



Наукові перспективи
Видавнича група

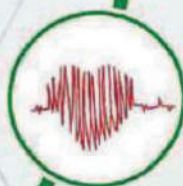
Перспективи та інновації науки



СЕРІЯ "ПЕДАГОГІКА"



СЕРІЯ "ПСИХОЛОГІЯ"



СЕРІЯ "МЕДИЦИНА"



№8(42)2024

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 № 8(42) 2024

Київ – 2024

ЗМІСТ

СЕРІЯ «Педагогіка»

Bobro N.S. <i>PROSPECTS FOR THE USE OF DIGITAL AVATARS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS</i>	15
Kazachiner O.S., Boychuk Yu.D., Halii A.I. <i>DIAGNOSING AND PSYCHO-EDUCATIONAL SUPPORT OF CHILDREN WITH AUTISM</i>	23
Kazachiner O.S., Boychuk Yu.D., Halii A.I. <i>DIAGNOSING AND PSYCHO-EDUCATIONAL SUPPORT OF CHILDREN WITH LEARNING DISABILITIES</i>	35
Бабич Н.М. <i>МОВЛЕННЄВІ ДИСФУНКЦІЇ У ВІЙСЬКОВИХ З НАСЛІДКАМИ ЧМТ: ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ</i>	46
Бойцун І.Є. <i>ПІДРУЧНИКИ НУШ З УКРАЇНСЬКОЇ ЛІТЕРАТУРИ 7 КЛАС: КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ, ПРИНЦИПИ СТРУКТУРУВАННЯ, МЕТОДИЧНА СКЛАДОВА</i>	59
Бойчев І.І. <i>НАПРЯМИ ОНОВЛЕННЯ ЗМІСТУ ТА СПОСОБИ МОНІТОРИНГУ ЯКОСТІ ІНСТРУМЕНТАЛЬНО-ВИКОНАВСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ МУЗИЧНОГО МИСТЕЦТВА</i>	74
Борис У.З. <i>ВИСВІТЛЕННЯ ПРОБЛЕМ ПОЧАТКОВОЇ ПРИРОДНИЧОЇ ОСВІТИ НА СТОРІНКАХ ЧАСОПИСУ «УЧИТЕЛЬ» (1869–1874) КРІЗЬ ПРИЗМУ СЬОГОДЕННЯ (ДО 155-РІЧЧЯ ВІД ЧАСУ ЗАСНУВАННЯ «УЧИТЕЛЯ»)</i>	87
Бу Мінли <i>МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ ЕКОНОМІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ОБРАЗОТВОРЧОГО МИСТЕЦТВА В ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ</i>	99
Горбатюк О.Л. <i>ПРОБЛЕМА КОМУНІКАТИВНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУ</i>	108

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 8(42) 2024

Гриджук Т.І. <i>ПРАКТИЧНІ НАВИКИ ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ</i>	120
Гриньов Р.С. <i>КОНЦЕПТУАЛЬНА МОДЕЛЬ ІНТЕГРАЦІЇ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЇ І ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИКИ</i>	129
Гриценко Л.О., Нагорна Н.О. <i>ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ КОМП'ЮТЕРНИХ МУЛЬТИМЕДІЙНО-ГРАФІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ВИВЧЕННІ ДЕКОРАТИВНО-ОПОРЯДЖУВАЛЬНИХ МАТЕРІАЛІВ ДИЗАЙНЕРСЬКОГО СПРЯМУВАННЯ</i>	143
Грушецький С.М., Мисів О.І. <i>ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ АГРОІНЖЕНЕРІЇ ДО ЕКСПЛУАТАЦІЇ МАШИН І ОБЛАДНАННЯ</i>	160
Дакал Д.А., Голубенко Т.О., Івженко І.Б. <i>КЕЙС-МЕТОД ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ У ВИЩІЙ ОСВІТІ</i>	173
Дороніна Т.О., Ахматова Н.О. <i>ПРИРОДНИЧА ОСВІТА У СУЧАСНОМУ СВІТІ: ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД ТА УКРАЇНСЬКІ РЕАЛІЇ</i>	185
Дороніна Т.О., Овчаренко О.А. <i>СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ГЕНДЕРНОЇ РІВНОСТІ В ШКІЛЬНІЙ ОСВІТІ: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД ДЛЯ УКРАЇНИ</i>	195
Дороніна Т.О., Побоча Т.Д. <i>ПЕДАГОГІЧНИЙ ЕМПАУЕРМЕНТ: ВІТЧИЗНЯНИЙ ПІДХІД ТА УМОВИ ЕФЕКТИВНОГО ВПРОВАДЖЕННЯ</i>	204
Дуцик А.А., Федорчук В.В. <i>МЕДІАТВОРЧІСТЬ В ДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА</i>	217
Смельянова Т.В., Ярхо Т.О., Легейда А.В., Легейда Д.В. <i>МЕХАНІЗМ ШУМОВОГО ВПЛИВУ НА ДИНАМІКУ І НАПРЯМОК РОЗВИТКУ КОГНІТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ</i>	231
Жукова Ю.В. <i>ВПЛИВ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА САМООРГАНІЗАЦІЮ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ: МОЖЛИВОСТІ ТА ВИКЛИКИ</i>	244
Завулічна І.І. <i>ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ДІЯЛЬНОСТІ БЛАГОДІЙНИХ ФОНДІВ УКРАЇНИ</i>	257

