МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ
ІНСТИТУТ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ НАПН УКРАЇНИ
УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА
ДЕРЖАВНИЙ ТОРГОВЕЛЬНО-ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «ВСЕУКРАЇНСЬКЕ ТОВАРИСТВО «РІДНА ШКОЛА»
AUTONOMOUS UNIVERSITY OF ZACATECAS (MEXICO)
EUROPEAN INSTITUTE OF FURTHER EDUCATION (EIDV) (SLOVAKIA)
ISRAEL TRAUMA COALITION (ISRAEL)
Sky Tel OÜ (Estonia)

DOI https://doi.org/10.59647/978-617-520-999-8/1

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

VII Міжнародної конференції

Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України

14 листопада 2024 року

Київ
Видавництво Ліра-К
2025

УДК 37.09 **DOI https://doi.org/10.59647/978-617-520-999-8/1**

Рекомендовано до друку Вченою радою
Київського національного університету будівництва і архітектури
(протокол № 27 від 29 листопада 2024 р.)

Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України: матеріали VII Міжнародної конференції (14 листопада 2024 року). – Київ : Видавництво Ліра-К, 2025. – 728 с.

ISBN 978-617-520-999-8

У матеріалах VII Міжнародної конференції «Актуальні проблеми освітнього процесу в контексті європейського вибору України» висвітлюються актуальні питання професійної (професійно-технічної) освіти: вітчизняний та зарубіжний досвід; психолого-педагогічне забезпечення освітнього процесу: сучасні виклики; сучасні проблеми викладання інженерно-технічних та гуманітарних дисциплін.

Матеріали конференції розраховані на науково-педагогічних, наукових працівників у галузі педагогіки, психології, соціології, викладачів, аспірантів, студентів, а також на соціальних педагогів, соціологів, практичних психологів і соціальних працівників.

За зміст поданих матеріалів несуть відповідальність їх автори.

УДК 37.09

ISBN 978-617-520-999-8

© КНУБА, 2025

УДК 613:159.91

Корчова Галина Леонідівна,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри професійної освіти
Київського національного університету
будівництва і архітектури;
Шевчук Вікторія Григорівна,
здобувачка вищої освіти академічної групи ПНК-23
Київського національного університету
будівництва і архітектури

ЗАХИСТ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Проблема захисту ментального здоров'я надзвичайно загострилася з початком повномасштабної війни. Дбати про власне ментальне (або психічне) здоров'я – така ж базова необхідність кожної людини, як і дбати про здоров'я фізичне, тому що саме психічне здоров'я дозволяє повноцінно жити, реалізувати свій власний потенціал та справлятися із життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти [3].

Мета роботи: проаналізувати та дати визначення ментальному здоров'ю. Показати важливість збереження ментального здоров'я особистості в умовах сьогодення.

Ментальне здоров'я – це стан психічного і емоційного благополуччя, який дозволяє людині відчувати гармонію з собою та світом навколо. Це стан, у якому особа може адаптуватися до стресових ситуацій, розвивати стійкість до негативних впливів, підтримувати позитивні стосунки з іншими та досягати особистих цілей [1].

Ментальне здоров'я виражається в здатності розпізнавати і керувати власними емоціями, розвивати позитивне ставлення до себе, бути творчим і продуктивним, а також знаходити задоволення від життя. Ментальне здоров'я включає такі аспекти:

Емоційна стійкість: здатність розпізнавати та регулювати свої емоції, а також виявляти емоційну стійкість у важких ситуаціях.

Самосвідомість: здатність розуміти свої думки, переживання та реакції, а також виявляти глибоке розуміння себе.

Соціальні вміння: здатність взаємодіяти з іншими людьми, розвивати і підтримувати позитивні стосунки, адекватно вирішувати конфлікти та співпрацювати.

Адаптація: здатність адаптуватися до змін у житті, включаючи нові ситуації, виклики і невідомі обставини.

Самореалізація: розвиток свого потенціалу, досягнення особистих цілей і задоволення від досягнень.

