

Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського

Видавнича група «Наукові перспективи»

Луганський державний медичний університет

Громадська наукова організація «Система здорового довголіття в мегаполісі»

Громадська організація «Християнська академія педагогічних наук України»

Громадська організація «Всеукраїнська асоціація педагогів і психологів з
духовно-морального виховання»

*за сприяння КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва",
Центру дієтології Наталії Калиновської*

«Перспективи та інновації науки»

(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)

Випуск № 3(37) 2024

Київ – 2024

Ivan Horbachevsky Ternopil National Medical University

Publishing Group «Scientific Perspectives»

Luhansk State Medical University

Public scientific organization "System of healthy longevity in the metropolis"

Public organization "Christian Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine"

Public organization "All-Ukrainian Association of Teachers and Psychologists of
Spiritual and Moral Education"

*with the assistance of the KNP "Clinical Hospital No. 15 of the Podilsky District of Kyiv",
Nutrition Center of Natalia Kalinovska*

"Prospects and innovations of science"

(Series "Pedagogy", Series "Psychology", Series "Medicine")

Issue № 3(37) 2024

Kiev – 2024

ISSN 2786-4952 Online

УДК 001.32:1/3](477)(02)

DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3\(37\)](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3(37))

**«Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»):
журнал. 2024. № 3(37) 2024. С. 1571**



**Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 27.09.2021
№ 1017 журналу присвоєно категорію "Б" із психології та педагогіки**

**Згідно наказу Міністерства освіти і науки України від 27.04.2023
№ 491 журналу присвоєно категорію "Б" із медицини: спеціальність 222**

**Рекомендовано до видавництва Президією громадської наукової організації «Всеукраїнська Асамблея докторів
наук з державного управління» (Рішення від 18.03.2024, № 5/3-24)**

*Журнал видається за підтримки КНП "Клінічна лікарня №15 Подільського району м.Києва", Центру дієтології
Наталії Калиновської.*



Журнал заснований з метою розвитку наукового потенціалу та реалізації кращих традицій науки в Україні, за кордоном. Журнал висвітлює історію, теорію, механізми формування та функціонування, а, також, інноваційні питання розвитку медицини, психології, педагогіки та. Видання розраховано на науковців, викладачів, педагогів-практиків, представників органів державної влади та місцевого самоврядування, здобувачів вищої освіти, громадсько-політичних діячів.

Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus (IC), Research Bible, міжнародної пошукової системи Google Scholar.

Голова редакційної колегії:

**Жукова Ірина
Віталіївна**

кандидат наук з державного управління, доцент, Лауреат премії Президента України для молодих вчених, Лауреат премії Верховної Ради України молодим ученим, директор Видавничої групи «Наукові перспективи», директор громадської наукової організації «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління» (Київ, Україна)

Головний редактор: Чернуха Надія Миколаївна — доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри соціальної реабілітації та соціальної педагогіки Київського національного університету імені Тараса Шевченка (Київ, Україна).

Заступник головного редактора: Торяник Інна Іванівна - доктор медичних наук, старший науковий співробітник, провідний науковий співробітник лабораторії вірусних інфекцій Державної установи «Інститут мікробіології та імунології імені І.І. Мечникова Національної академії медичних наук України» (Харків, Україна);

Заступник головного редактора: Сіданіч Ірина Леонідівна — доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки, адміністрування і спеціальної освіти Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України (Київ, Україна);

Заступник головного редактора: Жуковський Василь Миколайович — доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри англійської мови Національного університету "Острозька академія" (Рівне, Україна).

Редакційна колегія:

1. Бабова Ірина Костянтинівна - доктор медичних наук, професор, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації, ДЗ "Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського" (Одеса, Україна)
2. Бабчук Олена Григорівна – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри сімейної та спеціальної педагогіки і психології Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (Одеса, Україна)
3. Бахов Іван Степанович — доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри іноземної філології та перекладу Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна)
4. Балахтар Катерина Сергіївна - здобувач ступеня доктора філософії (PhD) за спеціальністю 053. Психологія, старший викладач кафедри іноземних мов в Національному університеті ім. О. О. Богомольця (Київ, Україна)
5. Бартенева Ірина Олександрівна - кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» (Одеса, Україна)
6. Біляковська Ольга Орестівна – доктор педагогічних наук, професор кафедри загальної педагогіки та педагогіки вищої школи Львівського національного університету імені Івана Франка (м. Львів, Україна)
7. Вадзюк Степан Нестерович - доктор медичних наук, професор, Заслужений діяч науки і техніки України, почесний академік Національної академії педагогічних наук України, завідувач кафедри фізіології з основами біоетики та біобезпеки Тернопільського національного університету імені І.Я. Горбачевського України (Тернопіль, Україна)
8. Вовк Вікторія Миколаївна - кандидат економічних наук, доцент кафедри економіки Державного університету ім. Станіслава Сташіца в Пілі (м. Піла, Польща)
9. Гвоздзькевич Сильвія — кандидат наук, Державна професійна вища школа ім. Якуба з Парадижу в Гожуві-Великопольському (Польща)
10. Головач Наталія Василівна — кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри управління персоналом та економіки праці Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна)

