



**PROCEEDINGS OF THE
V INTERNATIONAL SCIENTIFIC
AND THEORETICAL CONFERENCE**

CURRENT ISSUES OF
SCIENCE, PROSPECTS
AND CHALLENGES

17.11.2023

SYDNEY
AUSTRALIA

SCIENTIA
COLLECTION OF SCIENTIFIC PAPERS

with the proceedings of the

V International Scientific and Theoretical Conference


**Current issues of science,
prospects and challenges**

17.11.2023

Sydney, Australia

Sydney, 2023

UDC 082:001
C 95

 <https://doi.org/10.36074/scientia-17.11.2023>



Chairman of the Organizing Committee: Holdenblat M.

Responsible for the layout: Bilous T.

Responsible designer: Bondarenko I.

C 95 **Current issues of science, prospects and challenges:** collection of scientific papers «SCIENTIA» with Proceedings of the V International Scientific and Theoretical Conference, November 17, 2023. Sydney, Australia: International Center of Scientific Research.

ISBN 979-8-88955-780-7 (series)

DOI 10.36074/scientia-17.11.2023

Papers of participants of the V International Multidisciplinary Scientific and Theoretical Conference «Current issues of science, prospects and challenges», held on November 17, 2023 in Sydney are presented in the collection of scientific papers.

The conference is included in the Academic Research Index ReserchBib International catalog of scientific conferences and registered for holding on the territory of Ukraine in UKRISTEI (Certificate № 308 dated June 16th, 2023).

Conference proceedings are publicly available under terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0) at the www.previous.scientia.report.

UDC 082:001

© Participants of the conference, 2023

© Collection of scientific papers «SCIENTIA», 2023

ISBN 979-8-88955-780-7

© NGO International Center of Scientific Research, 2023

SECTION 23.

PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL THERAPY

THE INFLUENCE OF EXTRA-CURRICULAR PHYSICAL EXERCISES ON THE LEVEL OF PHYSICAL WORKING CAPACITY AND AEROBIC CAPACITIES OF PHYSIOTHERAPY STUDENTS

Vovkanych L., Svyshch Ya., Dunets-Lesko A. 238

АДАПТАЦІЯ І КЕРУВАННЯ ЕМОЦІЯМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Гелета Д.Д., Горшанкова Т.О. 241

РОЛЬ ПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ І ТРЕНУВАНЬ У ЗМІЦНЕННІ ОРГАНІЗМУ (ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ)

Яцишина А.К. 244

SECTION 24.

HISTORY, ARCHEOLOGY AND CULTUROLOGY

ВІЙСЬКОВО-ПОЛІТИЧНА ДІЯЛЬНІСТЬ ВАСИЛЯ ВИШИВАНОВОГО – АВСТРІЙЦЯ З УКРАЇНСЬКИМ СЕРЦЕМ

Нестерук В. 247

КУЛЬТУРА В РОКИ ВІЙНИ. ПРОПАГАНДА В УМОВАХ ДРУГОЇ СВІТОВОЇ ВІЙНИ

Неділько І.М. 251

ПРОЄКТ «3D-МОДЕЛІ ГАРМАТ XVII–XVIII СТ. З КОЛЕКЦІЇ ЧЕРНІГІВСЬКОГО ІСТОРИЧНОГО МУЗЕЮ ІМЕНІ В.В. ТАРНОВСЬКОГО»

Блакитний М.М. 253

УКРАЇНСЬКИЙ ДЕКАБРИСТОЗНАВЕЦЬ АНДРІЙ ВІКТОРОВИЧ СІЛКІН: ЛЮДИНА І ВЧЕНІЙ (1971–2020 РР.)

Казьмирчук Г.Д., Казьмирчук М.Г. 256

SECTION 25.

CULTURE AND ART

РОЗРОБКА ВЕБ-САЙТУ ДЛЯ МЕРЕЖ РЕСТОРАННОГО БІЗНЕСУ

Слітюк О.О., Жайворон В.В. 259

Гелета Діана Дмитрівна 

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Харківський Національний Університет Радіоелектроніки, Україна

Горшанкова Тамара Олександрівна

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Харківський Національний Університет Радіоелектроніки, Україна

АДАПТАЦІЯ І КЕРУВАННЯ ЕМОЦІЯМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Анотація: Під час війни багато українців стикаються з перепадами емоцій.