Стрес-менеджмент: здатність ефективно справлятися зі стресом, знаходити способи розслаблення та відновлення [1].

Ментальне здоров'я відображає стан гармонії між позитивними та негативними емоціями, здатністю адаптуватися до змін в житті, підтримувати рівновагу між різними аспектами нашого життя та здійснювати позитивний вплив на людей навколо.

Ментальне здоров'я впливає на кожен аспект нашого життя – від наших повсякденних дій до стосунків і загального благополуччя. Коли ми маємо здоровий розум, ми знаходимося в стані душевного спокою та гарного настрою. Наша розумова активність покращується, ми більш продуктивні і ефективні у виконанні завдань. Ментальне здоров'я також надає нам високий рівень енергії та фізичної активності, що дозволяє нам цілеспрямовано працювати над досягненням своїх цілей [2].

Тривалий стрес виснажує нас і на фізіологічному, і на емоційному рівнях. Ми чутливіше та гостріше реагуємо на подразники, збільшується тривожність, рівень страху; ми постійно сконцентровані та в очікуванні чогось, а це виснажує організм; ми стаємо апатичними, депресивнішими, менш терпимими, менш емпатичними, гірше регулюємо свою поведінку.

Слід знати, що *неадекватна реакція на неадекватний подразник є нормальною.* Під час війни давати опір, захищати своє, ненавидіти, злитися та лютувати – це нормальна реакція. Коли буде стабільність, передбачуваність, адекватна ситуація – то нормальний стан психіки повернеться, як і наша емпатія. Загалом, для психіки немає ненормальних емоцій, *кожна з них логічна і має місце бути.* Питання більше в тому, що є дією, куди ці емоції конвертуються. Тобто, є різниця, коли ці негативні емоції конвертуються у захист сім'ї, допомогу чи в агресію на близьких, бо ворог далеко [3].

Ігнорування власного стану ментального здоров'я може призвести до негативних наслідків, зокрема це: *п*орушення сну; порушення харчування; повторювані прояви агресії у спілкуванні з рідними та друзями; низький рівень енергії або її відсутність, відмова від звичних активностей; відчуття апатії та неважливості всього; відчуття безпорадності чи безнадії; відчуття незвичної розгубленості, забудькуватості, розлюченості, смутку, занепокоєння чи страху; сильні перепади настрою; нав'язливі негативні думки про те, щоб заподіяти шкоду собі чи іншим; віра в речі, що не відповідають дійсності; неможливість виконувати щоденні завдання [4, 5].

Прикладом відновлення ментального здоров'я можуть бути такі практичні вправи:

1. *Долоні готовності* – вправа допомагає зробити позбутись метушні, зрозуміти емоції та підготуватися до будь-чого – від вимушеного дзвінка незнайомцям до важливої співбесіди.

2. *Легка усмішка* – ця вправа є просто легкою розслаблена посмішка, яка допоможе зняти напругу та змінити хід думок. Звучить дещо просто, але за вправою ховається секрет: коли ви усміхаєтеся, мозок розуміє, що є привід для радощів. І отже, ви радієте!

3. *Перевірка фактів* – допоможе перевірити, чи справді емоції, що викликаються певною подією, відповідають ситуації – і якщо не зовсім, то надасть можливість їх опанувати.

4. *Сканування тіла* – техніка, яка поєднує дихання з усвідомленим спостереженням за своїм тілом. Вона допомагає розслабитися, перемикнути увагу на себе і повернутися в момент.

5. *Стоп – метод,* який дозволить стабілізуватися, заспокоїтися та розібратися з тим, що відбувається з вами та навколо.

Вправи займають не більше 10 хвилин, але мають помітний ефект. [6]

Ментальне здоров'я не є статичним станом, а складною динамічною системою, яка залежить від багатьох чинників, включаючи генетику, соціальне середовище, культурні впливи, особисті досвіди та стиль життя.