11. Гречановська Олена Володимирівна – доктор педагогічних наук, професор кафедри філософії та гуманітарних наук Вінницького національного технічного університету (Вінниця, Україна)
12. Гудзь Наталя Іванівна - доктор фармацевтичних наук, професор, ад'юкт кафедри фармації і екологічної хімії Опольського університету, доцент кафедри технології ліків та біофармації Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького (Львів, Україна)
13. Гуменикова Тамара Рудольфівна — доктор педагогічних наук, професор, директор Придніпурської філії Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна)
14. Дерстуганова Наталя Вікторівна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри освіти та управління навчальним закладом Класичного приватного університету (Запоріжжя, Україна)
15. Долгова Олена Миколаївна - кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна)
16. Журавльова Лариса Петрівна — доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Поліського національного університету (Житомир, Україна)
17. Заячківська Оксана Василівна - кандидат економічних наук, доцент кафедри фінансів та економічної безпеки Національного університету водного господарства та природокористування (Рівне, Україна)
18. Інжиревська Леся Анатоліївна — кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України (Київ, Україна)
19. Ічанська Олена Михайлівна - кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна)
20. Кардаш Оксана Любомирівна, кандидат економічних наук, доцент кафедри комп'ютерних технологій та економічної кібернетики Навчально-наукового інституту автоматизації, кібернетики та обчислювальної техніки Національного університету водного господарства та природокористування (м. Рівне, Україна)
21. Коваленко Олена Михайлівна - кандидат педагогічних наук, провідний науковий співробітник відділу профільного навчання Інституту педагогіки НАПН України (Київ, Україна)
22. Коваль Галина Миколаївна - доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри мікробіології, вірусології, епідеміології з курсом інфекційних хвороб Ужгородського національного університету (Ужгород, Україна)
23. Ковальчук Анна Сергіївна - здобувач ступеня доктора філософії (PhD) за спеціальністю 053 Психологія Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України (Київ, Україна)
24. Корильчук Неоніла Іванівна – кандидат медичних наук, доцент кафедри терапії та сімейної медицини Тернопільського національного медичного університету імені І.Я.Горбачевського МОЗ України (Тернопіль, Україна)
25. Корнієнко Петро Сергійович - доктор юридичних наук, доцент, адвокат, заступник першого проректора по роботі з коледжами, професор кафедри філософії та соціально-гуманітарних дисциплін Національної академії статистики, обліку та аудиту (Київ, Україна)
26. Кравчук Володимир Миколайович, доктор юридичних наук, доцент, доцент кафедри конституційного, адміністративного та міжнародного права Волинського національного університету імені Лесі Українки (Луцьк, Україна)
27. Кравчук Людмила Степанівна - кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна», завідувач кафедрою фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна» (Хмельницький, Україна)
28. Крайник Григорій Сергійович - кандидат юридичних наук, доцент, доцент Житомирського державного університету імені Івана Франка (Житомир, Україна)
29. Левков Анатолій Анатолійович - кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» (Полтава, Україна)
30. Лігоцький Анатолій Олексійович — доктор педагогічних наук, професор (Київ, Україна)
31. Лисенко Дмитро Андрійович - кандидат медичних наук, доцент кафедри внутрішньої медицини №2 Вінницького національного медичного університету (Вінниця, Україна)
32. Лич (Назарук) Оксана Миколаївна - доктор психологічних наук, доцент, член-кореспондент української академії акмеології, член громадської спілки «Національна психологічна асоціація», доцент кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна)
33. Макаренко Олександр Миколайович — доктор медичних наук, професор, академік Міжнародної академії освіти та науки, професор кафедри загальномедичних дисциплін Міжрегіональної академії управління персоналом (Київ, Україна)
34. Мальцев Дмитро Валерійович кандидат медичних наук, завідувач лабораторії імунології і молекулярної біології Національного медичного університету імені О.О. Богомольця (Київ, Україна)
35. Марушева Олександра Анатоліївна - доктор наук з державного управління, доцент, завідувач кафедри публічного управління та інформаційного менеджменту ПВНЗ Університет Новітніх Технологій (м. Київ, Україна)
36. Мельник Володимир Степанович — доктор медичних наук, професор кафедри неврології Національного медичного університету імені О.О. Богомольця, декан медичного факультету №1 (Київ, Україна)
37. Мігенько Богдан Орестович – кандидат медичних наук, доцент кафедри терапії та сімейної медицини Тернопільського національного медичного університету імені І.Я.Горбачевського МОЗ України (Тернопіль, Україна)
38. Мігенько Людмила Михайлівна – кандидат медичних наук, доцент кафедри внутрішньої медицини №2 Тернопільського національного медичного університету імені І.Я. Горбачевського МОЗ України (Тернопіль, Україна)
39. Мідельський Сергій Людвигович – професор, Академік, Президент Регіональної Академії Менеджменту (Казахстан)
40. Міхальський Томаш — доктор наук, доцент кафедри географії регіонального розвитку Гданського університету (Польща)
41. Миргород-Карпова Валерія Валеріївна - кандидат юридичних наук, заступник директора з наукової роботи, старший викладач кафедри адміністративного, господарського права та фінансово-економічної безпеки Сумського державного університету (Суми, Україна)
42. Мочалов Юрій Олександрович - доктор медичних наук, професор, професор кафедри хірургічної стоматології та клінічних дисциплін ДВНЗ «Ужгородський національний університет» (Ужгород, Україна)
43. Нікульчев Микола Олександрович – доктор богословських наук, кандидат філософських наук, професор, доцент кафедри філософії НУ «ОМА» (Одеса, Одеська область, Україна)
44. Помиткін Едуард Олександрович — доктор психологічних наук, професор, провідний науковий співробітник Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Язюна НАПН України (Київ, Україна)
45. Помиткіна Любов Віталіївна — доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна)
46. Попель Оксана Василівна - кандидат педагогічних наук, доцент кафедри української та іноземної філології Одеського національного технологічного університету (Одеса, Україна)
47. Приходькіна Наталя Олексіївна - доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки, адміністрування і спеціальної освіти Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України (Київ, Україна)
48. Прокоф'єва Марина Олександрівна – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри іноземної філології факультету лінгвістики та соціальних комунікацій Національного авіаційного університету (Київ, Україна)
49. Сирник Ярослав - доцент кафедри антропології Вроцлавського університету (Вроцлав, Польща)
50. Трушкіна Наталя Валеріївна - кандидат економічних наук, член-кореспондент Академії економічних наук України, дійсний член Центру українсько-європейського наукового співробітництва, старший науковий співробітник відділу проблем регуляторної політики та розвитку підприємництва, Інститут економіки промисловості НАН України (Київ, Україна)
51. Турчинова Ганна Володимирівна — кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету природничо-географічної освіти та екології Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (Київ, Україна)
52. Філіпова Лариса Валеріївна – доктор педагогічних наук, кандидат хімічних наук, доцент, доцент закладу вищої освіти кафедри медичної біохімії та молекулярної біології Національного медичного університету імені О.О.Богомольця, (Київ, Україна)
53. Хохліна Олена Петрівна — доктор психологічних наук, професор, професор кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна)
54. Чаусова Тетяна Володимирівна — кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та особистісного розвитку Навчально-наукового інституту менеджменту та психології ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України (Київ, Україна)
55. Черська Марія Сергіївна - доктор медичних наук, завідувачка консультативно-діагностичним відділенням Державної Установи «Інститут ендокринології та обміну речовин НАМН України» (Київ, Україна)
56. Чумак Оксана Володимирівна - доктор економічних наук, доцент, науковий співробітник відділу статистики і аналітики вищої освіти Державної наукової установи «Інститут освітньої аналітики», (Київ, Україна)
57. Шевченко Валерія Геннадіївна - кандидат медичних наук, доцент кафедри хірургії #2 Одеського національного медичного університету (Одеса, Україна)
58. Яковичка Лада Савелівна — доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри авіаційної психології Національного авіаційного університету (Київ, Україна)

Статті розміщені в авторській редакції. Відповідальність за зміст та орфографію поданих матеріалів несуть автори.

ЗМІСТ

СЕРІЯ «ПЕДАГОГІКА»

Bilan V.A.

Forms and methods of corrective and developmental mathematics education for elementary school students with intellectual disabilities..... 18

Demchenko I.I., Kalynovska I.S.

Training future teachers to use stem technologies in an inclusive educational environment..... 29

Solovei A.Yu.

Information competence as an important component of a modern foreign language teacher's professionogram..... 39

Адамова Г.В.

Система вправ для формування текстотвірної компетентності майбутніх філологів у письмовому перекладі публіцистичних текстів німецькою мовою..... 49

Андрейкова І.Б., Картель Т.М.

Навчання іноземних мов професійного спрямування здобувачів технічних закладів вищої освіти як предмет сучасних лінгводидактичних досліджень..... 59

Артеменко Л.І.

Критерії, показники формування математичної компетентності учнів 9 класу в процесі навчання синтаксису української мови..... 72

Біда О.А., Кучай Т.П., Чичук А.П.

Професійна освіта в європейському просторі..... 84

Борисенко Н.А., Кебець С.М.

Вінок канзаші як сучасна інтерпретація українського символу..... 94

Вінтоняк О.В.

Формування мережі закладів середньої педагогічної освіти в Україні (друга половина XIX – 80-ті рр. XX століть)..... 107

Вороня С.М., Козубцов І.М., Гетьман А.В., Цимбал І.В., Глобін А.В.

Методична майстерність дослідників щодо балансу науковості дослідження та фінансовою інвестицією у публікацію..... 119

Гагарін М.І.

*Особливості формування вольових якостей учнів засобами фізичного виховання.....*132

Герасименко О.А., Совірда О.С., Тюпа В.В.

*Інноваційні методи викладання в медичній освіті України: упровадження та результати.....*141

Глазкова І.Я.

*Актуальність та можливості впровадження педагогіки М. Монтессорі у вітчизняну дошкільну освіту.....*155

Головіна О.В., Козуб Т.О., Партола В.В.

*Питання ціннісного ставлення до професійної діяльності здобувачів медичних спеціальностей закладів вищої освіти.....*165

Горбенко Є.О.

*Вплив гейміфікації на мотивацію та активність студентів у вищій освіті: аналіз педагогічних підходів та практичних результатів.....*174

Гуменний О.Д.

*Застосування stem-технологій у підготовці майбутніх педагогів: перспективи та виклики.....*187

Дутко Л.

*Організація практичної підготовки фахівців сфери туризму – основа їх входження у професійний ринок.....*199

Жукова Т.А., Черновол Є.О., Різак Г.В.

*Стратегії адаптації та розвитку вищої освіти у післявоєнний період: аналіз інноваційних підходів, їх вплив на якість освіти та результати вищої освіти.....*210

Журавко Т.В.

*Розвиток мовлення дітей дошкільного та молодшого шкільного віку з/без особливих освітніх потреб засобами цифрових технологій.....*223

Зелена І.О.

*Інтонація в англійськомовному дискурсі.....*237

Канішевська Л.В.

*Лідерські якості учнів основної школи: компетентнісний підхід до виховання у цифровому просторі.....*250

Карпюк Д.Р.

*Методичні аспекти організації фахової підготовки майбутніх бакалаврів з інформаційної, бібліотечної та архівної справи.....*259

Кириєнко О.О. <i>Аналіз основних дефініцій дослідження формування професійної компетентності майбутніх учителів біології.....</i>	272
Кічук Н.В. <i>Соціальна зрілість старшокласників: теоретико-методологічний аспект.....</i>	285
Ковальов О.С., Мазуренко В.І., Положешний В.В., Бабійчук І.В., Романюк Н.М. <i>Самостійна робота як складова підготовки фахівців сфери цивільного захисту.....</i>	286
Ковальчук Р.О., Лозинський Ю.Ю., Пастух Д.І., Синєкоп П.І., Шевченко Я.В. <i>Методи мотивації та педагогічні стратегії у фізичній підготовці прикордонників.....</i>	305
Козицька Т.В., Пазюк Л.М., Демянчук Н.В. <i>Інноваційні методи викладання в біологічній освіті: використання віртуальних лабораторій та симуляцій.....</i>	318
Кондратець І.В., Науменко М.С. <i>Психолого-педагогічний супровід майбутніх вихователів у плануванні та організації літературних проєктів з дітьми дошкільного віку.....</i>	329
Кондрацька Г.Д. <i>Формування соціокультурного середовища для підготовки студентів в українських університетах.....</i>	343
Криловець М.Г. <i>Роль краєзнавства у формуванні патріотичних почуттів дітей старшого дошкільного віку.....</i>	351
Кудла М.В. <i>Формування академічної доброчесності майбутніх педагогів у процесі професійної підготовки: теоретичний аспект.....</i>	360
Кузьменко О.О. <i>Напрямки розвитку туристично-інформаційного центру у м. Самбір.....</i>	370
Логінова О.В., Чорна В.Л., Шуляков І.М. <i>Проблеми дистанційного професійно-орієнтованого навчання іноземних мов.....</i>	377
Лукаш Ю.М., Гришина О.С., Буряк Н.В. <i>Медична освіта в контексті глобалізації: міжнародні програми обміну та співпраця університетів.....</i>	388

Лю Сяобінь, Большакова Т.В.

