

Міністерство охорони здоров'я України
Міністерство освіти і науки України
Департамент охорони здоров'я Чернівецької обласної військової адміністрації
Департамент освіти і науки Чернівецької обласної військової адміністрації
Рада директорів закладів фахової передвищої освіти Чернівецької області
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ МЕДИЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
Студентське наукове товариство
Студентська рада

«ВИКЛИКИ ТА МОЖЛИВОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННИХ РЕАЛІЙ»

Матеріали IV Всеукраїнської студентської
науково-практичної конференції
з міжнародною участю

м. Чернівці
17 квітня 2024 року



	II. МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ПРІОРИТЕТ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	49-109
15.	ФИДРЯ Діана, ЧЕТВЕРТАК Тетяна. Збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу в коледжі	49
16.	ПЕТРАЩУК Софія, ТРУФЕН Людмила. Ментальне здоров'я – пріоритет освітнього процесу та здорового способу життя	52
17.	ГАМАЛЬ Марія-Єлизавета, GERMAN Леся. Ментальне здоров'я – пріоритет освітнього процесу	54
18.	АНДРУКОВИЧ Анастасія, ЗАХАРІЯ Віталій. Ментальне здоров'я – пріоритет освітнього процесу та здорового способу життя	56
19.	БЛАЖКО Христина, БАРВІНОК Мар'яна. Ментальне здоров'я – пріоритет освітнього процесу та здорового способу життя	58
20.	ЧЕВКА Юліана, ШТЕФАНЧУК Андрій. Збереження емоційного балансу: важливість ментального здоров'я	61
21.	ІФТОДА Анастасія, МОРОЗ Ірина. Ментальне здоров'я – пріоритет освітнього процесу та здорового способу життя	64
22.	ТРИСКА Анна, ПИСЬМЕННА ЛАРИСА. Вплив війни в Україні на ментальне здоров'я здобувачів освіти та методи нормалізації	65
23.	ТКАЧУК Ольга, БОЖКО Ірина. Деякі питання адаптації до навчання в умовах воєнного стану здобувачів освіти Чернівецького медичного фахового коледжу крізь призму соціологічного аналізу	68
24.	КУШНІР Ангеліна, АНДРІЄШ Тетяна. Ментальне здоров'я та його вплив на якість освітнього процесу	72
25.	МИРОНЮК Микола, НАКОНЕЧНА Світлана. Ментальне здоров'я здобувачів освіти в сучасних реаліях	74
26.	ВАСИЛИК Вікторія, СТОЯН Олександра. Ментальне здоров'я – пріоритет освітнього процесу та здорового способу життя	76
27.	КЛЕСТОВА Катерина, ГЛУХЕНЬКА Людмила. Вплив ментального здоров'я на спосіб життя людини	78
28.	ПЕТРУК Анна, САЧУК Неоніла. Ментальне здоров'я: пріоритет освітнього процесу та здорового способу життя	81
29.	КУЛІЧЕНКО Богдан, БИКОВА Тетяна. Роль арт-терапії в психологічній допомозі здобувачам освіти	83
30.	STRYZNAKOVSKA Liliana. How mental health matter	86
31.	КАБАН Марія, АНДРІЄШ Тетяна. Емоційне вигорання здобувачів освіти та його вплив на якість навчання	88

II. МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ПРІОРИТЕТ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В КОЛЕДЖІ

Діана ФИДРЯ,

здобувач освіти

diana.fidrya@gmail.com

Тетяна ЧЕТВЕРТАК, к.пед.н.

shafranskaja@ukr.net

Запорізький медичний фаховий коледж

Запорізького державного

медико-фармацевтичного університету

м. Запоріжжя, Україна

Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я є станом щастя та добробуту, в якому особистість реалізує творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя. Погоджуємось, що освітній процес є невід'ємною складовою становлення особистості, тому основною задачею дослідження визначаємо пошук ефективного шляху зміцнення ментального здоров'я всіх учасників освітнього процесу коледжу. Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності застосування в освітньому процесі комплексу вправ по зміцненню ментального здоров'я здобувачів та викладачів. Пропонуємо розглянути виконання поставлених задач дослідження: проаналізувати ефективність застосування в освітньому процесі комплексу вправ по зміцненню ментального здоров'я здобувачів та викладачів та експериментально перевірити як їх впровадження впливає на якість освітнього процесу коледжу. Оприлюднити добірку комплексу вправ по зміцненню ментального здоров'я. Запропонувати комплекс вправ по

зміцненню ментального здоров'я з їх використанням безпосередньо на заняттях. Об'єктами дослідження визначено вправи для стабілізації психо-емоційного стану. Методи дослідження: системний аналіз науково-методичної літератури, бібліографічний аналіз наукових праць - з метою з'ясування розробленості досліджуваної проблеми; порівняння, моделювання та систематизація отриманих результатів; емпіричні: спостереження, анкетування, інтерв'ю, бесіда, тестування – з метою з'ясування категорії респондентів, експеримент – для перевірки ефективності впровадження комплексу вправ для покращення ментального здоров'я, статистичні – методи математичної статистики та графічні методи – для оброблення й аналізу кількісно-якісних показників експериментального дослідження. Наукова новизна дослідження: з'ясовано, що вправи для стабілізації психо-емоційного стану позитивно впливають на якість засвоєння навчального матеріалу, а саме: базові знання, позитивні психологічні установки, наміри подальшого вивчення, опорні вміння. Проаналізувавши всі отриманні показники, доведено, що вправи для забезпечення ментального здоров'я ефективні. В ході експерименту підтверджено, що використання добірки вправ позитивно впливає на вивчення навчального матеріалу, зокрема збільшують мотивації та покращують когнітивні навички. Практичне значення отриманих результатів: розроблено комплекс вправ для стабілізації психо-емоційного стану і покращення ментального здоров'я. Експериментом дослідження доведено, що використання підбірки вправ позитивно впливають на засвоєння навчальних дисциплін, зокрема серед більшості здобувачів поточного навчального набору, які мають схильність до надмірної тривожності. Данні дослідження вказали на те, що потрібно враховувати індивідуальні особливості кожного здобувача. Рекомендуємо до детального опанування та вивчення видання «Ментальне здоров'я дітей під час війни: поради батькам та опікунам», що доступне на сайті Всеукраїнської програми

