

Міністерство охорони здоров'я України
Запорізький державний медико-фармацевтичний університет

Факультет: ІІІ медичний

Анастасія Ольховська

Група ФТ-23/2-2

**РЕАЛІЗАЦІЯ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ПРОГРАМИ МЕТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я
ОЛЕНИ ЗЕЛЕНСЬКОЇ «ТИ ЯК?» У ЗАПОРІЗЬКОМУ ДЕРЖАВНОМУ
МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ**

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

зі спеціальності

227 «Фізична терапія, ерготерапія»,
Спеціалізації 227.1 «Фізична терапія»

Науковий керівник:

доцент, кандидат психологічних наук;

(вчене звання, вчений ступінь)

доцент кафедри психіатрії, психотерапії та

медичної психології;

(посада, кафедра)

Інна Станіславівна Дьома

(ім'я, по-батькові, прізвище)

Запоріжжя, 2025 рік

**Міністерство охорони здоров'я України
Запорізький державний медичний університет**

Факультет III медичний

Кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я

Спеціальність 227 «Фізична терапія, ерготерапія»

Освітньо-кваліфікаційний рівень МАГІСТР

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему

**РЕАЛІЗАЦІЯ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ ПРОГРАМИ МЕТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я
ОЛЕНИ ЗЕЛЕНСЬКОЇ «ТИ ЯК?» У ЗАПОРІЗЬКОМУ ДЕРЖАВНОМУ
МЕДИКО-ФАРМАЦЕВТИЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ**

Студент Ольховська Анастасія

Група ФТ-23/2-2

КЕРІВНИК РОБОТИ: доцент кафедри психіатрії, психотерапії та медичної психології, кандидат психологічних наук Дьома І.С.

(підпис)

РЕЦЕНЗЕНТ: старший викладач, доктор філософії зі спеціальності 225 «Медична психологія»

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

Єфіменко Сергій Олегович

(прізвище, ім'я, по батькові)

(підпис)

Робота розглянута на засіданні кафедри (протокол № від «__» __20__ р.) і допущена до захисту.

ЗАВІДУВАЧ КАФЕДРИ:

доктор наук з фізичного виховання та спорту,
професор Дорошенко Е.Ю.

(підпис)

Запоріжжя, 2025 рік

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається з 56 сторінок, 59 літературних джерел.

Об'єкт дослідження – всеукраїнська програма ментального здоров'я Олени Зеленської «Ти як?».

Предмет дослідження – практична реалізація всеукраїнської програми ментального здоров'я Олени Зеленської «Ти як?» у Запорізькому державному медико-фармацевтичному університеті.

Мета дослідження – аналіз заходів з реалізації всеукраїнської програми ментального здоров'я Олени Зеленської «Ти як?» у Запорізькому державному медико-фармацевтичному університеті та розробка практичних рекомендацій.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення, систематизація науково-методичної літератури і джерельної бази мережі «Internet» стосовно проблеми ментального здоров'я різних верств населення України в умовах повномасштабних воєнних дій; клініко-педагогічні спостереження; компаративний (порівняльний) аналіз заходів всеукраїнської програми ментального здоров'я Олени Зеленської «Ти як?» у ЗДМФУ; методи математичної статистики для обробки отриманих експериментальних результатів.

Заходи імплементації та практичного впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?»: діяльність служби психологічної підтримки; участь провідних науковців ЗДМФУ у форумах, конгресах, конференціях національного та міжнародного рівнів; проведення традиційних заходів у ЗДМФУ з нагоди свята – всесвітнього Дня психічного здоров'я населення;

розробка та впровадження у зміст освітніх програм ЗДМФУ навчальних дисциплін психологічної спрямованості, які містять окремі елементи програм захисту ментального здоров'я населення; формування повноцінної системи захисту ментального здоров'я населення у ЗДМФУ; моніторинг імплементації та ефективності практичної реалізації програми ментального здоров'я у ЗДМФУ.

МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я, ПСИХІКА, РОЗЛАДИ, ПСИХОПІЄНА,

ПСИХОТРЕНІНГ, ІДЕНТИФІКАЦІЯ, ПРОГРАМА, ВПРАВИ, РЕКОМЕНДАЦІЇ

ABSTRACT

The qualification work consists of 56 pages, 59 literary sources.

The object of the study is the All-Ukrainian mental health program of Olena Zelenska «How are you?». The subject of the study is the practical implementation of the All-Ukrainian mental health program of Olena Zelenska «How are you?» at the Zaporizhzhia State Medical and Pharmaceutical University.

The purpose of the study is the analysis of measures to implement the All-Ukrainian mental health program of Olena Zelenska «How are you?» at the ZSMPU and the development of practical recommendations.

Research methods: analysis, generalization, systematization of scientific and methodological literature and the source base of the Internet regarding the problem of mental health of different segments of the population of Ukraine in conditions of full-scale military operations; clinical and pedagogical observations; comparative (comparative) analysis of the measures of the All-Ukrainian mental health program of Olena Zelenska «How are you?» at the Zaporizhzhia State Medical and Pharmaceutical University; methods of mathematical statistics.

Measures for the implementation and practical implementation of the All-Ukrainian mental health program «How are you?»: the activity of the psychological support service; participation of leading scientists of the ZSMFU in forums, congresses, conferences of the national and international levels; holding traditional events at the ZSMFU on the occasion of the holiday – World Mental Health Day; development and implementation of psychologically oriented disciplines in the content of the ZSMFU educational programs, which contain individual elements of programs for protecting the mental health of the population; formation of a full-fledged system for protecting the mental health of the population at the ZSMFU; monitoring the implementation and effectiveness of the implementation of the mental health program at the ZDMFU.

MENTAL HEALTH, PSYCHE, DISORDERS, PSYCHOHYGIENE, PSYCHOTRAINING, IDENTIFICATION, PROGRAM, EXERCISES,

RECOMMENDATIONS

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

БФ	–	Благодійний Фонд
ВООЗ	–	Всесвітня Організація Охорони Здоров'я
ВПО	–	внутрішньо переміщені особи
ГО	–	громадська організація
ДЮФК	–	дитячо-юнацький футбольний клуб
ЗМІ	–	засоби масової інформації
КМУ	–	Кабінет Міністрів України
Комплаєнс	–	(англ. compliance) – відповідність будь-яким внутрішнім або зовнішнім вимогам чи нормам
МКР	–	міжвідомча координаційна рада
МСП	–	Міністерство соціальної політики України
МОЗ	–	Міністерство охорони здоров'я України
МОН	–	Міністерство освіти і науки України
НАМН	–	Національна Академія Медичних Наук України
ННМЦ	–	навчально-науковий медичний центр
ОНП	–	освітньо-наукова програма
ОПП	–	освітньо-професійна програма
LGBT	–	акронім для позначення лесбійок (Lesbian), геїв (Gay), бісексуалів (Bisexual) і трансгендерів (Transgender)
MHPSS	–	Mental Health and Psycho-Social Support
mhGAP	–	Mental Health Gap Action Programme
SCORM	–	Sharable Content Object Reference Model
USAID	–	United States Agency for International Development
χ	–	середня арифметична величина
m	–	помилка середньої арифметичної величини
S	–	середнє квадратичне відхилення
%	–	відсоткове значення

ЗМІСТ

Реферат.....	3
Перелік умовних скорочень.....	5
Вступ.....	7
1 Огляд літератури	10
1.1 Ментальне здоров'я: визначення, ознаки самоідентифікації та психогігієна	10
1.2 Дескриптори і детермінанти психічного здоров'я особистості: здоровий спосіб життя й абіологічні тенденції життєдіяльності	15
1.3 Сучасна система комплексної терапії та реабілітації психіатричних пацієнтів з поведінковими розладами	21
2 Завдання, методи та організація дослідження	25
2.1 Завдання дослідження	25
2.2 Методи дослідження	25
2.3 Організація дослідження	26
3 Результати дослідження	27
Висновки	44
Практичні рекомендації	46
Список використаних джерел.....	49
Додатки	55

ВСТУП

Згідно з визначенням профільного комітету експертів ВООЗ, термін «ментальне здоров'я» характеризує стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати і робити внесок у суспільне життя [57].

Отже, у терміні «ментальне здоров'я» поєднана здорова психічна сфера особистості із соціальним компонентом. Термін є значущим для втілення бажань, реалізації мети і конкретних завдань, досягнення оптимального фізичного самопочуття. З іншого боку, стан психічного здоров'я кожного окремого індивіда (особистості) є значущим у суспільному та громадському аспектах.

Стан ментального здоров'я конкретної особистості залежить від різних факторів: соціальних, екологічних, економічних, але в його підвалинах – психосоматичне здоров'я людини.

За критеріями науковців, психічно здорова людина має наступні характеристики особистості:

- диференціація власних емоцій, управління ними і оптимальне функціонування цілісного організму людини;
- розвинений рівень комунікативної активності, формування міжособистісних стосунків;
- психологічний потенціал розвитку, навчання та виховання;
- позитивна психологічна оцінка власної особистості, самосприйняття та любов до себе;
- прийняття власних рішень;
- адаптація до нових умов життя та соціуму;
- ефективно розв'язування власних психологічних (ментальних) проблем.

В умовах збройної агресії РФ, ментальне здоров'я особистості знаходиться у фокусі уваги освітян, науковців, громадських діячів, роботодавців та потребує відповідних дій на зазначених рівнях його розвитку та формування.

Станом, на сьогодні, найбільш вразливими групами населення, які потребують першочергової психологічної підтримки, є внутрішньо переміщені особи, вагітні жінки, пацієнти з наявними фізичними і психічними проблемами, особи, які мають близьких родичів у зонах безпосередніх бойових дій, які мають травматичний досвід або втратили членів родин, рухоме та нерухоме майно.

У зазначених умовах, переважна більшість адміністрацій підприємств та організацій не має практичного психосоціального досвіду спільної роботи з особами, які постраждали внаслідок бойових дій або ветеранами війни. Незалежні дослідження науковців підтверджують, що робота в одному колективі з людьми, які брали безпосередню участь у бойових діях, є абсолютно новим досвідом. У таких умовах, психосоціальна підтримка осіб, які постраждали внаслідок збройного конфлікту або ветеранів війни є пріоритетним завданням загальної політики безпеки і здоров'я людини на всіх рівнях: державному (з урахуванням, місцевого самоврядування), громадському, особистісному [6; 9].

Крім цього, в умовах дії воєнного стану, значущою є психосоціальна підтримка особистості на підприємстві, у закладі освіти, тощо. У Запорізькому державному медико-фармацевтичному університеті вже кілька років реалізується всеукраїнська програма підтримки ментального здоров'я Олени Зеленської: «Ти як?». Її метою у ЗДМФУ є підвищення рівня знань співробітників і здобувачів вищої освіти стосовно практичних технологій управління стресом і відповідних навичок психологічного відновлення (релаксації); профілактика тяжких психічних і поведінкових розладів; запобігання емоційному й професійному психологічному «вигоранню» у воєнний час; навчання співробітників і здобувачів вищої освіти навичок надання першої психологічної допомоги, тощо.

На підставі вищезазначеного, сформульовано основні структурні компоненти дослідження за темою кваліфікаційної роботи:

мета дослідження – аналіз заходів з реалізації всеукраїнської програми ментального здоров'я Олени Зеленської «Ти як?» у Запорізькому державному медико-фармацевтичному університеті та розробка практичних рекомендацій.

Завдання дослідження:

1. Визначити стан досліджуваної проблеми за результатами опрацювання, узагальнення та систематизації даних науково-методичної літератури та інших інформаційних джерел.
2. Проаналізувати практичні заходи з реалізації всеукраїнської програми ментального здоров'я Олени Зеленської «Ти як?» у Запорізькому державному медико-фармацевтичному університеті.
3. Розробити практичні рекомендації з реалізації всеукраїнської програми ментального здоров'я Олени Зеленської «Ти як?» у Запорізькому державному медико-фармацевтичному університеті.

Об'єкт дослідження – всеукраїнська програма ментального здоров'я Олени Зеленської «Ти як?».

Предмет дослідження – практична реалізація всеукраїнської програми ментального здоров'я Олени Зеленської «Ти як?» у Запорізькому державному медико-фармацевтичному університеті.

