

Висновки. Фізична активність, руховий режим – фактор здорового способу життя. В умовах війни фізична активність студентів НТУ «ХПІ» значно знизилася. Оптимальний руховий режим повинен враховувати як вихідний стан здоров'я, а й частоту і систематичність застосовуваних навантажень.

Запровадження практичних занять з фізичного виховання у дистанційному форматі дозволило підвищити рівень фізичної активності студентів НТУ «ХПІ», проте повернутися до довоєнних показників не вдалося. Очні заняття через доступність спортивного інвентарю, групових форм спілкування та безпосереднього контакту з викладачем як контролюючою особою залишаються безперечними лідерами та надають найкращий оздоровчий ефект. Студентам бракує самодисципліни, розуміння основ здорового способу життя та фізичного виховання, зокрема значущості регулярності та безперервності фізичної активності. З точки зору збереження та примноження здоров'я, а також популяризації здорового способу життя в освіті студентів у цьому питанні повернення до очної форми є оптимальною умовою з ряду вищеописаних причин.

Література:

1. Ядвіга Ю. П., Коробейников Г. В., Петров Г. С., Коваль С. Б., Дудник О. К. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів ВНЗУ економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр./за ред. С. С. Єрмакова, 2009. № 12. 202–204.

2. Пахомов В. І., Лукашова І. В., Русецький С. О. Дослідження впливу фізичного виховання на стан здоров'я студентів в процесі навчання у ВНЗ. Вісник Національного авіаційного університету. Серія : Педагогіка. Психологія : зб. наук. пр. Київ. 2015. Вип. 6. С. 134–139.

3. Землянська О. В., Третьякова Л. Д., Праховнік Н. А., Семененко Р. Ю. Вплив дистанційної форми навчання на психічне та фізичне здоров'я студента. Енергозбереження та промислова безпека: виклики та перспективи : наук.-техніч. зб. : мат. III Міжнар. наук.-практ. конф. (2-3 червня 2020 року, м. Київ). Київ : Основа, 2020. С. 280–286.

4. Кошелева О. Особливості організації рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. Спортивний вісник Придніпров'я. 2021. №2. С. 51–60.

5. Гордієнко О. І., Мовчан В. П. Шляхи удосконалення рухової активності студентів в умовах дистанційного навчання. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. 2022. № 10. С. 162–169.

ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ ЯК ВАЖЛИВИЙ ВИКЛИК СЬОГОДЕННЯ

Солошенко О.М.

*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди;
Науково-дослідний інститут українознавства та козацтва,
м. Харків, Україна*

Події війни загострили питання пов'язані із станом здоров'я українців, зокрема ментального. Для розуміння поняття «ментальне здоров'я» найчастіше звертаються до визначення, яке запропоновано Всесвітньою організацією охорони здоров'я: «це стан добробуту, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал та впоратися із життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти» [6]. Тобто, ментально здорова людина має ресурси для подолання складнощів та допомоги іншим, наснагу для розвитку та продуктивної діяльності, є гармонійною та тримає баланс. Вирішення питань щодо ментального здоров'я українців за умов війни отримали загальнодержавну підтримку.

За ініціативою Олени Зеленської в 2022 р. запроваджена Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». Вона спрямована на надання психосоціальної підтримки та розвиток культури піклування про ментальне здоров'я. Її гасло: «Плакаємо індивідуальну та колективну стійкість». Перша леді зазначала: «...маємо знайти свій власний рецепт стійкості. Пропоную ділитися секретами й тонкощами, щоб множити нашу з вами стійкість. І допомагати одне одному відновлюватись: допомагаючи тим, хто цього потребує, ми й самі відчуваємося краще» [1].

В межах програми щорічно проводяться дослідження та відслідковуються тенденції щодо стану ментального здоров'я. Так, українці оцінюють свій стан як середній – цей показник стабільний і тримається на рівні 50-51% упродовж останніх півтора року. Водночас зростає частка респондентів, які визначають стан власного ментального здоров'я як незадовільний (з 9% у 2022 році до 13% у 2024 році). Найбільш негативно оцінюють свій стан молоді люди віком від 25 до 34 років (14%) та люди віком 35-44 (14%) [3]. Українці саме цих вікових груп найбільш вразливі в період війни щодо проблем професійної реалізації (втрата роботи, вимушені обмеження матеріального забезпечення, усвідомлення необхідності зміни фаху тощо), стикаються із проблемами сімейних відносин, зокрема, виховання дітей «на відстані» тощо.