Ментальний стан українців зараз не дуже стабільний: ми перебуваємо в ненормальних обставинах. Така нестабільність – нормальна реакція на ненормальні обставини. Перепади емоційних станів під час війни – це типowo. Питання в тому, як ми діємо та повертаємо себе до раціонального стану.

Вступ. Протягом дня можуть бути персональні зміни настрою, коли спочатку людині сумно, потім тривожно, потім вона відчуває злість. Але, якщо розглядати середній стан суспільства, емоції чергуються так: розгубленість, тривога, страх, паніка, злість, роздратування, ейфорія, апатія, депресивні симптоми.

Апатія, в тому та депресивні симптоми зазвичай припадають приблизно на 10-й день тривалого сильного стресу. Тож можна припустити, що українці зараз знаходяться більш-менш десь на цій стадії.

Ціль дослідження- Розглянути методи та прийоми керування своїми емоціями.

Поради, як входити у стан стабілізації та адаптації.

Чому важливо керувати емоціями під час війни?

1. Емоції людини чергуються в такому порядку: розгубленість, тривога, страх, паніка, злість, роздратування, ейфорія, апатія, депресивні симптоми. Після фази апатії кожен із нас входить у стан стабілізації та адаптації. У цей період людина починає думати про майбутнє, розуміє, що перебуває в умовах невизначеності і намагається налагодити життя відповідно до них. У період адаптації важливо діяти раціонально, усвідомлено та більш стійко, щоб якомога швидше повернутися до нормального життя (наскільки це можливо). Під час кризової ситуації ми маємо два варіанти розвитку подій для нашої психіки. Перший – допомагати їй відновлюватися, дбаючи про неї щодня. Другий – загнати себе в кут і звертатися до спеціалістів для подолання наслідків. Після обох ми маємо великий шанс залишитися нормальними людьми. Проте, чи варто шкодити самому собі, шляхом концентрації на негативі. Психіка має дуже великий потенціал самовідновлення і запас міцності. Але тільки від нас залежить, ким ми станемо після війни. Після етапу апатії ми виходимо на фазу стабілізації. Емоційні хвилі будуть повторюватись, але, оскільки ми з ними вже знайомі, вони проходять більш м'яко. Що відбувається під час періоду адаптації? Ми думаємо про те, що буде далі, як діяти в новій реальності, звикаємо до невизначеності та все одно будуємо плани на майбутнє. Усвідомлюємо, що все змінилось і треба жити відповідно до нових умов. Дуже важливо вийти на фазу адаптації, у якій ми діятимемо раціонально, усвідомлено та більш стійко. Пам'ятаймо: нам потрібно не тільки виживати, але жити під час війни, заробляти гроші, платити податки. Після війни в нас також буде багато роботи – відновлювати все те, що було зруйноване. У стані адаптації треба усвідомити: ми знаходимося в нових умовах на невизначений термін. Треба вчитися

в них функціонувати. Як взяти емоції під контроль? Щоб отримати контроль над емоціями, спершу варто їх усвідомити. Такий підхід дає можливість проживати потужні емоції за допомогою раціонального і контролювати вплив обох чинників на прийняття рішень. Як це зробити?

1. Помітити емоцію. Відслідкувати усі емоції – неможливо та і не потрібно. А от ті, які організм сприймає як «ненормальні» чи «невчасні» точно варто помічати.

2. Назвати емоцію конкретним словом. Коли емоція названа, «викрита», то уже не така могутня. На цьому етапі раціональне допоможе нам впоратися з нею.

3. Прийняти емоцію. Дозволити собі відчувати її. Це дає можливість відчути, що не емоція контролює нас, а ми її.

4. Раціоналізувати емоцію. Задай собі питання, типу «Чому я це відчуваю?», «Чи правильно я розумію те, що відчуваю?», «Яка потреба стоїть за цією емоцією і як я можу її задовільнити?».