Елементи наукової новизни дослідження за темою кваліфікаційної роботи стосуються узагальнення та систематизації наукових знань стосовно нових психосоціальних технологій профілактики ментального здоров'я особистості (на матеріалі досліджень співробітників і здобувачів вищої освіти у Запорізькому державному медико-фармацевтичному університеті).

Практична значущість дослідження ґрунтується на розробці авторських практичних рекомендацій з реалізації всеукраїнської програми ментального здоров'я Олени Зеленської «Ти як?» у Запорізькому державному медико-фармацевтичному університеті, яка є елементом психосоціальної підтримки співробітників, здобувачів вищої освіти і складовою частиною відповідних профілактичних заходів.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ

1.1 Ментальне здоров'я: визначення, ознаки самоідентифікації та психогігієна

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я [48], принаймні кожен четвертий житель планети протягом життя стикається з певною психічною проблемою. Однак у суспільній свідомості візит до фахівця (психіатра, психолога) асоціюється хіба що зі слабкістю духу та неможливістю впоратися із власними психічними проблемами самостійно.

Будь-яка людина рано чи пізно може відчувати, що не може впоратися з психічними проблемами самостійно; неадекватно розуміти, що відбувається довкола і з ним самим; відчувати, що не може рухатися вперед, до стану ментального здоров'я.

У цьому контексті, для детального розуміння зазначеної проблематики значущими є визначення поняття. Отже, ментальне здоров'я – це стан організму, що дозволяє повноцінно виконувати всі його функції. Це почуття рівноваги всередині себе, а також між собою, фізичним і соціальним середовищем [19].

Ментальне здоров'я – це стан психічного добробуту, який дозволяє людині ефективно долати стреси, реалізовувати здібності, працювати і навчатися, робити внесок у життя громади [17].

Ментальне здоров'я також визначається як базове право людини і є невід'ємною частиною її загального фізичного стану. Психічний добробут – це підґрунтя для здатності ухвалювати рішення, будувати стосунки і формувати відповідний світогляд в умовах трансформації суспільства – активного використання у медико-психологічних дослідженнях інформації з соціальних мереж [38], впровадження штучного інтелекту [34; 35; 37] та інших сучасних інноваційних технологій [27].

З поняттям «ментальне здоров'я» тісно пов'язане розуміння та визначення терміну «резилієнтність». Психологічна стійкість, або резилієнтність, – це здатність особи долати психосоціальні випробування зі збереженням,

відновленням і зберіганням ментальне здоров'я, особистісної цілісності, громадських і соціальних зв'язків [2; 3; 10].

У сучасних наукових дослідженнях ментального здоров'я особистості виокремлюють 5 складових психологічної стійкості [8; 23; 31].

1) *Цінності*. Це – сенси, які людина вільно обирає та які є відповідними її внутрішньому світу. Цінності визначають те, як людина прагне жити і діяти попри різні життєві обставини. Ментальні цінності – це не те, що ми хочемо мати, а те, як ми хочемо жити.

2) *Ефективна дія*. Незважаючи на труднощі, людина намагається з надією рухатися вперед. Ефективна дія – це дія, яка: безпосередньо пов'язана з цінностями людини; сфокусована на головних завданнях; є виваженою та адекватною; реалізується у соціумі (у співпраці з іншими людьми).

3) *Корисне мислення*. Зазначений спосіб мислення допомагає спрямувати увагу та дії людини у найбільш ефективний напрям. Важливо пам'ятати, що процес мислення особистості може мати позитивну або негативну спрямованість. Відповідно, завдяки відповідним психологічним тренінгам, можна навчитися вибирати корисні думки і змінювати нездорові переконання про власну психологічну сферу та оточуючий світ.

4) *Регуляція енергії та емоцій*. Для ефективного подолання періоду психологічних випробувань, необхідно, попередньо, акумулювати достатній рівень енергії. Для цього необхідно: контролювати свій психоемоційний стан, раціонально планувати витрати енергії, вчасно й ефективно відновлювати її резерви, регулювати свої емоції із застосуванням відповідних методик і тренінгів.

5) *Стосунки*, в яких наявне відчуття безпеки, любові та сприйняття, є значущими на всіх етапах життя людини.

Згідно з визначенням ВООЗ, ментальне здоров'я – це стан щастя та добробуту, в якому людина реалізує свої творчі здібності, може протистояти життєвим стресам, продуктивно працювати та робити внесок у суспільне життя [48].

Вищенаведене визначення означає, що поняття «ментальне здоров'я»

містить такі компоненти як «здоровий дух» і «психіку людини» в органічному поєднанні з соціальними факторами. Це є значущим для втілення бажань, реалізації цілей, доброго фізичного самопочуття людини. З іншого боку – психічне здоров'я кожного індивіда є значущим для всього суспільства – таким чином формується громадське психічне (ментальне) здоров'я.

Стан ментального здоров'я залежить від багатьох чинників: медико-біологічних, соціальних, екологічних, економічних, тощо [20].

Психічно здорова особистість [29]:

- диференціює власні емоції та керує ними;
- здатна спілкуватися і будувати стосунки з іншими;
- психосоціально розвивається та навчається;
- позитивно оцінює себе та сприймає;
- приймає власні раціональні та ефективні рішення;
- нормально адаптується до нових умов життя;
- може розв'язувати психологічні та інші життєві проблеми.

Поняття «ментальне здоров'я» характеризує не лише відсутність розладів, а й наявність внутрішніх ресурсів для того, щоб активно жити, реалізувати свої здібності, працювати, піклуватися про інших, пам'ятаючи й про себе. Ментальне здоров'я є невід'ємною частиною щасливого життя [47].

Поняття «ментальне здоров'я» поєднує різні аспекти і є мультидисциплінарним. Для покращення свого емоційного стану необхідна допомога професіоналів – психологів, психіатрів, практикувати медитацію та психологічні тренінги, активно займатися оздоровчою фізичною культурою та масовими видами спорту на аматорському рівні [2; 3; 10].

Сьогодні ми розуміємо, що на стан ментального здоров'я кожного українця також впливає ситуація у країні [8].

У цьому контексті, значущими є питання:

- «Як зрозуміти, що людина є ментально здоровою особистістю?» Здатність отримувати задоволення від життя – основна риса психічної сфери ментально здорової людини;

- «Чи можна самотійно підтримувати власне ментальне здоров'я, на належному рівні?» Так, звичайно. Для цього необхідно підтримувати адекватний режим нічного відпочинку (сну); уникати стресових ситуацій і навчитись адекватно на них реагувати; збалансувати харчування і сформувати оптимальний режим фізичної активності.

Для детального розуміння поняття «ментальне здоров'я» значущим є розуміння поняття ідентифікації особистості, у тому числі – самоідентифікації [12, 26].

Провідною характеристикою людини є здатність до формування ідентичності та самоідентичності. Основу свідомих дій особистості характеризують терміном «логос» – слово, думка, сутність. Ідентичність є підвалиною особистості, характеристикою її соціального добробуту, ментальної сфери і підсумком виховного процесу, який наступні складові: а) внутрішню тотожність суб'єкта при сприйнятті навколишнього світу, усвідомлення себе як унікальної автономної індивідуальності; б) тотожність особистих і соціальних світоглядних установок; в) включення особистості у соціальну спільноту [25].

Формування персональної ідентичності особистості детермінується у залежності від характеристик соціальної взаємодії через лінгвістичні та комунікаційні засоби – жести, міміку, тощо. Однак сформована ідентичність є основою для створення психосоціального досвіду за відсутності інших джерел. Значущою характеристикою ідентичності людини є її динамічні зміни, які ґрунтуються на формулюванні деяких проблем, а саме [25]:

1) проблема реальності або її досягнення, яка містить внутрішні та зовнішні напрями перспективного розвитку; 2) проблема консистенції, яка формує досягнення окремих компонентів розвитку внутрішньої перспективи; 3) проблема неперервності, досягнення якої містить стандартизовані формулювання питань відносно хронологічних показників розвитку і змін; 4) проблема індивідуальності, яка ґрунтується на формуванні персональної ідентичності [12].

На рівні функціонування інституцій держави, завданнями державної політики ідентичності є [22]:

1) формування концептуальних засад ідентичності та наповнення її сукупністю нових смислів, які відповідають культурним, соціальним, політичним реаліям сьогодення та враховують основні тенденції світового та європейського розвитку;

2) визначення моделі ідентичності та розроблення на державному рівні механізмів її реалізації;

3) коригування моделей, форм і механізмів конструювання ідентичності як відповідь на зміну зовнішньої і внутрішньої ситуації в державі.

Домінантною формою формування психосоціальної ідентичності є національна ідентичність – комплекс переконань, форм і способів поведінки та емоційне ставлення (зазначені напрями формують націю з окремих індивідів та етнорегіональних груп). Таким чином націю визначають як сукупність комплексних елементів громадської спільноти і характеристики колективної ідентифікації. Також поняття визначають через відчуття цілісності нації, що містить особливі традиції, культуру та мову [6; 9].

Психогігієна під час воєнних дій є невід’ємною складовою виживання і збереження життєвої енергії. Навіть у найважчі часи вона дає змогу зберегти внутрішню стійкість і знайти сили для боротьби з викликами [7]. Допомога профільного фахівця – психолога (психіатра) у заходах психогігієни – це не тільки аналіз проблемних психічних ситуацій і станів, а й етап профілактики емоційного вигорання та розвитку ресурсного стану. Це інвестиція у ваше благополуччя, внутрішню гармонію та здатність жити повноцінним життям [4].

Психіатрична (психологічна) практика підтверджує, що забезпечення власної фізичної гігієни домінує на психічним благополуччям. Однак, у складних стресових ситуаціях, піклування про власний розум та емоційний стан людини є нагальним кроком для забезпечення її загального добробуту.

Психогігієна під час воєнних дій – це комплекс заходів, які спрямовані на підтримку емоційної стабільності, психологічного здоров’я та здатності людини адаптуватися до стресових умов. В умовах воєнних дій, психогігієна є провідною складовою виживання та збереження внутрішнього ресурсу людини.

Основні принципи психогігієни під час воєнних дій:

- збереження контакту з реальністю;
- концентрація на провідних поточних напрямках;
- фізична турбота про власну особистість;
- емоційна підтримка;
- професійний супровід;
- ресурсне мислення.

Вищенаведене дозволяє констатувати, що психогігієна є важливою складовою життєдіяльності людини. За допомогою психогігієнічних методик, тренінгів і технологій є можливість збереження розумової та емоційної сфери людини, формування профілактичних напрямів у процесі протидії у стресових ситуаціях і станах. До зазначених відносять процеси самопідтримки, саморозвитку та самоусвідомлення, який формуються на основі постійних спрямованих зусиль у процесі життєдіяльності [58].

Практичні психогігієнічні тренінги призводить до збільшення якості життя, покращення комунікацій і досягнення більшого рівня особистого розвитку. Це сприяє збільшенню продуктивності праці, освіти і суспільного (громадського) життя, зниженню ризику психічних розладів та оптимізації стану загального фізичного здоров'я. Отже, психогігієна – це індивідуальний процес, і тому відсутні узагальнені універсальні рецепти. Кожна особистість має власні унікальні потреби, цінності та ресурсну базу, і необхідно сформулювати оптимальні стратегії та обрати найбільш ефективні методи.

1.2 Дескриптори і детермінанти психічного здоров'я особистості: здоровий спосіб життя й абіологічні тенденції життєдіяльності

Одним з найважливіших складників здоров'я, взагалі, є психічне здоров'я особистості. Критеріями психічного здоров'я є (за визначенням експертів ВООЗ) [57]:

- усвідомлення та відчуття безперервності, взаємозалежності, постійності й

ідентичності власного фізичного і психічного «Я»;

- почуття сталості та ідентичності емоційних переживань у стандартних життєвих ситуаціях;
- критичність у відношенні до особистого «Я», власної психічної діяльності, її поточних та підсумкових результатів;
- адекватність психічних реакцій (відповідність) силі та кількості середовищних впливів, соціальним обставинам і життєвим ситуаціям;
- здатність до управління власною особистістю відповідно до сформованих соціальних норм, принципів і критеріїв;
- здатність планувати власну життєву діяльність і реалізовувати її у практиці;
- здатність змінювати спосіб або стиль поведінки залежно від зміни життєвої діяльності.