Звєкова В.К., Качуровська О.Б. <i>ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ЛОГОПЕДІВ ДО ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ</i>	265
Казачінер О.С., Бойчук Ю.Д. <i>КІНЕЗІОЛОГІЧНІ М'ЯЧИКИ-МІШЕЧКИ ЯК ЗАСІБ ІГРОВОЇ КОРЕКЦІЇ ТРУДНОЩІВ ДИТИНИ У НАВЧАННІ</i>	276
Казачінер О.С., Бойчук Ю.Д. <i>ВИКОРИСТАННЯ ПРИЙОМУ «ЗБІЛЬШЕННЯ-ЗМЕНШЕННЯ» У ПРАКТИЦІ КАЗКОТЕРАПІЇ</i>	287
Кічук Н.В. <i>АНТРОПОЦЕНТРИЧНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО МІЖКУЛЬТУРНОЇ ВЗАЄМОДІЇ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ: РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ</i>	299
Коваленко В.В., Яцишин А.В. <i>ВПЛИВ ВІДКРИТОЇ НАУКИ НА ОЦІНЮВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАУКОВИХ І НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ</i>	308
Козубовська І.В., Марусинець М.М. <i>ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ МІГРАНТІВ</i>	329
Койчева Т.І., Осипова Т.Ю. <i>ФОРМУВАННЯ НАУКОВОГО СВИТОГЛЯДУ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ</i>	344
Котелянець Ю.С., Байдюк Л.М. <i>ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ГРАМАТИЦІ АНГЛІЙСЬКОЇ МОВИ СТУДЕНТІВ НЕЛІНГВІСТИЧНИХ ЗВО</i>	354
Кошарний К.А. <i>РОЛЬ ІНШОМОВНОЇ ОСВІТИ У СТАНОВЛЕННІ ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА</i>	364
Куліненко Л.Б. <i>СТАН ПРОБЛЕМИ ТЕХНОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ТЕХНОЛОГІЧНОЇ ОСВІТИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ СТАНДАРТИЗАЦІЇ ПРОФІЛЬНОЇ ОСВІТИ</i>	374
Логвиненко Т.О., Логвиненко О.Б. <i>ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО РОБОТИ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО НАВЧАННЯ</i>	385

Лупаренко С.Є. <i>ТРУДОВЕ ВИХОВАННЯ ТА РЕАЛІЗАЦІЯ ІДЕЇ ЄДИНОЇ ТРУДОВОЇ ШКОЛИ В УКРАЇНІ (1920-1930 РР.)</i>	394
Мельничук Ю.Є. <i>ІНФОРМАЦІЙНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ ЯК СКЛАДОВА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ</i>	407
Мотика С.М. <i>АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ РОБОТИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПСИХОЛОГІВ ЩОДО ВИКОНАННЯ СВОЇХ ОБОВ'ЯЗКІВ В БОЙОВИХ УМОВАХ</i>	420
Мотуз Т.В. <i>ОСВІТНІЙ ВИМІР ПРОМИСЛОВИХ РЕВОЛЮЦІЙ</i>	438
Муращенко О.В. <i>ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПОНЯТТЯ «ПРАВОСВІДОМІСТЬ»</i>	452
Мухіна Т.Є., Чмельова Н.В. <i>РОЗВИТОК ТВОРЧОГО МИСЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ НА УРОКАХ МАТЕМАТИКИ ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ОСВІТНЬОГО ЛІДЕРСТВА</i>	464
Осадченко І.І., Чень Цзінвей <i>СУЧАСНІ НАПРЯМИ ТА ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ТВОРЧИХ ЗДІБНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ СПЕЦІАЛІСТІВ У ВИЩИХ ПОЛІТЕХНІЧНИХ КОЛЕДЖАХ КИТАЮ</i>	477
Перхайло Н.А., Усик О.Ф. <i>ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ СОЦІАЛЬНОГО СУПРОВОДУ ПРИЙОМНИХ СІМЕЙ В УМОВАХ ЦЕНТРІВ СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНА РЕФЛЕКСІЯ</i>	492
Перхайло Н.А., Черноштан Є.В. <i>СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ КОМУНІКАТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ І СОЦІАЛЬНИХ МЕНЕДЖЕРІВ</i>	503
Пискун Д.А. <i>АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ЕТИЧНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПОЛІЦІЇ У ЗВО МВС УКРАЇНИ</i>	511
Пічурін В.В. <i>МЕТОДОЛОГІЯ ПЕДАГОГІКИ І ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ</i>	523

- Повідайчик О.С., Смуk О.Т., Козубовський М.Р.** 533
ПРАКТИЧНА РЕАЛІЗАЦІЯ ІДЕЙ АЛЬТЕРНАТИВНОЇ ОСВІТИ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ Ф. ПАРКЕРА
- Серман Т.В., Бублик С.А., Крижанівська О.Ф., Серман Л.І.** 545
ВПЛИВ ВИСОКОІНТЕНСИВНОГО ІНТЕРВАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ НА ПОРІГ АНАЕРОБНОЇ ТА ПСИХОМОТОРНОЇ ВТОМИ І ФІЗІОЛОГІЧНІ ПАРАМЕТРИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ
- Сікора О.В., Кобильник Т.П.** 559
ТЕХНОЛОГІЇ ЗАХИСТУ ІНФОРМАЦІЙНИХ РЕСУРСІВ
- Снітовська О.Й.** 571
ПРОБЛЕМА ЯКОСТІ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ДОСЛІДЖЕННЯХ УКРАЇНСЬКИХ КОМПАРАТИВІСТІВ: КРАЇНОЗНАВЧИЙ ВЕКТОР
- Ступак О.Т.** 582
ЦИФРОВА КОМПЕТЕНТНІСТЬ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ГРАФІЧНОГО ДИЗАЙНУ: ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУТНОСТІ ПОНЯТТЯ
- Теренко О.О.** 589
ВПРОВАДЖЕННЯ ПІВНІЧНОАМЕРИКАНСЬКОГО ДОСВІДУ РОЗВИТКУ ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ У ВІТЧИЗНЯНИЙ ОСВІТНІЙ ПРОСТІР
- Ткаченко Н.М., Курок В.П., Гриценко А.П.** 599
ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЯК ВИМОГА ІНФОРМАЦІЙНОГО СУСПІЛЬСТВА: АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ
- Чередник Л.М., Сирожко О.В., Андрусик П.П.** 613
САМООСВІТА ПЕДАГОГА ЯК УМОВА ВДОСКОНАЛЕННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОГО ЗРОСТАННЯ
- Швецова І.В.** 624
НЕПЕРЕРВНА ОСВІТА ЯК УМОВА ФОРМУВАННЯ ІНШОМОВНОЇ КОМУНІКАТИВНОЇ КОМПЕТЕНОСТІ У СФЕРІ НАВІГАЦІЇ ТА УПРАВЛІННЯ МОРСЬКИМИ СУДНАМИ: СТРАТЕГІЧНІ НАПРЯМКИ
- Шумський О.Л.** 636
ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЙНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

