

SCI-CONF.COM.UA

**INNOVATIONS
AND PROSPECTS
IN MODERN SCIENCE**



**ABSTRACTS OF I INTERNATIONAL
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE
JANUARY 15-17, 2023**

**STOCKHOLM
2023**

INNOVATIONS AND PROSPECTS IN MODERN SCIENCE

Proceedings of I International Scientific and Practical Conference

Stockholm, Sweden

15-17 January 2023

Stockholm, Sweden

2023

UDC 001.1

The 1st International scientific and practical conference “Innovations and prospects in modern science” (January 15-17, 2023) SSPG Publish, Stockholm, Sweden. 2023. 425 p.

ISBN 978-91-87224-02-7

The recommended citation for this publication is:

Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // Innovations and prospects in modern science. Proceedings of the 1st International scientific and practical conference. SSPG Publish. Stockholm, Sweden. 2023. Pp. 21-27. URL: <https://sci-conf.com.ua/i-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-innovations-and-prospects-in-modern-science-15-17-01-2023-stokholm-shvetsiya-arhiv/>.

Editor

Komarytskyy M.L.

Ph.D. in Economics, Associate Professor

Collection of scientific articles published is the scientific and practical publication, which contains scientific articles of students, graduate students, Candidates and Doctors of Sciences, research workers and practitioners from Europe, Ukraine and from neighbouring countries and beyond. The articles contain the study, reflecting the processes and changes in the structure of modern science. The collection of scientific articles is for students, postgraduate students, doctoral candidates, teachers, researchers, practitioners and people interested in the trends of modern science development.

e-mail: sweden@sci-conf.com.ua

homepage: <https://sci-conf.com.ua>

©2023 Scientific Publishing Center “Sci-conf.com.ua” ®

©2023 SSPG Publish ®

©2023 Authors of the articles

TABLE OF CONTENTS

AGRICULTURAL SCIENCES

1. *Князюк О. В., Шевчук О. А., Книжник О. В., Волошин С. М., Рекута Т. С.* 11
ОСОБЛИВОСТІ РОСТУ ТА РОЗВИТКУ СОРТІВ КОЛІАНДРА ПОСІВНОГО ЗАЛЕЖНО ВІД ПРИЙОМІВ ВИРОЩУВАННЯ

BIOLOGICAL SCIENCES

2. *Khusanov A. K., Yakhyoev Abdumukhtar Abdurakhim ugli, Sobitkhan Sultankhoja ugli* 15
THE ALTER OF VERTICAL LOCALIZED ON THE ECOLOGICAL ESSENCES OF APHIDS
3. *Наточій А. В.* 21
ДЕТЕРМІНАНТИ СТРАХУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У МИРНИЙ ЧАС ТА ПІД ЧАС ВІЙНИ
4. *Седміров Є. А., Клименко А. О., Матвієнко М. Г.* 28
ПРИДАТНІСТЬ ЗАБРУДНЕНИХ НАФТОПРОДУКТАМИ ҐРУНТІВ ДЛЯ ВИРОЩУВАННЯ ПРОВІДНИХ СІЛЬСЬКОГОСПОДАРСЬКИХ КУЛЬТУР

MEDICAL SCIENCES

5. *Dhage Samiksha Ramesh, Pavliukovych N., Pavliukovych O.* 35
LYMPHOMA: WHAT WE KNOW NOW
6. *Kovalova A.* 39
STUDY OF HOMEOSTASIS USING THE CAAILLAROSCOPY METHOD
7. *Mandryk O. E., Kovalyk T. V.* 44
PECULARITIES OF BODY WEIGHT INDEX IN PATIENTS WITH ARTERIAL HYPERTENSION WITH COMORBID NONALCOHOLIC STEATONEPATITIS
8. *Mardieva G. M., Turdumatov Z. A., Kazakov S. Yu.* 46
ASSESSMENT OF PORTAL HYPERTENSION IN LIVER CIRRHOSIS BY DOPPLEROGRAPHY
9. *Pikas P. B.* 49
FEATURES OF THE COMPOSITION OF FATTY ACIDS OF BLOOD SERUM LIPIDS IN PATIENTS WITH STOMACH POLYPS
10. *Буга В. В., Краснікова Л. В.* 52
РІВЕНЬ ОСВІЧЕНОСТІ НАСЕЛЕННЯ ЩОДО ЛІСТЕРІОЗУ
11. *Гаморак Г. П., Ворощук П. В., Гаморак М. І.* 55
СУЧАСНІ МЕТОДИ УДОСКОНАЛЕННЯ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «МІКРОБІОЛОГІЯ» СТУДЕНТАМ-МЕДИКАМ ІФНМУ З МЕТОЮ ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ

