

4. Basics of sports nutrition: educational and methodological manual (2018) incl.: Pl. Goryuk, AV. Hakman. Chernivtsi: Chernivtsi National University. University: 74 [in Ukraine].
5. Polievskiy, S.O., Svistun, Y.D., Trach, V.M. etc. (2011). Peculiarities of athletes' nutrition. Scientific Bulletin of Uzhgorod University, "Medicine" series, issue 2 (41): 356-360 [in Ukraine].
6. Sluhenska, R.V., Ivanushko, Y.G., Nazimok, E.V. (2021). Nutritional supplements in modern sports: basic principles of use. Scientific journal of the NPU named after M.P. Drahomanova. Issue 9 (140): 89-92. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.9 (140) [in Ukraine].
7. Tsypryan, V.I., Velyka, N.V., Yakovenko, V.G. (1999). The method of assessing the nutritional status of a person and the adequacy of individual nutrition: educational method. manual K.: [b.v.]: 60 [in Ukraine].
8. Power Pro [site]. Access mode: <https://www.proteinplus.com.ua/power-pro.html>. (application date 10/21/2023) [in Ukraine].
9. Erdman A., Travis D.T., Burke M. (2016). Nutrition and Athletic Performance: Position of Dietitians of Canada, the Academy of Nutrition and Dietetics and the American College of Sports Medicine. 46 p. URL: <https://www.dietitians.ca/downloads/public/noap-position-paper.aspx> [in English].
10. Dziedzic C.E. and Higham, D.G. (2014). Performance nutrition guidelines for international Rugby Sevens tournaments. *Int. J. Sport Nutr. Exerc. Metab.* Vol. 24, № 3: 305–314 [in English].

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).02)
УДК 378.147:316.42:323.27

Бишевец Н. Г.,
кандидат педагогічних наук, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0001-6118-6580>
Усиченко В.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту, м. Київ
<https://orcid.org/0000-0003-3302-5864>

АДАПТУВАННЯ УКРАЇНСЬКИХ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ДІЇ ВІЙСЬКОВОГО СТРЕСОГЕННОГО ЧИННИКА

Важливим напрямком наукових досліджень є аналіз процесу адаптування українських здобувачів вищої освіти до ускладнених умов життєдіяльності. Мета. Дослідити процес адаптування українських здобувачів вищої освіти до дії військового стресогенного чинника. Методи. Аналіз наукової літератури, опитування, статистичний аналіз. Дослідження відбувалося трьома хвилями з 20.04.22 по 19.12.23 роки. У ньому прийняло участь 1901 українських здобувачів вищої освіти. Результати. Установлено, що за період дії військового стресогенного чинника статистично значущих змін у частоті випадків серед студентів психологічних проблем і таких шкідливих звичок, як куріння та вживання алкоголю не відбулося ($p > 0,05$). Водночас за вживанням заспокійливих препаратів спостерігались статистично значущі відмінності ($p < 0,05$). Досвід перебування в епіцентрі бойових дій та напрям освіти не чинять вплив на частоту вживання студентами заспокійливих препаратів ($p > 0,05$). Стать та кількість стрес-асоційованих станів є факторами, які детермінують таку поведінку. Висновки. Студенти не змогли адаптуватися до військових дій на території країни. Тому на тепер актуальним питанням є розробка й запровадження заходів для їх психолого-педагогічної підтримки засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Ключові слова: чинник, стрес, фактор, студенти, адаптація, адаптування, процес, рухова активність.