Техніки майндфулнес для формування навичок саморегуляції у системі soft skills майбутніх викладачів музичного мистецтва.....401

Макарчук В.В.

Виховання підростаючого покоління з активною громадянською позицією: національно-патріотичний аспект.....415

Марчук О.О., Сойко І.М.

Розвиток комунікативності та творчості молодших школярів засобами театралізації на миролюбиву тематику.....426

Митник О.Я.

Розвиток критичного мислення дитини дошкільного віку як засіб становлення особистості діяча.....436

Михайленко І.В., Нестеренко В.О.

Умови формування критичного мислення студентів як необхідної складової математичної компетентності.....450

Муковіз О.П.

Виховання проактивних лідерів в контексті чинних професійних стандартів.....459

Носенко Ю.Г.

Сучасні цифрові виклики в системі військової освіти.....467

Ольшанський В.В., Філіпов В.В., Козубцов І.М.

Застосування принципів ігрової механіки кіберспорту для підвищення інтересу вивчення курсантами окремих дисциплін кафедри бойового застосування підрозділів зв'язку.....478

Пантелеймонова Т.Г.

Перспективи розвитку хімічної освіти в умовах сучасних викликів.....492

Панченко О.О., Нікітська Ю.М., Михальчук О.О.

Особливості підготовки майбутніх педагогів до впровадження stem-освіти в закладах освіти.....501

Паньок Т.В.

Спортивно-мистецький синтез у дизайні футбольної культури.....511

Пономаренко Т.О., Кузіна О.Т.

Експериментально-педагогічна діяльність з формування пізнавальної активності у дітей шостого року життя засобами медіа.....522

Прокуда В.М., Некрасова М.М., Гапоненко К.М.

Конференції з обміну досвідом як ефективний засіб підвищення кваліфікації вчителів предмету технології.....534

Решетилов К.В.

*Аналіз ефективності дистанційних платформ для викладання мови у вищій школі.....*543

Рищак Н.І.

*Емпатія як складова емоційного інтелекту лідера: ключові акцентуації виховання у підлітків.....*556

Руденко Ю.О., Агаджанова С.В., Агаджанов-Гонсалес Карен Хесусович, Баталова А.Б.

*Використання засобів інтерактивності в середовищі онлайн-конференцій зoot як шлях до покращення якості навчання студентів ЗВО.....*566

Семененко І.В., Швачка А.О.

*Педагогічні умови формування ціннісного ставлення учнів мистецьких шкіл до класичної музики на заняттях сольного співу.....*578

Семеніхіна О.В.

*Академічна культура: компаративний аналіз підходів до інтерпретації поняття.....*590

Семеняко Ю.Б.

*Творчі завдання на медіа матеріалі як засіб підвищення пізнавальної активності дітей старшого дошкільного віку.....*600

Стинська В.В., Цюняк О.П.

*Медіакомпетентність як складова професійної компетентності майбутніх викладачів закладу вищої освіти.....*611

Тимошенко Н.Є.

*Плейбек-театр як один із інтерактивних методів навчання.....*620

Тимошенко О.В.

*Особистісно зорієнтована підготовка тренерів з футболу: технологія педагогічного дизайну.....*632

Толочко С.В., Бордюг Н.С.

*Екологічна компетентність у структурі глобальної компетентності здобувачів освіти.....*643

Трофімова-Герман А.І., Бунтурі Ю.В., Ніконоров С.І.

*Закономірності створення електронних двомовних (англо-німецьких) галузевих словників.....*657

Тушко К.Ю., Адамчук Ю.Д., Гевко О.І.

*Моніторинг сформованості в майбутніх офіцерів-прикордонників здатності до професійної взаємодії.....*666

Фрицюк А.В.

*Експериментальне дослідження професійної мобільності майбутніх учителів.....*674

Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Ковальчук А.А., Шпильчук В.

*Характеристика професійної діяльності інструктора тренажерної зали.....*687

Шапран Ю.П., Солодовник А., Солодовник Д.

*Управління розвитком цифрової компетентності здобувачів вищої і фахової передвищої освіти.....*700

СЕРІЯ «ПСИХОЛОГІЯ»**Аврамчук О.С.**

*Роль поведінкової інгібіції у підтриманні психоемоційного дистресу в умовах тривалої адаптації до проживання у часі війни.....*712

Алещенко В.І.

*Військово-соціальне управління як об'єкт системи державотворення в Україні.....*723

Білик В.Г.

*Формування культури ранньої діагностики раку в контексті здоров'язберезувальної освіти.....*731

Бойко П.Ю.

*Система цінностей як головний регулятив сенсожиттєвих орієнтацій студентської молоді.....*731

Бондаревич С.М., Іпатенко О.Ю.

*Особливості застосування методу тілесно-орієнтованої терапії у формуванні адаптації особистості при психосоматичних розладах у морегосподарчій діяльності.....*750

Васюк К.М., Боженко В.Г.

*Індивідуально-типологічні особливості емоційної стійкості фахівців комунікативних професій (на прикладі майбутніх педагогів і психологів)...*763

Вишнівська Н.В., Полілуєва І.В., Артюхова В.В., Матейко Н.М.

*Засоби підвищення життєстійкості особистості в умовах війни.....*774

Волинець Н.В., Дияк В.В., Томусяк В.І.

*Корекція негативних психоемоційних станів курсантів-прикордонників.....*787

Гончарова Я.І. <i>Самовладання поліцейських з використанням різних стратегій копінг-поведінки.....</i>	803
Дичко О.О., Гайнутдінов А.В., Карлов О.Ю. <i>Ефективність психологічної підтримки у військових: аналіз впливу на подолання посттравматичного стресового розладу.....</i>	812
Запорожцев Є.Г., Котляр Л.І., Юріна А.І. <i>Дослідження взаємозв'язку рівня розвитку лідерських якостей і академічної прокрастинації у студентської молоді.....</i>	825
Іванов В.В. <i>Модель формування професійних планів студентів педагогічних коледжів.....</i>	839
Казарова Г.М., Сапєльнікова Т.С. <i>Особливості професійної самосвідомості фахівців-енергетиків.....</i>	849
Коваленко О.В. <i>Вплив особистісних характеристик на формування управлінської компетентності у офіцерів оперативного рівня: психологічний аналіз.....</i>	861
Колодяжна А.В., Власенко Ю.К., Дичко О.О. <i>Особливості діагностики та лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) у воєнних ветеранів.....</i>	872
Копач Б.В. <i>Релігійна свідомість як предмет психологічного дослідження.....</i>	885
Лозовецька В.Т. <i>Чинники створення значущої роботи в організаціях.....</i>	895
Мороз Л.І. <i>Творчість як чинник особистісного розвитку.....</i>	907
Охріменко І.М., Усов Д.С. <i>Психологічні чинники ведення переговорної діяльності за умов соціальних протиріч та воєнних викликів.....</i>	919
Паржницький В.В., Гречановська О.В., Пономаревський С.Б. <i>Вплив психологічного комфорту на академічні досягнення здобувачів освіти під час онлайн-навчання.....</i>	936
Рідей Н.М. <i>Огляд наукової літератури присвяченої безмежній кар'єрі.....</i>	954