СЕРІЯ «Психологія»

- Алексєєва Г.М., Черезова І.О., Федорик В.В., Лаврик В.В.** 648
ІНТЕГРАЦІЯ ЦИФРОВИХ ІНСТРУМЕНТІВ ДЛЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ НА ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Архипова Т.М., Псядло Е.М. <i>ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ПРЕДИКТОРИ, ЩО ОБУМОВЛЮЮТЬ АГРЕСИВНІ РЕАКЦІЇ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ</i>	663
Бабчук О.Г., Коренблат О.О. <i>СТАВЛЕННЯ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ОСІБ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ТОЛЕРАНТНОСТІ</i>	676
Бочелюк В.Й., Коротков В.С. <i>ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ</i>	686
Власов В.Г. <i>ЕФЕКТИВНІСТЬ РАННЬОЇ ІНТЕРВЕНЦІЇ У ДІТЕЙ З РАС: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РІЗНИХ МЕТОДІВ</i>	695
Галушак В.В. <i>КРЕАТИВНІСТЬ ЯК КЛЮЧОВИЙ МОМЕНТ ПСИХОЛОГІЇ ТВОРЧОСТІ</i>	705
Дідух М.М., Мужанова Н.В. <i>ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАЦІВНИКІВ АВІАЦІЙНОЇ ГАЛУЗІ</i>	718
Ірхін Ю.Б. <i>ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ДО МИРНОГО ЖИТТЯ ПІСЛЯ СЛУЖБИ</i>	729
Калмиков Г.В., Кириченко Т.В., Ткач Т.В. <i>ТЕХНОЛОГІЇ НАДАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ В УМОВАХ ВІЙНИ</i>	740
Клименко І.С., Романова І.В., Карачинський О.А. <i>ЗАСТОСУВАННЯ ДОПОВНЕНОЇ РЕАЛЬНОСТІ В МОБІЛЬНИХ ДОДАТКАХ ДЛЯ ТЕРАПІЇ ПТСР</i>	754
Ковиліна В.Г., Коваленко Х.О. <i>ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КОМУНІКАТИВНИХ І ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ</i>	767
Колесніченко Л.А., Савченко О.В., Береженна О.Ю. <i>ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОДІАГНОСТИЧНОГО ОБСТЕЖЕННЯ ВІЙСЬКОВИХ У РІЗНИХ ПСИХО-ЕМОЦІЙНИХ СТАНАХ</i>	775
Ловка О.В. <i>МЕТОДИКА ОЦІНКИ ВЕБ-САЙТУ ШКОЛИ ЯК КАНАЛУ КОМУНІКАЦІЇ СУБ'ЄКТІВ ОСВІТНЬОЇ ВЗАЄМОДІЇ</i>	791

- Михайленко В.О., Сафонова Н.В.** 804
ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОМФОРТ ТА СОЦІАЛЬНА ІЗОЛЯЦІЯ: ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ В ОНЛАЙН-НАВЧАННІ
- Невоєнна О.А., Кузнецов М.А., Татієвська М.М.** 817
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ: ФАКТОРИ ВПЛИВУ ТА СТРАТЕГІЇ ПІДТРИМКИ
- Палько Т.В., Травіна К.В.** 832
ВПЛИВ ВІЙНИ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ
- Савченко О.В., Лавриненко Д.Г.** 845
ШКАЛА САМОКОНТРОЛЮ ТА САМОУПРАВЛІННЯ (SCMS): УКРАЇНСЬКО-МОВНА АДАПТАЦІЯ МЕТОДИКИ ТА ЇЇ ПСИХОМЕТРИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ
- Семків І.І., Герца А.В.** 866
ХАРАКТЕР ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ЗОВНІШНЬОЮ ВІЗУАЛЬНОЮ ПРИВАБЛИВІСТЮ ТА ВНУТРІШНІМИ ЯКОСТЯМИ ОСОБИСТОСТІ
- Сідун-Сович Д.В.** 881
СЕКСУАЛЬНА ПОВЕДІНКА ЧОЛОВІКІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОГО ІНСТРУМЕНТАРІЮ
- Слободиська О.А.** 893
МЕДІАТРАВМА, ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ПСИХОТРАВМАТИЗАЦІЇ ВІЙНОЮ
- Сурело Є.А.** 902
ВПЛИВ ВІЙНИ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я СІЛЬСЬКИХ УЧИТЕЛІВ: ПРИЧИНИ ТА НАСЛІДКИ
- Філоненко В.М.** 919
ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ТИПІВ ОРІЄНТАЦІЙ У ВАЖКИХ СИТУАЦІЯХ У ПРАЦІВНИКІВ СЕКТОРУ БЕЗПЕКИ ТА ОБОРОНИ
- Шейко А.О., Кузик П.В., Вербицький В.В.** 932
СТРАТЕГІЇ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ ДЛЯ ВИКЛАДАЧІВ-МЕДИКІВ: ЕФЕКТИВНЕ ПОСДНАННЯ ВИКЛАДАННЯ ТА КЛІНІЧНОЇ ПРАКТИКИ
- Шель Н.В., Осіпова О.С.** 943
РОЛЬ ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ РЕАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

СЕРІЯ «Медицина»

