

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.

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,

дослідження допомагають розробляти стратегії попередження негативних наслідків у дорослому віці та сприяє формуванню більш ресурсної та стійкої особистості. [1]

Вивченням дитячої травми та її впливом займалися багато дослідників, а саме Бруно Бетельхайм, Джудіт Льюїс Герман, Анна Фрейд, Надін Берк Харріс, Джудіт Херман, Річард Тедеші та Лоуренс Калхун.

Важливо розуміти, що дитяча травма має серйозні наслідки для фізичного, емоційного та психічного здоров'я дитини. Це може призвести до розвитку психологічних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність, розлади харчування, а також до проблем з соціальною адаптацією та міжособистісними відносинами. [3]

Питаннями впливу дитячої травми на формування особистості в дорослому віці займався психоаналітик Бруно Бетельхайм у своїй роботі "Дитяча травма та індивідуальна наступність". Автор аналізував, як якість взаємин з батьками можуть впливати на здатність дитини подолати травму та зберегти свою індивідуальність. Запропонував концепцію "Табу травми" у своїй книзі "Літа та занепад". Він використовував цей термін, щоб описати обмеження в розмові та вираженні про травматичні події, які можуть відбуватися в сім'ї чи в інших соціальних групах. За Бетельхаймом табу травми виникає тоді, коли в сім'ї чи групі виникає неписане правило, яке забороняє говорити або навіть відчувати певні неприємні або травматичні реалітети. Це може бути пов'язано з подіями, які порушують нормальну функцію сім'ї, наприклад, насильство, зловживання або недоліки в догляді за дітьми. Бетельхайм обговорював методи та стратегії, які можуть сприяти відновленню психічного здоров'я після травматичних досвідів. Він підкреслював важливість підтримки, розуміння та розмови як інструменти для зцілення. [2]

Формування образу "Я" є складним процесом, що включає в себе взаємодію різних факторів протягом усього життя. Генетичні особливості впливають на темперамент та схильності, а соціальне оточення, таке як сім'я, друзі та оточення, формує наші соціальні ролі та цінності. Емоційні досвіди, які ми переживаємо, впливають на наше самосприйняття та віру в себе. Культурні впливи надають нам контекст для розуміння себе у відповідності до культурних норм та цінностей. Усі ці фактори взаємодіють, формуючи наш індивідуальний образ "Я", який є унікальним і може змінюватися протягом життя відповідно до наших досвідів та зростаючого саморозуміння. [3]

Існує ряд способів допомогти людям, які пережили травму в дитинстві, подолати негативний вплив на їх образ "Я". До них належать:

– Терапія: Терапія може допомогти людям, які пережили травму в дитинстві, зрозуміти вплив травми на їх життя та розробити механізми подолання [2].

– Групи підтримки: Групи підтримки можуть допомогти людям, які пережили травму в дитинстві, відчути себе менш самотніми та більш зрозумілими.

– Освіта: Освіта може допомогти людям, які пережили травму в дитинстві, дізнатися про вплив травми та про те, як з нею впоратися.

Вплив дитячої травми на образ «Я» особистості раннього дорослого віку може бути значним і різноманітним. Розуміння цього впливу є важливим для надання ефективної допомоги людям, які пережили травму. Існує багато методів лікування, які можуть допомогти людям з травмою подолати негативний вплив травми на їхнє життя та розвинути здорове відчуття власної ідентичності.

Отже, існують різноманітні методи, які можуть допомогти людям, які пережили травму в дитинстві та можуть допомогти людям впоратися з симптомами травми та покращити їхнє психічне та фізичне здоров'я, але підбір цих методів є індивідуальним для кожної особистості.

Література

1. Вознесенська О. Л. *Можливості арт-терапії в подоланні психічної травми. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій.* Київ: Міленіум. 2015. С. 98-111

2. Гуменюк О. *Особливості ситуативного та вікового розвитку Яконцепції.* Педагогічна та вікова психологія. 2005. №1. с. 46-62.

3. Михальчук Ю. О. *Психологія конфліктності між структурами "Яконцепції": теоретико-практичний аспект вивчення.* Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2019. Вип. 4. С. 117-123.

УДК 159.942:159.944

А.А. Твердоступ, студентка гр.301-ФП

А.А. Височин, магістрантка

Є.Г. Хоменко, завідувач кафедри психології та педагогіки, доктор філософії,

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ ЗВО

Емоційне вигорання - це стан, коли людина почувається постійно втомленою та емоційно виснаженою через велике навантаження на спілкування. У сучасних умовах є постійна потреба бути на зв'язку, слухати інших, висловлювати свої думки, а також відстежувати останні новини та перевіряти їх достовірність.