

ДОНЕЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВИТИ
УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ ПОЗИТИВНОЇ КРОС-КУЛЬТУРНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ І МЕНЕДЖМЕНТУ
ЛИТОВСЬКИЙ ФОНД РОЗВИТКУ СПІВРОБІТНИЦТВА ТА ГУМАНІТАРНОЇ ДОПОМОГИ
ІНКУБАТОР СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН «DOMUS SOLIS» (Литовська Республіка)
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВИТИ «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВИТИ»
НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ГО «ПРОСТІР СТАЛОГО РОЗВИТКУ ТА МИРОБУДУВАННЯ»
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «НАУКОВО-ПРАКТИЧНИЙ МЕДИЧНИЙ
РЕАБІЛІТАЦІЙНО-ДІАГНОСТИЧНИЙ ЦЕНТР МОЗ УКРАЇНИ»
ГО «ВСЕУКРАЇНСЬКА ПРОФЕСІЙНА ПСИХІАТРИЧНА ЛІГА»
МІЖНАРОДНА АСОЦІАЦІЯ ЛЮДСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ (ІАНУ) (Бельгія)
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ ЧЕСЬКОЇ РЕСПУБЛІКИ
FIRST AID OF THE SOUL (США), META o.p.s. (Чеська Республіка)
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ЛЮБЛІНСЬКОГО КАТОЛИЦЬКОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ІОАННА ПАВЛА ІІ (Республіка Польща)
МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ LCC (Литовська Республіка)
МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ALLIANT (США)
JEWISH FAMILY & CHILDREN'S SERVICE (США)
ГО ВСЕУКРАЇНСЬКА ЕКОЛОГІЧНА ЛІГА

**ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ УЧАСНИКІВ
МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ**

**“ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ:
МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ТА УКРАЇНСЬКІ РЕАЛІЇ”
30 квітня, 01 травня 2024, Київ, Україна**

DONETSK REGIONAL INSTITUTE OF POSTGRADUATE PEDAGOGICAL EDUCATION (Ukraine)
STATE INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION UNIVERSITY OF EDUCATIONAL
MANAGEMENT NATIONAL ACADEMY OF EDUCATIONAL SCIENCES OF UKRAINE
UKRAINIAN INSTITUTE OF POSITIVE CROSS-CULTURAL PSYCHOTHERAPY AND MANAGEMENT
INSTITUTE OF PSYCHOLOGY THE JOHN PAUL II CATHOLIC UNIVERSITY OF LUBLIN (Poland)
NATIONAL PEDAGOGICAL INSTITUTE OF THE CZECH REPUBLIC, META o.p.s. (Czechia)
THE LITHUANIAN DEVELOPMENT COOPERATION AND HUMANITARIAN AID FUND
SPACE OF SUSTAINABLE DEVELOPMENT AND PEACEBUILDING «SSDP» (Ukraine)
FIRST AID OF THE SOUL (USA), ALLIANT INTERNATIONAL UNIVERSITY (USA)
THE INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR HUMAN VALUES «IAHV» (Belgium)
STATE INSTITUTION «SCIENTIFIC AND PRACTICAL MEDICAL REHABILITATION
AND DIAGNOSTIC CENTRE OF THE MINISTRY OF HEALTH OF UKRAINE»
SOCIAL CHANGE INCUBATOR «DOMUS SOLIS» (Lithuania)
ALL-UKRAINIAN PROFESSIONAL PSYCHIATRIC LEAGUE
LCC INTERNATIONAL UNIVERSITY (Lithuania)
JEWISH FAMILY & CHILDREN'S SERVICE (USA)
ALL-UKRAINIAN ENVIRONMENTAL LEAGUE

**COLLECTION OF ABSTRACTS OF PARTICIPANTS'
PRESENTATIONS OF THE INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE**

**“SUPPORTING OF PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING OF THE INDIVIDUAL IN THE WAR
CONDITIONS: INTERNATIONAL EXPERIENCE
AND UKRAINIAN REALITIES”**