- Lytvyn B.A., Sydorчук L.P.** 955
CORRELATIONS OF SOME KIDNEY FUNCTION PARAMETERS WITH CLINICAL AND LABORATORY DATA IN PATIENTS WITH ARTERIAL HYPERTENSION BASED ON ADD1 GENE MARKER (rs4961)
- Nefodova O.O., Shevchenko I.V., Kushnaryova K.A.** 964
EXPERIMENTAL STUDY OF THE INFLUENCE OF ADVERSE EXTERNAL FACTORS ON THE HISTOLOGICAL STRUCTURE OF BONE TISSUE COMPONENTS OF RATS
- Алексеева О.В., Сакович В.М.** 975
АНАЛІЗ АКТИВНОСТІ СТАНУ ОКИСНО – ВІДНОВЛЮВАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ ТА АНТИОКСИДАНТНОЇ СИСТЕМИ В ПРОЦЕСІ ЛІКУВАННЯ ХВОРИХ НА БАКТЕРІАЛЬНИЙ КЕРАТИТ
- Антонишин І.В., Воробець А.Б., Лаврін О.Я., Солощук В.С.** 990
СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА ЛІКУВАННЯ ХРОНІЧНОГО ГЕНЕРАЛІЗОВАНОГО КАТАРАЛЬНОГО ГІНГІВІТУ
- Буров А.М.** 1000
ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ ГЕНЕТИЧНОЇ ВАРІАБЕЛЬНОСТІ І ПАТОГЕННОСТІ БАКТЕРІЙ
- Висоцький В.Я.** 1013
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ МОДЕЛІ ПАРОДОНТИТУ: МОЖЛИВОСТІ, ПЕРЕВАГИ І НЕДОЛІКИ
- Дехтярьова О.О., Каденко І.В., Волошина О.В.** 1024
РОЛЬ ДОМЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ В ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ НЕМЕДИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ
- Єгорова С.Ю., Башмаков Д.Г.** 1042
МІКРОБІОМ ШКІРИ ЛЮДИНИ: ФОРМУВАННЯ, РІЗНОМАНІТНІСТЬ ТА РОЛЬ У РОЗВИТКУ ХВОРОБ
- Іваницький І.В., Ждан В.М., Бабаніна М.Ю., Ткаченко М.В.** 1051
СТЕАТОТИЧНА ХВОРОБА ПЕЧІНКИ: МОЖЛИВОСТІ ДІАГНОСТИКИ В ЗАГАЛЬНОЛІКАРСЬКІЙ ПРАКТИЦІ
- Іваніцька-Дячун Т.І.** 1063
ПЕРЕНЕСЕНИЙ COVID-19 ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ ПСИХОПАТОЛОГІЧНОЇ СИМПТОМАТИКИ В ОСІБ, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ В УМОВАХ ВИМУШЕНОЇ СОЦІАЛЬНОЇ ІЗОЛЯЦІЇ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ
- Козлова Ю.В., Маслак Г.С., Нетроніна О.В., Абраїмова О.Є.** 1075
ЕКСПРЕСІЯ BDNF У ЩУРІВ В ДИНАМІЦІ ВИБУХО-ІНДУКОВАНОЇ ТРАВМИ ГОЛОВНОГО МОЗКУ

- Копйова Н.В., Колесниченко О.О.** 1085
НЕЙРОФІЗІОЛОГІЯ ТА КОГНІТИВНІ ПОРУШЕННЯ ПРИ ЕПІЛЕПСІЇ
- Корзаченко М.А., Сутирін Д.О.** 1096
ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПАТОГЕНЕЗУ СИНДРОМУ ДЕФІЦИТУ УВАГИ І ГІПЕРРЕАКТИВНОСТІ У ЖІНОК (огляд літератури)
- Кучер С.В., Бударна О.Ю., Ткачук В.В., Воронцова Т.О., Горішній І.М., Рогальська Я.В.** 1106
ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПІДВИЩЕНИХ РІВНІВ ТРИВОГИ ТА ДЕПРЕСІЇ НА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ У ПАЦІЄНТІВ З ХРОНІЧНИМ ГАСТРИТОМ
- Росицька О.А.** 1121
АЛОРИТМ ДІАГНОСТИКИ ЗВОРОТНИХ НЕЙРОКОГНІТИВНИХ РОЗЛАДІВ В МЕЖАХ КОМПЕТЕНЦІЙ ЛІКАРІВ АМБУЛАТОРНОЇ ПРАКТИКИ
- Смірнов С.М., Кліщ М.І., Скрябіна О.М.** 1134
ОСОБЛИВОСТІ ДИНАМІЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ І СТАБІЛЬНОСТІ СЕНСОМОТОРИКИ У ШКОЛЯРІВ РІЗНОГО ВІКУ З НЕЙРОСЕНСОРНОЮ ПРИГЛУХУВАТИСТЮ ТА ЇХ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ІЗ ФУНКЦІОНАЛЬНОЮ РУХЛИВІСТЮ НЕРВОВИХ ПРОЦЕСІВ
- Соколова І.І., Федів О.І.** 1147
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ РІВНЕМ ВІТАМІНУ D ТА ДЕЯКИМИ ПОКАЗНИКАМ, ЩО ВІДОБРАЖАЮТЬ ІНТЕНСИВНІСТЬ ЗАПАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ І СТАНУ АНТИОКСИДАНТНОЇ СИСТЕМИ У ХВОРИХ З ОСТЕОАРТРОЗОМ, ОБТЯЖЕНИМ СУПУТНЬОЮ ПАТОЛОГІЄЮ З УРАХУВАННЯМ Bsm1 ПОЛІМОРФІЗМУ ГЕНА VDR
- Тисевич Т.В.** 1162
ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ МОЛОДШИХ КУРСІВ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ В ДИНАМІЦІ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА ШЛЯХИ ЙОГО КОРЕКЦІЇ
- Токарик Г.В., Кос Л.І., Туник А.І., Чубій І.З., Шкурашівська С.В.** 1173
КРЕАТИН ЯК ХІМІЧНА РЕЧОВИНА, ЙОГО ФУНКЦІЇ В ОРГАНІЗМІ ТА РОЛЬ У СПОРТІ
- Турчин М.В., Кліщ І.М.** 1187
РОЗВИТОК ГІПЕРТОНІЧНОЇ АНГІОПАТІЇ СІТКІВКИ У ЛЮДЕЙ РІЗНОЇ СТАТІ, ЩО СТРАЖДАЮТЬ НА МЕТАБОЛІЧНІ ПОРУШЕННЯ
- Чеканова І.В., Черно В.С., Яковлева Ю.В.** 1196
ІНДИВІДУАЛЬНА АНАТОМІЧНА МІНЛИВІСТЬ ФОРМИ СЕРЕДНЬОЇ ЧЕРЕПНОЇ ЯМКИ ЗА ДОПОМОГОЮ КРАНІОМЕТРИЧНИХ ІНДЕКСІВ
- Чорна В.В., Подолян В.М., Сирота Г.Г., Коломієць В.В., Сирота М.Г.** 1204
ОДНОПОРТОВА ЛАПАРОСКОПІЧНА ХІРУРГІЯ (SILS): АНАЛІЗ ТЕНДЕНЦІЙ, ВИКЛИКІВ ТА ПЕРСПЕКТИВ – ЕВОЛЮЦІЯ В МІНІІНВАЗИВНІЙ ХІРУРГІЇ