Зберігання ментального здоров'я вимагає систематичного догляду за ним, так само як і фізичне здоров'я. Це може включати в себе різноманітні практики, такі як здоровий спосіб життя, збалансоване харчування, фізична активність, регулярний відпочинок, розвиток соціальних зв'язків та навчання стратегіям управління стресом.

Отже, підтримувати ментальне здоров'я – важлива складова психічного і емоційного благополуччя. Ментальне здоров'я підтримує душевний спокій

та гарний настрій, покращує розумову активність та продуктивність, забезпечує високий рівень енергії та фізичної активності, сприяє розвитку соціальних навичок і побудові стосунків з іншими людьми, допомагає приймати тверді рішення і ефективно розв'язувати проблеми.[2]

Метальне здоров'я (психічне здоров'я) є великою проблемою в розвинутих країнах. Якщо взяти до уваги, що за оцінками статистиків, кожен п'ятий дорослий має принаймні один психічний розлад щороку, то важко заперечувати, що ми повинні зробити обізнаність про ментальне здоров'я та охорону метального здоров'я більш пріоритетним завданням.

Ментальне здоров'я – це те, як ми відчуваємо себе емоційно, як мислимо і як ладнаємо з іншими. Воно відіграє важливу роль у тому, як ми справляємося зі стресом, спілкуємося з людьми та приймаємо рішення.

Це те, що має значення на кожному етапі нашого життя – незалежно від того, чи ми діти, підлітки чи дорослі. Протягом життя дехто з нас може зіткнутися з проблемами психічного здоров'я, які можуть змінити те, як ми думаємо, відчуваємо і поводимося.

Але ментальне здоров'я – це не просто відсутність психічних розладів. Це стан, в якому особа реалізує свої можливості, справляється зі звичайними життєвими стресами, працездатна і здатна робити внесок у своє суспільство.

Позитивне ментальне здоров'я має вирішальне значення в сучасному світі, оскільки воно глибоко впливає на кожен аспект нашого життя. Ментальне здоров'я може впливати на наші думки, дії та комунікацію. Воно дає нам змогу долати виклики, будувати значущі стосунки та приймати обґрунтовані рішення.

Підтримка позитивного ментального здоров'я та лікування будь-яких поганих психічних станів має вирішальне значення для стабілізації конструктивної поведінки, емоцій та думок. Зосередження уваги на охороні психічного здоров'я може підвищити продуктивність, покращити нашу самооцінку та покращити стосунки.

Піклування про ментальне здоров'я не лише покращує наше повсякденне життя, але й може допомогти нам контролювати – або принаймні боротися – з деякими проблемами фізичного здоров'я, безпосередньо пов'язаними з психічними станами. Наприклад, хвороби серця і стрес пов'язані між собою, тому управління стресом може мати позитивний вплив на серцеві захворювання і сприяти здоровому способу життя [7,8,9,10].

Список використаних джерел

1. Ментальне здоров'я – що це таке і як його зберегти? URL: https://zdorovym.com.ua/zdorovia/mentalne-zdorovia-shcho-tse-take-i-yak-yoho-zberehty/

2. Розуміння ментального здоров'я: Шлях до збалансованого життя. URL: https://galaktica.io/blog/rozuminnya-mentalnoho-zdorovya/

3. Про ментальне здоров'я під час війни. URL: https://oblses.zp.ua/2023/10/10/%D0%BF%D1%80%D0%BE-%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B5-%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8F-%D0%BF%D1%96%D0%B4-%D1%87%D0%B0%D1%81-%D0%B2%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8/

4. Ментальне здоров'я: що потрібно знати, аби бути в нормі. URL: https://elle.ua/otnosheniya/psihologija/mentalne-zdorovya-shcho-potribno-znati-abi-buti-v-normi/

5. Як зберігати ментальне здоров'я та оптимізм під час війни. URL: https://dev.ua/news/yak-zberihaty-mentalne-zdorovia-ta-optymizm

6. Вправи для ментального здоров'я. URL: https://befriend.volunteer.country/blog/tpost/v8nltih0m1-vpravi-dlya-mentalnogo-zdorovya

7. Ментальне здоров'я: що це та чому важливе. URL: https://psyhologer.com.ua/vazhlyvist-mentalnoho-zdorov-ia/

8. Руденко М.В., Калениченко Р.А., Капосльоз Г.В., Корчова Г.Л. Основи професійної освіти. К.: ЦП Компринт, 2018. 613 с.