Byshevets N. G., Usychenko V. V. Adaptation of Ukrainian Higher Education Students to the Wartime Stress Factor. The wartime stress factor is a significant challenge for mental health. Ukrainian higher education students have been studying under martial law for over two years. Therefore, investigating their adaptation to these conditions is crucial. Aim: To examine how Ukrainian higher education students adapt to the wartime stressor. Methods: Analysis of scientific literature, surveys, and statistical analysis. The three-wave study spanned from April 20, 2022, to December 19, 2023. It involved 1901 students from various regions of Ukraine. Results: No significant changes were found in students' experiences of psychological problems or harmful habits like smoking and alcohol consumption ($p > 0.05$) during the wartime stressor period. This may suggest that students are struggling to adapt to the war. However, the use of calming medications increased by 0.4% compared to the first stage of the study and by 6.3% compared to the second ($p < 0.05$). Gender and the number of stressful experiences emerged as factors influencing students' use of calming medications. Female students showed greater difficulty adapting to the wartime stressor compared to male students. Additionally, the more stressful experiences students reported, the more likely they were to use calming medications. While being in the center of hostilities can be highly traumatic, it did not significantly affect the use of calming medications. Similarly, the field of study did not show a significant influence ($p > 0.05$). Conclusions: The findings suggest that students have not yet adapted to the war. Developing and implementing psychological and pedagogical support measures for this youth group through physical activity interventions is a relevant area for further research.

Key words: factor, stress, factor, students, adaptation, adaptation, process, motor activity.

Постановка проблеми. В умовах воєнного стану, який триває в Україні вже понад 2 роки, військовий стресогенний чинник став одним із найпотужніших факторів несприятливої дії на населення України [5; 6; 8]. І в теперішній час вітчизняні та зарубіжні вчені активно досліджують питання, пов'язані з динамікою фізичного та психічного здоров'я військовослужбовців та цивільного населення в умовах тривалого збройного протистояння на території країни [2; 11].

Здобувачі вищої освіти – це вразлива до стресу категорія населення, що зазнає надмірних інтелектуальних, інформаційних та емоційних навантажень [4; 15]. Із огляду на посилення тиску, викликаного карантинними обмеженнями, психічне здоров'я когорти студентів викликає окремий інтерес науковців [10; 14; 16]. Ще більш потужна загроза – війна – постала перед українськими студентами, які змушені адаптуватися до ускладнених умов життєдіяльності: в умовах збройного протистояння вони можуть відчувати значний вплив стресу на свою психоемоційну стійкість, навчальну мотивацію та загальну успішність [9]. Тому українські та світові вчені намагаються вивчити вплив цього фактора на фізичний та емоційний стан здобувачів вищої освіти в Україні [12].

При цьому ризик поширення стрес-асоційованих станів серед студентів посилюється наряду зі зменшенням їх рухової активності (РА), у тому числі й через пошкодження значної частки оздоровчих центрів або обмеження чи унеможливлення доступу до рекреаційних зон, що скоротило можливості займатися оздоровчо-рекреаційною руховою активністю (ОРПА) у звичайному режимі [1].

Дані науково-методичної і спеціальної літератури, а також результати наших попередніх досліджень переконливо доводять, що значна частка вітчизняних студентів характеризується стрес-асоційованими станами [3, 9, 12]. Утім аналіз даних науково-методичної і спеціальної літератури показав, що наразі не існує чіткої картини того, як студенти адаптуються до дії потужного стресогенного чинника. Відтак питання щодо їхнього адаптування до викликів воєнного часу потребує ретельного вивчення.

Таким чином, дослідження перебігу процесу пристосування студентів до несприятливих умов навколишнього середовища – їх адаптування до дії військового стресогенного чинника, є важливим напрямком сучасних наукових досліджень, які дозволять розробити ефективні заходи для подолання негативних наслідків стресу цієї категорії молоді засобами ОРПА.

Дослідження виконано відповідно до Плану науково-дослідної роботи НУФВСУ на 2024–2025 рр. згідно з темою прикладного дослідження, що виконується за рахунок видатків загального фонду державного бюджету МОН України «Зниження стрес-асоційованих ризиків у військовослужбовців та молоді України засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності» (номер держреєстрації 0124U000705).