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 8(42) 2024

УДК 159.9

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8\(42\)-686-694](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8(42)-686-694)

Бочелюк Віталій Йосипович доктор психологічних наук, професор, Заслужений працівник освіти України, завідувач кафедри психології та соціальної роботи, Комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, вул. Наукового містечка, 59, м. Запоріжжя, 69017, тел.: (066) 292-43-47, <https://orcid.org/0000-0001-8727-3818>

Коротков Владислав Сергійович здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти, Академія праці, соціальних відносин та туризму, вул. Кільцева дорога, 3-А, м. Київ, 03187, тел.: (063) 722-26-15, <https://orcid.org/0009-0007-4376-6136>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Анотація. У статті представлено огляд сучасних наукових досліджень з питання формування стресостійкості. Визначено основні чинники стресостійкості, наведено перелік зовнішніх та внутрішніх особистісних чинників, що сприяють формуванню стресостійкості, а також опис методів психокорекційного впливу з метою формування стресостійкості. Зазначено, що найбільш дієвими з психологічної точки зору є методи психічної саморегуляції. Таки методи не лише мають науково доведений позитивний вплив на психічний стан особистості, але й допомагають людині у відновленні її внутрішніх ресурсів, таких як контроль над своїм життям, планування майбутнього, постановка цілей. Основу класифікації коригувальних впливів з метою формування стресостійкості складають два напрямки: опосередковані методи впливу, тобто спрямовані на усунення об'єктивних причин формування стресових реакцій, та безпосередні – прямо впливають на ті чи інші психофізіологічні, психологічні функції людини або через систему міжособистісних комунікацій. Щодо опосередкованих методів впливу йдеться перш за все про профілактичні заходи, спрямовані на удосконалення умов діяльності – нормалізація тривалості робочих навантажень, зменшення інтенсивності екстремальних факторів та переведення у зону звичних умов тощо. Серед безпосередніх методів впливу також можна виділити зовнішні, наприклад, вплив на рефлексогенні зони та біологічно активні точки, використання тонізуючих чи заспокійливих фармакологічних препаратів, різні форми активного впливу однієї людини на іншу (переконання, наказ, гіпноз, навіювання) тощо. З психологічної точки зору найбільш цікавими для нас є

методи саморегуляції станів. Методи саморегуляції спрямовані на формування адекватних внутрішніх засобів, організацію спеціальної діяльності людини задля подолання несприятливих стресових факторів та наслідків стресового впливу. Методи довільної психічної саморегуляції можуть бути реалізовані через вольову саморегуляцію (аутотренінг, техніки м'язової релаксації), вербальний самовплив (самонаказ, самопереконання), невербальний самовплив (різні форми уяви, ідеомоторика, емоційна репродукція). Методи психічної регуляції допомагають особистості мати активну життєву позицію, а не просто реципієнтом стороннього впливу. У формуванні стресостійкості важливим є комплексний підхід та психологічне навчання не лише серед військовослужбовців, а й членів їх сімей.

Ключові слова: стресостійкість, бойовий стрес, чинники стресостійкості, внутрішні ресурси, методи психологічної допомоги, психоедукація.

Bocheliuk Vitalii Yosypovych Full Doctor in Psychology, Professor, Honored Education Worker of Ukraine, Head of the Psychology and Social Work Department, Municipal Institution of Higher Education «Khortytsia National Educational Rehabilitation Academy» of Zaporizhzhia Regional Council, Naukovoho mistechka St., 59, Zaporizhzhya, 69017, tel.: (066) 292-43-47, <https://orcid.org/0000-0001-8727-3818>

Korotkov Vladyslav Serhiiovych, recipient of the third (educational and scientific) level of higher education, Academy of Labor, Social Relations and Tourism, Kiltseva doroga St., 3-A, Kyiv, 03187, tel.: (063) 722-26-15, <https://orcid.org/0009-0007-4376-6136>

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF FORMING STRESS RESISTANCE IN MILITARY SERVANTS

Abstract. The article presents an overview of modern scientific research on the issue of stress resistance formation. The main factors of stress resistance are determined, a list of external and internal personal factors contributing to the formation of stress resistance is given, as well as a description of methods of psychocorrective influence for the purpose of forming stress resistance. It is noted that the most effective from a psychological point of view are the methods of mental self-regulation. Such methods not only have a scientifically proven positive effect on the mental state of the individual, but also help a person to restore his internal resources, such as control over his life, planning the future, setting goals. The basis of the classification of corrective influences for the purpose of forming stress resistance consists of two directions: indirect methods of influence, i.e., aimed at eliminating the objective causes of the formation of stress reactions, and direct ones – directly affecting certain psychophysiological and psychological functions of a

person or through a system of interpersonal communications. With regard to indirect methods of influence, we are primarily talking about preventive measures aimed at improving the conditions of activity – normalizing the duration of workloads, reducing the intensity of extreme factors and transferring them to the zone of usual conditions, etc. Among the direct methods of influence, external ones can also be distinguished, for example, influence on reflexogenic zones and biologically active points, the use of tonic or sedative pharmacological drugs, various forms of active influence of one person on another (persuasion, command, hypnosis, suggestion), etc. From a psychological point of view, the most interesting for us are the methods of self-regulation of states. Self-regulation methods are aimed at the formation of adequate internal means, the organization of special human activities to overcome adverse stress factors and the consequences of stress. Methods of voluntary mental self-regulation can be implemented through volitional self-regulation (autotraining, muscle relaxation techniques), verbal self-influence (self-command, self-conviction), non-verbal self-influence (various forms of imagination, ideomotor, emotional reproduction). Methods of mental regulation help the individual to have an active position in life, and not just a recipient of external influence. In the formation of stress resistance, a complex approach and psychological training is important not only among military personnel, but also among their family members.