Психічна норма і патологія. Відповідно до визначення профільних експертів ВООЗ, норма – це етичний стандарт, медико-соціальна модель поведінки індивіда, або орієнтовно-оптимальна модель, яка розглядається як типова для конкретного етносу, культури або раси. Переважна більшість дослідників вважає принципову неможливість визначення терміну «нормальної поведінки», оскільки у різних етносах, культурах або расах і при різних історичних ситуаціях критерії психічної норми є істотно різними. У документах ВООЗ [48] наявне поняття «конфлікт норм», яке характеризується як ситуація, в якій ідеальні норми не є тотожними поведінковим нормам.

Сучасні методологічні підходи до визначення поняття «нормальної поведінки» ґрунтуються на наступних принципах:

1. Статистичний підхід – базується на уявленні про психічну норму як про певний психічний стан особистості, який відповідає поведінковій або іншій стандартній моделі, та виявлення відхилень від середньостатистичних індикаторів, що інтерпретується як доказ відхилення від нормативних значень.

2. Адаптаційний підхід. Який декларує, що бути психічно нормальним – означає оптимальний рівень соціальної адаптації людини у середовищі та

суспільстві з демонстрацією соціально прийнятних і схвалюваних стандартів поведінки. Слід зазначити, що поведінкові відмінності в різних соціокультурних умовах, етнічних групах і культурах віддзеркалюють еволюційні шляхи конкретних способів і варіантів адаптації.

3. Психопатологічний підхід, який декларує, що бути психічно нормальним – означає, на практиці, відсутність виражених психопатологічних симптомів. Зазначений підхід є властивим європейській культурній традиції з вираженим психопатологічним симптомокомплексом, який визначають як патологічні або донозологічні ознаки хвороб. Зазначений підхід є неприйнятним для деяких східних культур, які вважають галюцинації особливим психологічним (ментальним) даром і духовним благословенням.

4. Гуманістичний підхід, на відміну від попередніх, визначає психічне здоров'я через категорію «нездоров'я», а норму – через аномалію, виходить з вивчення практично здорових людей. Широко відомі в історії науки, гуманістично-орієнтовані психологи європейської школи (Ш. Бюлер, Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм та ін.) наголошували на визначальній значущості самосвідомості та самовдосконалення у процесі нормального розвитку особистості. Найбільш повно гуманістичний підхід відображено у теорії особистості А. Маслоу, який вважав еталоном психічного здоров'я самоактуалізованих особистостей з характерними особливостями біографії найбільш успішних людей, які досягли вершин саморозвитку та самоактуалізації.

5. Культурально-релятивістичний підхід. Прихильники культурного релятивізму пропонують вважати нормальним все те, що відповідає уявленням цієї культури про норму.

У транскультуральній психіатрії розрізняють поняття поведінкової і рангової норми.

Відповідно до визначення ВООЗ [48], поведінкову норму визначають як звичайну або модельну поведінку людини, яка спостерігається у процесі життєдіяльності у культуральній групі. Рангову норму визначають як ідеальні норми поведінки людини, які очікуються від осіб, що мають визначене соціальне

становище і впливовий статус (еліта, політики, аристократія, духовенство, педагоги, лікарі, судді), які, зазвичай, є більш суворими, ніж норми, що передбачувані для інших людей (норми цілібату, моралі, тощо).

Поняття психічно здорової та психічно хворої людини істотно різняться у різних етнічних групах (культурах), що детермінує різний психічний статус особистості. Більш того, навіть в одній країні, але протягом різних історичних часів, які супроводжуються зміною ментальних настанов і пріоритетів населення, поняття про психічну норму і патологію також істотно змінюється. Зазначеними негативним прикладами є гомосексуалізм, LGBT, трансгендерність, тощо.

У формуванні громадського та індивідуального здоров'я широких верств населення беруть участь різноманітні фактори, які диференціюють на чотири групи відповідно до рівнів:

- спосіб життя;
- стан навколишнього середовища;
- біологічні фактори;
- медичні фактори.

Спосіб життя – це одна з найважливіших біосоціальних категорій, що поєднують уявлення про певний вид (тип) життєдіяльності людини. Його можна охарактеризувати особливостями повсякденного життя людини, які охоплюють його трудову діяльність, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних і духовних потреб, участь в громадському житті, норми і правила поведінки. Спосіб життя – один з критеріїв суспільного прогресу. Нині доведено, що з усіх чинників, що детермінують здоров'я людини, близько 50% припадає на спосіб життя. У свою чергу, до основних чинників, що визначають спосіб життя людини, слід віднести: рівень загальної культури людини і його вченість; матеріальні умови життя; статеві, вікові і конституціональні особливості людини; стан здоров'я; характер екологічного середовища існування; особливості трудової діяльності (професії); особливості сімейних стосунків і сімейного виховання; звички людини; можливості задоволення біологічних і соціальних потреб. Таким чином головним в способі життя людини є те, як вона проводить своє життя, яка

його спрямованість. Також визначними являються основні способи і форми життєдіяльності. Спосіб життя, зумовлений значною мірою соціально-економічними умовами, особливостями перебігу психічних процесів людини, станом здоров'я та функціональних можливостей організму. При цьому слід пам'ятати про те, що певна соціальна група має свої особливості в способі життя, свої цінності, установки, еталони поведінки тощо [24].

Поняття «стиль життя» характеризує індивідуальні особливості поведінки як базового компоненту життєдіяльності людини. Стиль життя – це своєрідний комплекс, цілісність, гармонійне поєднання певних елементів системи життєдіяльності особистості, що детермінується кількісно-якісними характеристиками цієї життєдіяльності: інтенсивність, ритм, темп, розрахунок часу, провідні орієнтації, міра та рівень засвоєння різних способів життєдіяльності, тощо. У контексті стильових особливостей життєдіяльності людини суб'єктивна сторона цього процесу виявляється, зокрема, у можливості індивідуальної інтерпретації системи життєдіяльності відповідно до власних потреб, інтересів, ціннісних орієнтацій людини. Суспільство стимулює та обмежує лише антагоністичні прояви активності в окремих сферах життєдіяльності: у зазначеному діапазоні існують різні шляхи самовизначення і відповідні санкції.

З іншого боку, категорія «якість життя» є оцінкою якісної сторони умов життєдіяльності; це показники рівня комфорту, задоволеності заняттями (освітою, роботою, побутом), комунікаціями, тощо. У характеристиці сутності якості життя як соціально-економічної категорії необхідно визначити її особливості [7; 30]:

1) якість життя надзвичайно широка, багатоаспектна, багатогранна категорія, яка є незрівнянно більшою, ніж категорія «рівень життя», яка виходить далеко за межі економіки. Це соціологічна категорія, яка охоплює всі сфери функціонування суспільства, оскільки вона містить життєдіяльність людини і її якість. Також, якість життя має дві сторони: об'єктивну і суб'єктивну;

2) критерієм об'єктивної оцінки якості життя слугують наукові нормативи потреб та інтересів, за співвідношенням, з якими можна об'єктивно оцінити

ступінь задоволеності зазначених потреб та інтересів;

3) крім цього, потреби і інтереси людей є індивідуальними і ступінь задоволеності можуть оцінити лише конкретні суб'єкти. Вони не фіксуються статистичними показниками і практично існують лише у свідомості людини, у її особистих думках і оцінках. Отже, оцінка якості життя має дві основні форми: ступінь задоволення науково-обґрунтованих потреб та інтересів; задоволеність якістю життя самих людей;

4) також, якість життя не є категорією, що відокремлена від інших соціально-економічних категорій, але об'єднує багато з них, містить їх у собі в якісному аспекті. Зокрема, компонентами якості життя є спосіб життя, рівень життя та навколишнє середовище в шкалі якісних оцінок. Характеризуючи якість життя, не можна обмежуватися оцінкою харчування за його поживною цінністю (калорійність раціону, вміст білків, жирів, вуглеводів та інших речовин). Значущими є якість харчування, регулярність, різноманітність, смакові властивості їжі, тощо. Характеризуючи якість професійного трудового життя, не можна залишити лише показники зайнятості, безробіття, тривалості робочого дня, тижня, року, рівня виробничого травматизму, але слід використовувати оцінки відповідності інтересам працівників змісту і характеру праці, її інтенсивності, взаємин всередині трудового колективу, тощо.

У сучасній науці диференціюють наступні ступені психічного здоров'я людини [36]:

- «Ідеальна норма» (відповідно до визначення ВООЗ), це поведінка визначеної групи населення, оскільки її характеристики є оптимальними або близькими до них. Це соціально пропонований зразок поведінки (її оптимальна модель або певний аналог ідеалу);

- «Середньостатистична норма» – це стан психологічних і психіатричних характеристик, які відображують норму для певної популяції (з урахуванням статі, віку, соціального стану, екологічних особливостей регіону, тощо);

- «Конституціональна норма». Кожний конституціональний тип схильний до певного варіанту психологічного реагування і до певного кола психічних і

поведінкових розладів. Для кожного типу є специфічні патогенні чинники, щодо яких він найбільш вразливий. Наприклад, особам з шизоїдною конституцією притаманні холодність, раціоналізм, підвищена чутливість; особам з циклотимічною конституцією – критична зміна настрою;

- «Акцентуація» – певний варіант психічної норми, який характеризується особливою виразністю або загостренням деяких рис характеру, що визначає специфіку уразливості особистості до певних психічних і поведінкових розладів;

- «Передхвороба» – це донозологічний або преморбідний стан організму людини, при якому наявний симптомокомплекс психічних і поведінкових розладів (переважно, невротичного характеру) зі збереженням соціальної адаптації особистості.

1.3 Сучасна система комплексної терапії та реабілітації психіатричних пацієнтів з поведінковими розладами

З урахуванням визначених особливостей клініко-психопатологічних поведінкових проявів, патопсихологічних механізмів усвідомлення, сприйняття та ставлення до психічної хвороби (поведінкових розладів), соціального та особистісного функціонування людини, комплаєнса та якості життя пацієнтів з поведінковими розладами (у тому числі, з соматичними захворюваннями), запропонована система комплексної терапії та реабілітації на основі комплексного підходу з використанням психофармакологічних, психоосвітніх, психотерапевтичних і психосоціальних заходів, які підібрані з урахуванням психопатологічного процесу при його комплексному поєднанні з соматичною патологією (в окремих випадках, з мультисистемною патологією). Основними напрямками зазначеної системи терапії та реабілітації є [26]:

1) редукція психотичної симптоматики і стабілізація психічного стану пацієнта з урахуванням особливостей соматичного стану (психотропна терапія);

2) профілактика та лікування соматичного захворювання (соматотропна терапія) з подальшою реабілітацією;

3) формування усвідомлення пацієнтом наявної у нього психічної та соматичної патології одночасно, з чітким розумінням проявів, симптомів і механізмів розвитку;

4) формування у пацієнта навичок контролю соматичного стану (соматичних симптомів) як елементів медичної та соціальної реабілітації (фізичної терапії та ерготерапії);

5) формування у пацієнта навичок контролю свого психічного стану (поведінкових розладів);

6) формування у пацієнта та його оточення реабілітаційних та ерготерапевтичних навичок щодо контролю стресу для запобігання провокаціям запуску психопатологічної симптоматики;

7) ерготерапевтична корекція способу життя пацієнтів з урахуванням специфіки соматичної коморбідності;

8) підвищення соціальної компетентності та автономії пацієнтів (ерготерапевтичні заходи).

Запропонована система комплексної терапії та реабілітації здійснюється поетапно та містить наступні етапи:

I етап – терапія гострої фази;

II етап – стабілізаційна фаза;

III етап – підтримувальна фаза (відновлювальна терапія та реабілітація).

На кожному з етапів зазначені заходи мають свою специфіку та відрізняються змістовно. На I етапі застосовують такі заходи: фармакотерапія (підбір та корекція призначення психотропних та соматотропних засобів); психоосвіта (індивідуальна, сімейна); поведінкова психотерапія (моніторинг психологічних і соматичних симптомів); сімейна психотерапія (взаємодія з членом сім'ї, який має психічний розлад). Тривалість I етапу – 3-4 тижні .

