

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.

Полтава 2024

Травматична дезенсбілізація – цей підхід допомагає особистості переробити травматичні події та зменшити пов'язану з ними тривогу.

Психологічна освіта – надання інформації та навчання навичкам психоосвіти може допомогти особистості краще розуміти свої власні реакції та зменшити тривогу.

Фармакотерапія – у випадках важкої тривоги може бути призначено ліки (антидепресанти), які допомагають зменшити симптоми тривожності.

Вищенаведені підходи можуть використовуватися окремо або у комбінації для досягнення кращих результатів у корекції тривожності особистості в умовах війни. Важливо, щоб психологічна допомога була доступною та індивідуалізованою, враховуючи особливості кожної конкретної ситуації та особистості.

Література

1. *Малиш В. Діагностика та корекція тривожного розладу особистості. Věda a perspektivy. 2024. №. 4 (35). С. 12-18.*
2. *Петренко В. Є. Психологічні підходи до корекції тривожності особистості. 2014. С. 32-49.*
3. *Шевчук В., Клевака Л., Хоменко Є. Теоретичні засади дослідження психологічного супроводу батьків, які виховують дітей з комплексними порушеннями розвитку. Наукові праці МАУП. Психологія. 2023. Вип. 3 (59). Київ: Міжрегіональна Академія управління персоналом. 2023. С. 39 – 44.*

УДК 369.013

*А.А.Твердоступ, студентка гр.301-ФП
Є.Г. Хоменко, завідувач кафедри психології та педагогіки,
доцент, доктор філософії
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

НАУКОВІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Психологічні аспекти дослідження ментального здоров'я перш за все стосуються медичної сфери, тож пропонуємо розглядати цю дефініцію згідно з загальноприйнятим визначенням ВООЗ. Психічне здоров'я – це стан психологічного благополуччя, який допомагає людям справлятися з життєвими стресами, розвивати свій потенціал, добре вчитися, добре працювати та добре грати, сприяти розвитку суспільства. Він має внутрішню та інструментальну цінність і є важливою частиною нашого добробуту[3].

Психологічне благополуччя включає дві основні складові: це позитивна оцінка власного життя та переважання позитивних емоцій над негативними[1]. Проблема психологічного благополуччя завжди цікавила дослідників в різних її аспектах через інші дефініції: «щастя», «психічне здоров'я», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «задоволеність життям», «суб'єктивне благополуччя» та ін. Зокрема, С. Ryff (Керол Ріфф) та С. Любомирські інтерпретували психологічне благополуччя як таке, що включає в себе поняття щастя, задоволеність життям, позитивна емоційність, психологічне здоров'я, стійкість духу тощо. Зарубіжні психологічні дослідження психологічного благополуччя переважно стосуються розгляду його з точки зору резилієнтності – життестійкості, пошуку ресурсів для виходу з нестандартних ситуацій та формування новоутворень, що сприятимуть розвитку здорової особистості. (Д. Александер (D.E. Alexander), Е. Десі (E.L. Deci), А. Мастен (A.S. Masten), Дж. Ролланд (J.S. Rolland), Ф. Волш (F. Walsh), Е. Вернер (E.E. Werner), М. Віндл (M. Windle)). Результати цих досліджень сприяють стійкості людського розвитку та перспективи інтеграції результатів і застосувань на різних рівнях системи[5].

Розбіжності серед дослідників психологічного благополуччя щодо його природи та складових пов'язані насамперед з тим, що благополуччя оцінюється самою людиною з точки зору її власних цінностей та цілей. Оскільки останнє завжди є особистим, то не може існувати універсального конструкту щастя. У цьому випадку доцільно дослідити фактори, які впливають на суб'єктивну задоволеність (екзистенційний досвід власного ставлення людини до життя).

Міхай Чіксентміхайі відомий своєю працею щодо поняття потоку (flow) – стану занурення і глибокого задоволення від діяльності, у яку з головою занурюється людина [4]. Він вважає, що суб'єктивне благополуччя досягається тоді, коли людина знаходиться у стані потоку, яке виникає при балансі між викликами задачі і особистими здатностями. Мартін Селігман один із засновників позитивної психології, розглядає суб'єктивне благополуччя у контексті широкого визначення щастя і задоволеності життям. Він підкреслює значимість позитивних емоцій, прихильності до цілей і досягненню сенсу та цінностей в житті [3].

Теоретичну базу для розуміння феномена психологічного благополуччя та його значення в самореалізації особистості закладено дослідженнями С. Любомирської [2], роботи якої присвячені вивченню суб'єктивного благополуччя особистості, що включає в себе поняття щастя, задоволеність життям, позитивна емоційність, психологічне здоров'я, стійкість духу тощо. Аналізуючи різні наукові підходи до визначення поняття психологічного благополуччя, можна припустити, що Психологічне благополуччя - це складний і багатогранний феномен, до якого можна віднести позитивну оцінку власного життя, переважання

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