Keywords: stress resistance, combat stress, factors of stress resistance, internal resources, methods of psychological assistance, psychoeducation.

Актуальність дослідження. Питання формування стресостійкості, пошуку дієвих психокорекційних антистресових впливів та методів самокорекції вивчається багатьма вченими (О. Кокун, В. Крайнюк, В. Осьодло, О. Чабан, Ю. Щербатих та ін.). Особливої актуальності ці питання набувають у сучасній Україні, де стресові фактори величезної сили впливають на абсолютно кожного громадянина. За прогнозами Комітету Верховної ради з питань соціальної політики та захисту прав ветеранів (станом на 2023 рік) кількість ветеранів, членів їх сімей та сімей полеглих воїнів після перемоги становитиме близько 3 млн. осіб [3]. Закономірно, що чим довше триватиме війна, тим більшою ставатиме ця цифра. Саме тому українські науковці активно вивчають питання стресостійкості у різних аспектах – стресостійкість до раптових змін бойової обстановки (О. Кокун, Н. Лозінська та ін.), формування стресостійкості при психосоматичних розладах (С. Бондаревич, Н. Павлик), у період реабілітації (І. Клименко, Н. Твердохліб) тощо. Дослідження феномену стресостійкості та особливостей його формування відіграє важливу роль у переживанні бойового стресу, профілактиці психічних та психосоматичних розладів, подальшій реабілітації військовослужбовців після повернення до мирного життя.

Постановка проблеми. Питання формування стресостійкості у військовослужбовців набувають у сучасній Україні великої актуальності, адже

в країні йде війна. Саме сьогодні стресові фактори величезною силою впливають на абсолютно кожного громадянина.

Метою статті є огляд та узагальнення досліджень психологічних особливостей формування стресостійкості у військовослужбовців.

Під стресостійкістю військовослужбовця ми розуміємо певну сукупність особистісних якостей, що дозволяють людині переносити значні інтелектуальні, вольові, фізичні та емоційні навантаження, зумовлені особливостями військово-професійної діяльності [4]. На жаль, результати емпіричних досліджень стресостійкості військовослужбовців є невтішними. Психологічне дослідження серед ветеранів показало низький рівень здатності опиратися стресу у 73% опитуваних. Серед домінуючих посттравматичних реакцій спостерігається високий рівень соматизації, тривожності та ворожості. Дослідження вказує на високу потребу військовослужбовців у відновленні їх внутрішніх та зовнішніх ресурсів, що потребує психокорекційного втручання [7].

Виклад основного матеріалу. Головним управлінням морально-психологічного забезпечення збройних сил України було розроблено посібник з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки [5]. У посібнику міститься як необхідна базова теоретична інформація, так і детальний опис вправ, що допомагають у подоланні стресу: дихальні вправи, майндфулнес практики, аутогенне тренування, техніки м'язової релаксації тощо. Автори посібника зазначають, що стресостійкість базується на таких особистісних особливостях як спрямованість, темперамент, особливості нейродинаміки, характер, здібності, досвід. Позитивно впливають на формування стресостійкості такі індивідуальні риси як високий рівень емоційної стабільності, вольової саморегуляції, активна життєва позиція, впевненість у собі тощо. В той же час низький рівень емоційної стабільності, врівноваженості, високий рівень невротизації, подразливості, високий рівень особистісної та ситуативної тривожності знижують можливості формування стресостійкості [5]. Дослідження С. Бондаревич та Н. Павлик вказує на взаємозв'язок особистісної тривожності та виникнення соматичних симптомів – чим вище рівень тривожності, тим вище ризик прояву соматичних симптомів внаслідок переживання стресу [1].

Важливу роль у формуванні стресостійкості відіграє досвід. Чим більше особистість має досвіду перебування у схожих ситуаціях, тим менш неочікуваними, а отже менш стресогенними вони для неї є. В той же час такі емоційно-когнітивні фактори як недостатній рівень необхідної інформації, негативний прогноз ситуації, почуття безпорадності перед ситуацією знижують стресостійкість. Важливим для формування стресостійкості є задоволеність професійною діяльністю, позитивний емоційний фон (як успішність досягнення мети), наявність функціональних можливостей. Окреме місце серед чинників стресостійкості займає соціальний фактор – схвалення дій з боку соціального оточення. Також не можна оминати увагою

дію ситуативних факторів, тобто особливостей самого стресора. Надмірний вплив стресогенних, психогенних чи фізичних чинників перевищують адаптаційні можливості людини; велика тривалість стресогенного впливу призводить до виснаження адаптивних можливостей організму [5].

Із вищезазначеними чинниками перегукується дослідження С. Лісового та М. Кришталь, які виділяють такі детермінанти формування стресостійкості: генетичні, психофізіологічні (що залежать від типу вищої нервової діяльності), локус контролю, мотивація, особливості сімейних стосунків та загальний інтелектуальний рівень військовослужбовця [4].

Колектив авторів на чолі з І. Клименко представили глибинне дослідження формування стресостійкості військовослужбовців, що проходять реабілітацію. Серед компонентів стресостійкості військовослужбовця вчені називають такі:

1) Психофізіологічний – виконує сигнальну, саморегулюючу, мобілізуючу функції. Даний компонент підкреслює ключову роль мозку у формуванні відповіді на стрес – на основі інформації про стан внутрішнього середовища та навколишній світ формується відповідь у вигляді системних та поведінкових реакцій організму.