77% українців переживають в останній час стрес або сильну знервованість. Головною причиною такого стану 72% називають повномасштабну війну (і цей відсоток залишається незмінним). Серед інших причин погіршення ментального здоров'я: фінансові складнощі (43%), проблеми з роботою (26%), безробіття (20%), сімейні стосунки (19%). Якщо проаналізувати п'ять найбільш поширених причини стресу, пов'язаного із війною, то на першому місці - хвилювання щодо безпеки рідних (68%), на другому - ризик для життя і висока вигогідність отримання травми (42%), далі - ризик втрати майна (35%) та втрата джерела доходу/роботи (34%), розлука із рідними, сім'єю (29%) Погіршення ментального здоров'я українців виявляється у таких станах: поганий настрій (51%), тривожність (50%), погіршення сну (47%), роздратованість (43%), відчуття виснаженості (40%) та інші [2].

Варто зазначити, що не існує універсальних дій, заходів або вправ, які б підійшли кожному і дозволили відновити чи покращити своє ментальне здоров'я. Важливо дотримуватись найпростіших правил: фізична активність, збалансоване харчування, якісний та тривалий сон, спілкування, заняття творчістю, хобі, критичне сприйняття інформації та інші. При гострих стресових ситуаціях кожен може допомогти покращити своє самопочуття техніками самодопомоги: дихальні вправи (зробити глибокі вдих та гучно видихнути; дихати «за квадратом» на 4 рахунки: робимо вдих, пауза - затримуємо дихання – і знову пауза), вправи на концентрацію/переключення уваги (вправа 5-4-3-2-1: назвати 5 предметів, які знаходяться поруч; 4 речі, до яких можна торкнутися, 3 звуки, 2 запахи та 1 смак, що можна відчути), вживати воду невеличкими ковтками тощо.

Серед шляхів подолання стресу українців переважають: сидіння в Інтернеті (39%), перегляд ТБ / фільмів / серіалів (34%), спілкування з друзями, сім'єю (32%). Зростає частка людей, які віддають перевагу читанню книжок (з 14% у 2022 році до 18% у 2024 році). Все більше українців звертається до професійної психологічної допомоги: 40% опитаних українців поділилися, що за останні півроку відчували необхідність у психологічній допомозі. Серед жінок цей показник значно вищий, ніж серед чоловіків (47% порівняно з 32%). Тільки 8% респондентів звертались до спеціаліста (цей показник зріс на 2 відсоткових пункти за останні півроку). Кількість звернень серед жінок майже вдвічі перевищує кількість звернень серед чоловіків (10% порівняно з 6%). Разом з тим, до професійної допомоги психологів не звертаються респонденти, якщо людина впевнена,

що зможе впоратись сама із своїм станом (29%), не вважає свій стан проблемним (29%), не вважає, що отримає необхідну допомогу (18%), або соромиться (8%) [2].

Варто зазначити, що в основі ментального здоров'я лежить турбуватися про себе в будь-яких умовах.

Формування навичок самозбереження та підтримки ментального здоров'я варто розпочати ще з дитинства: в сучасних умовах це стає однією із нагальних завдань системи освіти. В березні 2023 р. МОН України презентувало «Стратегію забезпечення психічного здоров'я в сфері освіти на всіх рівнях». «Метою проекту є розбудова системи забезпечення психічного здоров'я в сфері освіти під час військового стану та після його завершення на всіх рівнях освіти, а також формування навичок стресостійкості учасників освітнього процесу. Шляхом формування вмінь діяти в надзвичайних та кризових ситуаціях, використання компетентнісних прийомів психологічної самопомоги, формування у здобувачів освіти життєвих навичок, необхідних для подолання повсякденних труднощів тощо» [4]. Крім того, Кабінет Міністрів України в червні 2024 р. затвердив план заходів на 2024–2026 рр. з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 р. Серед завдань Плану наголошувалось на доцільності «впровадження навчання навичкам життєстійкості та самопомоги як обов'язкової складової освітніх програм на всіх рівнях освіти; перегляду освітніх програм та включення компонента психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в програми підготовки фахівців на всіх рівнях освіти; впровадження програм професійного розвитку та підтримки фахівців у сфері освіти з питань психічного здоров'я тощо» [5]. В межах реалізації означених задач, В 2024-2025 навчальному році в школах України запроваджується курс соціально-емоційного навчання «Уроки щастя». Школярі будуть вчитися будувати стосунки з людьми, розвивати вміння бути творцем свого життя, «відпрацьовувати» емоційної компетентності - важливість емпатії, емоційного інтелекту, вміння розуміти моральні потреби, любити, співчувати, жити гідно і бути вільним, вивчати способів піклуватися про ментальне здоров'я тощо. Саме психологічна стійкість є основою ментального здоров'я, особливо в надзвичайно стресових умовах війни [1].

Таким чином, на сучасному етапі необхідно долати виклики станів українців, що пов'язані з війною, адже ментальне здоров'я є важливою складовою психологічного благополуччя і має вплив на загальний стан здоров'я громадян, економічне відновлення та добробут країни.