Першим кроком до контролю над емоціями є прийняття. Важливо усвідомити, що ми не маємо 100% гарантій у житті. Це дає можливість зосередитися на тих речах, які знаходяться у зоні нашого впливу. Подальшими кроками, є наступні: знайти мудрий спосіб, як проживати кожен день з користю. Наприклад, почати можна з того, щоб відкинути все, що забирає у нас сили;

Діяти на відновлення сил. Потрібно слідкувати за режимом сну, намагатися дозовано переглядати новини, спілкуватися із людьми, які приносять позитивні емоції. Узяти емоції під контроль допоможуть рутинні справи, як от прогулянка з домашнім улюбленцем чи прибирання або приготування смачної їжі. Це дасть мозку сигнал, що все добре і немає про що хвилюватися. Головне – пам'ятайте: ваші емоції нормальні. Аналізуйте, що саме з вами відбувається, яку емоцію ви відчуваєте, і допомагайте один одному. «Саме зараз дуже важливо бути в спільноті, якщо це можливо. Плануйте. Корисним буде планувати день та прописувати рутину. Не обов'язково у форматі розкладу за часом, адже план буде залежати від умов, у яких ви знаходитесь. Умовно ви можете запланувати, що після пробудження одразу підете чистити зуби, а не будете лежати в ліжку годину, гортаючи стрічку новин. Три завдання, які обов'язково слід виконувати протягом дня. Соціальне завдання. Ми маємо спілкуватися. Це надважливо, бо в певні емоційні хвилі нам може хотітися відмежуватись від людей. Це може виходити або з настрою «Я поганий, не буду нікому заважати своїми переживаннями», або з «Я ображений, мене ніхто не любить». Що б не було, треба спілкуватися з тими, з ким нам добре. Спортивне завдання. Ми маємо зробити щось фізично активне: поприсідати, походити колами, помити підлогу. Когнітивне завдання. Нам важливо щодня вчити щось нове, хоча б одне іноземне слово, інструкцію з надання першої допомоги чи використання зброї. «Необхідно усвідомити цю нову інформацію, а не дивитися на неї автоматично, як на стрічку новин», – наголошує Єфремова. Так ми потроху навантажуюмо пам'ять, а це потрібно як для активації префронтальної кори, так і для профілактики ПТСР [1]. Як керувати почуттями в різних фазах «емоційних гойдалок». Фаза депресивних симптомів. Це – найважчий з етапів: у ньому можна надовго застрягнути. «Депресивні симптоми – абсолютно фізіологічна та нормальна фаза, бо в нас вичерпуються нейромедіатори та сили. У стратегії подолання апатії важливий баланс двох компонентів. З одного боку, потрібно, якщо це можливо, поспати, помитись, поїсти та відпочити. З іншого – не треба плутати відпочинок із бажанням лягти в кут та дивитися в стінку. Відпочили, поспали та пішли робити справи. Важливо не залишатися в апатії, не заглиблюватися в неї. Якщо ви бачите, що вам нічого не хочеться, окрім як звернутися калачиком, не чекайте мотивації та моменту, коли нарешті захочеться. Натомість треба по будильнику робити прості корисні завдання, які допоможуть потурбуватися про себе та близьких: помити посуд, приготувати їжу, причесатися, вмитися. Необхідно також витягати з апатичних станів близьких. Допоможе формула: «Я