Мета дослідження: дослідити процес адаптування українських здобувачів вищої освіти до дії військового стресогенного чинника.

Методи дослідження. У ході дослідження здійснено огляд наукових публікацій щодо фізичного та психічного стану населення України на тлі тривалого збройного протистояння на території країни.

До дослідження, яке відбувалося трьома хвилями й тривало з 20.04.22 по 19.12.23 роки, долучилося 1901 українських здобувачів вищої освіти з різних регіонів України (Київ, Чернігів, Ужгород, Запоріжжя, Кривий Ріг) та за різними напрямками навчання (економічні, технічні, гуманітарні, медичні, педагогічні). Учасники дослідження пройшли опитування з використанням розробленої і обґрунтованої нами анкети «Реагування українських студентів на бойові дії в країні», реалізованої засобами застосунку Google Forms. Перевірка анкети на надійність за допомогою альфа-коефіцієнта Кронбаха та сплайн-надійності Гутмана показала, що розроблена нами анкета є надійною. Коефіцієнт Кронбаха склав 0,802, що свідчить про високу внутрішню узгодженість анкети. Сплайн-надійність Гутмана склала 0,819, що також свідчить про високу надійність анкети. Таким чином, розроблена нами анкета може використовуватися для збору даних про адаптацію українських здобувачів вищої освіти до дії військового стресогенного чинника.

Для аналізу отриманих результатів використовувався критерій χ^2 Пірсона для незалежних вибірок з поправкою на правдоподібність. Зазначимо, що у ході частотного аналізу число градацій попередньо було зменшено до двох шляхом об'єднання відповідей «Так» і «Скоріше так» та «Ні» і «Скоріше ні».

Для вимірювання асоціації між двома категоріальними змінними застосовувався коефіцієнт спряженості Q відомий як індекс контингенції, який показує, наскільки тісно значення однієї змінної пов'язані зі значеннями іншої.

За рівень статистичної значущості прийнято величину 0,05 ($p < 0,05$). Розрахунки здійснювалися за допомогою програми STATISTICA (StatSoft, USA).

Результати дослідження. 43,3 % з них склали студенти, решта – студентки закладів вищої освіти (ЗВО). Середній вік респондентів склав $20,2 \pm 3,6$ років, де дані представлено у вигляді $(\bar{x} \pm SD)$. 42,3 % учасників

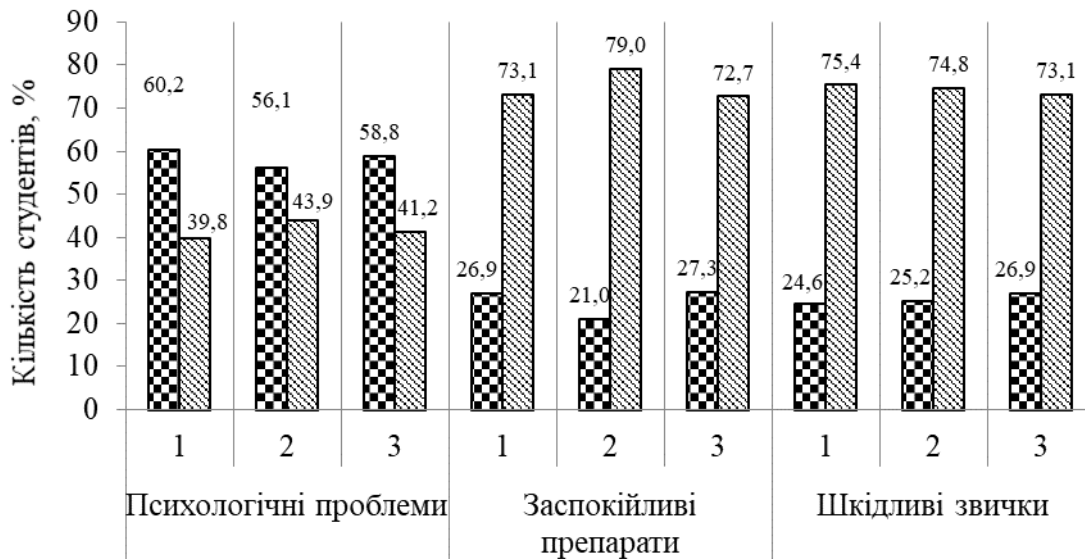
дослідження склали здобувачі вищої фізкультурної освіти, решта – інших напрямків навчання. 42,4 % здобувачів вищої освіти отримали негативний досвід перебування в епіцентрі бойових дій. Виявлено, що менш як чверть студентів (усього 22,5 %) повідомили, що за період війни не переживали стрес-асоційованих станів. У решти студентів спостерігалися один або кілька стрес-асоційованих станів: для 56,5 % студентів є характерною тривога, 53,3 % скаржаться на коливання настрою, 38,9 % притаманна депресія, а 22,7 % – агресивність.

