

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

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.

Травматична дезенсибілізація – 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].