

disciplines

Admiral Makarov National Shipbuilding University

Mykolaiv, Ukraine

jkoreneva@ukr.net

The impact of the war in Ukraine on human behavior in relationships

Abstract. The article examines the impact of the war in Ukraine on attitudes towards a partner and behavior in relationships. Variants of changes in relations during the war are considered. The reasons for the separation of couples during the war have been revealed. Tips for maintaining relationships in a crisis situation are offered.

Key words: war, relationships, apathy, rapprochement, melting, actualization of problems, resource.

УДК 159.93

Назрієва З.Т.

група 4432, Факультет економіки моря

Національний університет кораблебудування

імені адмірала Макарова

Миколаїв, Україна

zarinanazriieva@gmail.com

Матвієнко Л. В.

кандидат історичних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних

дисциплін

Національний університет кораблебудування

імені адмірала Макарова

Миколаїв, Україна

matvienko_nyk@ukr.net

Вплив ароматів на відтворення спогадів

У статті розглядається феномен появи у свідомості емоцій, почуттів і

спогадів під впливом ароматів, який одержав назву «ефект Пруста». Запропоновано способи використання цього ефекту на психологічній практиці.

Ключові слова: *аромати, пам'ять, спогади, ефект Пруста, тригер.*

Аромати є важливою частиною нашого повсякдення, важко уявити світ абсолютно без запахів. Часто ті чи інші аромати сигналізують нам про наявність небезпеки (запах диму) або, навпаки – відчуття захищеності (запах матері для дитини).[5] Проте, окрім виконання життєво важливих функцій, запахи також можуть викликати давно забуті спогади, вводити в різні емоційні стани. У залежності від того, за яких умов була утворена асоціація з певним ароматом, у подальшому, вона може нести, як позитивний, так і негативний контекст.

Метою статті є розкриття особливостей впливу ароматів на запам'ятовування певних предметів, явищ, тих чи інших подій.

Питання асоціацій, викликаних ароматами не втрачає своєї актуальності, а ще більшої уваги та вивчення вона потребує в контексті протікання подій, що травмують велику кількість людей. На нашу думку, розуміння психологічної природи цього явища є необхідним для вміння справлятися зі своїми психологічними станами, які з'являтимуться при виникненні негативних спогадів про війну під дією певного тригера.

Вплив ароматів на психіку зумовлений фізіологічними особливостями: вчені з'ясували, що ольфакторні (нюхові) відчуття найтісніше пов'язані з пам'яттю, що власне й активізує цей ефект, окрім цього, відчуття аромату визначається високою емоційністю. Не кожний аромат може викликати в людини ряд спогадів, вводячи її в певні емоційні стани, така реакція виникає в разі, якщо аромат пов'язаний із гострим враженням. [1]

У процесі наукового дослідження відокремилась окрема галузь знань – аромакологія (від англ. aromacology) або психологія ароматів, яка вивчає вплив запахів на людську поведінку та яким чином запахи викликають почуття та емоції.[6] Відчуття нюху в науковій літературі позначається як «вид хімічної чутливості, здатність відчувати і розпізнавати пахучі речовини, які сприймаються як запахи». На фізіологічному рівні, як про це зазначила кандидатка філософських

наук О.М. Іщенко, запахи «впливають на нервову систему особистості, роботу внутрішніх органів, на мозкові процеси, фізичний та емоційно-почуттєвий стан». [2, с. 157]

Вивченням особливостей нюху також активно займались Р. Аксель і Л. Бак, які в 2004 році стали лауреатами Нобелівської премії з фізіології та медицини за дослідження та відкриття у галузі рецепторів нюху, що дало новий поштовх для вивчення зв'язку між ароматами та спогадами. [3]

Неодноразово люди помічали явище, коли запах викликає сильну емоційну реакцію, що пов'язується з певними спогадами, посиляючись на події минулого. Це явище отримало назву «ефект Пруста», яким сильніше зацікавились і почали досліджувати після того, як письменник М. Пруст у романі «У напрямку до Свану» описав, як у головного героя виникає ряд яскравих дитячих спогадів, коли він вмочив печиво в чай, в інших творах письменника також детально описується вплив ароматів на емоційний стан головних героїв, коли аромат заякорився з гострими враженнями, що поєднались із подразненням органів нюху. Таким чином, спогади може пробудити як парфум, так і аромат квітів чи зелені, мийних засобів, запах випічки чи аромат якогось особливого для людини місця тощо.[1]