II етап реалізується за допомогою наступних процедур:

- фармакотерапія (стабілізаційна);

- психоосвіта (групова);

- психотерапія індивідуальна та групова: поведінкова, когнітивно-

поведінкова та сімейна (контроль психологічних, соматичних симптомів та стресу; корекція способу життя). Тривалість II етапу – 8-12 тижнів.

У межах процедур III етапу проводять:

- фармакотерапію (підтримувальну);
- психосоціальну реабілітацію (тренінги комунікацій, взаємної підтримки і взаємодопомоги);
- арт-терапію. Тривалість III етапу диференціюється відповідно до перебігу захворювання (16-48 тижнів).

Науковці визначили основні завдання у сфері психічного здоров'я людини, зокрема щодо запобігання поведінковим розладам [33]:

- інтеграція основних пакетів послуг у галузі охорони здоров'я у заходи і процедури первинної медико-санітарної допомоги;
- сприяння зниженню вартості та забезпеченню стабільних поставок ефективних психотерапевтичних препаратів для лікування психічних, неврологічних і поведінкових розладів;
- сприяння підготовці медичних фахівців для надання науково-обґрунтованої допомоги пацієнтам з психічними, неврологічними і поведінковими розладами;
- забезпечення адекватного медичного догляду та реабілітаційних заходів стосовно психіатричних пацієнтів;
- акцентування уваги тематиці психічного здоров'я під час підготовки медичних фахівців для забезпечення адекватного розподілу постачальників послуг у системі охорони психічного здоров'я. Сучасний глобальний погляд на психічне здоров'я і сталий розвиток у сфері психічного здоров'я має бути розширеним – від усунення недоліків у протоколах лікування та реабілітації до скорочення кількості поведінкових розладів за допомогою використання профілактики, підвищення якості допомоги, розширення можливостей медичної сфери завдяки залученню соціальної допомоги.

Ключові принципи для вирішення проблем охорони психічного здоров'я пацієнтів з поведінковими розладами на сучасному етапі такі:

- стадіальний підхід до розуміння та реагування на проблеми психічного здоров'я;
- узгодження різних точок зору стосовно значущості соціальних і біологічних чинників у системі охорони психічного здоров'я на життєдіяльність людини;
- визнання психічного здоров'я базовим правом людини, що може бути реалізовано за допомогою інновацій у сфері психічного здоров'я;
- диференціація функцій у проведенні психосоціальних заходів з неспеціалізованими працівниками в системі охорони психічного здоров'я (у тому числі, з фахівцями мультидисциплінарної реабілітаційної команди);
- координація надання первинної та спеціалізованої медичної допомоги для досягнення моделі збалансованого догляду за психіатричними пацієнтами з поведінковими розладами;
- впровадження цифрових інноваційних платформ для оптимізації заходів стосовно стабільності та якості надання медичної допомоги психіатричним пацієнтам з поведінковими розладами;
- здійснення заходів на базі місцевих громад і органів місцевого самоврядування для підвищення інформаційного попиту на медичну допомогу.

У відповідності до «Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року», яку схвалено розпорядженням Кабінету Міністрів України від 27 грудня 2017 року № 1018-р, однією з основних проблем у сфері охорони психічного здоров'я в Україні визнано недостатню інформованість людей стосовно психічного здоров'я у суспільстві, що, у свою чергу, призводить до несвоєчасних звернень по професійну допомогу, та нестачу первинних профілактичних заходів стосовно психічних і поведінкових розладів, яка базується на медико-статистичних даних, та ефективної популяризації системи профілактики порушень психічного здоров'я, зокрема медико-профілактичних програм стосовно «життя без депресії» [46].

Отже, в умовах повномасштабних воєнних дій на території України різні верстви населення стикаються з пролонгованою дією стрес-факторів, які

призводять до емоційного «вигоряння», погіршенню психічних станів, зниження показників ментального здоров'я, тощо. Зазначений стан речей потребує деталізованого вивчення практичних методик вдосконалення ментального здоров'я різних верств населення України, зокрема, студентської молоді.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання і методи дослідження

Завдання дослідження.

1. Визначити стан проблеми стосовно ментального здоров'я різних груп населення України за результатами аналізу, узагальнення та систематизації даних науково-методичної літератури та інформаційних джерел всесвітньої глобальної мережі «Internet».
2. За результатами аналізу даних наукової літератури і клініко-педагогічних спостережень визначити ефективність впровадження елементів всеукраїнської програми ментального здоров'я Олени Зеленської «Ти як?» у Запорізькому державному медико-фармацевтичному університеті.
3. Розробити практичні рекомендації стосовно вдосконалення елементів програми ментального здоров'я Олени Зеленської «Ти як?» у Запорізькому державному медико-фармацевтичному університеті та їх практичного впровадження.

Методи дослідження.

- Аналіз, узагальнення, систематизація науково-методичної літератури і джерельної бази мережі «Internet» стосовно проблеми ментального здоров'я різних верств населення України в умовах повномасштабних воєнних дій.
- Клініко-педагогічні спостереження стосовно практичного впровадження елементів всеукраїнської програми ментального здоров'я Олени Зеленської «Ти як?» у Запорізькому державному медико-фармацевтичному університеті та їх практичного впровадження.
- Компаративний (порівняльний) аналіз заходів всеукраїнської програми ментального здоров'я Олени Зеленської «Ти як?» у Запорізькому державному

медико-фармацевтичному університеті.

- Методи математичної статистики для обробки отриманих експериментальних результатів із визначенням середньої арифметичної величини (χ), помилки середньої арифметичної величини ($\pm m$), середнього квадратичного відхилення середньої арифметичної величини (S), критерію достовірності за Стьюдентом (t) на рівнях (при, $p < 0,05$ і $p < 0,01$), відсоткового значення (%).

2.2 Організація дослідження

Експериментальні дослідження, за темою кваліфікаційної роботи, проведено у період з січня 2024 по лютий 2025 років протягом наступних етапів.

Перший етап – визначення стану проблеми стосовно ментального здоров'я різних груп населення України за результатами аналізу, узагальнення та систематизації даних науково-методичної літератури та інформаційних джерел всесвітньої глобальної мережі «Internet». Розробка плану експериментальних досліджень, визначення баз проведення досліджень (кафедра психіатрії, психотерапії та медичної психології; кафедра фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я; Центр медичної реабілітації та профілактики ННМЦ «Університетська клініка» ЗДМФУ). Формулювання структурних компонентів кваліфікаційної магістерської роботи – визначення мети, завдань, гіпотези, об'єкту та предмету досліджень, тощо.

Другий етап – із застосуванням клініко-педагогічних спостережень і компаративного (порівняльного) аналізу заходів всеукраїнської програми ментального здоров'я Олени Зеленської «Ти як?» у Запорізькому державному медико-фармацевтичному університеті ефективність її практичного впровадження.

Третій етап. Обґрунтування, розробка, апробація та практичне впровадження практичних рекомендації стосовно імплементації елементів програми ментального здоров'я Олени Зеленської «Ти як?» у Запорізькому державному медико-фармацевтичному університеті та їх практичного

впровадження. Рецензування наукових матеріалів та оформлення кваліфікаційної магістерської роботи.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Характеристика роботи координаційного центру психічного здоров'я Кабінету Міністрів України

Координаційний центр з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України створено для узгодження зусиль і комплексної забезпечення взаємодії міністерств, установ та організацій, органів місцевого самоврядування, неурядового сектору, міжнародних партнерів та інвесторів, експертної і наукової спільноти у процесі впровадження всеукраїнської програми ментального здоров'я Олени Зеленської «Ти як?» [46; 48].

Структура координаційного центру з психічного здоров'я Кабінету Міністрів України є складовим елементом провідного розділу стосовно підтримки ментального здоров'я населення України в умовах повномасштабних воєнних дій і містить наступні складові елементи: «Всеукраїнська комунікаційна кампанія», «Державна політика та регіональна координація», «Дослідження та аналітика», «Пілотування, проекти і продукти», «Формування системи професійних стандартів», «Тренінги і навчання».

Складовий елемент «Всеукраїнська комунікаційна кампанія» містить:

- матеріали Циклу ілюстрацій «Ментальне здоров'я – це...». Спеціально для комунікаційної кампанії «Ти як?» українська ілюстратор О. Дегтярьова створила цикл картинок, які через різних національних героїв, зрозумілі національні сюжетні лінії та короткі описи розкривають поняття ментального здоров'я людини.

- матеріали Всеукраїнського уроку ментального здоров'я «Ти як? Повертаємось до школи!», що є першим уроком у національних українських загальноосвітніх закладах (школах) у новому навчальному році який присвячено ментальному здоров'ю людини. Для учнів 1-6 класів бесіду стосовно формування та збереження ментального здоров'я людини у відеоформаті – психолог С. Ройз, для учнів 7-11 класів – психологи К. Тімакіна та І.Є. Касторних.

- матеріали Комунікаційної стратегії Всеукраїнської програми ментального здоров'я Олени Зеленської «Ти як?», що покликані бути підґрунтям путівників, маршрутизаторів, джерелом знання і розуміння, що з людиною відбувається ментально і як з цим можна впоратися.

- Спеціальна сторінка Всеукраїнської програми ментального здоров'я Олени Зеленської «Ти як?», що містить спеціальні інформаційні ресурси: контакти, посилання, поради, продукти, техніки тренінгів і методики, які допоможуть підтримувати оптимальний рівень власного ментального здоров'я та інших людей.

- Відеоексплейнери про ментальне здоров'я містить серію анімацій Всеукраїнської програми ментального здоров'я Олени Зеленської «Ти як?», які надають адаптовану інформацію про ментальне здоров'я людини.

- Співпраця з групою компаній спільноти «Бізнес без бар'єрів», які, крім того, що реалізують власні проекти і проходять відповідне навчання для піклування про ментальне здоров'я своїх співробітників, гостей і клієнтів, фінансово-економічно підтримають комунікаційну кампанію Всеукраїнської програми ментального здоров'я Олени Зеленської «Ти як?».

Складовий елемент «Державна політика та регіональна координація» містить:

- Цільову модель системи у сфері психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, що розроблена у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я Олени Зеленської «Ти як?».

- Інформаційні матеріали діяльності Міжвідомчої координаційної ради (МКР), яка створена у травні 2022 року при Кабінеті Міністрів України стосовно реалізації питань охорони психічного здоров'я та надання психологічної допомоги особам, які постраждали внаслідок агресії РФ проти України. Міжвідомча координаційна рада є підґрунтям для ухвалення рішень, що стосуються розроблення та впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я Олени Зеленської «Ти як?».

- Систему міжвідомчої взаємодії та регіональної координації у сфері

МНПСС на національному рівні стосовно формування державної політики щодо забезпечення умов для зміцнення ментального здоров'я населення під час роботи, навчання, отримання державних послуг тощо, із залученням експертної та ресурсної підтримки міжнародної спільноти; на регіональному рівні щодо створення та розвитку мереж надавачів послуг у територіальних громадах України.

- Інформаційні матеріали щомісячних дайджестів новин: «Всеукраїнська програма ментального здоров'я Олени Зеленської «Ти як?». Регіональна координація».

Складовий елемент «Дослідження та аналітика» містить:

- Інформаційні матеріали міжнародних наукових досліджень стосовно ментального здоров'я, на замовлення третього Саміту перших леді та джентльменів, (від 06.09.2024 року (Київ) за ініціативою першої леді України Олени Зеленської, які провели фахівці британської компанії «Alligator Digital» щодо ментального здоров'я та ставлення до нього у різних країнах: усього – 11 країн: Аргентина, Бразилія, Велика Британія, Ізраїль, Німеччина, Польща, США, Туреччина, Україна, Хорватія, Японія з проведенням більше 11 000 інтерв'ю серед респондентів віком старше 13 років – 13+.

- Аудит ресурсів і візія системи: аналіз ресурсів, які мають органи центральної та виконавчої влади (міністерства, департаменти, тощо), органи місцевого самоврядування стосовно ефективності їх використання. Бачення нової системи сервісів і послуг у сфері психічного здоров'я і психосоціальної підтримки різних верств населення.

- Аудит потреб громадян стосовно визначення цільових груп населення, що потребують оперативної допомоги від системи охорони психічного здоров'я з визначенням пріоритетних напрямів і потенційних механізмів діяльності із зазначеними групами, аналіз динаміки психічного стану широких верств населення.