Дослідження показало, що кількість стрес-асоційованих станів у студентів статистично не відрізнялась на етапах дослідження ($\chi^2=15,022$; $df=8$; $p=0,0587$). Це свідчить про відсутність зниження в них несприятливих симптомів протягом дослідження.

За період дослідження 58,3 % респондентів повідомили про появу психологічних проблем, 25,7 % вказало, що в них посилюлись шкідливі звички, а ще 25,1 % постійно або часто вживають заспокійливі препарати.

Унаслідок дослідження ми вивчили динаміку психологічної та поведінкової реакції студентів на дію військового стресогенного чинника за результатами трьох хвиль дослідження. Як видно з рисунка, в найбільшій мірі студенти повідомляли про прояв психологічних проблем, частка яких на етапах дослідження сягала від 56,1 до 60,2 % (рис. 1).

Для подальшого аналізу ми використали метод аналізу таблиць спряженості. Статистичний аналіз показав, що досліджувані психологічні та поведінкові реакції на військовий стресогенний чинник статистично значуще ($p < 0,05$) змінювалися в студентів залежно від етапу дослідження лише за вживанням заспокійливих препаратів.



Психологічні та поведінкові реакції на стрес

▣ - Так / Скоріше так; ■ - Ні / Скоріше ні

Рисунок 1 – Динаміка психологічної та поведінкової реакції студентів на дію військового стресогенного чинника, (n=1901), де 1, 2, 3 – етапи дослідження

А от щодо психологічних проблем та появи або посилення таких шкідливих звичок як вживання алкоголю чи тютюнопаління, то відмінностей між частотою цих випадків серед студентів на різних етапах дослідження не спостерігалось ($p > 0,05$). Тобто від початку збройного протистояння частота випадків появи психологічних проблем та посилення шкідливих звичок у студентів не знизилась. Щодо заспокійливих препаратів, то частота їх вживання у студентів статистично значуще відрізнялась ($\chi^2=8,289$; $df=2$; $p=0,0158$), але не в бік зменшення (табл. 1).

Варто акцентувати увагу, що на першому етапі дослідження частка студентів, які їх вживали, становила 26,9 %, на другому вона знизилась до 21,0 %, а на третьому – зросла до 27,3 %. Таким чином частота вживання заспокійливих препаратів на третьому етапі зросла на 0,4 % порівняно з першим та на 6,3 % порівняно з другим етапом дослідження. Не зважаючи на відсутність статистично значущих відмінностей, слід вказати, що на третьому етапі порівняно з другим частки студентів також зросли: за частотою психологічних проблем – на 2,7 %, а за посиленням шкідливих звичок – на 3,0 %.

