

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗВО „ВІДКРИТИЙ МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ „УКРАЇНА”
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

НАВЧАННЯ І ВИХОВАННЯ В ІНКЛЮЗИВНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ: ТЕОРІЯ ТА ПРАКТИКА

**Тези доповідей
IV Всеукраїнської науково-практичної конференції
(16 травня 2024 року)**

використовувати стрес у творчому процесі, признавати свою неповторність і унікальність.

Все на світі змінюється. Мінючись сама людина може змінити свій світ. Необхідно сприймати зміни, як щось позитивне, тоді процес мислення збереже чистоту, ясність і жвавість. Необхідно навчитися робити акцент на позитивних подіях й успіхах у своєму житті. Людині не треба чекати, коли інші зроблять її щасливою, вона повинна зробити щасливою себе сама.

Разом з психологічними методами також необхідно враховувати необхідність якісного харчування, гарного сну, робити регулярні фізичні вправи, перебувати на свіжому повітрі. Фізичне навантаження: біг, теніс, садівництво - кращі ліки проти стресу. Необхідно уникати алкоголю і наркотиків. Вони можуть замаскувати стрес, але вони не допоможуть упоратися із проблемами. Задача студентів навчитися управляти стресом, а не пригнічувати його. Стрес, будучи джерелом дуже сильної енергії, у випадку придушення природних реакцій організму, здатний викликати руйнування організму.

Для досягнення результату необхідно гармонічна комбінація теоретичних знань, багаторазових практичних тренувань і самоаналізу. Для того, щоб знання стало особистісним, «працювало» у стресових ситуаціях як освоєний, звичний інструмент, воно повинне опиратися на особисту практику.

ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНИХ РОЗЛАДІВ

Заболоцька Світлана Ігорівна

к. психол. н., доцент, доцент кафедри психології

Дрогобицького Державного педагогічного університету імені Івана Франка

Тривожні розлади є однією з найбільш поширених психічних захворювань у світі, які суттєво погіршують якість життя людей та можуть привести до серйозних наслідків для

їхнього здоров'я та добробуту. Однією з найефективніших методів лікування тривожних розладів є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка зосереджується на зміні негативних мислень та поведінкових звичок, що спричиняють тривогу.

Актуальність дослідження полягає в тому, що ці розлади є одними з найбільш поширених психічних захворювань у світі, які суттєво погіршують якість життя людей та можуть привести до серйозних наслідків для їхнього здоров'я та добробуту.

Тривожні розлади є серйозною проблемою для багатьох людей, і вони можуть значно погіршувати якість життя та функціонування пацієнтів. Когнітивно-Поведінкова терапія є одним з найбільш ефективних методів лікування тривожних розладів, і тому її дослідження може мати велике практичне значення для психологів, психотерапевтів та медичних фахівців.

Функції тривоги можуть включати [1]:

– Адаптація: Тривога може допомогти організму адаптуватися до нових або викликових ситуацій.

– Мобілізація: Тривога може викликати активацію автоматичної нервової системи, такої як активізація симпатичної нервової системи, що може призвести до фізіологічних змін, таких як підвищення серцевого ритму, підвищення тиску, підвищення рівня крові глюкози тощо.

– Увага та орієнтація: Тривога може залучати увагу до потенційних джерел загрози, забезпечуючи більш деталізовану орієнтацію на джерело стресу та можливі шляхи взаємодії з ним. Захист: Тривога може допомагати організму захистити себе від можливої загрози шляхом активації оборонних механізмів, таких як бій, втеча або заморожування.

– Попередження: Тривога може служити сигналом про можливу небезпеку або ризик, що дозволяє особі бути насторожі та підготуватися до взаємодії з цим ризиком.

– Соціальна функція: Тривога може викликати потребу в соціальній підтримці та взаємодії з іншими людьми. Люди, які відчувають тривогу, можуть шукати підтримки від близьких, друзів або професіоналів зі здоров'я. Важливо зауважити, що тривога має різні рівні та форми, і може мати як позитивні, так і

негативні наслідки на психічне життя людини. В деяких випадках, надмірна тривога може стати патологічним станом, який вимагає професійної медичної допомоги та підтримки.

Поняття тривожних [2] розладів включає різні аспекти, такі як симптоматика, етіологія, діагностика та лікування. Основні риси тривожних розладів включають наявність тривожних симптомів, таких як постійний стан тривоги, нервозність, підвищена загрозливість, розсіяність, фізіологічні прояви (наприклад, підвищення пульсу, потовиділення, трясіння), а також відчуття дискомфорту та втрати контролю.

Лікування тривожних розладів [3] у сучасній науці базується на комплексному підході, що включає фармакотерапію, психотерапію, психосоціальні підходи та інші методи. Основні напрямки лікування тривожних розладів включають:

– Фармакотерапія: використання медикаментозних препаратів є одним із основних методів лікування тривожних розладів. Для різних типів тривожних розладів використовуються різні класи препаратів, такі як анксиолітики (наприклад, бензодіазепіни), антидепресанти, антипсихотики та інші.

– Психотерапія: різні види психотерапії, такі як когнітивно-поведінкова терапія, психоаналітична терапія, емоційно-фокусована терапія, можуть бути ефективними в лікуванні тривожних розладів. Психотерапія може допомогти пацієнтам розібратися з їхніми думками, почуттями та поведінкою, вчити їх ефективним стратегіям копіngu, розвивати навички релаксації та стимулювати розвиток здорових механізмів регуляції емоцій

– Психосоціальні підходи: соціальна підтримка, розвиток навичок соціальної адаптації, здійснення змін у взаєминах з близькими та соціальному оточенні також можуть бути важливими підходами в лікуванні тривожних розладів.

– Інші методи: деякі пацієнти можуть відкритися до альтернативних методів лікування тривожних розладів, таких як медитація, йога, активні фізичні вправи, музикотерапія, техніки дихання та інші.

Кожен пацієнт має свої унікальні потреби та особливості, тому важливо застосовувати індивідуальний підхід в лікуванні тривожних розладів. Лікар або психотерапевт має враховувати особливості пацієнта, його мотивацію, рівень функціонування, наявність супутніх захворювань та інші фактори для вибору оптимального підходу до лікування.

Важливо зауважити, що лікування тривожних розладів є індивідуальним процесом і може вимагати тривалого часу. Комплексний підхід, що включає фармакотерапію, психотерапію, психосоціальні підходи та інші методи, може бути ефективним в зменшенні симптомів тривожних розладів та покращенні якості життя пацієнтів.

Література:

1. Spielberger C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. STAI manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Consulting Psychologists Press. 1970.
2. Barlow D. H. Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic. Guilford Press. 2002.
3. Brown T. A., & Barlow D. H. A proposal for a dimensional classification system based on the shared features of the DSM-IV anxiety and mood disorders: Implications for assessment and treatment. *Psychological Assessment*, 2009. №21(3), P. 256–271.

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ БАТЬКІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Іващенко Марина Вікторівна

здобувачка третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, спеціальності 053 «Психологія» ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

Метою публікації є аналіз, узагальнення теоретичних концепцій та психологічних досліджень щодо особливостей психологічних проблем батьків, які виховують дітей з інвалідністю.