



INTERNATIONAL SCIENTIFIC UNITY

**XXI INTERNATIONAL SCIENTIFIC AND
PRACTICAL CONFERENCE
«Scientific Achievements and Innovations as
a Way to Success»**

Collection of abstracts

May 1-3, 2024
Vilnius, Lithuania

UDC 01.1

XXI International scientific and practical conference «Scientific Achievements and Innovations as a Way to Success» (May 1-3, 2024) Vilnius, Lithuania. International Scientific Unity, 2024. 236 p.

ISBN 978-617-8427-13-9

The collection of abstracts presents the materials of the participants of the International scientific and practical conference «Scientific Achievements and Innovations as a Way to Success».

The conference is included in the Academic Research Index ReserchBib International catalog of scientific conferences.

The materials of the collection are presented in the author's edition and printed in the original language. The authors of the published materials bear full responsibility for the authenticity of the given facts, proper names, geographical names, quotations, economic and statistical data, industry terminology, and other information.

The materials of the conference are publicly available under the terms of the CC BY-NC 4.0 International license.

ISBN 978-617-8427-13-9



© Authors of theses, 2024
© International Scientific Unity, 2024
Official site: <https://isu-conference.com/>

SECTION: PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

- Кривуля Я.Ю., Жидков В.М.**
МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ПРИСІДАНЬ В РАНКОВІЙ
ГІГІЄНИЧНІЙ СПЕЦІАЛІЗОВАНІЙ ГІМНАСТИЦІ БОКСЕРІВ І ЇХ
ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ..... 187
- Захватова Т., Єгоров А.**
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В УНІВЕРСИТЕТІ ПРИ
ДИСТАНЦІЙНОМУ НАВЧАННІ..... 189
- Шимечко А.Я., Шимечко Н.А.**
ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ..... 193
- Кривуля Я.Ю., Хома М.М., Сташків В.О., Вовк І.В.**
ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ВАЖЛИВИХ ФІЗИЧНИХ І
ПСИХІЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЕКОНОМІСТІВ-АГРАРНИКІВ ПІД ЧАС
НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ І НА ВИРОБНИЦТВІ З
ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ..... 196

SECTION: POLITICS AND SOCIOLOGY

- Макаренко Л.**
CURRENT SECURITY POLICY OF THE EU: REAL CHANGES OR
THEIR IMITATION..... 199

SECTION: PSYCHOLOGY

- Бутузова Л.П., Закревська А.М.**
ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ МНЕМОТЕХНІКИ ДЛЯ РОЗВИТКУ
ПАМ'ЯТІ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ
ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ 202
- Журавльова Л.П., Стратович В.В.**
КОМУНІКАЦІЯ ТА СПІЛКУВАННЯ: ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ
ФЕНОМЕНІВ..... 206
- Сірак-Кондратьєва О.**
МОДЕЛЬ КОЛЕСА РЕЗИЛІЄНТНОСТІ ПІДПРИЄМЦЯ..... 210
- Вінник Н.Д., Губенко Я.С.**
ІНДИВІДУАЛЬНА АДАПТАЦІЙНА РЕАКЦІЯ НА СТРЕС:
ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ..... 214

2. Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
3. Лазос Г. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26– 64.
4. Грішин, Е. (2021). Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія» 64, с.62-81.
5. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О., "Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резильєнс: посіб. з проведення тренінгу", за заг. ред. Н. Гусак, Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія», Київ, 2017, 174 с.

ІНДИВІДУАЛЬНА АДАПТАЦІЙНА РЕАКЦІЯ НА СТРЕС: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Вінник Наталія Дмитрівна

кандидат психологічних наук, старший викладач
Кафедра психології особистості та соціальних практик
n.vinnyk@kubg.edu.ua

Губенко Яна Сергіївна

здобувач вищої освіти магістерського рівня
yshubenko.fpsrso23m@kubg.edu.ua

Київський столичний університет імені Б. Грінченка

У сучасній психолого-педагогічній науці є низка понять, які відображають індивідуальну адаптаційну реакцію особистості на стрес та його подолання. Це такі поняття як копінг, копінг-поведінка, копінг-стратегії, долаюча поведінка, резильєнтність тощо. На сьогоднішній день повною мірою описана феноменологія стресових ситуацій, позначені етапи його розгортання, психологічні, фізіологічні та поведінкові прояви, а також пускові механізми (Власенко І., Кутішенко В., Наугольник Л., Овчаренко О., Односталко, Юр'єва Л. Jamesand K., Gilliland V., Roberts A., Wainriband E., Bloch L. та ін.)

Слід зазначити, що прийняття проблеми, що призвела до кризової ситуації дуже важливо для психологічного подолання. В роботі Дж. Фархолла та М. Герке показано, що для успішного подолання необхідне прийняття, за ним йдуть переосмислення, психологічний ріст та активне подолання. Також в їх дослідженні виявлено, що проблемно-орієнтований копінг був пов'язаний з дистресом і дослідники висловили припущення, що страждання спонукає осіб

щось робити. Отже, усвідомлення проблеми є початком її вирішення [5, с. 260-261].