9. Красильник Ю.С., Корчова Г.Л., Руденко М.В. Методика проведення навчальних занять в умовах дистанційного навчання. Київ: КНУБА, 2021. 156 с.

10. Корчова Г. Л. Кліпове мислення як науково-методична проблема у професійній освіті // *Вісник Кременчуцького національного університету імені Михайла Остроградського*. Вип. 1/2022 (132). Кременчук: КрНУ, 2022. С. 49-53.

11. Корчова Г.Л., Корчовий М.М. Профілактика статевих девіацій у молодіжному середовищі: навч. посібник. К.: "Хай-Тек-Прес", 2007. 140 с.

12. Руденко М.В. Педагогічна діагностика: Навчально–методичний посібник. К.: НАОУ, 2006. 144 с.

Кисельов Микита Дмитрович, Руденко Микола Васильович
ЕСТЕТИЧНЕ ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ АРХІТЕКТОРІВ ТА ДИЗАЙНЕРІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УНІВЕРСИТЕТІ……..……..211
Клименко Тарас Андрійович, Кулішенко Артур Ярославович
ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ І ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА У ФУТБОЛІ……..218
Кобзар Алла Юріївна, Розтопіра Віолетта Сергіївна
МОВЛЕННЄВІ МАНІПУЛЯЦІЇ У ДІЛОВОМУ СПІЛКУВАННІ: ТИПИ, ЗАСОБИ НЕЙТРАЛІЗАЦІЇ……..……..220
Колодій Наталія Вікторівна
АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ МОВЛЕННЯ В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ……..……..222
Корсун Сергій Іванович
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ……..…….225
Корчова Галина Леонідівна, Чулінда Людмила Іванівна
SOME GLOBALIZATION CHANGES IN VOCATIONAL EDUCATION IN UKRAINE AT THE BEGINNING OF THE TWENTIETH CENTURY……..…..227
Корчова Галина Леонідівна, Шевчук Вікторія Григорівна
ЗАХИСТ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ……..……..232
Костеріна Інна Анатоліївна, Кім Ксенія Яківна
ІНФОРМАЦІЙНА ПІДТРИМКА ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ (НА ПРИКЛАДІ БІБЛІОТЕКИ КНУБА)……..……..237
Кучеренко Сергій Миколайович
ПІДГОТОВКА ТА РОЗВИТОК СПЕЦІАЛІСТІВ З УПРАВЛІННЯ ПОДАТКОВИМИ РИЗИКАМИ……...……..240
Лапаєнко Світлана Володимирівна
ІНТЕГРУВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ПЕДАГОГІЧНОЇ СПАДЩИНИ МАРІЇ МОНТЕССОРІВ ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС……..……..243
Литвинчук Олександра Костянтинівна, Красильник Юрій Семенович
ЦИФРОВІ ІНСТРУМЕНТИ В ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ……..……..248

Наукове видання

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В КОНТЕКСТІ ЄВРОПЕЙСЬКОГО ВИБОРУ УКРАЇНИ

Збірник матеріалів

VII Міжнародної конференції

(Київ, 14 листопада 2024 року)

Керівник видавничого проєкту *Віталій Зарицький*

Підписано до друку 03.01.2025. Формат 60х84 1/16.
Папір офсетний. Друк офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Умовн. друк. аркушів – 42,31. Обл.-вид. аркушів – 35,24.
Тираж 300

Виготовлювач: ТОВ «Видавництво Ліра-К»
Свідоцтво № 3981, серія ДК.
03142, м. Київ, вул. В. Стуса, 22/1
тел.: (050) 462-95-48; (067) 820-84-77
Сайт: lira-k.com.ua, редакція: zv_lira@ukr.net