Сапєльнікова Т.С., Кучеренко Н.С., Кучеренко С.М. <i>Особливості емоційного вигоряння студентів психологів в умовах військового стану.....</i>	965
Смоляк В.М., Турубарова А.В. <i>Нейропсихологічний статус старших дошкільників із загальним недорозвитком мовлення і її рівня.....</i>	974
Сокальська Н.Л., Кривоніс Т.Г., Грек О.М., Полілуєва І.В., Салдан С.О. <i>Актуальні проблеми дистанційного навчання: психологічний аспект.....</i>	983
Ткачук Т.А., Католик Г.В. <i>Психологічна модель копінг-поведінки педагога.....</i>	993
Федоренко Т.В., Бутенко Л.Л., Куртова М.М. <i>Створення механізмів оцінки ефективності адаптації медичної освіти до сучасних вимог охорони здоров'я в Україні.....</i>	1002
Фоменко К.І., Лифар Н.Л. <i>Нарцисичне я, захисні механізми та переживання заздрості: психологічні кореляти.....</i>	1015
Ханецька Т.І. <i>Чинники вибору місця праці українськими ІТ-фахівцями.....</i>	1026
Хохліна О.П., Горбенко С.Л. <i>Психологічні аспекти проблеми стресу у дітей з розладами аутистичного спектру.....</i>	1035
Хуртенко О.В., Бучацька С.М. <i>Формування іміджу майбутнього офіцера в освітньому середовищі військового ЗВО.....</i>	1047
Чайка Р.М. <i>Огляд літератури з консалтингу трудноців прийняття кар'єрних рішень гатті.....</i>	1057
Чебан О.М., Жулковський В.В., Пономаревський С.Б. <i>Психологічні та соціальні аспекти сприйняття інформації в інформа- ційному просторі та їх вплив на культурні зміни майбутнього.....</i>	1066
Шель Н.В. <i>Розвиток професійної компетентності майбутніх психологів в умовах переживання криз професійного становлення.....</i>	1079
Ятищук А.А. <i>Особливості використання маніпулятивних прийомів та механізми боротьби з ними у міжособистісному спілкуванні.....</i>	1093

СЕРІЯ «МЕДИЦИНА»

**Khmil O.V., Kaskova L.F., Khmil D.O., Silkova O.V., Morhun N.A.,
Novikova S.Ch.**

*Determination of mechanisms of periodontal tissue damage in different types
of diabetes.....*1105

Алексеева О.В.

*Особливості перебігу бактеріального кератиту в залежності від виду
збудника.....*1118

**Біломеря Т.А., Алієв Руфат Бахтіяр Огли, Шаповалова А.С.,
Єщенко Г.Л., Тихонова В.С.**

*Особливості перебігу туберкульозу ротової порожнини.....*1128

Боднар П.Я., Боднар Т.В., Савченко І.В.

*Гемодинамічні особливості реваскуляризації стегно-підколінно-
гомількового сегменту у пацієнтів з хронічною критичною ішемією
нижніх кінцівок.....*1139

Боднар Т.В., Боднар П.Я., Боднар Л.П., Савченко І.В.

*Вплив хірургічного лікування на динаміку інтенсивності больового
синдрому у пацієнтів із хронічною венозною недостатністю в різні
періоди післяопераційного періоду.....*1150

Борисова І.С.

*Неврологічні прояви мігрені: порушення функціонування чи інвалідність.....*1158

Бурка А.О., Білянський Л.С., Бик П.Л., Гонза Р.В.

*Застосування післяопераційної лазерної епіляції у пацієнтів з
пілонідальною хворобою крижово-куприкової ділянки.....*1170

Воронко А.А., Воронко О.А.

*Кардіологічна коморбідність у хворих на артеріальну гіпертензію –
учасників сучасних збройних конфліктів.....*1179

**Воронцова Т.О., Продан А.М., Дживак В.Г., Хлібовська О.І.,
Герасимець Ю.М., Кучер С.В.**

*Особливості проведення лекційних занять з використанням microsoft
teams.....*1190

Воронцова Т.О., Дживак В.Г., Кутрик Й.В., Матюшок Ю.В.

*Оцінка медичної активності батьків як елемент профілактичної
медицини.....*1200

Гаркавий С.І., Хоменко І.М., Івахно О.П.

*Внутрішньолікарняне середовища та попередження поширення інфекційних хвороб, пов'язаних з наданням медичної допомоги у закладах охорони здоров'я.....*1214

Гецько О.І., Добрянська (Опаленик) Е.С., Росола Т.Ф.

*Особливості викладання курсу «гістологія, цитологія та ембріологія» у дистанційному навчанні.....*1227

Демченко О.М., Родинський О.Г., Козлова Ю.В., Попова Т.В.

*Зміни у складі нейромедіаторів головного мозку при порушенні функції щитоподібної залози у щурів старшого віку.....*1235

Єленський В.Ю.

*Оптимізація стоматологічної допомоги на сучасному етапі.....*1246

Запорожан С.Й., Продан А.М., Свистун Р.В., Герасимець Ю.М.

*Стратифікація ризику рецидиву гастроудоденальних виразкових кровотеч (огляд літератури).....*1258

Квятковська Т.О., Квятковський Є.А.

*Особливості будови білкової оболонки яєчка і кавернозного тіла статевого члена за даними скануючої електронної мікроскопії.....*1270

Квятковський Є.А., Квятковська Т.О.

*Біомеханічні властивості капсул сечостатевих органів людини: фіброзної капсули нирки, білкової оболонки яєчка та кавернозного тіла статевого члена.....*1282

Кенгельян Т.Р.

*Оцінка особливостей перебігу онкогематологічних захворювань у дітей різного віку.....*1294

Крицький І.О., Єднорович А.М., Шозда Л.А., Дживак В.Г.

*Дослідження питання інфантильних гемангіом у дітей.....*1305

Куш О.Г., Земляний О.А., Стрижак О.В.

*Динаміка накопичення кадмію в ембріонах дослідних тварин та його вплив на травну систему.....*1324

Ляховський В.І., Пехньо В.В., Кравців М.І., Філатова В.Л., Ляховська А.В.

*Значення гігієни одягу у захисті медичних працівників.....*1336

Маліновська Л.І., Марчишин С.М., Романюк Л.Б.

*Роль мікробної контамінації вітрин аптеки у виникненні респіраторної патології.....*1348

- Мальченко В.Ю., Ратушнюк А.В., Бігарі В.О.**
*Інфекції судинного алоот рансплантанта: сучасний стан проблеми.....*1359
- Мегем О.М., Олійник Ю.О., Марциняк С.М.**
*Використання мобільних додатків і електронних систем для моніторингу та управління здоров'ям дітей під час війни.....*1372
- Молчанов Р.М., Гончарук О.О.**
*ISG навігація при лапароскопічній резекції нирки: результати хірургічного лікування та фактори, що впливають на швидкість клубочкової фільтрації.....*1388
- Москалюк В.Д., Баланюк І.В., Меленко С.Р., Давиденко О.М., Чернецька Н.В.**
*Біологічна зброя: можливі наслідки та заходи захисту.....*1403
- Нефьодова О.О., Шевченко О.С., Шевченко І.В., Кушнарьова К.А.**
*Вплив комбінованого введення хлориду кадмію з сукцинатами заліза та цинку на морфологічні структури стегнової кістки та нижньої щелепи щурів.....*1419
- Оболонська О.Ю., Манін М.В., Оболонська Т.О.**
*Прогностичне значення індексу перфузії тканин у новонароджених з гіпоксично ішемічною енцефалопатією на етапі реабілітації.....*1435
- Онул Н.М., Головкова Т.А., Шаторна В.Ф.**
*Експериментальні дослідження ізольованого впливу свинцю та у комбінації зі сполуками цинку на організм вагітних самиць щура.....*1445
- Павленко О.В., Гудзь В.А., Мовлянова Н.В.**
*Аналіз ефективності дистанційного навчання у вищій медичній освіті в Україні.....*1457
- Ратинська О.М., Бідзюра І.Г.**
*Особливості мислення у осіб з різною теплочутливістю.....*1470
- Руденко М.Л., Лазоришинець В.В., Андрущенко Т.А.**
*Дослідження хвороб серцевого кровообігу у військових.....*1480
- Савуляк Г.Р., Склярів Є.Я., Новак В.Л.**
*Епідеміологічні дані, етіологія, патогенез, фактори ризику, клінічні прояви, сучасні методи діагностики і лікування, прогнозування перебігу хронічної лімфоцитарної лейкемії.....*1487
- Стельмах Г.О., Бакалюк Т.Г., Макарчук Н.Р., Євчук Т.С.**
*Сучасні підходи до реабілітації військовослужбовців з вогнепальними пораненнями кінцівок.....*1511

Трефаненко І.В., Шупер В.О., Рева Т.В., Шумко Г.І., Гумайло С.І. <i>Саркоїдоз Бека. опис клінічного випадку.....</i>	1521
Чорна В.В., Спрут К.В., Павленко Н.П., Томашевський А.В., Кульбака Л.Д., Поляруш В.В., Шевчук Т.В. <i>Заходи та засоби для запобігання інфікуванню під час надання медичної допомоги пацієнтам.....</i>	1528
Шаторна В.Ф. <i>Вплив важких металів на морфо-функціональний стан репродуктивної системи (огляд даних літератури).....</i>	1541
Шилов М.В., Костюк О.В. <i>Епідеміологія та молекулярна еволюція бактерії legionella pneumophila в системах водопостачання: виявлення, аналіз та прогнозування ризиків для здоров'я громадян.....</i>	1551
Ярошенко Д.С. <i>Зміна маси тіла та фізіологічного стану сім'яників під впливом бісфенолу А.....</i>	1562

