

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.

процесу самореалізації: довільний (свідомий) та мимовільний (неусвідомлений). Процес саморегуляції сприяє виробленню гармонійної поведінки, на його основі розвивається здатність управляти собою згідно з реалізацією поставленої мети, спрямовувати власну поведінку відповідно до вимог життя і професійних чи навчальних завдань.

Література

1. Пов'якель Н. І. Професіогенез саморегуляції мислення практичного психолога. Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. К. : 2003. 295 с.
2. Руденок А.І., Антонова З.О., Петяк О.В. Особливості саморегуляції студентів під час дистанційного навчання Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія : Психологія. 2022. Том 33 (72) № 2. С. 166–171.

УДК 159.947.3:[378:159.9-057.875

*В.Т. Логвиненко, магістрантка групи ФП-501
Науковий керівник: В.В. Шевчук, к.псих.н., доцентка
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ТА ЯК З НИМ ВПОРАТИСЯ

У сучасному суспільстві зростають вимоги до продуктивності та якості роботи працівників, яка можлива лише за умови професійної компетентності фахівця, його психологічного й фізичного здоров'я та психічної стійкості до появи й розвитку негативних станів, що можуть бути зумовлені стресогенністю життя та діяльності. Натепер професійні й родинні обов'язки більшості людей, незалежно від специфіки їхньої діяльності, пов'язані з великою відповідальністю, потребою швидкого прийняття рішення, самодисципліною, умінням зберігати працездатність в екстремальних умовах, емоційною віддачею, психологічним та інтелектуальним напруженням. Усе це може призводити до виснаження психологічних і фізичних ресурсів особистості, як наслідок, до її емоційного вигорання. У зв'язку з цим необхідний комплексний підхід до вирішення цієї проблеми. Необхідно відзначити, що емоційне вигорання є складним багатокомпонентним феноменом і сьогодні не існує однозначного розуміння його сутності.

За американським словником Мерріама-Вебстера, поняття «вигорання» вперше з'явилося в 30-х роках ХХ століття й позначало явище, коли спортсмени після тривалих тренувань і змагань виснажувалися та були нездатні надалі брати участь у змаганнях. Г. Фрейденберг 1974 року запропонував термін «вигорання працівників», а в 1976 році американською дослідницею К. Маслач використано термін

«емоційне вигорання». З того часу вийшло друком понад 2500 статей і книг, присвячених вивченню синдрому «професійного вигорання». За даними дослідження американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки, у наш час більше ніж 35 млн. людей у світі страждають на клінічну форму синдрому хронічної втоми [2, с. 141].

Способи впоратися з вигоранням: перший і найчастіше найважливіший крок – визначити, що ви відчуваєте вигорання. Самосвідомість і регулярна перевірка себе щодня, щотижня чи щомісяця, дозволяють вам визнати свої емоції, усвідомити тригери та прояснити, які кроки треба зробити, щоб полегшити свій стан.

1. Усвідомлений рух

Почніть день з будь-якої фізичної активності – це сигналізує тілу, що все під контролем. Це може бути проста розтяжка протягом 5-10 хвилин, прогулянка або заняття йогою вдома. Якщо є бажання, можете піти у тренажерний зал, у басейн, відвідати заняття з пілатесу чи боксу.

2. Дихальні техніки

Глибоке дихання животом, дихання «Квадрат» або просто концентрація на природному диханні можуть допомогти зупинитися, заземлитися та якісно побути в моменті.

3. Медитація

Вона дозволяє розширити можливості вашого розуму і дозволяє вам сповільнитися і налаштуватися на себе.

4. Правильне харчування

Харчування корисними, натуральними, цільними продуктами дасть вашому тілу поживні речовини, необхідні для виробництва енергії та оптимізації життєвих сил.

5. Спілкування з однодумцями

Оточення, що підтримує вас і допомагає почуватися краще – важлива умова для полегшення стану. Токсичні стосунки та дружба можуть викликати сильний стрес та емоційно виснажувати.

6. Діджитал-детокс

Вимкнення сповіщень, переведення телефону в режим «Не турбувати» або «У літаку», встановлення тимчасових обмежень для додатків (особливо соціальних мереж) – ось прості стратегії, які допоможуть вам відпочити від інформаційної атаки.

7. Встановлення кордонів

Встановлювати особисті межі не егоїстично, оскільки ви знаєте себе краще за всіх. Якщо ви говорите «так» всьому, що вам запропонують, попри наполегливе бажання сказати «ні», ви будете зраджувати себе. Пам'ятайте, що вам не завжди потрібно робити все можливе, щоб відчути, що ви доклали зусиль.

8. Планування

Складіть список справ, внесіть важливі події, зустрічі та завдання у календар чи щоденник, сплануйте раціон. Це допоможе виділити пріоритети та відмовитися від усього зайвого, щоб звільнити час для себе.

9. Допомога і делегування

Є багато речей, які ви могли б передати на аутсорсинг, тому з'ясуйте для себе, на що хочете спрямувати свій час та енергію. Дайте собі простір, щоб вдихнути на повні груди [1].

Отже, вигорання часто виникає, коли ми не розставляємо пріоритети у своїй системі цінностей, не піклуємося про власний ресурс, не можемо ефективно керувати рівнем стресу або порушуємо баланс у житті.

Література

1. *Ваків В. Як впоратися з вигоранням: 9 корисних порад.* <https://becalm.com.ua/mind/yak-vporatysya-z-vygoranniam-9-korysnyh-porad/>
2. *Шевчук В.В. Сучасні підходи до розуміння категорії «емоційного вигорання». Габітус. 2020. Вип. 17. С. 141-145.*

УДК 159.96

*А.А. Буряк, магістр
Є.Г. Хоменко, доктор філософії, завідувачка кафедри психології та педагогіки
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Корекція тривожності особистості в умовах війни вимагає комплексного підходу, який охоплює як індивідуальні, так і колективні стратегії, зокрема [1]:

Когнітивно-поведінкова терапія – підхід спрямований на ідентифікацію негативних думок та переконань, що спричиняють тривогу, і заміну їх на більш позитивні та функціональні.

Емоційно-орієнтована терапія – підхід допомагає особистості відчувати та виразити свої емоції, щоб покращити їхнє емоційне самопочуття та знизити рівень тривожності.

Стрес-менеджмент – навчання стратегіям управління стресом може допомогти знизити тривогу. Стрес-менеджмент може включати методи релаксації, медитації, дихальні вправи, тощо.

Соціальна підтримка – важливе значення має підтримка від родини, друзів, колег та спільноти. Групова терапія та підтримка можуть також бути корисними.