April 30, May 1, 2024, Kyiv, Ukraine

ДОНЕЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВИТИ
УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ ПОЗИТИВНОЇ КРОС-КУЛЬТУРНОЇ ПСИХОТЕРАПІЇ І МЕНЕДЖМЕНТУ
ЛИТОВСЬКИЙ ФОНД РОЗВИТКУ СПІВРОБІТНИЦТВА ТА ГУМАНІТАРНОЇ ДОПОМОГИ
ІНКУБАТОР СОЦІАЛЬНИХ ЗМІН «DOMUS SOLIS» (Литовська Республіка)
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВИТИ «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВИТИ»
НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ГО «ПРОСТІР СТАЛОГО РОЗВИТКУ ТА МИРОБУДУВАННЯ»
ДЕРЖАВНИЙ ЗАКЛАД «НАУКОВО-ПРАКТИЧНИЙ МЕДИЧНИЙ
РЕАБІЛІТАЦІЙНО-ДІАГНОСТИЧНИЙ ЦЕНТР МОЗ УКРАЇНИ»
ГО «ВСЕУКРАЇНСЬКА ПРОФЕСІЙНА ПСИХІАТРИЧНА ЛІГА»
МІЖНАРОДНА АСОЦІАЦІЯ ЛЮДСЬКИХ ЦІННОСТЕЙ (IAHV) (Бельгія)
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ ЧЕСЬКОЇ РЕСПУБЛІКИ
FIRST AID OF THE SOUL (США), META o.p.s. (Чеська Республіка)
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ЛЮБЛІНСЬКОГО КАТОЛИЧЬКОГО
УНІВЕРСИТЕТУ ІОАННА ПАВЛА ІІ (Республіка Польща)
МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ LCC (Литовська Республіка)
МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ALLIANT (США)
JEWISH FAMILY & CHILDREN'S SERVICE (США)
ГО ВСЕУКРАЇНСЬКА ЕКОЛОГІЧНА ЛІГА



**ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ УЧАСНИКІВ
МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**“ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ:
МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ТА УКРАЇНСЬКІ РЕАЛІЇ”**

30 квітня, 01 травня 2024, Київ, Україна



Київ-2024

DONETSK REGIONAL INSTITUTE OF POSTGRADUATE PEDAGOGICAL EDUCATION (Ukraine)
STATE INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION UNIVERSITY OF EDUCATIONAL MANAGEMENT
NATIONAL ACADEMY OF EDUCATIONAL SCIENCES OF UKRAINE
UKRAINIAN INSTITUTE OF POSITIVE CROSS-CULTURAL PSYCHOTHERAPY AND MANAGEMENT
INSTITUTE OF PSYCHOLOGY THE JOHN PAUL II CATHOLIC UNIVERSITY OF LUBLIN (Poland)
NATIONAL PEDAGOGICAL INSTITUTE OF THE CZECH REPUBLIC, META o.p.s. (Czechia)
THE LITHUANIAN DEVELOPMENT COOPERATION AND HUMANITARIAN AID FUND
SPACE OF SUSTAINABLE DEVELOPMENT AND PEACEBUILDING «SSDP» (Ukraine)
FIRST AID OF THE SOUL (USA), ALLIANT INTERNATIONAL UNIVERSITY (USA)
THE INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR HUMAN VALUES «IAHV» (Belgium)
STATE INSTITUTION «SCIENTIFIC AND PRACTICAL MEDICAL REHABILITATION
AND DIAGNOSTIC CENTRE OF THE MINISTRY OF HEALTH OF UKRAINE»
SOCIAL CHANGE INCUBATOR «DOMUS SOLIS» (Lithuania)
ALL-UKRAINIAN PROFESSIONAL PSYCHIATRIC LEAGUE
LCC INTERNATIONAL UNIVERSITY (Lithuania)
JEWISH FAMILY & CHILDREN'S SERVICE (USA)
ALL-UKRAINIAN ENVIRONMENTAL LEAGUE



**COLLECTION OF ABSTRACTS OF PARTICIPANTS'
PRESENTATIONS OF THE INTERNATIONAL SCIENTIFIC
AND PRACTICAL CONFERENCE**

**“SUPPORTING OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE
INDIVIDUAL IN THE WAR CONDITIONS: INTERNATIONAL
EXPERIENCE AND UKRAINIAN REALITIES”**

April 30, May 1, 2024, Kyiv, Ukraine



Kyiv – 2024

Рекомендовано до видання Вченою радою Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти
(протокол № 2 від 27.05.2024 р.)