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 3(37) 2024

УДК 355.58

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3\(37\)-774-786](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-3(37)-774-786)

Вишнівська Наталія Володимирівна кандидат педагогічних наук, Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, старший викладач кафедри початкової освіти, вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0001-7509-2841>

Полілуєва Інга Володимирівна кандидат психологічних наук, Глухівський національний педагогічний університет, Глухівський національний педагогічний університет ім. О. Довженко, старший викладач кафедри педагогіки, психології, соціальної роботи та менеджменту, вул. Київська, 24, м. Глухів, <https://orcid.org/0000-0003-3673-5212>

Артюхова Владислава Василівна кандидат психологічних наук, Харківський національний університет Повітряних Сил імені Івана Кожедуба, доцент кафедри психології та педагогіки, вул. Сумська 77/79, м. Харків, <https://orcid.org/0000-0003-0282-7151>

Матейко Наталія Михайлівна кандидат психологічних наук, доцент кафедри клінічної та реабілітаційної психології, Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, вул. Шевченка, 57, м. Івано-Франківськ, <https://orcid.org/0000-0002-1807-9939>

ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Анотація. Сучасна соціальна реальність характеризується підвищеним рівнем стресогенності, руйнівним впливом на особистість різних негативних факторів при посиленні невизначеності ситуації, множинними викликами і небезпеками інформаційної культури. Людині необхідно вміти протистояти негативним змінам і впливам соціуму, при цьому найважливішими якостями сучасної особистості стають здатність впоратися з проблемами та порушеннями, прийняття швидких адекватних рішень та здійснення вибору. Дослідники у різних наукових галузях все більше уваги приділяють вивченню багатогранного феномену життєстійкості як інтегративної характеристики суб'єкта, яка використовується, виявляючи загальні властивості, у філософії, психології особистості, педагогічній психології, теорії безпеки життєдіяльності.

У статті розглядається проблема перебігу життєдіяльності сучасної людини в ускладнюючихся життєвих умовах під час війни та можливості

психологічної практики протистояти негативним впливам соціуму. Досліджується необхідність подальшого вивчення життєстійкості як суб'єктної характеристики особистості, практичного використання компонентів життєстійкості з метою гармонійного розвитку особистісних якостей, психологічного стану людини в сучасних умовах.

Застосування психологічних методів підвищення життєстійкості особистості допоможе практичним психологам створити умови для особистісного зростання учасників з метою оптимізації соціальної адаптації та підвищення почуття безпеки та захищеності. Метою даного дослідження було вивчення психологічних методів та технологій (арт-терапевтичних, медитативних, фізичних вправ, дихальних) що підвищують життєствердний потенціал особистості в умовах військового конфлікту, а також надати можливості їх використання у формуванні життєстійкості особистості. Очевидно, інтерес вчених-психологів і психологів-практиків до феномену життєстійкості не вичерпається, а все більш розширюватиметься у зв'язку із потребою вирішувати різні прикладні завдання.

Ключові слова: життєстійкість особистості, компоненти життєстійкості, стратегії життєстійкої поведінки, особистісно-психічні ресурси, арт-терапія, медитація, дихання, фізичні вправи.

Vyshnivska Nataliia Volodymyrivna Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer of the Department of Primary Education, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Bulvarno-Kudryavska St., 18/2, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0001-7509-2841>

Poliluieva Inha Volodymyrivna Candidate of Psychological Sciences, Hlukhiv National Pedagogical University, Hlukhiv National Pedagogical University named after O. Dovzhenko, Senior Lecturer of the Department of Pedagogy, Psychology, Social Work and Management, St. Kyivska, 24, Hlukhiv, <https://orcid.org/0000-0003-3673-5212>

Artiukhova Vladyslava Vasylivna PhD of Psychology, associate Professor of the Psychology and Pedagogy Department of the I. Kozhedub Air Force National University, Sumskaya St. 77/79, Kharkiv, <https://orcid.org/0000-0003-0282-7151>

Mateiko Nataliia Mykhailivna Associated Professor of the Department of Clinical and Rehabilitation Psychology, Vasyl Stefanyk Precarpathian National University, <https://orcid.org/0000-0002-1807-9939>

MEANS OF INCREASE PERSONAL SURVIVAL IN WAR CONDITIONS

Abstract. Modern social reality is characterized by an increased level of stress, the destructive influence of various negative factors on the individual with

increasing uncertainty of the situation, multiple challenges and dangers of information culture. A person needs to be able to resist negative changes and influences of society, while the most important qualities of a modern personality are the ability to cope with problems and violations, making quick adequate decisions and making choices. Researchers in various scientific fields pay more and more attention to the study of the multifaceted phenomenon of sustainability as an integrative characteristic of the subject, which is used to reveal common properties in philosophy, personality psychology, pedagogical psychology, and the theory of life safety.

The article examines the problem of the course of life of a modern person in increasingly difficult living conditions during the war and the possibility of psychological practice to resist the negative effects of society. The need for further study of vitality as a subjective characteristic of personality, practical use of vitality components for the purpose of harmonious development of personal qualities, psychological state of a person in modern conditions is investigated.

The application of psychological methods of increasing the vitality of the individual will help practical psychologists to create conditions for the personal growth of the participants in order to optimize social adaptation and increase the sense of safety and security. The purpose of this study was to study psychological methods and technologies (art-therapeutic, meditative, physical exercises, breathing) that increase the life-affirming potential of an individual in the conditions of a military conflict, as well as to provide opportunities for their use in the formation of an individual's vitality. Obviously, the interest of psychological scientists and practicing psychologists in the phenomenon of vitality will not be exhausted, but will expand more and more in connection with the need to solve various applied tasks.

Keywords: vitality of personality, components of vitality, strategies of life-sustainable behavior, personal and mental resources, art therapy, meditation, breathing, physical exercises.

Постановка проблеми. Існуюча зона хаосу, пов'язана з військовими конфліктами в Україні та інших гарячих точках світу, пред'являє високі вимоги до життєстійкості людини, робить актуальною проблему про те, як особистість справляється з екстремальними ситуаціями, пов'язаними з бойовими діями. Життєстійкість, у свою чергу, є суб'єктною характеристикою особистості, що дозволяє легко переносити стресові ситуації в різних обставинах, зберігаючи при цьому необхідну працездатність і позитивний внутрішній баланс духовних сил, стимулюючи особистість до подальшого розвитку. Хаос сьогодні невіддільний від людської свідомості, він присутній скрізь: у засобах масової інформації, в Інтернеті, в законах, що приймаються, у повсякденному житті і виникаючих конфліктах, а виходячи за рамки конфліктів події із застосуванням військової сили накладають особливі вимоги

до життєстійкості особистості як до суб'єктної якості, особливо необхідного та затребуваного для душевного спокою, без якого існування людства просто неможливе [1]. Не дарма вважається, що практично кожна людина повинна мати як зовнішні, так і внутрішні ресурси, які дозволяють їй адаптуватися до критичних ситуацій і зберегти здоров'я для подальшого благополучного життя. До внутрішніх ресурсів, нарівні з багатьма іншими людськими можливостями, належить життєстійкість, що стоїть першою у списку ресурсних людських можливостей [2]. Наголошуючи на важливості життєстійкості людини необхідно виділити її особливу психологічну функцію, що надає для особистості можливість не тільки адаптуватися до складної ситуації, але й подолати її з виходом на новий рівень свого розвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняття життєстійкості як психологічний феномен почали розглядати порівняно недавно. На початку 80-х років ХХ століття термін «hardiness» вводиться в понятійний апарат психологічної науки американськими психологами Сьюзен Кобейса і Сальватором Мадді. Спочатку Сьюзен Кобейс і Сальватором Мадді розглядали новий феномен з погляду теоретичних положень екзистенційної психології та психології стресу [3,4]. С. Мадді не тільки починає оперувати новим поняттям, а й розробляє модель життєстійкості. У межах цієї моделі життєстійкість сприймається як «ті переконання людини, які дозволяють йому залишатися активним і перешкоджають негативним наслідкам стресу» [5].

Надалі зарубіжними психологами проводилися різноманітні дослідження, які дозволили як розширити зону розуміння самого феномен життєстійкості, але й уточнити механізм його дії та формування у структурі особистості людини. Так, у рамках концепції стресу Ла Грека (1985) вивчав психологічні чинники подолання стресу, а Солкана і Сікора (1995) провели дослідження відносин між «hardiness» і напругою в умовах, що індукують тривогу [6].

