

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.

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

і бажання краще зрозуміти, а також прийняти позицію свого співрозмовника. Подібна методика активно використовується під час надання психологічної допомоги. Адже фахівець, щоб допомогти своєму клієнтові, повинен повністю увійти в його становище і пережити ту ж гаму емоцій [3].

Суть активного слухання полягає в тому, що психолог спеціально приділяє більше уваги вербальним повідомленням клієнта, робить як поверхову, так і більш глибоку смислову інтерпретацію того, що відбувається. Потім формулює відповідь, яка відображає досить глибокий рівень розуміння переживань клієнта [4].

Навички активного слухання є важливими і належать до найбільш складних. Разом з тим, ми можемо виділити кілька загальних способів, що дозволяють консультанту-початківцю використовувати їх в своїй роботі:

1. Слухати й чути. Найбільш загальний засіб, який полягає в тому, що консультант дуже уважно слухає клієнта й намагається зрозуміти його почуття, а потім повідомляє про те, що він зрозумів.

2. Не засуджувати і не оцінювати. Консультант не просто сприймає слова клієнта, він розуміє його почуття і приймає без критики та оцінок.

3. Не відволікатися і не переривати. Вся увага психолога має бути зосереджена на особистості клієнта, його розповіді, думках, переживаннях. Консультант не повинен відволікатись на внутрішні чи зовнішні стимули.

4. Не забігати наперед в осмисленні розмови. Консультанту не обов'язково відповідати відразу, краще дати собі час подумати, щоб уникнути поверховості відповіді.

5. Вибрати актуальні теми та відображати їх зміст. Із всіх тем, що пропонуються клієнтом, необхідно відібрати актуальні й значущі. Переходити до нової теми лише після завершення роботи з попередньою. Періодично повторювати клієнтові суть його повідомлень, щоб він міг відчувати, що його зрозуміли, а консультант зміг перевірити адекватність свого розуміння [2].

Як бачимо, активне слухання — це прийом ефективного консультування, коли консультант активно демонструє, що він чує і розуміє зміст повідомлення і почуття клієнта.

Мета активного слухання:

- створити атмосферу довіри;
- допомогти клієнту висловити свої думки;
- допомогти клієнту висловити свої почуття;
- продемонструвати увагу до клієнта, розуміння сказаного ним і його почуттів;
- перевірити правильність розуміння сказаного клієнтом [1].

Активне слухання є головним інструментом при роботі з дітьми молодшого та старшого шкільного віку. Вони, як ніхто інший, відчувають фальш. Налаштувати хлопців на співпрацю допоможе тільки щирість.

Емоційні повтори, правильні невербальні знаки, різного роду уточнення дозволяють дитині розслабитися і відчувати себе важливим і значущим [5].

Проведений теоретичний аналіз, методу активного слухання, засвідчує його складність та багатоаспектність. Було встановлено, що активне слухання — це ефективний засіб психотерапевтичного впливу (втручання), який допомагає клієнтові досягти конструктивних змін. Активне слухання дає змогу клієнтові отримати підтримку від консультанта й об'єктивно подивитись на ситуацію. Цей прийом дає можливість клієнтові досліджувати і усвідомлювати свої переживання, звільнитись від напруження і від почуттів, що його пригнічують.

Література

1. Байбекова Н. Техніка підготовки майбутніх психологів до консультативної діяльності у процесі фахової підготовки //Витоки педагогічної майстерності. Серія: Педагогічні науки. – 2014. – №. 14. – С. 3-7.
2. Алімов О. Ф., Афанасьєва Н. Є. Психологічне консультування в екстремальних та кризових умовах: [навчальний посібник] //Харків: УЦЗУ. – 2008. 120 с.
3. Ямницький В. М., Литвиненко С. А. Сучасні практики психологічної допомоги. – 2018. 542с.
4. Шкарлатюк К., Хлівна О. Структурування психоконсультативного процесу у дизайні психологічного дослідження //Перспективи та інновації науки. – 2022. – №. 8 (13). С. 25-29.
5. Вдович С. М., Зельман Л. Н. Використання тренінгових технологій для розвитку навичок професійного спілкування майбутніх психологів. – 2021. 256 с.

УДК 159.922.73-053.6

*К.Б.Константинова, магістрантка
Є.Г.Хоменко, завідувач кафедри психології та педагогіки, доктор філософії
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ВПЛИВ ДИТЯЧОЇ ТРАВМИ НА ОБРАЗ “Я” ОСОБИСТОСТІ РАНЬОГО ДОРΟΣЛОГО ВІКУ

Вивчення впливу дитячої травми є важливою темою для наукових досліджень з багатьох причин. Дитяча травма є серйозною соціальною проблемою, яка впливає на багато сфер життя, включаючи психічне здоров'я та соціальну адаптацію. Розуміння механізмів цього впливу дозволяє розробляти ефективніші стратегії попередження та лікування. Розуміння індивідуальних реакцій на дитячу травму дозволяє розробляти персоналізовані підходи до медичного та психологічного лікування. Це може включати в себе розвиток індивідуально адаптованих програм терапій, які краще відповідають потребам конкретної особи. Також,