Редакційна колегія:

Юлія Буцева	ректор Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидат педагогічних наук, доцент;
Микола Кириченко	ректор ДЗВО «Університет менеджменту освіти» Національної академії педагогічних наук України, член-кореспондент Національної академії наук вищої освіти України, доктор філософії, професор кафедри філософії і освіти дорослих;
Інна Отамась	кандидат історичних наук, доцент, доцент кафедри професійної і вищої освіти, проректор з наукової роботи та цифровізації Державного закладу вищої освіти «Університет менеджменту освіти» Національної академії педагогічних наук України;
Денис Малєєв	перший проректор з наукової роботи та цифровізації Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидат психологічних наук;
Валентина Поуль	завідувач кафедри педагогіки і психології Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидат психологічних наук, доцент;
Оксана Малєєва	доцент кафедри педагогіки і психології Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, кандидат психологічних наук;
Тетяна Глєбова	Ph.D., ліцензований сімейний терапевт, ліцензований ААМФТ, професор програми сімейної терапії в Alliant Міжнародний університет, Сакраменто, Каліфорнія, США;
Юлія Горбанюк	Ph.D., доцент кафедри психології емоцій та мотивації Інституту психології Люблінського католицького університету Івана Павла II;
Катрієн Гертог	PhD, Dg., міжнародний директор ІАНВ, директор програм розбудови миру ІАНВ Бельгія;
Ірена Блажевіце	доктор філософії з фокусом на дослідженні стійкості організації та громади до потрясінь.
Пранськавічюте	Дослідник у міжнародних дослідницьких інститутах EMES та OECD;
Марина Лівшиць	доктор психологічних наук (Psy.D.) Ньютон, штат Массачусетс, США, міжнародний консультант з питань домашнього насильства та травм через програми, сертифікований фахівець із мультикультурної оцінки та лікування від NYU Langone Hospital-Brooklyn (США).

П 34 Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: міжнародний досвід та українські реалії:
збірник тез міжнародної науково-практичної конференції. м. Київ, 30 квітня – 1 травня 2024 р. / редкол.: Юлія Буцева, Денис Малєєв, Валентина Поуль [та ін]; Донецький ДонОблППО. Київ: [б. в.], 2024. 582 с.

ISBN 978-966-986-675-2

Збірник містить матеріали міжнародній науково-практичній конференції «Підтримка психологічного здоров'я особистості в умовах війни: міжнародний досвід та українські реалії».

У збірнику висвітлено питання науково-методичного супроводу підготовки фахівців психологічної служби і педагогічних працівників щодо надання базової психологічної підтримки у роботі з дітьми, які отримали психологічну травму та вивчення успішного досвіду запровадження багаторівневої системи надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу та запровадження протоколів реагування, чітких алгоритмів перенаправлення для надання фахової допомоги.

Матеріали будуть корисними для представників наукової та освітньої спільноти, фахівців у сфері збереження психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, представників волонтерських, громадських, гуманітарних організацій.

Матеріали подано в авторській редакції. Редакційна колегія може не розділяти поглядів авторів. Відповідальність за зміст матеріалів, точність наведених фактів, цитат, посилань на джерела, достовірність іншої інформації та за дотримання норм авторського права несуть автори.

УДК 37.07(477)“364”

© Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, 2024

© Автори тез доповідей, 2024

© "Саміт-книга"