Особливий інтерес у західних дослідників викликала проблема впливу феномену життєстійкості на психічне та фізичне здоров'я людини. У 1999 році Шарлі та співавтори вивчали умови впливу діяльності з високим рівнем напруженості на психологічне та фізичне здоров'я. Їхні дослідження «показали, що висока напруженість діяльності, вираженість рис характеру типу А, низький рівень соціальної підтримки, неефективні копінг-стратегії, та низький рівень когнітивного компонента hardiness у людини є показниками, на основі яких можна прогнозувати нижчий рівень фізичного та психологічного здоров'я» [7].

Дослідження Віктора Флоріана, Маріо Мікулінчера та Орита Таубмана (1995) конструктив життєстійкості дозволило конкретизувати роль кожного [8]. Так, включеність підвищує рівень розумового здоров'я, зменшує оцінку загрози та використання сфокусованих на емоціях копінг-стратегій, збільшуючи роль вторинної переоцінки подій. У свою чергу показник виразності контролю позитивно впливає на розумове здоров'я, викликає зниження оцінки загрози

події, сприяє переоцінці події та стимулює до використання копінг-стратегій, орієнтованих на вирішення проблем та пошук підтримки. Таким чином, сьогодні виникає актуальна потреба в наукових розробках щодо проблеми підвищення рівня життєстійкості особистості, зокрема, використовуючи можливості арт-терапевтичного підходу, що характеризується високим рівнем психологічної екологічності.

Формулювання цілей статті. Метою статті є виявлення рівня життєстійкості як суб'єктної характеристики особистості на сучасному етапі, його неухильного зниження виходячи з оцінок основних компонентів психологічного феномену, визначення основних причин зниження життєстійкості населення в Україні та недоліків у роботі соціальної психології, розробка та пропозиція нових компонентів життєстійкості особистості за умов загострення зовнішньополітичних обставин.

Виклад основного матеріалу. Події останніх років – пандемія, економічні кризи, військові дії в Україні та на Близькому Сході, надають особливої актуальності дослідженням феномену життєздатності особистості та пошуку практичних шляхів подолання паніки, депресії, тривоги та стресових станів. Сьогодні буде правильним розглядати аспекти життєстійкості та їх сутність відповідно до значних властивостей особистості, пов'язаних зі здатністю протистояння зовнішнім (внутрішнім) проблемам (стресам) у просторі, що оточує особистість (суб'єкт), що виходять за рамки повсякденності. Здатність особистості протистояти зовнішньому (внутрішньому) впливу агресивного середовища, що впливає на особистість (суб'єкт) – визначає властивості особистості до життєстійкості в особливо складних умовах існування і при існуючих реальних загрозах повномасштабної війни. Розробляються моделі життєстійкості особистості, понятійні та наукові визначення, спрямовані на вирішення цієї психологічної проблеми, що загострилася останнім часом під впливом умов середовища існування людини і людства, що постійно змінюються і ускладнюються. Одними з головних теоретичних досліджень в даному напрямку є концепція життєстійкості С. Мадді [5,7] та С. Кобейса [4]. Аналізуючи життєстійкість як систему переконань людини, Мадді запропонував чіткий конструкт життєстійкості, що складається з трьох компонентів:

Перший компонент - залучення - це переконаність людини, у тому, що залучення до реальної дійсності дає йому можливість знайти в ній цікаве і важливе для себе.

Другий компонент - контроль - це переконання людини в тому, що на результат того, що відбувається насправді, може вплинути лише боротьба як вибір власної стратегії діяльності в конкретній ситуації.

Третій компонент - прийняття ризику - це переконаність людини в тому, що все, що з нею відбувається, необхідне для його розвитку, оскільки дає йому досвід як позитивний, так і негативний. «Людина, яка розглядає життя як

спосіб набуття досвіду, готова діяти без надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту та безпеки, збіднюючим життя особистості» [5]. Таким чином, не тільки концептуальним, а й практично значущим є постулат С. Мадді про те, що в основі життєстійкості лежить не заперечення стресу як моделювання нереальної ситуації, а вміння визнати реальність стресової ситуації та мужність як прагнення перетворити цю ситуацію на перевагу для себе. «Якщо змінити саму ситуацію не можна..., життєстійкість набуває форми компенсаторного саморозвитку, власне гіперкомпенсації» [5].

У свою модель життєстійкості С. Мадді включає не лише конструкт компонентів, а й п'ять основних механізмів, які дозволяють життєстійкості надавати своєрідний буферний вплив на розвиток захворювань та зниження загальної ефективності діяльності:

- Життєстійкі переконання – оцінка життєвих змін як менш стресових на основі залученості, контролю та прийняття ризику;
- Створення мотивації до трансформаційної справи, яка передбачає відкритість усьому новому, готовність людини активно діяти у стресовій ситуації (використання людиною життєстійких копінг-стратегій);
- Посилення імунної реакції через психічну та фізичну мобілізацію;
- Посилення відповідальності та турботи про власне здоров'я (життєстійкі практики здоров'я);
- Пошук ефективної соціальної підтримки, яка сприятиме трансформаційному владі через розвиток навичок спілкування.

Практичне значення моделі Мадді полягає в тому, що автор розглядає життєстійкість не просто як психологічний феномен, а як важливий внутрішній ресурс (установку), який людина може осмислити та змінити з метою підтримки свого фізичного, психічного та соціального здоров'я. Іншими словами, життєстійкість у концепції Мадді - це те, що надає людському життю цінності та сенсу в будь-яких обставинах.

Групи компонентів С. Мадді відображають ті реальності, в яких вони були виведені, тому не можна сказати про переваги однієї групи над іншою. Сьогодні ж, в умовах загострення зовнішньополітичної ситуації для України, складовими частинами феномена життєстійкості можуть бути зовсім інші психологічні компоненти, що різко відрізняються від повсякденної обстановки:

- активне зосередження та перебудова всіх можливостей особистості для протистояння зовнішній загрозі;
- пошук нових та мобілізація існуючих властивостей особистості в умовах війни та попереднього її періоду;
- звикання та боротьба з об'єктивними загрозами при переході від мирного часу до військового.

Численні події минулого дозволяють нам стверджувати з повною впевненістю, що життєстійкість особистості в умовах екстремальних ситуацій

не є обов'язковою позитивною характеристикою кожної людини як суб'єкта, історичні епізоди різних війн сповнені прикладів як повної відсутності життєстійкості (жертвність та безпорадність) в окремих індивідів, об'єктивно які є особистостями, і яскравих фактів прояви досліджуваного феномена значної частини людства (героїзм). В даному випадку необхідно підкреслити, що властива особистості життєстійкість у повсякденний період, як правило, трансформується в екстремальній ситуації, в даному випадку в передвоєнний та військовий періоди, коли відбувається психологічний процес перебудови можливостей та мобілізація існуючих властивостей особистості на боротьбу з об'єктивними загрозами існування або має трансформуватися за наявності компонентів досліджуваного психологічного феномену.

Дослідницькою лабораторією «Рейтинг Лаб» було проведене «Чотирнадцяте загальнонаціональне опитування: Психологічні маркери війни» [9]. Методологія дослідження:

- Аудиторія: населення України віком від 18 років і старші в усіх областях, крім тимчасово окупованих територій Криму та Донбасу, а також територій, де на момент опитування відсутній український мобільний зв'язок. Результати зважені з використанням актуальних даних Державної служби статистики України;

- Вибірка репрезентативна за віком, статтю і типом поселення;

- Вибіркова сукупність: 1200 респондентів;

- Метод опитування: САТІ (Computer Assisted Telephone Interviewing – телефонні інтерв'ю з використанням комп'ютера). На основі випадкової вибірки мобільних телефонних номерів;

- Помилка репрезентативності дослідження з довірчою імовірністю 0,95: не більше 2,8%;

- Терміни проведення: 18-19 червня 2022 р.

Динаміка дослідження емоційних станів за період з березня 2020 по червень 2022, показує, що зміни у повсякденній оцінці власного емоційного напруження незначні. Пік напруження спостерігався на початку квітня 2022 року (3.5). Але на червень 2022 року спостерігається поступове повернення до показників «мирного» часу (2.9). Вірогідно це є емоційною адаптацією до війни, яка може бути пов'язана як з резервами психіки людини, так і з зовнішніми обставинами, які для більшості громадян відносно стабілізувалися або хоча б стали зрозумілими і визначеними. У спокійному та дуже спокійному стані знаходяться чверть українців. У напруженому та дуже напруженому - майже 40% [9]. Напруженість зростає з віком. Також вона частіше притаманна жінкам (вірогідно через вищу чутливість та необхідність піклуватися не лише про себе, а і про дітей) та особам, які вважають, що під час війни треба себе обмежувати, - така вимога значно підвищує стрес.

Індекс психологічного виснаження все ще є достатньо помірним (2.0). В динаміці від квітня до червня 2022 року він не змінився. Водночас, побільшало

тих, хто вважає, що людям не можна довіряти, та думає про те, що зі мною може статися щось погане [9]. Останнє пов'язане з новинами про руйнування та загиблих, та з усвідомленням, що мало залишилося тих, кого це хоча б це опосередковано не торкнулося.