Література:

1. Всеукраїнська програма ментального здоров'я «Ти як?». URL: <https://howareu.com/news/pikluvatysia-pro-mentalne-zdorovia-ta-plekaty-stiikist-ukrainski-shkoliari-opanovuvatymut-novi-navychky>
2. Дослідження «Ментальне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. URL: <https://bbu.org.ua/doslidzhennya-gradus-research-mentalne-zdorov-ya-ta-stavlennya-ukrainsiv-do-psihologichnoi-dopomogi-pid-chas-viini-zhovten-2023/>
3. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги. URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/mental-health-and-attitudes-ukrainians-towards-psychological-assistance-during-war/>
4. Пріоритети МОН: психологічна підтримка учасників освітнього процесу на всіх рівнях. URL: <https://mon.gov.ua/news/prioriteti-mon-psihologichna-pidtrimka-uchasnikiv-osvitnogo-protsesu-na-vsikh-rivnyakh>
5. Розпорядження Кабінету Міністрів України «Про затвердження Плану заходів на 2024-2026 роки з реалізації Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року» URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/572-2024-%D1%80#Text>

6. Центр громадського здоров'я МОЗ в Україні. URL: <https://phc.org.ua/news/scho-vazhlivo-znati-pro-psikhichne-zdorovya#:~:text=%D0%97%D0%B0%20%D0%B2%D0%B8%D0%B7%D0%BD%BF%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%82%D0%B8>

ACTUALITY OF TAOIST ONTOLOGY AS A MEDICAL PRINCIPLE

Chmykhun S., Kulikov M.

*National Aerospace University named after M. E. Zhukovsky "Kharkiv Aviation Institute",
Kharkiv, Ukraine*

Created by the legendary Chinese philosopher Lao Tzu, the treatise “Tao Te Ching” (“Canon of Path and Perfection”) represents the theoretical basis of the study, in the center of which is Tao (that means path, movement), the primary source of the world, its truth and goodness – the fundamental law life of all existing things. Natural philosophical and metaphysical by its nature ideas of “double cultivation of heart nature and vitality”, “harmony of Yin and Yang”, “ideas management”, “harmonious combination of hardness and pliability” are grounded in the treatise. These ideas, focused on statecraft, military tactics, and physical-spiritual cultivation, greatly influenced Chinese philosophy, literature, and art, as well as medicine and religion. Philosophical study of Lao Tzu is aimed at the highest goal of Tao reaching, or “heavenly Tao” - to achieve harmony, affirm the primacy of the connection between *jing* (all types of body fluids) and *qi* (vital forces), they consider *yin-xun* (following the nature of all things in the universe, which originates from Lao Tzu’s discourse on “nature and non-action”), is the norm of behavior. It can be argued that, in general, the influence of Taoist teachings was reflected in the ontological, epistemological, and methodological components of Chinese traditional medicine as an integral scientific and practical system. It can be approved that, in general, the influence of Taoist teaching was reflected in the ontological, epistemological, and methodological components of Chinese traditional medicine as an integral scientific and practical system.

It is known that ontology is focused on the principles of the structure of being, its beginning, essential forms and properties. It is known that ontology is focused on the principles of the structure of being, its beginning, essential forms and properties. Lao Tsi in his «Tao Te Jin» work says: “Here is a thing that arises in chaos, born before heaven and earth. O soundless, formless! However, it stands and does not change. It acts everywhere and has no barriers. She can be considered the mother of the Celestial Empire. I don't know her name. Denoting it with a hieroglyph, I will call it “Tao”. This is how the highest ontological category was formulated - the objectively existing primary source of the world and the general law of change and development of all things: nothing opposes Tao - it returns in transformations and never loses its constancy, while exhausting the boundless and penetrating into everything that exists, in other words, for Lao Tzu Tao has the nature of absolute existence. Subsequent Chinese thinkers inherited Laozi's ideas, using the category of "Tao" and the associated system of concepts in other fields of knowledge. Thus, the famous thinker Zhuang Tzu (IV century BC) identified a special function of *qi* in the life of the body. In the book “Zhuang Tzu” (“Knowledge, traveling north, rose up the Dark Waters ...”), he states: “Human life is the accumulation of *qi*: the accumulation of *qi* is life, the dispersion of *qi* is death.” Thus, according to the views of Zhuang Tzu, *qi* serves as the basis of “Tao,” which is quite consistent with Lao Tzu’s interpretation: “All beings carry *Yin* and *Yang*, are filled with *qi* and form harmony.” These principles are the milestones of the theory of Chinese traditional medicine.

The dialectical approach in Chinese traditional medicine originates from the teachings of Lao Tzu: “When everyone in the Celestial Empire knows that the beautiful is beautiful, the ugly also appears. When it becomes known for everyone that good is good, evil appears.” The great philosopher pointed out to the duality of existence; it is in the process of interaction of opposites that the phenomenon or characteristics of any existing thing is determined. It should be noted