ISBN 978-966-986-675-2

Кабанцева Анастасія, Жогіна Ольга КОМПЛЕКСНА МЕДИКО-ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ З НЕВРОЛОГІЧНОЮ ПАТОЛОГІЄЮ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ВПЛИВУ ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ВІЙНИ Й БОЙОВИХ ДІЙ	257
Рибик Лариса ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ХРОНІЧНОЇ СКОРБОТИ	263
Осіпов Віталій ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ ХРОНІЧНОГО БОЛЮ	268
Шепеленко Тетяна, Гринько Віталій, Ржавська Юлія ПРОФІЛАКТИКА ЗАПОБІГАННЯ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	277
Лопухіна Тетяна ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ АРТ-ТЕРАПІЇ В ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ ДІТЕЙ З ООП ЗА УМОВ ВОЄННОГО ЧАСУ	283
Стеценко Ганна, Кабанцева Катерина, Луненко Алла МІСЦЕ ПСИХОЕДУКАЦІЇ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ ...	289
Кушнірук Надія, Пашаєва Равана Зейнал кизи, Черненко Лариса МЕТОДИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ПРОЖИВАННЯ СТРЕСУ СПРИЧИНЕНОГО ВІЙНОЮ: ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ	296
Вакуленко Аліна ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА СУПРОВОДУ ОСОБИСТОСТІ В ІНКЛЮЗИВНОМУ СЕРЕДОВИЩІ	302
Бурдун Світлана, Негуляєва Марина, Денісова Олена ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧНІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ В ЗАКЛАДІ ОСВІТИ	

<https://doi.org/10.12688/f1000research.10612.1>

10. Quidé, Y., Norman-Nott, N., Shariati, N. H., McAuley, J., & Gustin, S. (2022). Is chronic pain an affective disorder? Moderation of resting-state functional connectivity within the emotional brain by depressive symptoms. medRxiv. <https://doi.org/10.1101/2022.02.11.22270877>
11. Kim, S., Lee, J., & Boone, D. (2022). Protective and Risk Factors at the Intersection of Chronic Pain, Depression, Anxiety, and Somatic Amplification: A Latent Profile Approach. Journal of pain research, 15, 1107–1121. <https://doi.org/10.2147/JPR.S340382>
12. Woolf, C. J. (2010). What is this thing called pain?. The Journal of clinical investigation, 120 (11), 3742-3744. <https://doi.org/10.1172/JCI45178>.

УДК 796.011.3-057.87:364.652.2

Шепеленко Тетяна,

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту
Український державний університет залізничного транспорту,
<https://orcid.org/0000-0002-6401-2364>*

Гринько Віталій,

*викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Український державний університет залізничного транспорту,
<https://orcid.org/0000-0002-5118-9558>*

Ржавська Юлія,

*викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Український державний університет залізничного транспорту*

ПРОФІЛАКТИКА ЗАПОБІГАННЯ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Вже більше двох років українці живуть з постійним відчуттям страху, який постійно посилюють звуки повітряних тривог, вибухів, обстрілів, залпів артилерії, новини про смерть мирних мешканців українських міст, воїнів-захисників, руйнація будинків, звістки про рідних тощо [5]. Все це руйнує

нормальний психічний стан та призводить до його змін. Але незважаючи на воєнні дії, життя продовжується, продовжується освітній процес.

Найголовніше під час війни – це стабільний психологічний стан молоді, без якого життя та навчання в кризових умовах не можуть бути успішними [3]. Науково-педагогічний персонал кафедри фізичного виховання та спорту Українського державного університету залізничного транспорту на заняттях з фізичного виховання пропонують студентам прийоми самопомоги, надають прості техніки, методики та практики, які допомагають впоратися з психічними розладами та приводять до ладу психічний стан.

Довготривалі методи боротьби зі стресом, проявами тривоги, депресії відомі широкому загалу. Це такі прості методи як, правильне харчування, здоровий і тривалий сон, фізична активність, спорт, відпочинок та зміна ставлення до недосконалого світу загалом. На заняттях з фізичного виховання постійно проводяться бесіди та надаються практичні рекомендації щодо долання пригніченого стану, тривоги, стресу, депресії [5].

Ні для кого немає секрету, що активний образ життя має багато переваг для формування стійкого психічного здоров'я. Рекомендації з фізичної активності вказують на те, що фізична активність покращує роботу мозку, підвищує його когнітивні функції, знижує ризик виникнення депресії та тривоги, також допомагає покращити сон та настрій. Саме під час фізичної активності можна подолати депресивний стан, розчарування, роздратування, апатію, безнадійність, самотність та тримати свій стан бадьорим. Але все це за умови регулярної фізичної активності.

Одним з головних чинників впливу на людський організм фізичної активності це боротьба з депресією, проявами тривоги та стресом. Слід підкреслити, все те, що позитивно впливає на організм людини, також позитивно впливає і на розум [3].