Таблиця 1 – Психологічні та поведінкові реакції студентів на військовий стресогенний чинник (n=1901)

Етап дослідження	Відповіді на питання					
	психологічні проблеми		вживання заспокійливих препаратів		посилення шкідливих звичок	
	Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні
1	345	228	154	419	141	432
2	342	268	128	482	154	456
3	422	296	196	522	193	525
χ^2	2,177; $p=0,3368$		8,289; $p=0,0158$		0,947; $p=0,6227$	

На нашу думку, отриманий результат доводить, що адаптація здобувачів вищої освіти до дії військового стресогенного чинника відбувається складно, й на тепер студенти переживають його дію так само, а, можливо, ще й важче, ніж на початку бойових дій на території країни. Це може вказувати на нездатність протидіяти стресу у сталої частки досліджуваного контингенту.

Отримані дані змусили нас перевірити можливі причини, які зумовили зростання частки здобувачів вищої освіти, що вживають заспокійливі препарати. Установлено середній кореляційний зв'язок між статтю й вживанням заспокійливих препаратів ($Q=0,287$). І дійсно, серед респондентів, які часто або систематично вживають заспокійливі препарати 81,2 % склали студентки.

Разом з тим, висунуте припущення щодо впливу негативного досвіду перебування в епіцентрі бойових дій не підтвердилось: зв'язок між негативним досвідом і частотою вживання студентами заспокійливих препаратів виявився слабким ($Q=0,082$). Так само, несуттєвим чинником є напрям освіти ($Q=0,030$). Водночас кількість стрес-асоційованих станів ($Q=0,345$) та частота появи психологічних проблем ($Q=0,320$) помітно впливають на частоту вживання заспокійливих препаратів. Натомість, частота вживання заспокійливих препаратів корелює практично не корелює з частотою посилення шкідливих звичок ($Q=0,181$).

Висновки. Дані, отримані нами в результаті опитування 1901 українських здобувачів вищої освіти, свідчать про нестабільність адаптаційних процесів у цій групі. За період дії військового стресогенного чинника статистично значущих змін у частоті випадків психологічних проблем ($p>0,05$) та таких шкідливих звичок, як куріння та вживання алкоголю ($p>0,05$) не відбулося. Так само, не спостерігалось зменшення кількості в них стрес-асоційованих станів ($p>0,05$). При цьому частота вживання заспокійливих препаратів на третьому етапі дослідження зросла на 0,4 % порівняно з першим етапом та на 6,3 % порівняно з другим ($p<0,05$).

Установлено, що процес адаптування до воєнного стану складніше проходить у студенток, ніж у студентів: частота вживання заспокійливих препаратів корелює зі статтю ($Q=0,287$). Крім того, зростання кількості стрес-асоційованих станів ($Q=0,345$) та збільшення частоти появи психологічних проблем ($Q=0,320$) посилюють ймовірність вживання студентами заспокійливих препаратів. З іншого боку, попри наші припущення, негативний досвід перебування в епіцентрі бойових дій не спровокував у студентів збільшення частоти вживання заспокійливих препаратів.

Оскільки студенти до тепер не змогли адаптуватися до військових дій на території країни, розробка й запровадження заходів психолого-педагогічної підтримки цієї категорії молоді засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності є актуальним напрямом сучасних досліджень.

Перспективи подальших досліджень. Дослідження перебігу процесу пристосування студентів до несприятливих умов навколишнього середовища є важливим напрямком сучасних наукових досліджень, які дозволять розробити ефективні заходи, засновані на використанні ОППА, спрямовані на подолання в здобувачів вищої освіти негативних наслідків стресу.