розумію, що ти не хочеш, але, будь ласка, помий посуд – крім тебе нікому. Ти зробиш це завдання – і тобі стане легше». Корисним буде опанувати дихальні вправи та спробувати дихати «квадратом»: вдих на чотири рахунки, пауза на чотири рахунки, видих на чотири рахунки, пауза на чотири рахунки. Пити воду та спілкуватися з близькими. Окремий сценарій знадобиться, якщо людина знаходиться в кризовому та шоковому стані, коли емоції затоплюють. «Одне з завдань у випадку таких гострих емоцій – не обговорювати емоційний стан, не ставити питань на кшталт «Що ти зараз відчуваєш?» Це дуже важливо. Що допоможе? Фізичні вправи: коли емоції зашкалюють, зробіть дихальну вправу з акцентом на подовжений видих. Це буде ефективним і в сильному стресі, і в помірному; якщо людину поруч із вами або вас самих буквально трусить від стресу, не зупиняти це, а, навпаки, усвідомлено посилити. «Якщо, скажімо, трохи трусяться руки, треба потрусити їх від самого плеча. Так само і з ногами, і з плечима – образно кажучи, так ми намагаємось витрусити стрес» [2]. У випадку паніки та шторму емоцій у людини поруч, з нею можна почати діалог. Варто говорити речі на кшталт: «Почуй мій голос», «Як тебе звати?», «Розкажи, що ти бачиш навколо?» тощо. «У цьому стані треба намагатися «заземлювати» людей – це дуже корисно. Попросіть назвати п'ять предметів синього кольору, що знаходяться в полі зору, запитати, які звуки та запахи навколо себе вона може розрізнити. Що робити, якщо самі перебуваєте в цьому стані? Так само допоможуть дихальні вправи та практики заземлення: нагадати собі, хто ви, де знаходитесь, якого кольору стіни, назвати п'ять улюблених футбольних команд чи фільмів. «Можна навіть просто відкрити перелік психологічних порад та зробити їх за інструкцією. Якщо поруч із вами немає нікого, хто міг би допомогти, є психологи та гарячі лінії, які працюють онлайн. Шторм емоцій та стрес можуть залишити по собі відчутну м'язову напругу та спазм. Щоб боротися з цим, можна зробити вправи з прогресивної м'язової релаксації. Для цього треба спочатку неглибоко вдихнути, напружити тіло на вдиху, затримати дихання та напругу на 2-3 секунди, а потім з видихом відпустити. Це допомагає розслабитись і заснути, якщо у вас є проблеми зі сном [3].

Висновок. Керувати емоціями під час війни – чи не найважливіше, що ми можемо зробити для свого організму аби зберегти його здоров'я. До того ж, це не так важко, як здається. Варто спочатку усвідомити емоції – помітити їх, назвати конкретним словом, прийняти та раціоналізувати. Також потрібно відкинути усі справи, які забирають у тебе сили і діяти навпаки – на їх відновлення.

Пам'ятайте про власні цінності. Вони допомагають триматися та робити своє діло незважаючи ні на що. «Навіть у стані апатії, який зараз для нас найбільш актуальний, важливо робити те, що ми запланували. Навіть якщо цінностей не видно, вони є, вони не зникають. Це те, чим ми живемо.

Список використаних джерел:

1. Тимошенко Т.А. Проблема стресу (дистресу) та когнітивні теорії // Інженерний вісник 2011. Т. 18. № 4. С. 72-74.
2. Приступа Є. М. «ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ» Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Є. М. Приступа. - Львів : ЛДУФК, 2010. - 7 с.
3. Адаптивна фізична рекреація як вид адаптивної фізичної культури: http://intranet.tdmu.edu.ua/data/kafedra/intemal/fiz_reabil/classes_stud/uk/med/health/ptn

SCIENTIFIC PUBLICATION



WITH THE PROCEEDINGS OF THE V INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND THEORETICAL CONFERENCE

**«CURRENT ISSUES OF SCIENCE,
PROSPECTS AND CHALLENGES»**

November 17, 2023 | Sydney, Australia

in English, Ukrainian and Polish

*All papers have been reviewed. Organizing committee may not agree with
the authors' point of view. Authors are responsible for the correctness of the papers' text.*

Contact details of the organizing committee:

NGO International Center of Scientific Research

Tel.: +38 098 1948380; +38 098 1526044

E-mail: info@scientia.report

URL: www.scientia.report

Signed for publication 17.11.2023. Format 60×84/16.
Offset Paper 80gsm. Times New Roman and Open Sans typefaces.
Digital color printing. Conventionally printed sheets 15,35.
Circulation: 50 copies. Printed from the finished original layout.

Publisher [PDF]: Primedia E-launch LLC
TX 75001, United States, Texas, Dallas. E-mail: info@primediaelaunch.com

Publisher [printed copies]: LLC UKRLOGOS Group
21037, Ukraine, Vinnytsia, Zodchykh str. 18, office 81. E-mail: info@ukrlogos.in.ua
Certificate of the subject of the publishing business: ДК № 7860 of 22.06.2023.