Результати аналізу дозволили виокремити дві групи населення за рівнем адаптації до умов війни (табл. 1). «Адаптовані»: мають високу життєстійкість, вони не обмежують себе в задоволеннях, мають низьке емоційне напруження та психологічне виснаження, використовують більш адаптивні стратегії для подолання стресових станів. «Не адаптовані»: переживають значне емоційне напруження, схильні себе обмежувати в розвагах та задоволеннях, мають психологічне виснаження та низьку життєстійкість. Стратегії подолання стресу тут не є малоефективними і часто призводять до пригнічення психологічного стану і виснаження.

Таблиця 1.

Дві групи населення України за рівнем адаптації до умов війни (за результатами кластерного аналізу) (станом на 19.06.2022 року)

Дві групи	Індекс			
	Життєстійкість	Емоційне напруження	Психологічне виснаження	Самообмеження
«Адаптовані»	3,9	2,4	1,9	2,1
«Не адаптовані»	3,7	4,6	2,3	2,4

Джерело: Соціологічна група «Рейтинг». URL: <https://ratinggroup.ua/>

Життєстійкість являється набутою якістю, тому формування життєстійкості відбувається протягом усього життя людини. Для формування цієї якості використовуються механізми творчості з метою розвитку ресурсних елементів життєстійкості, розробляються та проводяться заняття, в ході яких активно застосовуються техніки таких напрямків арт-терапії, як: мовна креативність, ізотерапія, фототерапія, еко-арт-терапія, колаж. Приміром, використовується така техніка як «Асоціації» (мовна креативність). Учасники пред'являють асоціативний ланцюжок. Психолог озвучує поняття, а учасники швидко і не замислюючись, повинні назвати слова-асоціації (іменники, прикметники, дієслова, образи) на це слово. Наприклад: «літо»..., «людина»..., «життєстійкість». Завершується ця техніка підбиттям підсумків та знаходженням відповіді на запитання: «Що таке життєстійкість?».

З метою глибокого розуміння себе, свого справжнього стану, своїх можливостей та ресурсів, життєвої ситуації, дотику до свого внутрішнього «Я» проводиться техніка «Дзеркало» (ізотерапія). Респондентам дається завдання уявити, що вони підходять до дзеркала і бачать у ньому своє відображення. Воно дає їм відповіді на запитання: «Хто Я?», «Який Я?», «Мої головні якості, здібності, можливості?», «Мое головне призначення в житті?», «Мої внутрішні та зовнішні ресурси для подолання життєвих труднощів?».

Після цього учасники малюють на папері контур дзеркала та відображали у ньому за допомогою різних художніх засобів, образ свого відображення. На завершення даної техніки необхідно відповісти на запитання: «Які почуття у вас виникають, коли ви дивитеся на свій образ?», «Де вони відгукуються в тілі?», «Які ресурси може дати вам отриманий образ?», «У чому полягає ваша головна життєва мета?». Ще однією з технік ізотерапії була техніка «Формулювання життєвих цілей».

Для знаходження внутрішніх ресурсів та посилення контакту із собою використовується техніка «Маяк» (еко-арт-терапія) [2]. Пропонується уявити маленький скелястий острів далеко від континенту. На вершині цього острова уявити високий, міцно поставлений маяк. А потім, відчутти, уявити себе цим маяком, що стоїть на скелястому острові. Після цього на аркуші паперу зобразити скелястий острів, а за допомогою еко-матеріалів створити на цьому острові образ маяка. Створюючи образ, важливо було пам'ятати про ту енергетичну систему, яка має маяк. Після завершення образу, учасникам необхідно було подивитися на образ і постаратися відчутти джерело світла в собі, світла, яке ніколи не гасне, і написати поряд з образом маяка наступну фразу – «Всередині мене джерело світла, яке допоможе мені подолати будь-які труднощі!».

Важливою була робота з почуттями учасників спрямована на їх прийняття та опрацювання. Так, однією з методик була техніка «Колаж «Мій світ без страху» (поєднання фототерапії, еко-арт-терапії та колажу).

З метою усвідомлення людиною наявних проблем та значних потреб, прийняття власних почуттів (як позитивних, так і негативних), а також пошуку стратегій для подолання труднощів та набуття ресурсів життєстійкості можна використовувати техніку «Прийняття почуттів як ресурс життєстійкості». У ході арт-терапевтичної роботи виявляються проблеми людини, має місце відреагування заблокованих емоцій та прийняття різних (іноді амбівалентних) почуттів. Люди вчаться аналізувати символіку несвідомого, усвідомлюють значні потреби, у них з'являється «смак до життя» і особливий інтерес, що з самопізнанням і розвитком самосвідомості. Завдяки арт-терапевтичній роботі формується здатність до контролю почуттів та саморегуляції емоційних станів, а це веде до інтеграції частин особистості, набуття цілісності та тотожності (ідентичності) як основи життєстійкості.

Війна має негативний вплив на систему прихильностей та на лімбічну систему, яка пов'язана з переживаннями емоцій. Людина у стресі відчуває сильну суб'єктивну самотність. Необхідно відповісти на питання: Які люди формують наші кола підтримки? Ідеальна система кіл підтримки складається з п'яти осіб:

- людина, яка може відповісти на запитання та задовольнити потреби у знаннях. Нині ним може бути, наприклад, експерт із військової стратегії;
- людина, яка може дати емоційну підтримку та просто помовчати поруч;

- людина, яка дає емоційну підтримку не мовчки, а дією;
- людина, яка може зробити конкретну дію, яка не має відношення до почуттів;
- людина, яка може розсмішити. Коли ми можемо відреагувати на жарт, виходимо зі стану безпорадності.

Стрес (від англ. "stress" - "навантаження, напруга; стан підвищеної напруги") - це сукупність неспецифічних адаптаційних (нормальних) реакцій організму на вплив різних несприятливих факторів зовнішнього середовища (фізичних або психологічних), що порушують його гомеостаз, а також дестабілізують стан нервової системи організму (або організму загалом) [6]. Під дією стресу в гіпокампі порушується процес утворення нових нервових клітин. Гіпокампи людей, які пережили досвід травматизації, виявляють меншу активність і навіть можуть зменшитися у розмірах. Результат - проблеми з пам'яттю, за формування якої відповідає гіпокамп. Протистояти цьому допомагають, зокрема, фізичні вправи. Вони прискорюють нейрогенез і стимулюють вироблення дофаміну - нейромедіатора, що підтримує життєстійкість.

Сьогодні багато людей регулярно використовують медитацію для лікування стресу та станів, пов'язаних зі стресом, а також для зміцнення здоров'я. За кордоном більшість навчання та підтримки медитації забезпечується за рахунок громадських ресурсів. В останні роки низка лікарень, шкіл, університетів та роботодавців пропонують курси медитації як додаткову методику полегшення симптомів або зміцнення здоров'я [10]. Медитація - це психологічний метод ауторегуляції, що дозволяє сучасній людині знизити рівень тривоги, підвищити стресостійкість і зняти психічну напругу за рахунок оволодіння навичкою управління емоційним інтелектом. Сьогодні медитація відноситься до психологічних та психосоматичних методик корекції психоемоційних станів за рахунок розвитку навичок аутоспостереження, ауторегуляції та аутопрограмування [11].

Сучасна медитація є усвідомленою практикою відкритої уваги, яка підходить для самостійної щоденної роботи, і не включає релігійні, духовні та езотеричні компоненти. Практикуючи практику медитації, людина вчиться контролювати себе та концентруватися на правильних позитивних думках, почуттях та відчуттях власного тіла. Це призводить до стану більшого спокою, фізичного розслаблення та психологічної рівноваги. Активний спосіб життя вимагає від людини вміння розслаблятися та відключатися від негативних дратівливих факторів зовнішнього середовища. Медитація - це простий прикладний метод, спрямований насамперед на глибоке м'яке розслаблення та відновлення організму. Простота застосування медитації допомагає сучасній людині використовувати її у зручний час доби, і в результаті регулярного прослуховування усвідомлено керувати емоціями, думками та стресовими навантаженнями.

Медитація як метод психологічної практики включає п'ять ключових компонентів:

- розслаблення;
- аутоспостереження;
- концентрація на диханні;
- ауторегуляція (усвідомлене перемикання з негативних переживань на нейтральні чи позитивні);
- аутопрограмування (застосування різних технік на формування процесів позитивного мислення).