- інформаційні матеріали стосовно наукових психологічних досліджень у рамках проекту «Посилення спроможності закладів охорони здоров'я та

формування стійкості працівників медичної сфери». В якості об'єкту дослідження визначено потреби і спроможності медичних закладів Харківської, Запорізької та Миколаївської областей, які є учасницями зазначеного проекту, який реалізований у рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я Олени Зеленської «Ти як?».

- Інформаційні матеріали наукового психологічного дослідження «Ментальне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни», що мало за мету оцінити динаміку стану ментального здоров'я українців та їх ставлення до психологічної допомоги: порівняльний психологічний аналіз.

- Інформаційні матеріали наукового психологічного дослідження «Gradus Research» (ментальне здоров'я), що мала за мету оцінити динаміку стану ментального здоров'я українців та ставлення до психологічної допомоги (за підтримки проекту USAID «Розбудова стійкої системи громадського здоров'я»).

Складовий елемент «Пілотування, проекти і продукти» містить:

- Рекомендації щодо психосоціальної підтримки психіатричних пацієнтів і працівників у закладах охорони здоров'я України, які підготовлено у межах проекту «Посилення спроможності закладів охорони здоров'я і формування стійкості працівників медичної сфери» (експертна та технічна підтримка – Бюро ВООЗ в Україні). Рекомендації спрямовані працівникам, пацієнтам та їх родинам у психіатричних закладах охорони здоров'я, обласних і міських управліннях (департаментах) охорони здоров'я; також є значущими для керівників закладів охорони здоров'я, співробітників лікарень, лікарів-психіатрів, лікарів-психологам, психотерапевтам, психологам, фахівцям у сфері громадського здоров'я, тощо.

- Посібник для тренера «Люди з досвідом війни. Гідність. Взаємодія», який створений у рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я Олени Зеленської «Ти як?», є провідним науково-методичним і практичним матеріалом для проведення ментальних тренінгів для держслужбовців, роботодавців, працівників соціальних служб, центрів зайнятості, психологів, педагогів, лікарів і всіх, хто дотичний до роботи з людьми, які мають бойовий досвід або постраждали внаслідок повномасштабних бойових дій [40].

- Психологічна підтримка у лікарнях спільно з проектом «IsraAID Ukraine» [59]: п'ятдесят сім українських фахівців психологічного (психіатричного) профілю пройшли відповідні тренінгові заняття (обсяг – 94 години) у змішаному форматі (онлайн та офлайн), для якісного опанування та вдосконалення методиками кризової, військової, екстремальної психології, першої домедичної та психологічної допомоги. Важливе завдання проекту – тривала комплексна психологічна підтримка психіатричних пацієнтів, членів їх родин, лікарів і допоміжного медичного персоналу.

- Спеціальний сезон подкасту «Простими словами» від проекту «The Village Ukraine» про ментальне здоров'я людини під час повномасштабних воєнних у межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я Олени Зеленської «Ти як?», який реалізовано за підтримки ВООЗ спільно з Координаційним центром психічного здоров'я КМУ та ГО «Безбар'єрність».

- інформаційні матеріали регіональних психологічних служб при обласних державних (військово-цивільних) адміністраціях, що працюють у якості регіональних хабів – фахівці надають психологічну (психіатричну) допомогу у територіальних громадах відповідної області із практичним залученням мобільних груп психологів і фахівців психосоціальної підтримки.

Складовий елемент «Формування системи професійних стандартів» містить:

- інформаційні матеріали Циклу консультативних нарад з професійною спільнотою (психологами і психотерапевтами) для спільного формування єдиної державної політики у напрямі охорони психічного здоров'я та психосоціальної підтримки різних верств населення.

- спільні консультативні зустрічі із представниками закладів вищої освіти МОЗ України і координаційного Центру психічного здоров'я КМУ для формування науково-методичних передумов стосовно створення професійних та освітніх Стандартів за спеціальністю 225 «Медична психологія»: завідувачі профільних кафедр і професорсько-викладацький склад, який здійснює підготовку фахівців з психіатрії та психології.

Складовий елемент «Тренінги і навчання» містить:

- Курс підвищення кваліфікації для освітян «Перша психологічна допомога учасникам освітнього процесу під час і після завершення воєнних дій», який дозволяє опанувати навички надання першої психологічної допомоги і ментальної підтримки дітей і молоді.

Зазначений курс створено фахівцями МОН України спільно з Інститутом модернізації змісту освіти та Асоціацією інноваційної та цифрової освіти за участю провідних міжнародних експертів з психології та психіатрії – психологічної служби Аріельського Університету (Ізраїль), міжнародної програми СЕТА (Інститут Джона Гопкінса, США), програми «Профілактика суїцидів у громадах» (спільний проект України – Норвегія).

Курс розроблено за моделлю змішаного навчання (blended learning), який містить: 10 мультимедійних уроків у міжнародному форматі SCORM; додаткові матеріали; практичний тренінг, під час якого освітяни дізнаються про психологічні стани, навчаються навичкам першої психологічної допомоги за методичними посібниками «Save the Children» [52].

Курс передбачає розв'язання наступних завдань:

- 1) Визначення особливостей навчального процесу під час воєнних дій.
- 2) Визначення особливостей нормативно-правового забезпечення навчального процесу в умовах воєнного стану.
- 3) Визначення етіології стресу, основних стрес-факторів і їх впливу на навчальний процес.
- 4) Психологічна діагностика проявів основних стресових станів у дитини.
- 5) Ефективне використання інструментарію психологічної підтримки внутрішньо переміщених учнів.
- 6) Розвиток навичок неформальної взаємодії в освітньому колективі.
- 7) Використання платформи дистанційного навчання психологічним навичкам.
- 8) Ефективна комунікація адміністрації навчального закладу (школи) і родини учнів у період воєнного часу.

9) Мультимедійні уроки SCORM і додаткові інформаційні матеріали стосовно психологічної підтримки [56].

- Стрес-менеджмент від ВООЗ для державного та недержавного секторів охорони здоров'я. Навчання за масштабованим курсом «Самодопомога +» від ВООЗ для представників МОЗ, МСП, МОН, Міністерства ветеранів, МВС, Міноборони, Міністерства реінтеграції, а також тренерів від компаній-учасників спільноти «Бізнес без бар'єрів», інших неурядових і міжнародних організацій.

- Курс самодопомоги у кризових ситуаціях від міжнародного проекту «Israel Trauma Coalition» [55], який передбачає навчання базовим навичкам самодопомоги і первинної підтримки у кризових ситуаціях для фахівців з МВС, працівників освіти і соціальної роботи, громадського сектору, тренерів від компаній спільноти «Бізнес без бар'єрів», фахівці регіональних Центрів зайнятості, тощо.

- Відкриті вебінари Ізраїльського центру травми і стійкості «NATAL» [54], для українських фахівців за темами: як відновитися після пережитих травматичних подій, перша емоційна допомога в екстрених ситуаціях, робота з ПТСР, сексуальне насильство під час війни, особливості роботи з інвалідами-ампутантами, тощо.

- Навчання українських фахівців у Польщі – психологів, психіатрів і реабілітологів на базі військово-медичного інституту у Варшаві з надання підтримки постраждалим через повномасштабну війну [41].

- Навчання фахівців «гарячих ліній» для операторів урядових гарячих ліній з опанування навичок з надання першої психологічної допомоги та стрес-менеджменту: тренінги від міжнародного проекту «Лікарі без кордонів».

3.2 Структура та зміст всеукраїнської програми ментального здоров'я Олени Зеленської «Ти як?»

Всеукраїнська програма ментального здоров'я Олени Зеленської «Ти як?» містить наступні розділи [40]:

Розділ «Діти і підлітки» містить інформаційні матеріали стосовно вирішення питань – як зробити свій рух більш усвідомленим, зручним і комфортним з путівником з емоційної регуляції «Правила внутрішнього руху», в якому зібрані прості, доступні та дієві вправи, які допоможуть стабілізуватися, повернути відчуття тіла, опори й контрольованості для підтримки себе та близьких у моменти значного емоційного напруження та стресу. Варіанти, які доповнюють перелік творчої активності дітей і підлітків:

- «Техніка трьох малюнків», яка створена лікарем-психіатром Дж. Гордоном, що полягає у тому, щоб зобразити себе у трьох різних ситуаціях. На 1-ому малюнку слід намалювати себе. На 2-ому малюнку – зобразити себе у час стресу. На 3-ому – зобразити себе після вирішення проблеми. Ця вправа заохочує до самопізнання, її слід виконувати з фахівцем лікарем-психіатром, психологом, тощо або самостійно.

- «Антистрес – розмальовка». Для підлітків і дорослих пацієнтів, її можна придбати у книгарнях, канцелярських магазинах або завантажити з мережі «Інтернет».

- «Прослуховування музики». Не соромтеся співати, вигадувати пісні чи вчитися грати на музичних інструментах – це допомагає вивільнити емоції.

- «Ліплення з глини». Відвідайте майстер-клас або замовте спеціальні набори для творчості додому.

- «Скрапбукінг». Виготовлення та оформлення особистих і (або) родинних фотоальбомів – ще один варіант для творчості.

- «Створення мозаїки». Придбайте набір для створення скляної мозаїки самостійно або запишіться на майстер-клас.

- «Створення свічок». Зробіть свічку власноруч – замовте спеціальний набір, оберіть форму, колір і запах.

Розділ «Методичні рекомендації щодо надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу» містить:

- Вправи і поступові практичні кроки, тренінги і технології які допоможуть зменшити рівень стресу під час повітряної тривоги та інших чинників активних

бойових дій.

- Школа і ментальне здоров'я дитини: школа – найважливіше місце соціалізації дитини; як школа може піклуватися про ментальне здоров'я дитини? Як протидіяти булінгу у школі? Як допомогти дитині розрізняти й висловлювати свої емоції?

Розділ «Стрес» містить інформаційні матеріали стосовно використання глімерів у повсякденному житті:

- дотик: тактильні відчуття (м'яка тканина або тепла вода), що створюють відчуття комфорту і затишку – лагідний дотик до м'якого пледу або обійми близької людини можуть суттєво підняти настрій і збалансувати емоційний стан;

- зір: яскраві кольори, мальовничі пейзажі та гарні малюнки істотно покращують психоемоційний стан. Зокрема, захід сонця або малюнки природи викликають відчуття спокою і щастя;

- слух: мелодії (звуки), які нагадують про приємні моменти, піднімають настрій – улюблені пісні, звуки природи або мелодії, асоціюються з позитивними спогадами;

- запах: аромати, які викликають приємні асоціації, створюють відповідний емоційний настрій. Зокрема, запах свіжоспеченого хліба, дощу, квітів, ароматів ефірних олій викликає відчуття спокою та затишку;

- смак: приємні смаки викликають позитивні спогади (улюблені страви або десерти) і створюють відчуття задоволення. Смачна їжа є не лише джерелом харчування та отримання енергії, а й емоційного підйому.

Розділ «Самодопомога» містить інформаційні матеріали стосовно технологій подолання стресу або негативних переживань в умовах повномасштабних бойових дій.

Розділ «Втрата» містить перелік практичних порад, які допоможуть правильно поговорити про смерть з дітьми або людьми старшого віку; принципи коректного спілкування; базові правила: як правильно спілкуватись із військовими, що пережили поранення (ампутацію) кінцівок? Як пояснити дитині відсутність кінцівок у військових? Як реагувати на застосування військовими –

ампутантами (пораненими) «чорного гумору»? Ампутація кінцівки спричинила психологічну травму у близької людини: як її підтримати?

Розділ «Тривога» містить рекомендації з інформаційної гігієни особистості: споживання інформації з користю; думскролінг; обмеження проблемного контенту, тощо.

