько-української війни //Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми. – 2022. – С. 45-49.

УДК 159.98-048.88

*К.В.Лимарь, студентка групи 501-ФП
Є.Г.Хоменко, завідувач кафедри психології та педагогіки,
доктор філософії
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

АКТИВНЕ СЛУХАННЯ, ЯК МЕТОД ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ

Активне слухання становить собою не просто засіб, методику чи техніку, але й є принципом роботи багатьох консультантів. Поняття активного слухання досить просте і складне одночасно. Воно має на увазі під собою особливий комунікативний навик, який передбачає смислове сприйняття мови співрозмовника.

Метою нашого дослідження був теоретичний аналіз навичок активного слухання, у сучасному психологічному консультуванні. Процес активного слухання завжди спрямований на створення довірчої атмосфери