2) Когнітивний – пошук найбільш ефективних стратегій протидії стресовому фактору. Тут ми також стикаємося зі згадкою про постановку цілей, але в аспекті самосвідомості особистості, що проявляється у формуванні чіткої цілі діяльності та самоорганізації, включаючи у себе застосування творчих навичок.

3) Емоційно-мотиваційний – включає в себе переживання людини за власний успіх, самореалізацію та супроводжує процес мотивованого досягнення цілей, впорядкування стратегій прийняття рішення, вмотивовує на пошук цінностей, заради яких особистість долає екзистенційні життєві кризи.

4) Регуляторний компонент стресостійкості – застосування особистісних ресурсів з метою боротьби зі стресом, адаптація до стресових ситуацій, відновлення емоційної рівноваги. Тут йдеться про взаємини військовослужбовців із членами їх родин, близьким оточенням, друзями та іншими учасниками бойових дій водночас із необхідністю застосування адаптаційних процесів у бойових ситуаціях [3].

Виходячи з інформації про складові та чинники стресостійкості, важливим є проаналізувати питання її формування. Основу класифікації коригувальних впливів з метою формування стресостійкості складають два напрямки: опосередковані методи впливу, тобто спрямовані на усунення об'єктивних причин формування стресових реакцій, та безпосередні – прямо впливають на ті чи інші психофізіологічні, психологічні функції людини або через систему міжособистісних комунікацій. Щодо опосередкованих методів впливу йдеться перш за все про профілактичні заходи, спрямовані на удосконалення умов діяльності – нормалізація тривалості робочих

навантажень, зменшення інтенсивності екстремальних факторів та переведення у зону звичних умов тощо. Серед безпосередніх методів впливу також можна виділити зовнішні, наприклад, вплив на рефлексогенні зони та біологічно активні точки, використання тонізуючих чи заспокійливих фармакологічних препаратів, різні форми активного впливу однієї людини на іншу (переконання, наказ, гіпноз, навіювання) тощо. Вищезазначені методи мають доведену ефективність та широко використовуються у практиці зміцнення стресостійкості. Однак, як слушно зазначає Л. Тютюнник, в таких умовах людина залишається у пасивній позиції, перебуваючи у так званому стані реципієнта, що потребує сторонньої підтримки [6]. З психологічної точки зору найбільш цікавими для нас є методи саморегуляції станів. Методи саморегуляції спрямовані на формування адекватних внутрішніх засобів, організацію спеціальної діяльності людини задля подолання несприятливих стресових факторів та наслідків стресового впливу. Методи довільної психічної саморегуляції можуть бути реалізовані через вольову саморегуляцію (аутотренинг, техніки м'язової релаксації), вербальний самовплив (самонаказ, самопереконання), невербальний самовплив (різні форми уяви, ідеомоторика, емоційна репродукція). Усі ці методи можуть бути засвоєні шляхом роботи психолога у форматі групового тренінгу чи індивідуальної психологічної роботи.

Оскільки стан стресу пов'язаний із поступовим вичерпанням ресурсів організму, який намагається пристосуватися до нових умов існування, першочергове значення для формування стресостійкості у військовослужбовців є пошук і розвиток власних ресурсів стресостійкості. Ресурси стресостійкості можна розділити на зовнішні та внутрішні. До внутрішніх ресурсів належать: особистісні, поведінкові, фізичні, ресурси стилю життя. Особистісні ресурси включають в себе: активну мотивацію подолання, інтернальний локус контролю, впевненість у собі, позитивне та раціональне мислення, розуміння власних цілей, емоційно-вольові якості, емоційний інтелект, життєвий досвід, досвід подолання стресових ситуацій, уміння звернутися по допомогу і прийняти її, уміння формувати мережу підтримки, навички психічної саморегуляції, тайм-менеджменту тощо. Поведінковими ресурсами називають копінг-стратегії, асертивну поведінку, пошук соціальної підтримки та ін. Фізичний ресурс є дуже важливим для формування та підтримки стресостійкості. Сюди відносять стан здоров'я, турбота про його збереження та зміцнення. Продовженням теми є ресурси стилю життя: наявність чи відсутність шкідливих звичок, час для відпочинку, здорове харчування, здоровий сон. Військовослужбовцям рекомендується використовувати кожен можливість для нормального сну та харчування: за можливості хоча б раз на день мати прийом гарячої їжі, вживати достатньо води, уникати вживання алкоголю, кави, налагоджувати сон відповідно до біологічних ритмів.

До зовнішніх ресурсів стресостійкості належать соціальні та матеріальні. Важливою є соціальна підтримка (емоційна, матеріальна, інформаційна) з боку держави, соціальних інститутів, військової частини (підрозділу), друзів та родичів. Матеріальними ресурсами стресостійкості є достатній рівень матеріального прибутку, задовільні умови життя та відпочинку, безпека життя, оптимальні умови служби, стабільність оплати праці.

Наряду з усіма вище переліченими ресурсами, вчені рекомендують звернути увагу на такий внутрішній ресурс особистості як розуміння власних цілей та вміння їх формулювання. Цей підхід є вкрай цікавим, адже стресова ситуація передбачає невизначеність майбутнього. В той же час вчені зазначають, що вміння планувати майбутнє та будувати позитивний прогноз ситуації є важливим чинником формування стресостійкості. Крім постановки цілей, важливим елементом є виділення часу на отримання задоволення від досягнення. Можна навіть винагородити самого себе за результат, якщо ціль була важливою. Це у свою чергу позитивно впливатиме на інший чинник стресостійкості – впевненість у собі [5].