Медитації проти тривоги та стресу можна розділити на дві умовні групи. Перша група - це медитація глибокого розслаблення, головним завданням якої є тренування фокусу уваги на поетапному усвідомленому розслабленні різних груп м'язів, внаслідок чого відбувається м'яке занурення в стан альфа-і тета-розслаблення з подальшим переходом медитативний сон. Дослідниками Гарвардського університету було доведено, що медитативний сон збільшує товщину сірої речовини головного мозку, сприяючи відновленню об'єму функціонуючих молодих нейронів [12]. Друга група медитацій включає як розслаблення груп м'язів, та і медитативну техніку «відкритої уваги», коли людина фокусує увагу не тільки на тілесних відчуттях, а й на своїх емоційних переживаннях. Медитація відкритої уваги та усвідомленої концентрації (ММСС - Mindfulness Meditation of Conscious Concentration) досліджується вченими з 1970-х років і показує високу ефективність застосування при стресі, тривозі, синдромі вигорання та психоемоційному перенапрузі [13]. Крім психічних процесів відбувається перебудова роботи клітин на органічному рівні, наприклад, відновлюється робота імунної системи, збільшується пул здорових нейронів головного мозку, відбувається відновлення гомеостазу в організмі.

Крім позитивного впливу на психоемоційний стан людини, медитація надає загальний відновлюючий ефект на весь організм на органічному і функціональних рівнях. Поліпшення сну, відновлення роботи органів та систем, стабілізація роботи нервової та травних систем та покращення синтезу нейронів призводить до поступового підвищення якості життя людини.

Висновки. Життя під час війни завжди висувало до людини вимоги щодо високого рівня розвитку духовних, моральних та фізичних якостей. На сьогоднішній день особливо актуальним є питання про знаходження засобів та методів, спрямованих на пошук способів, які допомагають успішно протистояти важким життєвим ситуаціям, не травмуючи при цьому свою ідентичність та зберігаючи цілісність. Формування та підвищення рівня життєстійкості засобами арт-терапії впливатиме і на рівень життєстверджуючого потенціалу особистості. Результати дослідження дозволяють розглядати методи та технології арт-терапії як ефективні та рекомендувати їх для підвищення життєствердного потенціалу особистості. Дослідження

доводять, що медитація дозволяє зробити сучасній людині м'який перехід від стану щоденних стресових перевантажень і емоційного вигорання до стану психічного благополуччя. Усвідомлення та пізнання власних емоцій, почуттів та тілесних відчуттів дозволяють опанувати навички управління тривогою, стресом та психічною напругою.

Література:

1. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731505>
2. Мілорадова Н. Е. Розвиток життєстійкості особистості в умовах воєнного стану. Забезпечення психологічної допомоги в сект орі безпеки т а оборони України : зб. т ез II Всеукр. міжвід. психол. форуму (м. Київ, 30 трав. 2023 р.) . МВС України, ДНДІ МВС України. Київ, 2023. С. 140-144. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/handle/123456789/18187>
3. Khoshaba D. Early Antecedents of. *Consulting Psychology Journal. Spring*. 1999. №51. - P. 106-117.
4. Kobasa S.C. Stressful Life Events, Personality and Health: Inquiry in Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. №37. P. 1-11.
5. Maddi S. R. Hardiness: the courage to grow from stresses. *Journal of positive psychology*. 2006. Vol. 1 (3).- P. 160-168. Doi: 10.1080/17439760600619609.
6. Self-Attitude and Emotional Experiences as a Factor of Personality Hardiness. *Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv Series December 2020. "Psychology" 2(2 (12))*: 98-103. DOI:10.17721/BSP.2020.2(12).18
7. Maddi S.R., Harvey R.H., Khoshaba D.M., Lu J.L., Persico M., Brow M. The Personality Construct of Hardiness, III: Relationships with Repression, Innovativeness, Authoritarianism and Performance. *Journal of Personality*. 2006. Vol. 74, iss. 2. P. 575-597. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00385>
8. Florian V. Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping / V. Florian, O. Mikulincer, M. Taubman // *Journal of Personality and Social Psychology*. Apr. 68. 1995. №4. P. 687-695.
9. Соціологічна група «Рейтинг». URL: <https://ratinggroup.ua/>
10. Meditation Programs for Psychological Stress and Well-Being [Internet]. / M. Goyal, S. Singh, E.M.S. Sibinga, et al. // *Rockville (MD): Agency for Healthcare Research and Quality (US)*; 2014 Jan. (Comparative Effectiveness Reviews, No. 124.).
11. Allbritton M. OBM Integr. / M. Allbritton, C. Heeter // *Complement. Med*. 2018. № 3. 25 p. doi: 10.21926/obm.icm.1804025
12. Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density. / B.K. Hölzel, J. Carmody, M. Vangel, C. Congleton, S.M. Yerramsetti, T. Gard, S.W. Lazar // *Psychiatry Res*. 2011. № 191. 36-43 p. doi: 10.1016/j.psychres.2010.08.006.
13. Allbritton M., Heeter C. Meditation asan для підтвердження meditation research. OBM Integr. *Complement. Med*. 2018. № 3. 25 p. doi: 10.21926/obm.icm.1804025

References:

1. Vseukrayinske opytuvannya «Tvoya zhyttyestiykist v umovakh viyny»: preprint [All-Ukrainian survey "Your vitality in the conditions of war": preprint]. *Kyyiv: Instytut psykholohiyi imeni H.S. Kostyuka NAPN Ukrayiny [Kyiv: Institute of Psychology named after H.S. Kostyuk of the National Academy of Sciences of Ukraine]*. 2022. 46 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/731505> [in Ukrainian].

2. Miloradova, N.E. (2023). Rozvytok zhyttyestiykosti osobystosti v umovakh voyennoho stanu. [The development of vitality of the individual in the conditions of martial law] Zabezpechennya psykholohichnoyi dopomohy v sektori bezpeky ta oborony Ukrainy : zb. tez II Vseukr. mizhvid. psykhol. forumu (m. Kyiv, 30 trav. 2023 r.) . MVS Ukrainy, DNDI MVS Ukrainy. Kyiv [Provision of psychological assistance in the security and defense sector of Ukraine: coll. theses II All-Ukrainian between psychol. of the forum (Kyiv, May 30, 2023). Ministry of Internal Affairs of Ukraine, State Institute of Internal Affairs of Ukraine. Kyiv]. pp. 140-144. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/handle/123456789/18187> [in Ukrainian].
3. Khoshaba, D. (1999). Early Antecedents of. *Consulting Psychology Journal*. Spring. 1999. №51. - P. 106-117. [in English].
4. Kobasa, S.C. (1979). Stressful Life Events, Personality and Health: Inquiry in Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. №37. P. 1-11.[in English].
5. Maddi, S. R. (2006). Hardiness: the courage to grow from stresses. *Journal of positive psychology*. 2006. Vol. 1 (3).- P. 160-168. Doi: 10.1080/17439760600619609.[in English].
6. Self-Attitude and Emotional Experiences as a Factor of Personality Hardiness. Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv Series December 2020. "Psychology" 2(2 (12)): 98-103. DOI:10.17721/BSP.2020.2(12).18[in English].
7. Maddi, S.R., Harvey, R.H., Khoshaba, D.M., Lu, J.L., Persico, M., Brow, M (2006). The Personality Construct of Hardiness, III: Relationships with Repression, Innovativeness, Authoritarianism and Performance. *Journal of Personality*. 2006. Vol. 74, iss. 2. P. 575-597. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00385>[in English].
8. Florian, V. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping / V. Florian, O. Mikulincer, M. Taubman // *Journal of Personality and Social Psychology*. Apr. 68. 1995. №4. P. 687-695.[in English].
9. Sotsiolohichna hrupa «Reytnh» [Sociological group «Rating»]. URL: <https://ratinggroup.ua/> [in Ukrainian].
10. Meditation Programs for Psychological Stress and Well-Being [Internet]. / M. Goyal, S. Singh, E.M.S. Sibinga, et al. // *Rockville (MD): Agency for Healthcare Research and Quality (US)*; 2014 Jan. (Comparative Effectiveness Reviews, No. 124.).[in English].
11. Allbritton, M. (2018). OBM Integr. / M. Allbritton, C. Heeter // *Complement. Med*. 2018. № 3. 25 p. doi: 10.21926/obm.icm.1804025[in English].
12. Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density. / B.K. Hölzel, J. Carmody, M. Vangel, C. Congleton, S.M. Yerramsetti, T. Gard, S.W. Lazar // *Psychiatry Res*. 2011. № 191. 36-43 p. doi: 10.1016/j.psychres.2010.08.006.[in English].
13. Allbritton, M., Heeter, C. (2018). Meditation asan для підтвердження meditation research. OBM Integr. *Complement. Med*. 2018. № 3. 25 p. doi: 10.21926/obm.icm.1804025 [in English].

Журнал

«Перспективи та інновації науки»

(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)

Випуск № 3(37) 2024

Видавець:

Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління»
Свідоцтво серія ДК №4957 від 18.08.2015 р., Андріївський узвіз, буд.11, оф 68, м. Київ, 04070.