12. *Дорошенко Е. Ю., Лукашенко Л. В., Олійник М. О., Москвітіна Д. А.* 58
 СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ
 ЗАХВОРЮВАНЬ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ
13. *Каримкулова Б. Р., Кадиров Т. О., Кодирова Тамила Фарход Кизи, Тулаганов Давлатбек Тожибой огли.* 62
 К ВОПРОСУ ДИНАМИКИ ОНКОЛОГИЧЕСКОГО
 ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДКА
14. *Коваленко Н. І., Вовк О. О., Новікова І. В.* 70
 АНАЛІЗ ЗНАЧУЩОСТІ ТА АНТИБІОТИКОРЕЗИСТЕНТНОСТІ
 КОКОВОЇ МІКРОФЛОРИ ПРИ НАЗОФАРИНГІТАХ
15. *Малик Н. В., Клименко Д. Ю., Гамаюн А. М.* 75
 ЗАСТОСУВАННЯ НЕСТЕРОЇДНИХ ПРОТИЗАПАЛЬНИХ
 ЗАСОБІВ В ПРАКТИЦІ СІМЕЙНОГО ЛІКАРЯ
16. *Марченко А. С., Гуманець К. Р., Пащенко Г. І.* 78
 ФАКТОРИ РИЗИКУ РОЗВИТКУ РАКУ ЛЕГЕНІВ
17. *Миронюк І. С., Слабкий Г. О., Танчинець С. В.* 81
 ДО ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ
 МОЛОДОГО ВІКУ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАД УКРАЇНИ В
 УМОВАХ НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ
18. *Підлубний В. Л., Мирний С. П., Щуров М. Ф., Ганошенко Ю. А.* 87
 НАПРЯМИ КОМПЛЕКСНОЇ МЕДИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ
 ПАЦІЄНТІВ ПІСЛЯ ПЕРЕБУВАННЯ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ
 УМОВАХ
19. *Прохоренкова З. О., Баусов Є. О.* 90
 ДОДАТКОВИЙ ПЕРЕДОПЕРАЦІЙНИЙ КИСЕНЬ ДЛЯ
 ЗНИЖЕННЯ ЧАСТОТИ ІНФІКУВАННЯ ХІРУРГІЧНОЇ РАНИ
20. *Расулова Х. А., Тулаганов Давлатбек Тожибой огли, Ким Е. В., Фомина К. А.* 93
 ДИНАМИКА ПАТОЛОГИИ ПЕЧЕНИ В СТРУКТУРЕ
 ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ
21. *Расулова Х. А., Ким Е. В., Тулаганов Давлатбек Тожибой огли, Фомина К. А.* 100
 СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ОСТРОЕ
 НАРУШЕНИЕ МОЗГОВОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ
22. *Слабкий Г. О., Картавцев Р. Л.* 108
 ПРАКТИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОГО
 КЛАСИФІКАТОРА МЕДИЧНИХ ВИРОБІВ ДЛЯ ВИРОБНИКІВ
 МЕДИЧНИХ ВИРОБІВ
23. *Тимошина О. В., Єременко А. В., Юрченко А. О., Конюшевська А. А.* 112
 КЛІНІЧНІ ПРОЯВИ ТА ЧАСТОТА ВИПАДКІВ ВРОДЖЕНОЇ
 ГІПОТРОФІЇ НОВОНАРОДЖЕНИХ

24. **Чернуха О. В., Гавриленко С. Д., Кібалова Т. Д.** 115
ПРОІНФОРМОВАНІСТЬ НАСЕЛЕННЯ, ЩОДО НАДАННЯ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ, ПРИ МІННО-ВИБУХОВИХ УРАЖЕННЯХ
25. **Шарапова О. М.** 119
ЛІКУВАННЯ ЗАПАЛЕНЬ ЧОЛОВІЧИХ ЯЄЧОК І НАД'ЯЄЧОК ЗАСОБАМИ НАРОДНОЇ МЕДИЦИНИ
26. **Шорніков А. В.** 122
АЛЕКСИТИМІЯ У ХВОРИХ НА АСЕПТИЧНИЙ НЕКРОЗ ГОЛОВКИ СТЕГНОВОЇ КІСТКИ З НЕПСИХОТИЧНИМИ ПСИХІЧНИМИ РОЗЛАДАМИ
27. **Яковцова І. І., Івахно І. В., Янчевський О. В.** 125
ОСОБЛИВОСТІ ЕКСПРЕСІЇ ТА ПРОГНОСТИЧНЕ ЗНАЧЕННЯ CD44 В ДРІБНОКЛІТИННИХ РАКАХ ЛЕГЕНЬ