3.3 Практична реалізація всеукраїнської програми ментального здоров'я Олени Зеленської «Ти як?» у Запорізькому державному медико-фармацевтичному університеті

За даними медико-соціологічних досліджень, близько 90 % громадян мають різні симптоми тривожних розладів ментальної сфери, 57 % перебувають у психічних станах, які є характерними для передпатологічних станів, а саме, ризику розвитку психічних порушень. Більше 30 % громадян не вважають за потрібне звертатися до профільних фахівців (психологів, психіатрів) у складних стресових ситуаціях. Вищезазначене, ускладнюється проблемами для осіб, які пов'язані з участю у воєнних діях і безпосередньою бойовою підготовкою. Окрему категорію складають внутрішньопереміщені особи і постраждалі внаслідок повномасштабних бойових дій. Отже, у ці складні часи, потреба психологічної допомоги є актуальною та своєчасною, а її імплементація у закладах вищої освіти є нагальним питанням [11; 16].

У Запорізькому державному медико-фармацевтичному університеті повноцінно працює служба психологічної підтримки. Просвітницька та психологічна допомога доступна здобувачам вищої освіти, співробітникам і професорсько-викладацькому складу ЗДМФУ. Осередком її надання є кафедра психіатрії, психотерапії та медичної психології, яку очолює відомий український фахівець – доктор медичних наук, професор В.В. Чугунов. Перелік його наукових і професійних досягнень вражає:

- голова Запорізького товариства психіатрів, психотерапевтів, психологів, наркологів і сексологів;

- член Президії Правління Асоціації неврологів, психіатрів та наркологів України;
- генеральний секретар Національної ліги психотерапії, психосоматики та медичної психології України;
- член спеціалізованих вчених рад Інституту неврології, психіатрії та наркології НАМН України і Харківської медичної академії післядипломної освіти МОЗ України [44].

Здобувачі вищої освіти, науково-педагогічний і допоміжний персонал ЗДМФУ можуть отримати кваліфіковані безкоштовні консультації провідних фахівців кафедри з питань захисту ментального здоров'я [49].

Наприкінці листопаду 2024 року, у Києві працював 2-ий Форум ментального здоров'я «Стійкість людини – стійкість системи» за сприяння Всесвітньої організації охорони здоров'я, Координаційного центру з питань ментального здоров'я при КМУ України та Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», ініційованої першою леді – Оленою Зеленською.

У заході взяли участь народні депутати України, представники виконавчої влади, лікарі-практики: психіатри і психологи, представники закладів вищої освіти, експертного середовища і громадських організацій. Запорізький державний медико-фармацевтичний університет представляв доктор медичних наук, професор кафедри психіатрії, загальної та медичної психології Віталій Підлубний.

Протягом заходу обговорювали питання базової та спеціалізованої допомоги з питань психічного здоров'я, створення мережі центрів ментального здоров'я у закладах вищої освіти, а також, механізми впровадження міжнародної програми BOOЗ mhGAP в освітні програми здобувачів вищої освіти. Акцентовано увагу на необхідність інтеграції програми BOOЗ mhGAP в освітньо-професійні програми закладів вищої освіти МОЗ України, що дозволить якісно підготувати майбутніх лікарів до сучасних викликів у професійній діяльності – в напрямі охорони психічного здоров'я різних верств населення [53].

Традиційно, щорічно, 10 жовтня, в Україні та у світі, відзначається свято –

День ментального здоров'я людини. Ціль – звернути увагу громадянського суспільства та державних інституцій країни до проблем захворюваності, яка пов'язана з психічними розладами: депресивні стани, фобії, розлади особистості, алкогольна та наркотична залежності, шизофренія, порушення свідомості, тощо.

У наукових дискусіях зазначено, що повномасштабний збройний конфлікт істотно варіює стан ментального здоров'я населення, що спонукає державні інституції звернути увагу на зазначену глобальну проблему. В Україні працює національна (всеукраїнська) програма ментального здоров'я «Ти як?», що створена за ініціативи першої леді України Олени Зеленської. Функціонування програми зумовлено потребою у психосоціальній підтримці щонайменше 15 мільйонів громадян, які, за даними МОЗ України, відчувають погіршення психоемоційного стану різного ступеня тяжкості. За оцінками профільних експертів і науковців, близько 45 % населення України потребує психологічної підтримки різного ступеня інтенсивності [50].

У змістовній частині Програми ментального здоров'я підкреслено, що поняття «ментальне здоров'я», нарівні з фізичним, є невід'ємним складовим компонентом здоров'я людини, у цілому. Необхідно, у складні часи збройних конфліктів, приділяти увагу власному психологічному стану. Свято «Всесвітній день ментального здоров'я людини», саме, спрямоване на підтримку людей, які не страждають на серйозні відхилення з боку психіки, проте відчувають постійну дію стрес-факторів і потребують сили волі й характеру, які б допомогли їм впоратися зі складними життєвими ситуаціями.

У січні 2025 року, на базі ННМЦ «Університетська клініка» Центр ментального здоров'я, який очолив керівник кафедри психіатрії, психотерапії та медичної психології, доктор медичних наук, професор В.О. Курило.

Створення Центру ментального здоров'я зумовлене потребою у наданні високоспеціалізованої медичної допомоги і впровадження новітніх медичних технологій у лікуванні пацієнтів з психосоціальними патологіями (тривожні та депресивні стани, фобії, невпевненість у майбутньому, тощо). Зазначені проблеми є характерними для різних верств населення Запорізької області в умовах

тривалого перебігу воєнного стану, який істотно змінює стан ментального здоров'я людини.

ННМЦ «Університетська клініка» активно відгукнулась на практичну реалізацію всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», яка створена за ініціативи Олени Зеленської [51] та Закону України «Про систему охорони психічного здоров'я» від 15.01.2025 року № 12030 [42].

Створення Центру ментального здоров'я є дієвою психологічною підтримкою різних верств населення регіону у межах державних заходів – практичної імплементації всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?». Матеріально-технічна база Центру відповідає європейським нормам і стандартам, пацієнти і відвідувачі можуть отримувати індивідуальне та групове психологічне консультування, діагностику психологічного стану особи із застосуванням сучасних інструментальних методів, пацієнтам і членам їх родин надається перша психологічна допомога [39].

На кафедрі психіатрії, психотерапії та медичної психології розроблено низку навчальних дисциплін, які імplementовано у навчальний процес здобувачів вищої освіти і містять окремі складові всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?», зокрема, це:

- «Психіатрія» – для лікарів-інтернів ОПП зі спеціальності 222 «Медицина».
- «Сучасна психіатрія» – для здобувачів ОНП (аспірантура) зі спеціальності 222 «Медицина».
- «Медична психологія» – для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня: IV курс I і II медичних факультетів за спеціальностями 225 «Медицина» та 228 «Педіатрія», відповідно; III, IV курс III медичного факультету за спеціальністю 221 «Стоматологія».
- «Психіатрія та наркологія» – для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня: IV курс I і II медичних факультетів за спеціальностями 225 «Медицина» та 228 «Педіатрія», відповідно; III, IV курс III медичного факультету за спеціальністю 221 «Стоматологія».
- «Клінічна психологія» – для здобувачів вищої освіти першого

(бакалаврського) рівня: IV курс III медичного факультету за спеціальністю 227 «Терапія та реабілітація».

- «Психіатрія та наркологія з оцінкою результатів досліджень» – для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня: III курс за спеціальністю 224 «Технології медичної діагностики та лікування».

Крім цього, навчальні дисципліни «Основи профілактики тютюнопаління, алкоголізму, токсикоманії та наркоманії», «Основи психоаналізу», «Основи сексології та сексопатології» – викладаються у якості вибіркового компоненту здобувачам IV та V курсів I і II медичних факультетів за спеціальностями 222 «Медицина» та 228 «Педіатрія», студентам III, IV курсу III медичного факультету за спеціальністю 221 «Стоматологія».

На кафедрі фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти розроблено та впроваджено навчальну дисципліну «Комплексна реабілітація пацієнтів після перебування в екстремальних умовах» (вибірковий компонент), яка містить компоненти психологічної допомоги і психологічної підтримки, технології ментального тренінгу для осіб, які тривалий час перебувають під впливом стресових факторів – повномасштабних бойових дій, бойової підготовки, соціальних негараздів, тощо. Автори-розробники програми: старший викладач, доктор філософії зі спеціальності 225 «Медична психологія» С.О. Єфіменко та завідувач кафедри, доктор наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт», професор Е.Ю. Дорошенко.

Вищенаведене свідчить, що, безпосередньо, у навчальний процес ЗДМФУ імplementовано 10 освітніх програм, які містять елементи всеукраїнської програми ментального здоров'я. Серед них, 6 освітніх програм використовуються в якості основних компонентів (серед них, 1 освітньо-наукова програма, для PhD-аспірантів), 4 – у якості додаткових компонентів (серед них, 1 освітня програма, яка розроблена на кафедрі фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я для здобувачів вищої освіти спеціальності 227 «Терапія та реабілітація», другий (магістерський) рівень).

Крім цього, про стан практичної реалізації у Запорізькому державному медико-фармацевтичному університеті всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» за ініціативи першої леді України Олени Зеленської на засіданні Вченої ради 25.12.2024 року регулярно доповідають профільні керівники ЗВО – зокрема, проректор, доктор медичних наук, професор Д.Ю. Рязанов [43].

На офіційному сайті Запорізького державного медико-фармацевтичного університету постійно висвітлюються заходи стосовно імплементації всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» [44].

3.4 Результати моніторингу психологічного стану населення в умовах повномасштабної війни (за даними БФ «Майнді», компанії «Kantar Україна» спільно з Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України)

У нашій країні, з урахуванням дії стрес-факторів повномасштабної війни, проведено моніторинг психологічного стану різних верств населення. Моніторинг проведено за методом онлайн-опитування на інформаційних ресурсах компанії «Kantar Україна». Контингент дослідження – особи вікової категорії 18-55 років у містах України з населенням більше 50 000 мешканців. Участь в опитуванні – анонімна та добровільна. Методологія дослідження, його індикатори, опитувальник і критерії інтерпретації ґрунтуються на науково-методичних технологіях Інституту соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України [45].

За даними ВООЗ, близько 20 % населення, яке протягом 10 попередніх років мешкало у постраждалих, від військових конфліктів, регіонах, мають різні форми психічних розладів – від легкої депресії та тривожності до психозів; близько 10 % населення мають психічні розлади помірного та тяжкого ступенів. У кількісних показниках, за прогнозами міжнародних експертів, вже у 2025 році 15 700 000 осіб в Україні потребуватимуть фахової психологічної допомоги, 3 500 000 з них – матимуть первинні розлади психічного здоров'я, а близько 800 000

осіб – психічні розлади помірного або тяжкого ступенів [48].

Базові висновки моніторингу психічного здоров'я населення.

- Незважаючи на складні обставини повномасштабних воєнних дій, суб'єктивна оцінка ментального здоров'я населення є достатньо високою – 6,7 балів з 9 (характерно для всіх демографічних груп населення і регіонів країни). Найбільш високий внесок у відчуття психологічного благополуччя населення припадає на компонент самооцінки (позитивне ставлення респондентів до власного «Я»). Інструментальні компоненти психологічного благополуччя: здатність до емоційної саморегуляції, опанування складними емоціями (емоційна складова) та здатність долати життєві виклики (складова життєстійкості), у цілому, оцінюються гірше. Зазначена проблемна ситуація свідчить, що психологічна мобілізація населення, у зв'язку з дією воєнного стану продовжується, а ресурсів для її якісного підтримання не вистачає. Рівень суб'єктивної оцінки ментального благополуччя серед вимушено переміщених осіб (ВПО), які перебувають в евакуації, є нижчим, у порівнянні з тими особами, які повернулися додому.

Близько 40 % респондентів зазнали загрози власному життю, були безпосередніми свідками таких загроз у зв'язку з перебуванням у районах активних збройних конфліктів. Більше 41 % осіб мають родичів або близьких людей, які перебували чи перебувають у районах активних збройних конфліктів, у тому числі, більше 16 % осіб втратили близьких людей. Перебували в окупації, зазнали загрози насильства або були свідками цього – 6 % респондентів. 5 % респондентів пережили або були свідками зазначених подій (обстріли, загроза життю близьких, окупація, насильство, полон, тощо). Близько 9 % респондентів, у жодний спосіб, не стикалися із зазначеними подіями у період повномасштабних воєнних дій.

- Понад 90 % респондентів мали прояви симптомів посттравматичного стресового розладу, а 57 % респондентів продовжують перебувати у зоні безпосереднього ризику розвитку посттравматичного стресового розладу.