ментального здоров'я «Ти як?» (<https://bit.ly/49YjoFb>). В ході реалізації практичної частини експерименту були задіяні ігри для зняття стресу, зокрема: «символ сили» (річ, образ, спогад, картинка у телефоні, герой, іграшка або малюнок), символічний предмет-нагадування про наявність сили; «дзеркало», позитивний відгук про себе; «спогади», спогади про п'ятірку людей, які викликають приємні емоції; картки дихальних практик; практикум з вправами для стабілізації стресу для дітей та підлітків. За результатами впровадження підбірки вправ для стабілізації психоемоційного стану отримали позитивні зміни в опануванні навчальних дисциплін, зокрема через покращення мотивації та когнітивних здібностей (рис. 1). Базові знання +3,5%, опорні вміння +8,2%, мотивації +11,6%.

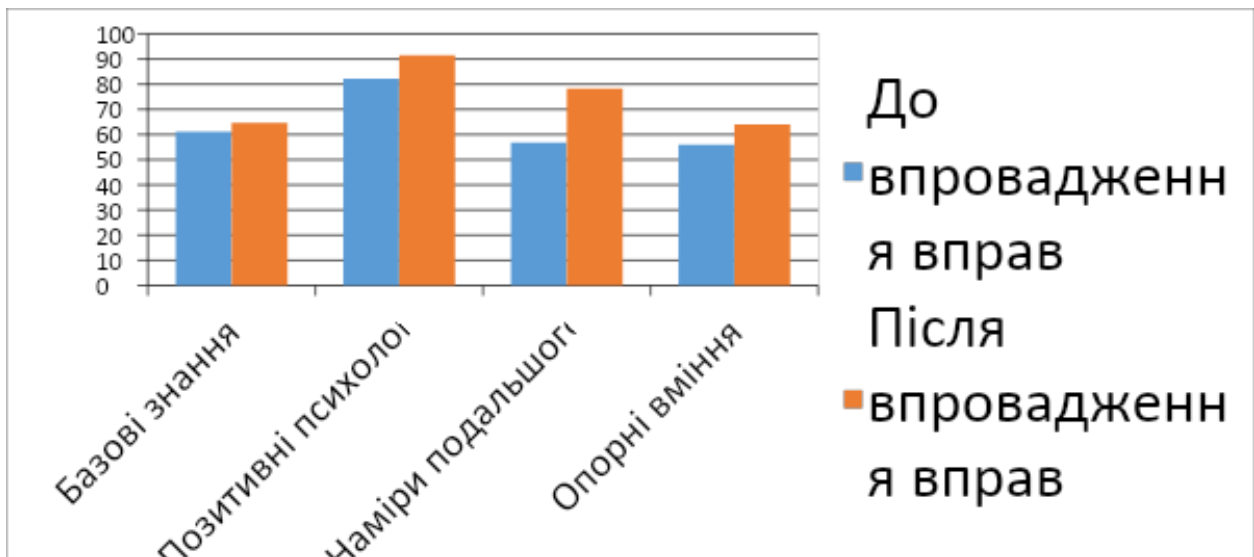


Рис. 1. Зміни у вивченні навчальних дисциплін після впровадження комплексу вправ стабілізації психоемоційного стану

Респонденти, які брали участь в анкетуванні, також стали учасниками програми групи психологічної підтримки «Поруч», успішної платформи психологічної допомоги в Україні. Отже, в ході дослідження проаналізовано ефективність використання добірки вправ стабілізації психоемоційного стану в освітньому процесі та експериментально перевірено, що їх впровадження позитивно впливає на якість освіти в коледжі. Оприлюднено

добірку вправ для розвитку ментального здоров'я. Запропоновано студентам та викладачам комплекс вправ до виконання безпосередньо на заняттях.

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я – ПРІОРИТЕТ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Софія ПЕТРАЩУК,

здобувач освіти

sofiapetrashchuk@gmail.com

Людмила ТРУФЕН, викладач

Чернівецький медичний фаховий коледж

м. Чернівці, Україна

Ментальне здоров'я – це внутрішні ресурси для того, аби активно жити, реалізувати свої здібності, працювати, піклуватися про інших, пам'ятаючи й про себе, а також це відсутність розладів.

Стан Ментального здоров'я залежить від багатьох чинників, трьома головними є:

- Соціальний чинник
- Екологічний
- Економічний

Сьогодні ми всі розуміємо, що на стан ментального здоров'я кожного українця впливає ситуація в країні.

Основний факт, що вказує на те, що людина ментально здорова

Здатність отримувати задоволення від життя — є основною рисою ментально здорової людини.

Що до того, чи можна самостійно в рутинних умовах підтримувати власне ментальне здоров'я?

Звичайно, що можна сказати - Так. Для цього необхідно:

- дбати про режим сну;
- уникати стресових ситуацій та навчитись адекватно на них реагувати;
- збалансувати харчування і додати фізичної активності — іноді