

студентських фідбеків сприяє саморозвитку викладача, оптимізує співпрацю, мотивує, дозволяє своєчасно виявити недоліки в роботі. Поділяємо позицію Біла Гейтса, що навіть чудові вчителі можуть стати кращими завдяки розумному зворотному зв'язку [1].

Перспективи подальших досліджень полягають у підборі ефективних форм зворотного зв'язку в педагогічній практиці.

Список використаних джерел:

1. Bill Gates: Teachers need real feedback. URL. Режим доступу: <https://www.youtube.com/watch?v=81Ub0SMxZQo> (Дата звернення: 13.05.2022).

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

**Сидоренко А.Г., Луценко Р.В., Коптев М.М.,
Луценко О.А., Чечотіна С.Ю.**

*Полтавський державний медичний університет
sidorenko.med@gmail.com, farmaluru@gmail.com, mn_koptev@ukr.net,
farmaluol@gmail.com, svetlana_ch@ukr.net*

У світі близько 1 мільярда людей страждають психічними розладами, щорічно 3 мільйони вмирає в результаті зловживання алкоголем, і кожні 40 секунд одна людина закінчує життя самогубством. В Україні 1,2 млн. жителів страждає психічними розладами і цей показник з кожним роком зростає. На сьогодні ситуація значно гірша [2].

Психічне здоров'я – це стан людини, при якому забезпечується адекватна емоційна, інтелектуальна, свідомо-вольова взаємодія з зовнішнім середовищем.

Психічне здоров'я включає в себе такі ознаки, як інтелект, цілеспрямованість, гнучкість, логічність мислення, моральні якості, соціальна поведінка, особливості харчування, емоційність, відношення до свого здоров'я, сексуальність. Психічне здоров'я базується на родині, на місці роботи людей, на місцевому співтоваристві та інфраструктурі системи громадської охорони здоров'я в цілому.

До поведінкових факторів, що негативно впливають на психічне здоров'я, належать: тривалі негативні стресові ситуації, невміння підтримувати адекватні відносини з оточуючими, конфлікти, недостатній відпочинок, малорухомий спосіб життя, зовнішні подразники. Зростанню захворюваності сприяють

інформаційне перевантаження, політична і економічна нестабільність, війна в країні [2].

Для збереження та зміцнення психічного здоров'я важливе значення має дотримання принципів здорового способу життя, а саме психогігієни. Психогігієна це культури між особистих стосунків, уміння керувати своїми емоціями, чергувати працю і відпочинок, створювання сприятливого психологічного клімату у колективі, сім'ї; займатись фізичною культурою, дотримуватись раціонального харчування, режиму дня, достатньо спати, позитивно мислити, бути оптимістичним, доброзичливим [1, 2].

Війна в Україні, спричинила психічні травми, посттравматичні стресові розлади, депресії, травматичний досвід переїздів та довготривалих поїздок у чужі міста та країни. Подібні ситуації мають негативні наслідки для психічного та фізичного здоров'я.

Особливо зараз постає питання про збереження чи нормалізацію психічного здоров'я в таких умовах.

Основні домінанти на що треба звернути увагу для збереження психічного здоров'я такі:

- фізична активність, в умовах стресу саме адекватна фізична активність може запобігти або відстрочити початок багатьох захворювань та надати терапевтичну допомогу людям з хронічними захворюваннями. Фізична активність досить покращує самопочуття, підвищує задоволеність життям, дозволяє покращити сон і впоратися зі стресами. Зокрема фізична активність покращують якість сну в дорослих, адже час для засинання зменшується, а збільшується час глибокого сну та знижується денна сонливість;

- достатньо часу рухаємось, у воєнний час зменшилася кількість людей, для яких фізична активність була пов'язана з роботою, і тому зросла кількість тих, хто не приділяє фізичної активності достатньо часу. А це, разом зі стресом, негативно впливає на стан фізичного та психічного здоров'я;

- займайтесь звичними справами: чистимо зуби, миє посуд, прибираємо оселю, працюємо, якщо є робота;

- спілкування з іншими людьми допомагає зменшити стрес. У спілкуванні ви розумієте, що інші поділяють ваші почуття. Поговоріть із кимось, кому довіряєте: із другом, психологом, священником. Не залишаємось в ізоляції;

- обмеження доступу до засобів масової інформації. Уникайте цілодобового зависання у новинах;

- робіть щось позитивне. Посадіть квіти, завітайте на концерт або до художньої галереї, прийміть ванну. Підтримайте

друга чи сусіда, якому важко. Якщо ви допомагаєте як волонтер, намагайтеся не займатися цим більше трьох годин на день;

– поверніть себе «в реальність», потрібно працювати на трьох рівнях – це тіло, психіка та пошук сенсів [1, 2].

Підтримуємо себе в формі заради збереження свого психічного здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Луценко Р.В., Сидоренко А.Г. Здоровий спосіб життя як умова його тривалості, фізичного і духовного розвитку. *Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України: виклик глобального світу* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Полтава, 22–23 травня 2019 р. Полтава, 2019. Т. 2. С. 312–316.
2. Марута О.С. Психологічне здоров'я та суб'єктивного сприйняття щастя при психічних розладах. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2021. №17. С. 51–60.

СПЕЦИФІКА ТА ОСОБЛИВОСТІ ПОНЯТТЯ «УЯВА», ХАРАКТЕРНІ ОЗНАКИ І ВЛАСТИВОСТІ ПОНЯТТЯ «ТВОРЧА УЯВА»

Сікора Л.В.

Навчально-виховний комплекс №9 (м. Хмельницький)

lyudasikora71@gmail.com

Соціально-економічні перетворення в сучасному українському суспільстві диктують і визначають необхідність формування творчо-активної особистості, здатної ефективно і нестандартно вирішувати проблему, знаходячи для цього неординарні та нетрадиційні варіанти. Саме цей аспект ставить перед загальноосвітніми закладами важливе й пріоритетне питання розвитку творчого потенціалу підростаючого покоління. Це вимагає удосконалення навчально-виховного процесу з урахуванням психологічних закономірностей усіх компонентів системи пізнавальних процесів. Вирішення цієї проблематики стає можливим завдяки використанню інтегрованих методів і прийомів, завдяки яким відбувається розвиток особистості, формування його творчих здібностей та активізація процесу подальшої їхньої реалізації в життєдіяльності.

Одним із пріоритетних питань сучасного освітянського простору є забезпечення гармонійного розвитку учня, що в свою чергу обов'язково передбачає формування та розвиток різних видів уяви дитини. Вирішення цього питання стає можливим на