Зважаючи на такі особливості сприйняття, доцільно було би застосовувати їх. Для людей, чия діяльність пов'язана з навчанням – асоціювати необхідні знання до ароматів, а потім використовувати певні комбінації для згадування. У психотерапії аромати можна використовувати для зцілення психіки після травматичних подій, особливої вагомості набуває ефект Пруста, коли є необхідність пропрацьовувати події минулого, які були забуті пацієнтом. Зауважимо, що поява асоціацій від ароматів може бути використана у правовому процесі для згадування жертвою обставин правопорушення, необхідних для слідства.

У повсякденному житті можна використовувати таку властивість ароматів для того, щоб асоціювати їх із значущими подіями, як наприклад, весілля. Така ідея була запропонована в стартап-проєкті «Memoria»: помітивши зв'язок, розробники запропонували зберігати в інформаційній системі назви ароматів, щоб потім можна було до них повертатися в різні моменти життя, що стало би своєрідною

підтримкою для людини у складні моменти.

Отже, аромати потужно впливають на запам'ятовування та відтворення спогадів, повертаючи людину до подій, які відбувались раніше. Використання ароматів успішно інтегрується в різні сфери повсякденного життя та за урахування особливостей ефекту Пруста приносить позитивні результати в діяльність.

Джерела і література

1. Ефект Пруста: що це таке, чому запахи пробуджують спогади?. Файне Місце | лайфстайл українською. URL: ладно (дата звернення: 26.11.2022).
2. Іщенко О. М. Ольфакторна інформаційність у комунікативному полі. *Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету*. 2021. № 34. URL: <http://www.sci-notes.mgu.od.ua/archive/v34/39.pdf>.
3. Лауреатами Нобелівської премії з фізіології та медицини за 2004-ий рік стали американці Річард Аксель та Лінда Бак. *Радіо Свобода*. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/920911.html> (дата звернення: 04.12.2022).
4. Чепелева Н. В. Асоціація (психологія). *ВУЕ*. URL: [https://vue.gov.ua/Асоціація_\(психологія\)](https://vue.gov.ua/Асоціація_(психологія)) (дата звернення: 02.03.2023).
5. How Does Scent Drive Human Behavior?. *Psychology Today*. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-athletes-way/201506/how-does-scent-drive-human-behavior> (date of access: 26.11.2022).
6. What is Aromachology & Why is Important for Scent Marketing?. *Aroma Designers*. URL: <https://www.aromadesigners.com/what-is-aromachology-human-behavior-emotions-and-feelings-from-smells/> (date of access: 02.03.2023).

Nazriieva Z.T.

group 4432

Admiral Makarov National University of Shipbuilding

Mykolaiv, Ukraine

zarinanazriieva@gmail.com

Matvienko L.V.

Candidate of Historical Sciences, Associate Professor of the Department of
Social Sciences and Humanities,

Admiral Makarov National University of Shipbuilding
Mykolaiv, Ukraine
matvienko_nyk@ukr.net

Abstract. The article examines the phenomenon of the emergence of emotions, feelings and memories in the mind under the influence of aromas, which was called the "Proust effect". Methods of using this effect in psychological practice are proposed.

Key words: *aromas, memory, memories, Proust effect, trigger.*

УДК 159.942

Оліфірова М. В.

група 2531, Національний університет кораблебудування імені адмірала
Макарова

Миколаїв, Україна

marijaolifirova310@gmail.com

Матвієнко Л. В.

канд. іст. наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін,
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова,

matvienkonyk@ukr.net

Емоційне вигорання (причини, прояви, групи ризику)

У поданій статті розглядаються причини та прояви синдрому емоційного вигорання, окреслюються деякі способи покращення морального та фізичного стану людини, яка страждає на цей синдром.

Ключові слова: *синдром емоційного вигорання, стрес, втома, студенти.*

В сучасному суспільстві людина постійно відчуває психологічне напруження, тиск, виснаження. Це спричинює різноманітні психологічні хвороби та синдроми, що виснажують й тіло. Часто люди не помічають сигналів подібних проблем, посиляючись на втому, або лінь.