Висновки. Узагальнення існуючих досліджень показує наскільки важливим є питання формування стресостійкості військовослужбовців, оскільки психодіагностика ветеранів вказує на низьку опірність стресу та потребу у психологічній допомозі задля відновлення внутрішніх та зовнішніх особистісних ресурсів. Серед чинників стресостійкості виділяють такі: індивідуально-особистісні, емоційно-когнітивні, соціальні, ситуативні. Стресостійкість особистості залежить від вроджених генетичних особливостей, психофізіологічних особливостей вищої нервової діяльності, рис характеру особистості тощо. Важливу роль відіграють мотивація, ставлення до професійної діяльності та безпосередньо до стресових подій. Високі інтелектуальні здібності допомагають військовим у пошуку виходу зі стресових ситуацій. Вагому роль відіграє життєвий та професійний досвід, спосіб життя, сила впливу самого стресового фактору тощо. Втім багато залежить ще й від соціального оточення військового – сім'ї, друзів, побратимів, близького оточення. Більшість дослідників сходяться на думці, що чим кращою є підтримка людини у стані стресу, тим легше їй впоратися із стресовими факторами. Вищезазначене показує нам, що стресостійкість є комплексним поняттям, тож у процес її формування мають бути залучені усі можливі соціальні інститути. Особливе місце займає навчання та психоедукація як серед військовослужбовців, так і серед членів їх сімей. Суспільство загалом має розумітися на психологічних особливостях людей, що перенесли бойовий стрес, та разом допомагати у формуванні нових життєвих опор та відновлення ресурсів.

Існує широкий спектр методів психологічного впливу з метою формування стресостійкості. Особливе місце серед них займають методи психологічної саморегуляції, оскільки ці техніки допомагають особистості

повертати собі активну життєву позицію, а не бути реципієнтом стороннього впливу. Це є особливо важливим та перегукується із нашим розумінням чинників та ресурсів стресостійкості, одним з яких є можливість постановки цілей та планування майбутнього.

Перспективами подальших досліджень є формування комплексного підходу формування та підтримки стресостійкості та реалізація цього механізму.

Література:

1. Бондаревич С. М., Павлик Н. В. Вивчення індивідуально-психологічних особливостей формування психологічної стресостійкості психосоматичних розладах у військово-службовців. *The 7 th International scientific and practical conference "Modern research in science and education"* (March 7-9, 2024) BoScience Publisher, Chicago, USA. 2024. 519 p.
2. Клименко І., Твердохліб Н., Зінченко М. Особливості формування стресостійкості військовослужбовців у період реабілітації. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2023. Вип. 3(12). С. 59–63.
3. Комітет з питань соціальної політики та захисту прав ветеранів схвалив низку рекомендацій органам влади стосовно забезпечення підтримки ветеранів-учасників бойових дій у післявоєнний період (від 05.04.2023) URL: <http://surl.li/pvkkks>
4. Лісовий С., Кришталь М. Психологічні детермінанти стресостійкості військовослужбовців. URL: <http://surl.li/pvkkks>
5. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: Методичний посібник / [О. Кокун, Н. Лозінська, І. Пішко]; За ред. В.М. Мороза. Київ: НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.
6. Тютюнник Л. Способи формування стресостійкості особистості. *ВНУОУ*. 2022. Вип. 70. С. 182–189.
7. Шпортун О., Савчук З. Психологічні особливості військовослужбовців із проявами ПТРС. *Наукові перспективи*. 2024. Вип.1 (43) 2024. С. 951–970.

References:

1. Bondarevich, S. M., Pavlik, N. V. (2024). Vivchennja individual'no-psihologichnih osoblivostej formuvannja psihologichnoї stresotijkostiri psihosomatichnih rozladah u vijs'kovosluzhbovciv [he study of individual psychological features of the formation of psychological stress resistance in psychosomatic disorders in military personnel]. *Proceedings from The 7 th International scientific and practical conference "Modern research in science and education"*. (p. 509). BoScience Publisher, Chicago, USA [in Ukrainian].
2. Klimenko, I., Tverdohlib, N., Zinchenko, M. (2023). Osoblivosti formuvannja stresotijkosti vijs'kovosluzhbovciv u period rehabilitacii [Peculiarities of the formation of stress resistance of military personnel during the rehabilitation period]. *Suchasna medicina, farmacija ta psihologichne zdorov'ja - Modern medicine, pharmacy and psychological health*, 3(12), 59–63 [in Ukrainian].
3. Komitet z pitan' social'noї politiki ta zahistu prav veteraniv shvaliv nizku rekomendacij organam vladi stosovno zabezpechennja pidtrimki veteraniv-uchasnikov bojovih dij u pisljavoennij period [The Committee on Social Policy and Protection of Veterans' Rights approved a number of recommendations to the authorities regarding the provision of support for veterans participating in hostilities in the post-war period]. *surl.li* Retieved from <http://surl.li/pvkkks> [in Ukrainian].

Журнал «Перспективи та інновації науки»
(Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»)
№ 8(42) 2024

4. Lisovij, S., Krishtal', M. Psihologichni determinanti stresostijkosti vijs'kovosluzhbovciv [Psychological determinants of stress resistance of military personnel]. *surl.li* Retrieved from <http://surl.li/pvkkks> [in Ukrainian].

5. Kokun, O. , Lozins'ka, N. , Pishko, I. (2020). *Praktikum z formuvannja stresostiikosti vijs'kovosluzhbovciv do raptovih zmin boiovoi obstanovki [Workshop on the formation of stress resistance of military personnel to sudden changes in the combat situation]*. Kiïv: NDC GP ZS Ukraïni [in Ukrainian].

6. Tjutjunnik, L. (2022). Sposobi formuvannja stresostijkosti osobistosti [Ways of forming stress resistance of the personality]. *VNUOU - VNUOU*, 70, 182–189 [in Ukrainian].

7. Shportun, O., Savchuk, Z. (2024). Psihologichni osoblivosti vijs'kovosluzhbovciv iz projavami PTRS [Psychological features of military personnel with PTSD manifestations]. *Naukovi perspektivi - Scientific perspectives*, 1 (43) 2024, 951–970 [in Ukrainian].