Фізичні вправи це більш ніж просто покращення фізичної форми. Вправи мають переваги такі, як підвищення енергії, розвиток фізичних якостей, виступають як засіб для підняття настрою, зменшують втому, покращують концентрацію уваги та

психічне здоров'я, підвищують стійкість організму до різних захворювань.

Рух тіла є потужною зброєю проти відчуття тривоги, стресу та депресії. Рухи допомагають підвищити рівень енергії, як фізичної так і розумової, тому що під час виконання вправ виробляються ендорфіни, так звані гормони хорошого самопочуття та гормони щастя. Під час занять фізичними вправами можна відволіктись від поганих думок, більш усвідомлено пережити момент відчуття тривоги, стресу, депресії.

Під час занять викладачі постійно нагадують про необхідність сконцентруватись та усвідомлювати кожну вправу, наприклад: проговорювати про себе, що ноги торкаються землі, що міцно тримаєшся, зосередитись на ритмі свого дихання та серцебиття. Такі дії допомагають студентам заспокоїти тривожні думки, зміцнити тіло та розум, зняти м'язове напруження, прискорений пульс. Проговорюється, що під час виконання вправ в організмі відбуваються такі зміни, як ріст нейронів, зменшуються запалення в мозку, що у свою чергу знижує рівень стресу та надає відчуття спокою, тіло розслаблюється та посилає в мозок позитивні сигнали для підвищення настрою, що є ключем до зниження тривоги, стресу та депресії, переключається увага від негативних думок, які пов'язані з тривогою та проявами депресії. В свою чергу регулярні заняття фізичними вправами підвищують психологічну стійкість та допоможуть зберегти спокій у складні дні [4].

Для більшого позитивного впливу на організм під час занять вмикається приємна сучасна музику. Усім відомо, як позитивно музика впливає на дихання, частоту серцевих скорочень, кров'яний тиск та енергетику. Музичні твори знижують стрес, відчуття тривоги, підвищують силу духа, надихають на творчість.

У профілактиці психічного здоров'я доведена користь дихальних вправ, які виконуються повільно та глибоко, починаючи з нижніх відділів живота. Можна вдих чергувати із затриманнями подиху. Але всі дихальні вправи виконуються спокійно, концентруючи увагу на вправах та добрих думках [3].

Широко використовуються практики свідомості та направленої уваги. Тут викладачі надають рекомендації з техніки дихання, звертається увага що під час виконання дихальних

вправ необхідно слідкувати за своїми відчуттями, слухати своє тіло, розслабляти та напружувати частини тіла, представляти себе у красивому місці, уявляти ситуацію, в якій дуже приємно та спокійно, намагатися відчувати запахи, звуки. Такі практики надають можливість студентам підтримувати себе в адекватному стані протягом всього періоду тяжких випробувань.

Для перевірки психологічного стану раз на місяць студентам пропонуються пройти тестування. Представлено три таблиці (табл. 1,2,3) за результатами яких можна відстежити та вчасно відрегулювати рівень психологічного стану. Перед студентами ставиться задача чесно оцінити психічний стан за шкалою від 10 до 1, потім підрахувати суму трьох таблиць разом.

Таблиця 1

Рівень психічного напруження та стресового стану

10	Екстремальний/нестерпний стан
9	Ближчий до екстремального/надзвичайно важкий стан
8	Високий/дуже важкий стан
7	Більш середнього/ важкий стан
6	Середній/неприємний стан
5	Помірний/ледве неприємний стан
4	Легкий/ трохи дискомфортний стан
3	Дуже легкий/комфортний стан
2	Майже не відчутний
1	Розслаблений стан

Таблиця 2

Рівень морального стану

10	Екстремальний/нестерпний стан
9	Ближчий до екстремального/надзвичайно важкий стан
8	Високий/дуже важкий стан
7	Більш середнього/важкий стан
6	Помірний/ яскраво неприємний стан
5	Помірний/хиткий від легкого до помірного
4	Легкий/ коливання у настрої
3	Дуже легкий/комфортний стан
2	Майже не відчутний/добрі відчуття
1	Розслаблений стан/комфортний стан

Рівень виснаження

10	Екстремальний/колапс
9	Ближчий до екстремального/майже колапс
8	Високий/на межі колапсу
7	Більш середнього/відчувається перевтома
6	Середній/помірна перевтома
5	Помірний/легка перевтома
4	Легкий/ дещо неприємна перевтома
3	Дуже легкий/легка втома
2	Майже не відчутний/втома відсутня
1	Не відчутно/комфортні відчуття