Заслуговує уваги думка А. Маслоу, що долаюча поведінка в складних життєвих ситуаціях завжди має мотив та ціль (задоволення потреб чи усунення загрози), має соціальну обумовленість вимогами середовища, спрямована на зміну в середовищі, інших людей та себе, завжди свідома та контролювала, набувається з досвідом через поступове навчання [за 3, с. 166-170]

Цікаво до способів подолання підійшли ізраїльські вчені, зокрема Мулі Лаад та її колеги розробили багатовимірну модель внутрішньої стійкості BASIC Ph. Ця модель розроблена на основі теорії та багаторічних досліджень того, як люди в Ізраїлі справляються зі стресом, пов'язаним з постійними короткими та довгими бойовими діями. Головне в цій моделі для подолання кризової ситуації поставати людину в активну позицію. За уявленнями авторів у кожній людині є сплячий вроджений ресурсний потенціал для подолання кризових подій. Це індивідуальний стиль подолання необхідно розпізнати й використати в кризовій ситуації. Індивідуальний стиль визначається домінуючим каналом подолання. В розумінні М. Лаад, у людей є шість основних каналів, що допомагають їй пережити кризову ситуацію.

1. Канал В – «віра та цінності (Beliefandvalues)». Люди з домінуванням цього каналу опираються на віру й власні духовні цінності в кризових ситуаціях, стійкі переконання.

2. Канал А – «емоції (Affectandemotion)». Люди з домінуванням цього каналу, щоб впоратися з кризовою ситуацією використовують емоції, вони плачуть, сміються, горять про свої переживання, можуть писати листи, малювати тощо.

3. Канал S – «спілкування (Social)». Люди з цим стилем подолання шукають допомоги у інших людей, їдуть у волонтери тощо.

4. Канал I – «уява (Imagination)». Люди з домінуванням цього каналу долають кризу з допомоги уяви, малюють, фантазують, дивляться фільми, займаються творчістю, щоб відійти від трамуючої реальності тощо.

5. Канал С – «розум (Cognition)». Люди з домінуванням цього каналу шукають інформацію про кризову подію, спрямовані на самоорієнтацію, складання списку переваг та недоліків певної поведінки в кризовій ситуації тощо.

6. Канал Ph. – «Тіло або фізична активність (Physiologyandactivities)». Люди з домінуванням цього каналу в кризових ситуаціях займаються спортом, рефлексують, стають ще більш фізично активними [2, с. 11-14; 4, с. 28-33].

Через домінування одного каналу людина може застрягати в кризовій ситуації, тому в якості допомоги необхідно, щоб у людині на базі домінуючого каналу розвивалися інші, а також було гнучке перемикавання на необхідний спосіб подолання [там само].

Названі ресурси в моделі BASIC Ph, схожі з нашим уявленням про духовно-психологічні ресурси, які можна розглядати як сильні сторони особистості, що підвищують соціальну адаптивність і психологічну стійкість до

стресів. Це можуть бути позитивні емоції, позитивний настрій, наявність сил та внутрішня готовність до вирішення поставлених завдань тощо. Ресурси можуть бути: зовнішні та внутрішні; актуальні в минулому, теперішньому та найближчому майбутньому; свої та чужі; дорослі та дитячі. До ресурсів особистості можна віднести знання, вміння, навички, здібності, досвід, моделі конструктивної поведінки, що дають змогу людині бути адаптивною і стресостійкою [1, с.12].

Список використаних джерел

1. Вінник Н.Д. Духовно-психологічні ресурси, що забезпечують стійкість до стресу. Актуальні проблеми сучасної психологічної науки: виклики сучасності: Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської інтернет-конференції (м. Житомир, 10 жовтня 2022р.) Житомир, Вид-во ЖДУ І. Франка, 2022, С. 12-14. <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/42617/>
2. Гершанов О. М. Основи роботи з травмою. Матеріал підготовлено для учасників тренінгів «Робота з травмою та втратою. Основи супервізії». Режим доступу: URL: <https://rm.coe.int/ptsd-ukr/1680a0a10b>
3. Стасюк В., Дикун В., Кириченко А. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців десантно-штурмових військ у процесі адаптації до умов службово-бойової діяльності. Вісник Національного університету оборони України. 2021. 59(1). С.166-174.
4. Lahad M. From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency. *Traumatology*. 2017. 23 (1). P.27-34.
5. Farhall J., Gehrke M. Coping with hallucinations: Exploring stress and coping framework. *British Journal of Clinical Psychology*. 1997. 36(2). P.259-261.

ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА АСЕРТИВНОСТІ

Кондратьєв Анатолій

аспірант

Кафедра психології управління ЦПО

chakchyk2@gmail.com

Державний заклад вищої освіти

«Університет менеджменту освіти»

м. Київ, Україна.

Відповідальність є ключовим аспектом асертивності, вона визначає, наскільки ефективно особистість може взаємодіяти зі світом навколо себе. Ця складова асертивності дозволяє особистості розвивати впевненість у собі, самостійність та здатність до конструктивної комунікації. Відповідальна людина вміє брати на себе наслідки своїх вчинків, приймати рішення і діяти відповідно до власних цінностей і переконань.