- Близько 70 % респондентів не звертатися по фахову психологічну

допомогу протягом останнього часу. 3 % респондентів отримували фахову психологічну допомогу і ще 23 % мають бажання до психолога (психіатра), але ще не зробили цього. 45 % респондентів визнають, що їм потрібна допомога, щоб звернутися по фахову психологічну підтримку. Ще 30 % респондентів готові отримати фахову психологічну підтримку, лише, на безоплатній основі. Близько 34 % респондентів знають, куди необхідно звернутися по фахову психологічну допомогу (за необхідності), серед респондентів вікової категорії 41-55 років, частка поінформованих респондентів із цих питань є значно меншою, близько 24 %.

- Перспективи післявоєнного відновлення країни залежать, переважно, від рівня емоційної солідарної підтримки громадян і поширення у суспільстві культури ментального здоров'я, що передбачає готовність діагностики наявних проблем і звернення по фахову психологічну допомогу (за необхідності).

- Повномасштабна воєнні дії є серйозною загрозою ментальному здоров'ю і психологічному благополуччю переважній більшості населення. Протидія зазначеним загрозам і подолання деструктивних наслідків потребує відповідної організації системи заходів зі збереження та відновлення ментального здоров'я громадян на національному або державному рівнях, а саме: створення мережі центрів (ресурсів, платформ, «гарячих ліній») психологічної підтримки і допомоги населенню, у тому числі на безоплатній основі; реалізація широкомасштабної просвітницької кампанії в ЗМІ, яка спрямована на популяризацію культури психічного та ментального здоров'я, дестигматизацію осіб, які потребують психологічної підтримки; розробка єдиних інформаційних стандартів висвітлення воєнних подій з метою профілактики вторинної травматизації населення та дотримання зазначених стандартів під час дії воєнного стану.

- Значущою, у координації зусиль професійної психологічної спільноти, центрів ухвалення цивільних і військових рішень є ініційована першою леді Оленою Зеленською всеукраїнська програма ментального здоров'я.

Результати, висновки і рекомендації, що сформовані за результатами

моніторингу психічного здоров'я різних верств населення України є складовими компонентами для реалізації всеукраїнської програми ментального здоров'я та психосоціальної підтримки, яка ініційована першою леді нашої країни – Оленою Зеленською.

ВИСНОВКИ

1. За даними аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури і джерельної бази глобальної мережі «Інтернет» констатуємо, що, в умовах повномасштабного збройного конфлікту РФ проти незалежної України, істотно погіршується стан психічного здоров'я населення – за прогнозами міжнародних експертів, вже у 2025 році 15 700 000 осіб в Україні потребуватимуть фахової психологічної допомоги, 3 500 000 з них – матимуть первинні розлади психічного здоров'я, а близько 800 000 осіб – психічні розлади помірного або тяжкого ступенів.

2. Всеукраїнська програма ментального здоров'я першої леді України Олени Зеленської «Ти як?» містить наступні розділи: «Діти і підлітки»; «Методичні рекомендації щодо надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу», «Стрес», «Самодопомога», «Втрата» та «Тривога», які містять відповідні інформаційні матеріали зі збереження відповідного рівня ментального здоров'я.

3. Заходи імплементації та практичного впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я першої леді України Олени Зеленської «Ти як?» у діяльності Запорізького державного медико-фармацевтичного університету наступні:

- діяльність служби психологічної підтримки – здобувачі вищої освіти, науково-педагогічний і допоміжний персонал ЗДМФУ можуть отримати кваліфіковані безкоштовні консультації провідних фахівців кафедри з питань захисту ментального здоров'я;

- участь провідних науковців ЗДМФУ у форумах, конгресах, конференціях національного та міжнародного рівнів з питань ментального здоров'я широких верств населення;

- проведення традиційних заходів у ЗДМФУ з нагоди свята – всесвітнього Дня психічного здоров'я населення;

- розробка та впровадження у зміст освітніх програм ЗДМФУ навчальних

дисциплін психологічної спрямованості, які містять окремі елементи програм захисту ментального здоров'я населення;

- формування повноцінної системи захисту ментального здоров'я населення у ЗДМФУ – відкриття та вдосконалення діяльності Центру захисту ментального здоров'я населення на базі ННМЦ «Університетська клініка»;

- постійний моніторинг імплементації та ефективності практичної реалізації Всеукраїнської програми ментального здоров'я Олени Зеленської «Ти як?» в освітньому та науковому процесах Запорізького державного медико-фармацевтичного університету – доповіді про стан справ на Вчених радах ЗДМФУ, медичних факультетів, конференціях трудового колективу, висвітлення зазначених подій і новин на офіційному сайті ЗДМФУ, тощо.

Перспективи подальших наукових розвідок у зазначеному напрямі стосуються питань подальшого удосконалення психологічної діагностики ментальної сфери різних груп населення України, які постраждали внаслідок бойових дій, та розробки нових засобів, методів, технологій захисту ментального здоров'я, які тривалий час перебували під дією стрес-факторів воєнного стану.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Зверніть увагу на своє фізичне здоров'я, регулярно займайтеся фізичною активністю, правильно харчуйтеся і отримуйте достатньо сну.

Використовуйте техніки стрес-менеджменту, такі як медитація, глибоке дихання і релаксація, щоб знизити рівень стресу і підтримувати емоційну стійкість.

Піклуйтесь про свої відносини з оточуючими людьми. Навчіться слухати і виражати свої емоції, будьте відкриті до спілкування і підтримки, та практикуйте емпатію і розуміння.

Не бійтеся звертатися до професійних психологів або консультантів, якщо ви відчуваєте, що потребуєте додаткової підтримки і поради.

Не забувайте про саморозвиток і постійне самовдосконалення. Залучайтеся до вивчення нових навичок, розвитку творчих здібностей, читайте книги, слухайте подкасти або беріть участь у навчальних програмах.

Подорожуйте, відкривайте нові культури і переживання, що допомагає розширити вашу свідомість і погляд на світ.

Загалом, психічна гігієна є ключем до здорового і задоволеного життя. Вона вимагає постійного самовідданого зусилля і уваги до свого розуму, емоцій і душі.

Незалежно від того, чи ви стикаєтеся зі стресом, депресією або просто прагнете підтримувати свою психічну стійкість, психічна гігієна може стати важливим компонентом вашого життя.

Не забувайте про значення самопідтримки, самозахисту, соціальної підтримки і здорового способу життя. Знайдіть ті стратегії, які працюють для вас, і регулярно практикуйте їх.

Звертайтеся до професійних психологів або консультантів, якщо ви відчуваєте потребу у додатковій підтримці.

Практичні тренінги з психогігієни під час воєнних дій.

Контроль емоцій. Дихальні вправи: Наприклад, «4-7-8» (вдих на 4 секунди, затримка дихання на 7 секунд, видих на 8 секунд) – допомагає знизити рівень

тривожності.

Прийняття емоцій: не ігноруйте страх чи гнів, але не дозволяйте їм повністю контролювати вашу поведінку.

Режим доби. Навіть у хаосі воєнних дій підтримуйте певний режим дня. Розпорядок доби допомагає зберігати відчуття стабільності.

Інформаційна гігієна. Обмежуйте час, проведений за новинами (наприклад, не більше 2 разів на день). Вибирайте надійні джерела інформації, уникайте чуток.

Турбота про тіло. Відпочинок навіть у складних умовах є критично важливим. Просте фізичне розслаблення (розтяжка, масаж рук чи обличчя) допомагає зняти напругу.

Психологічна підтримка. Визначте «оточення підтримки» – людей, з якими ви товаришуєте, можете відкрито спілкуватися на різні теми. Якщо немає можливості спілкуватися з близькими, зверніться до онлайн-груп підтримки чи відповідних гарячих ліній.

Стрес і його вплив на психічну сферу людини. Стрес є однією з основних причин психічних проблем у сучасному світі. Постійний тиск, швидкий темп життя та надмірні обов'язки можуть викликати стресові реакції, які негативно впливають на нашу психічну стійкість. Довготривалі стресові ситуації можуть призвести до тривожності, депресії, вигорання та інших серйозних проблем [13, 14].

Розуміння та керування емоціями є важливими аспектами психогігієни. Багато людей стикаються зі складнощами в ідентифікації своїх емоцій і нездатністю керувати ними. Недостатня увага до власного емоційного стану провокує накопичення стресу та загального погіршення психічного стану. Важливо якісно ідентифікувати власні емоції, приймати їх, визначати і впроваджувати здорові способи їх вираження [1].

Самостійна опіка та здоровий спосіб життя людини є необхідними складовими процесу психогігієни. Раціональне харчування, оптимальна фізична активність і належний нічний відпочинок мають велике значення для нашої

психічної стійкості. Регулярна фізична активність випускає ендорфіни – хімічні речовини, які покращують настрій і знижують рівень стресу. Надання собі належного часу для відпочинку і релаксації також є важливим аспектом догляду за собою. Наприклад, практика медитації або йоги може допомогти заспокоїти розум і знизити рівень тривоги [5].

Соціальна підтримка відіграє значущу роль у психогігієні. Комунікація з різними групами населення – людьми, які розуміють і підтримують, позитивно впливає на психоемоційний стан і зменшує ризики розвитку психічних проблем. Необхідно формувати здорові міжособистісні відносини, підтримувати якісні контакти з родиною, друзями і близькими людьми, а також отримувати професійну допомогу (за потреби) [18].

Позитивне мислення та самовдосконалення є ключовими аспектами психогігієни. Думки і переконання впливають на емоційну сферу та психічний стан людини. Важливо розвивати оптимістичне сприйняття світу, шукати позитивні моменти у житті та працювати над самовдосконаленням. Позитивне мислення містить відмову від негативних психологічних настанов, зосередження на оптимістичних і конструктивних переконаннях. Значущою є відмова від самокритики і її заміна самостійною підтримкою і позитивними афірмаціями, сприйняття своїх помилок і недосконалості як необхідні для зросту і ефективного навчання.

Самовдосконалення також є значущим фактором психогігієни, що містить постійний саморозвиток, здобуття нових знань, умінь і навичок. Значущою є самоосвіта: читання книг, слухання подкастів та участь у навчальних курсах і вдосконалення практичних навичок. Регулярні засоби з розвитку особистості допомагають зберігати мозок активним і підтримують загальний психічний стан [21].

Управління стресовими станами і психологічне розслаблення також є одними з найважливіших аспектів психогігієни. Наявні стрес-фактори у повсякденному житті – вміння ефективно керувати ними істотно допомагає зберегти розумову рівновагу та оптимальний психоемоційний стан. Конкретні

стратегії містять практику релаксаційних технік і тренінгів: глибоке дихання, йога, медитація, оздоровчі теренкури, тощо [28].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк, М. (2021). Основні аспекти характеристики моделей емоційного інтелекту. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*; 8: 3–9. <https://doi.org/10.30970/PS.2021.8.1>
2. Байрамова, О.В., Васильєва, О.А. & Микитюк Р.І. (2024). Вплив лідерських підходів на мотивацію та результативність команди: психологічний аспект. *Габітус*; 6: 108–113. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.66.17>
3. Гринь, О.Р. & Гринь А.Р. (2023). Психологічні детермінанти та особистісні ресурси відновлення працездатності спортсменів після травм. *Перспективи та інновації науки*; 4 (22): 60–70. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-4\(22\)-60-70](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-4(22)-60-70)
4. Гундертайло, Ю.Д. (2022). Практики психогігієни як частина здорового способу життя особистості під час війни. *Проблеми політичної психології*; 12(26): 151–161. <https://orcid.org/0000-0001-6959-663X>
5. Даниленко, Н. & Батир, Р. (2021). Здоровий спосіб життя та засоби його формування. *Грааль науки*, (4), 502–510. <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.07.05.2021.093>
6. Дмитрієв, В.В. (2022). Політична ідентичність в умовах суспільних трансформацій. *Актуальні проблеми філософії та соціології*; 34: 52–56. <https://hdl.handle.net/11300/17553>
7. Заболотна, Н.М. & Омелянська, В.І. (2023). Когнітивні стилі, творчі здібності та життєстійкість в структурі індивідуальності людини. *Габітус*; 46: 134-138. <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/57722>
8. Калашникова, Л.В., Руденко, Ю.Ю. & Руденко, С.А. (2024). Розуміння сутності ментального здоров'я в контексті комплексного підходу. *Наукові записки. Серія: Психологія*; (1): 74–81. <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-1-10>
9. Ключник, Р. (2022). Проблема політичної ідентичності в умовах сучасних криз