Reference

1. Andriieva, O., Byshevets, N., Kashuba, V., Hakman, A., Grygus, I. (2023). Changes in physical activity indicators of Ukrainian students in the conditions of distance education. *Physical Rehabilitation and Recreational Health Technologies*, 8 (2), 75–81. doi.org/10.15391/prht.2023-8(2).01.
2. Anjum, G., Aziz, M., Hamid, H.K. (2023). Life and mental health in a limbo of the Ukraine war: How can helpers assist civilians, asylum seekers, and refugees affected by the war? *Frontiers in Psychology*, 14. doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1129299.
3. Byshevets, N., Andriieva, O., Goncharova, N., Hakman, A., Zakharina, I., Synihovets, I., Zaitsev, V. (2023). Prediction of stress-related conditions in students and their prevention through health-enhancing recreational physical activity. *Journal of Physical Education and Sport*, 23 (117), 937-943. doi:10.7752/jpes.2023.04117.
4. Denial, A. (2020). Students Increasingly Affected by Anxiety, Depression. *Optometric Education*, 45 (2). URL: <https://journal.opted.org/article/-students-increasingly-affected-by-anxiety-depression>.
5. Kurapov, A., Kalaitzaki, A., Keller, V., Danyliuk, I., Kowatsch, T. (2023). The mental health impact of the ongoing Russian-Ukrainian war 6 months after the Russian invasion of Ukraine. *Front Psychiatry*, 14, 1134780. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1134780.
6. Levin, Y., Ben-Ezra, M., Hamama-Raz, Y., Maercker, A., Goodwin, R., Leshem, E., Bachem, R. (2023). The Ukraine–Russia war: A symptoms network of complex posttraumatic stress disorder during continuous traumatic stress. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, Advance online publication. doi.org/10.1037/tra0001522.
7. Lim, I.C.Z.Y., Tam, W.W.S., Chudzicka-Czupala, A., McIntyre, R.S., Teopiz, K.M., Ho, R.C., Ho, C.S.H. (2022). Prevalence of depression, anxiety and post-traumatic stress in war- and conflict-afflicted areas: A meta-analysis. *Front Psychiatry*, 13, 978703. doi: 10.3389/fpsyg.2022.978703. PMID: 36186881.
8. Pavlova, I., Rogowska, A.M., Zhang, S.X. (2023). Mental Health and well-being During the COVID-19 Pandemic and After the Russian Invasion of Ukraine. *J Community Health*, 49, 173–182. doi.org/10.1007/s10900-023-01273-x.
9. Pavlova, I., Rogowska, A.M. (2023). Exposure to war, war nightmares, insomnia, and war-related posttraumatic stress disorder: A network analysis among university students during the war in Ukraine. *J Affect Disord*. 342, 148-156. doi: 10.1016/j.jad.2023.09.003.
10. Riad, A., Pokorná, A., Antalová, N., Krobot, M., Zviadadze, N., Serdiuk, I., Koščik, M., Klugar, M. (2021). Prevalence and Drivers of COVID-19 Vaccine Hesitancy among Czech University Students: National Cross-Sectional Study. *Vaccines (Basel)*, 9 (9), 948. doi: 10.3390/vaccines9090948.
11. Sheather, J. As Russian troops cross into Ukraine, we need to remind ourselves of the impact of war on health. (2022). *BMJ*, 376, o499. doi: 10.1136/bmj.o499.
12. Stadnik, A. V., Melnyk, Yu. B., Babak, S. A., Vashchenko, I. V., & Krut, P. P. (2022). Psychological distress among students and cadets of universities in the war conditions. *International Journal of Science Annals*, 5(1-2), 20–29. doi.org/10.26697/ijasa.2022.1-2.0
13. Vypasniak, I., Iermakov, S., Shesterova, L. (2023). Condition of the autonomic nervous system during the 'sit-stand-sit' orthostatic test in university students in areas of military conflict in Ukraine. *Physical Culture, Recreation and Rehabilitation*, 2 (2), 81-9. doi.org/10.15561/physcult.2023.0204.
14. Xu, T., Wang, H. (2023). High prevalence of anxiety, depression, and stress among remote learning students during the COVID-19 pandemic: Evidence from a meta-analysis. *Front. Psychol*, 13, 1103925. doi: 10.3389/fpsyg.2022.1103925.