Результат 3-10 балів говорить про те що у вас немає труднощів зі стресом чи вираженого пригнічення та перевтоми. Ваш рівень фізичного стану нормальний. Вам дуже важливо продовжувати турбуватися про власний фізичний та психоемоційний стан. Необхідно зменшити кількість перегляду болючих та тривожних новин (не більше 5 хв. на годину), робіть те, що знаходиться у зоні вашого впливу, намагайтеся мати у кожному дні фізичну активність (мінімум 60 хв), яка приносить приємні емоції, наповнюють сенсом та приносять досягнення, підтримуйте взаємини з важливими людьми, спілкуйтеся. Дотримуйтеся режиму сну та харчування наскільки це можливо.

Результат 11-18 балів може вказувати на те, що життєва ситуація починає продукувати стрес, пригнічення, втому. Необхідно впроваджувати методики психологічного та фізичного відновлення, провести аналіз того, що продукує надмірний стрес, пригнічення чи втому. Краще за все прибрати такі чинники або максимально знизити їх вплив. Важливо зосередитися на 3-х сферах: сон, фізична активність та харчування. Спробувати відновити баланс в них. Кожен день повинен бути наповнений приємними, ресурсними та корисними активностями. Можна звернутись до спеціаліста у сфері психічного здоров'я, який допоможе відновитися. Це може бути психолог, психотерапевт або лікар з психічного здоров'я.

Результат 19-30 вказує на те, що стрес, пригнічення або втома загрожують вам. Необхідно швидше звернутися до

спеціаліста у сфері психічного здоров'я (психолог, психотерапевт або лікар), який зможе допомогти застосувати необхідні методики відновлення або лікування [6].

Сьогодні дуже важливо дбати про психічне здоров'я молоді, щоб протистояти викликам війни. Інакше пережитий стрес, прояви тривоги, стан депресії понесуть наслідки на психічному рівні. У майбутньому можливі порушення концентрації уваги, пам'яті, логіки і швидкості мислення, критичного сприйняття ситуації та своїх дій та вчинків. Наслідки пригніченого стану виявлятимуться у погіршенні виконання поставлених задач, порушенні розумових функцій, виснаженні, відстроченні психічних реакцій, порушенні психічного здоров'я та у прояві психологічних проблем.

Сучасні умови життя висувають нові вимоги до здоров'я, психічного стану та фізичних можливостей молоді. Майбутні фахівці повинні володіти високою професійною кваліфікацією, бути здоровими, фізично витривалими, мати високу працездатність, бути психічно стійкими. Студенти – особлива виробничо-професійна група певного віку зі специфічними умовами праці та життя. В студентів у 17-18 років ще повністю не завершився фізичний розвиток, ще не повністю сформувався психічний стан, стійкість до проявів зовнішнього середовища, а особливо під час війни [1, 2].

Відчуття тривоги, стресу та стан депресії стають дуже шкідливими, коли вони сильні та довготривалі. Такі стани вважаються основними винуватцями у розвитку психосоматичних захворювань, погіршення ментального здоров'я молодого покоління. За допомогою фізичного навантаження можна підтримувати організм в робочому стані та запобігти захворюванням психіки.

Задача викладачів фізичного виховання допомогти студентам залишатися стійкими, мужніми, впевненими в собі, завжди оцінювати ситуацію вірно та швидко, в будь-який час, бути готовими до рішучих та обміркованих дій, завжди мати «свіжу» голову. Тому зараз особливо необхідно всі зусилля сконцентрувати на допомозі молоді, підтримати їх у сьогоденні, створити для них сприятливі умови для навчання, для підвищення мотивації до навчання, до праці, до життя та

**ЗБІРНИК ТЕЗ
МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

**“ПІДТРИМКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ’Я
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ:
МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД
ТА УКРАЇНСЬКІ РЕАЛІЇ”**

30 квітня, 01 травня 2024, Київ, Україна

Рекомендовано до видання 27.05.2024 р.

Відділ інформаційно-видавничої діяльності
м. Київ, Україна