- та конфліктів. *Науково-теоретичний альманах Грані*; 25(4): 5–10. <https://doi.org/10.15421/172243>
10. Корбуш, О.І. & Федорчук, С.В. (2023). Оцінювання психологічного стресу спортсменів за допомогою методу електроенцефалографії. *Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія*; 2: 31–36. <https://doi.org/10.32652/spmed.2023.2.31-36>.
11. Кравченко, О.О. (2023). Соціально-психологічна підтримка ментального здоров'я учасників освітнього процесу у кризових ситуаціях (практичний досвід). *Social Work and Education*; 10 (1): 35–47. <https://doi.org/10.25128/2520-6230.23.1.4>
12. Коляда, І. (2022). Самоідентифікація людини в умовах техно-інформаційної реальності. *Вісник Дніпровської академії неперервної освіти. «Філософія. Педагогіка»*; 1 (2): 23–27. <https://orcid.org/0000-0003-1355-4232>
13. Кононова, М. & Кучма, Т. (2020). Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*; 1 (89): 28–32. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-1-89-6>
14. Мащак, С.О. & Вихор, М.Б. (2023). Особливості впливу стресу на психічне здоров'я військовослужбовців. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*; (3): 18–22. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.3.3>
15. Ольховська, А. (2025).
16. Оржель, О. (2022). Соціальна місія університету під час воєнного часу в суспільстві знань. *Міжнародний науковий журнал «Університети і лідерство»*; 13: 26–36.
17. Охорона психічного здоров'я [підручник для лікарів]: / [колектив авторів]; за заг. ред. проф. Л.М. Юр'євої, проф. Н.О. Марути. – Харків: Строков Д.В., 2022. 383 с.
18. Павлюк, Т. & Середницька, Л. (2023). Соціальна підтримка та соціальні послуги внутрішньо переміщеним особам в умовах війни. *Економіка та суспільство*; (50). <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2023-50-17>
19. Панок, В.Г. (2020). Концепція психологічного супроводу освітніх реформ у діяльності психологічної служби. *Вісник Національної академії педагогічних наук*

- України; 2(1): 1–16. <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2020-2-1-9-1>
20. Панок, В.Г. (2022). Діяльність психологічної служби та українського науково-методичного центру практичної психології і соціальної роботи в умовах війни: результати, проблеми, пріоритети. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*; 4(2): 1–8. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4205>
21. Пономарьов, В., Корчагін, М. & Костенко, Ю. (2024). Вдосконалення налаштування на тренування та рекомендації для формування мислення переможця у тренувальному процесі одноборців. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (7(180), 137–142. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7\(180\).28](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.7(180).28)
22. Постельжук, О.П., Валюх, Л.І. & Невинна, Г.Я. (2021). Політика ідентичності в контексті здійснення безпекової політики України у сфері державного управління. *Інвестиції: практика та досвід*; 7: 62–70.
23. Психічне здоров'я особистості: [підручник для вищих навчальних закладів] / С.Д. Максименко, Я.В. Руденко, А.М. Кушнєрьова, В.М. Невмержицький. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с
24. Ребрина, А.А. (2023). Особливості формування здорового способу життя здобувачів освіти засобами фізичного виховання. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (1(159), 122–124. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1\(159\).29](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.1(159).29)
25. Самоідентифікація особистості: філософський аналіз: [монографія] / Г.Ф. Хоружий, Л.О. Боровська, Ю.І. Кулагін & М.В. Ліпін; за заг. ред. Г.Ф. Хоружого. – Київ: КНТЕУ, 2018. 192 с.
26. Соціально-психологічна реабілітація вразливих категорій громадян від наслідків війни: [колективна монографія] / О.Д. Сафін, Н.М. Коляда та ін.; за заг. ред. О.О. Кравченко. Київ: Ямчинський О.В., 2022. 406 с.
27. Столяренко, А.М., Городокін, А.Д. & Дьома, І.С. (2023). Підходи до діагностики індукованої раціоналізації автодеструктивної поведінки в контексті проблемного використання мережі інтернет. *Чоловіче здоров'я, гендерна та психосоматична медицина*; 1(16): 43–49. <https://doi.org/10.37321/UJMN.2021.1-2->

05

28. Управління стресом: практичні інструменти самодопомоги: [навчальний посібник]. / Укл. О.Ю. Овчаренко. – К.: Університет «Україна», 2024. 248 с.
29. Шевченко, Н. Ф., Дема, І.С., Чугунов, В.В., Столяренко, А.М. & Городокін, А.Д. (2023). Проблеми систематизації механізмів викривлення самоідентифікації на тлі соціальної ізоляції в Україні. *Журнал сучасної психології*; 3 (30): 55–63.
<https://doi.org/10.26661/2310-4368/2023-3-7>
30. Шейко, А. & Бикова, С. (2024). Психологічні аспекти лідерства: вплив стилю управління на мотивацію та ефективність команди. *Наукові інновації та передові технології*; 9 (37): 1248–1256.
[https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-9\(37\)-1248-1256](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-9(37)-1248-1256)
31. D'Alfonso, S. (2020). All in Mental Health. *Current Opinion in Psychology*; 36: 112–117. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.005>
32. Dvornyk, M., Lazorenko, B., Larina, T., Hromova, H., Pohorilska, N., Savinov, V., Hundertailo, Y. & Hundertailo, Y. (2024). Healthy Lifestyle of Ukrainians During War: Primary Analysis of Survey Data. *Psychological Prospects Journal*; 43: 80-102.
<https://doi.org/10.29038/2227-1376-2024-43-dvo>
33. Chuhunov, V.V., Khomitskyi, M.Y. & Pidlubnyi, V.L. (2023). Personality Changes in Patients with Schizoaffective Disorder (a Review). *Zaporozhye Medical Journal*; 25 (1): 56–60. <https://doi.org/10.14739/2310-1210.2023.1.262837>.
34. Koutsouleris, N., Hauser, T.U., Skvortsova, V. & De Choudhury, M. (2022). From Promise to Practice: Towards the Realisation of AI-Informed Mental Health Care. *Lancet Digital Health*; 4 (1): e829-e840. [https://doi.org/10.1016/s2589-7500\(22\)00153-4](https://doi.org/10.1016/s2589-7500(22)00153-4)
35. Kuwaiti, A., Nazer, K., Al-Reedy, A. & et al. (2023). A Review of the Role of Artificial Intelligence in Healthcare. *Journal of Personalized Medicine*; 13 (6): 951.
<https://doi.org/10.3390/jpm13060951>
36. Pidlubnyi, V.L. & Makoid, V.S. (2023). Algorithms of Diagnosis and Therapy of a Primary Depressive Episode. *Zaporozhye Medical Journal*; 25 (4): 333–338.
<https://doi.org/10.14739/2310-1210.2023.4.262510>.

37. Olawade, D.B., Wada, O.Z. & Odetayo, A. (2024). Enhancing Mental Health with Artificial Intelligence: Current Trends and Future Prospects. *Journal of Medicine, Surgery, and Public Health*; 3: 100099. <https://doi.org/10.1016/j.glmedi.2024.100099>
38. Uban, A.S., B. Chulvi, B. & Rosso, P. (2021). An Emotion and Cognitive Based Analysis of Mental Health Disorders from Social Media Data. *Future Generation of Computer Systems*; 123: 480–494. <https://doi.org/10.1016/j.future.2021.05.032>
39. Відкрито Центр ментального здоров'я: [electronic resource]. – https://mphu.edu.ua/snew_5986.html
40. Всеукраїнська програма ментального здоров'я Олени Зеленської «Ти як?»: [офіційний сайт]. – <https://howareu.com/>
41. Військово-медичний інститут (Польща, Варшава): [офіційний сайт]. – <https://modularsystem.pl/uk/realizacjavijskoviy-medichnij-institut-u-varsha/>
42. Закон України «Про систему охорони психічного здоров'я в Україні» від 15.01.2025 року, № 4223-IX: [electronic resource]. – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/4223-20#Text>
43. Засідання Вченої Ради ЗДМФУ: [electronic resource]. – https://mphu.edu.ua/snew_5941.html
44. ЗДМФУ: [офіційний сайт]. – <https://mphu.edu.ua/>
45. Інститут соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України: [офіційний сайт]. – <https://ispp.org.ua/>
46. Концепція розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року: [electronic resource]. – <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2018/2%2895%29/pages-6-10/konceptiya-rozvitku-ohoroni-psihichnogo-zdorov-ya-v-ukrayini-na-period-do-roku#gsc.tab=0>
47. Ментальне здоров'я: поняття та ознаки. Центральне міжрегіональне управління Міністерства юстиції України: [electronic resource]. – <https://centraljust.gov.ua/news/info/mentalne-zdorovya-ponyattya-ta-oznaki>
48. Міністерство охорони здоров'я України: [офіційний сайт]. – <https://moz.gov.ua/uk>
49. Служба психологічної підтримки: [electronic resource]. –

https://mphu.edu.ua/sp_1469.html

50. Сьогодні – День ментального здоров'я: [*electronic resource*]. – https://mphu.edu.ua/snew_5020.html

51. Ухвалено закон про систему охорони психічного здоров'я: [*electronic resource*]. – https://mphu.edu.ua/snew_5966.html

52. Українська мережа за права дитини: [*electronic resource*]. – <https://childrights.org.ua/members/save-the-children/>

53. Форум ментального здоров'я: [*electronic resource*]. – https://mphu.edu.ua/snew_5885.html

54. International Center for Coping and Continuity: [*electronic resource*]. – <https://www.facebook.com/traumacoalition.ua/?locale=ru-UA>

55. Israel Trauma Coalition: [*electronic resource*]. – <https://israeltraumacoalition.org/en/>

56. SCORM solved and explained: [*electronic resource*]. – <https://scorm.com/>

57. WHO: [*official website*]. – <https://www.who.int/ua>

58. International Association of Psychology & Counseling (IAPC): [*official website*]. – <https://intapc.org/>

59. Wherever We're Needed. As Long As It Takes. IsraAID: [*electronic resource*]. – <https://www.israaid.org/>

ДОДАТКИ

Додаток А

Перелік публікацій

1. Аванесян А.Ю. Профілактика порушень морфогенезу склепіння стопи у дітей 3-5 років, які займаються футболом. *Досягнення сучасної медичної та фармацевтичної науки – 2022: зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф. студентів та молодих вчених, м. Запоріжжя, 4 лютого 2022 р. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2022. – С. 131.*

<http://dspace.zsmu.edu.ua/bitstream/123456789/16524/1/%d1%81131.pdf>



ЗАПОРІЗЬКА ОБЛАСНА АСОЦІАЦІЯ ФУТБОЛУ

Громадська спілка

Юридична/фактична адреса: 69035, м. Запоріжжя, вул. Жаботинського, б. 49
приміщення 75, тел. 094-920-91-43
ЄДРПОУ 25715705, р/р UA UA893510050000026001878810000 в ПАТ
«УкрСиббанк» МФО 351005

ДОВІДКА

№ 1

від 18.04.2023 року

дана Аванесян Ані, у тому, що результати її кваліфікаційної роботи за темою «Комплексна програма профілактики порушень склепіння стопи у дітей 3-5 років, які займаються футболом» використано у процесі навчальних занять з підвищення кваліфікації та ліцензування тренерів з футболу за програмою «С» диплом Української асоціації футболу (УАФ) / Європейського Союзу футбольних асоціацій (УЄФА) у навчальному відділі Запорізької обласної асоціації футболу за темами:

- медичний догляд, перша медична допомога, охорона здоров'я дітей;
- фізичний розвиток – переваги занять футболом для здоров'я дитини, фізична освіта, періоди фізичного дозрівання.

Довідка надана для використання у якості додатка до кваліфікаційної роботи здобувача вищої освіти спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія», спеціалізації 227.1 «Фізична терапія» другого (магістерського) рівня вищої освіти.



В.І. Межейко