15. Zatt, W.B., Lo, K. et al. (2023). Pooled prevalence of depressive symptoms among medical students: an individual participant data meta-analysis. *BMC Psychiatry* 23, 251. doi.org/10.1186/s12888-023-04745-5.
16. Zhan, H., Zheng, C., Zhang, X., Yang, M., Zhang, L., Jia, X. (2021). Chinese College Students' Stress and Anxiety Levels Under COVID-19. *Front. Psychiatry*, 12, 615390. doi: 10.3389/fpsy.2021.615390.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5\(178\).03](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.5(178).03)

Білик В.Г.,
доктор педагогічних наук, професор,
завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова, м. Київ
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-6860-7728>

Омельчук О.В.,
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова, м. Київ
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-1771-730X>

Челнокова М.С.,
старший викладач кафедри здоров'язбережувальної
освіти та фізичної рекреації,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова, м. Київ
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-9873-8481>

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСОВИХ СТАНІВ ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Проблема підвищення психоемоційної стійкості дітей і молоді є однією з найактуальніших сьогодні, оскільки, в умовах війни, з підвищеним стресом стикається практично кожна дитина України. Психоемоційна стійкість учнів старших класів авторами статті потрактовується як інтегративна якість особистості, рівень якої характеризується особистісним адаптаційним потенціалом, який проявляється в ефективності діяльності особистості, послідовності і цілеспрямованості поведінки в складних емоційно напружених умовах. Метою представленого дослідження є теоретичне обґрунтування доцільності створення та експериментальне підтвердження ефективності авторської програми підвищення психоемоційної стійкості учнів старших класів методами саморегуляції в процесі фізичного виховання. До авторської програми підвищення психоемоційної стійкості учнів старших класів методами саморегуляції в процесі фізичного виховання нами включено найбільш поширені методи саморегуляції: фізичні вправи (в тому числі йога, тай-чі і цигун); самомасаж; акупресура і кінезіологічні техніки; дихальні вправи; вправи на релаксацію та концентрацію; медитація; експресивна терапія, зокрема танцювально-рухова терапія. Ефективність авторської програми підвищення психоемоційної стійкості учнів старших класів методами саморегуляції в процесі фізичного виховання підтверджена експериментально.

Ключові слова: психоемоційна стійкість, стресові стани, методи саморегуляції, учні старших класів.

Valentyna Bilyk, Olena Omelchuk, Mariia Chelnokova. Using methods of self-regulation of stressful states as a means of increasing psycho-emotional stability of high school pupils in the process of physical education. The problem of increasing the psycho-emotional resilience of children and youth is one of the most pressing today, as almost every child in Ukraine faces increased stress in the context of war. The authors of the article interpret psycho-emotional resilience of high school pupils as an integrative quality of personality, the level of which is characterized by personal adaptive potential, which is manifested in the effectiveness of the individual, consistency and purposefulness of behavior in difficult emotionally stressful conditions. The purpose of the presented study is to theoretically substantiate the feasibility of creating and experimentally confirm the effectiveness of the author's program for improving the psycho-emotional stability of high school pupils using self-regulation methods in the process of physical education. The basis of the author's program for improving the psycho-emotional stability of high school pupils using self-regulation methods in the process of physical education is the World Health Organization definition of health as a state of complete physical, mental and social well-being; the conclusions of H. Selye research on the process of adaptation to the influence of stress; R. Lazarus on the close relationship between physical stress associated with exposure to a real physical stimulus and psychological (emotional) stress associated with a person's assessment of a future situation as threatening; M. Mantzios, & K.Giannou, which indicate that motivation, preferences and readiness for activity have a great influence on the achievement of results in the process of forming psycho-emotional resilience, mechanisms of self-regulation and the peculiarities of their manifestation in human behavior, as well as the knowledge and experience of the program developers and the results of research obtained at the ascertaining stage of the experiment. The author's program of improving psycho-emotional resilience of high school pupils by methods of self-regulation in the process of physical education includes the most common