CHEMICAL SCIENCES

28. **Khobotova E. B., Datsenko V. V.** 131
THE USE OF COAL MINING BURNT ROCK IN THE CONSTRUCTION INDUSTRY
29. **Klimko Yu. E., Koshchii I. V., Levandovskii I. A., Levandovskii S. I.** 138
SYNTHESIS OF HETEROCYCLES BASED ON ADAMANTHYL-CONTAINING AMIDOALKYLATING REAGENTS
30. **Ткач В. В., Іванушко Я. Г., Да Силва Адриано О., Жарем Раул Гарсія** 143
МАТЕМАТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ЭЛЕКТРОХИМИЧЕСКОГО ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОИЗВОДНЫХ САЛИЦИЛОВОЙ КИСЛОТЫ НА ПОЛИМЕРНОМ ЭЛЕКТРОДЕ, МОДИФИЦИРОВАННОМ ОКСИГИДРООКИСЬЮ КОБАЛЬТА
31. **Ткач В. В., Кушнір М. В., Осипкіна О. І., Коваленко А. О.** 146
ЧОТИРИ КОМБІНОВАНІ ХІМІКО-МАТЕМАТИЧНІ ЗАВДАННЯ В БРАЗИЛЬСЬКОМУ СТИЛІ НА ТЕМАТИКУ ФРАНЦУЗЬКОЇ ГВІАНИ

TECHNICAL SCIENCES

32. **Ivanchuk O., Kozel V., Drozdova Ie., Prykhodko O.** 154
ORGANIZATION OF THE LEARNING PROCESS ON THE DISCORD PLATFORM
33. **Pogarskaya V. V., Pogarskiy O. S., Loseva S. M., Zhuba O. S.** 161
STUDY OF THE CONTENT OF BIOLOGICALLY ACTIVE PHYTOCOMPONENTS IN CHLOROPHYLL-CONTAINING VEGETABLES - RAW MATERIALS FOR OBTAINING CRYOFROZEN PRODUCTS AND SUPPLEMENTS

34.	<i>Trubachev S. I., Kryvova S. G.</i>	164
	COMPUTER SIMULATION OF THE OPERATION OF THE TRAVERSE OF THE MAIN SUPPORT OF THE AIRCRAFT LANDING GEAR	
35.	<i>Ващук Н. Ф.</i>	167
	ПОКАЗНИКИ МАТЕРІАЛІВ ЩО ПОЗНАЧАЮТЬСЯ НА МІЦНОСТІ ПІДОШВИ ЛИТТЄВОГО МЕТОДУ КРІПЛЕННЯ	
36.	<i>Краснянська Ю. В.</i>	170
	ПЕРСПЕКТИВИ СТВОРЕННЯ ЗЕФІРУ АНТИДІАБЕТИЧНОГО ПРИЗНАЧЕННЯ НА ГАРБУЗОВОМУ ПЮРЕ З ЗАМІНОЮ ЦУКРУ НА ЦУКРОЗАМІННИКИ	
37.	<i>Крук Р. А., Демків Л. І.</i>	173
	THE ONLINE PLATFORM TO HELP MANAGE REQUIREMENTS IN IT INDUSTRY	
38.	<i>Свідрак І. Г., Беспалов А. Л., Бойко О. О.</i>	179
	МОДЕРНІЗАЦІЯ ПРУЖНОЇ СИСТЕМИ ВІБРАЦІЙНИХ БУНКЕРНИХ ЖИВИЛЬНИКІВ	
39.	<i>Селютіна Г. А., Юр'єва О. О., Погарський О. С., Кравчук Д. О., Ребрик К. В.</i>	186
	ОГІРКИ ВІДКРИТОГО ТА ЗАКРИТОГО ҐРУНТУ ЯК СИРОВИНА ДЛЯ САЛАТНИХ ТА КОНСЕРВОВАНИХ ПРОДУКТІВ	
40.	<i>Фалендиш Н. О., Симоненко А. Л.</i>	192
	ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ ШРОТУ ОБЛПІХИ У ТЕХНОЛОГІЇ ХЛІБА	
PHYSICAL AND MATHEMATICAL SCIENCES		
41.	<i>Калайда О. Ф.</i>	196
	ПРО МЕТОДИ РУНГЕ – КУТТИ	
42.	<i>Калайда О. Ф.</i>	199
	ДВОСТОРОННІЙ МЕТОД НЬЮТОНА ЗНАХОДЖЕННЯ ДІЙСНИХ НУЛІВ ТА ПОЛЮСІВ СКАЛЯРНИХ ФУНКЦІЙ	
GEOGRAPHICAL SCIENCES		
43.	<i>Нетробчук І. М., Ковальчук С. І., Мельник О. В., Карпюк З. К., Чижевська Л. Т., Качаровський Р. Є.</i>	202
	БАСЕЙН Р. ЧЕРЕВАХА: РЕКРЕАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОБ'ЄКТІВ ПРИРОДНО-ЗАПОВІДНОГО ФОНДУ	
ARCHITECTURE		
44.	<i>Савченко Н., Олійник Т. П.</i>	209
	ФІТОДИЗАЙН СПОРТИВНИХ СПОРУД	

PEDAGOGICAL SCIENCES

45. *Журавко Т. В.* 216
ПРАКТИКА MINDFULNESS ПІД ЧАС СТРЕСУ НА ФОНІ ВІЙНИ
ДЛЯ ДІТЕЙ
46. *Козуб П. А., Дейнеко Ж. В., Сирова Г. О., Козуб С. М.,
Лук'янова В. А.* 220
ПРОБЛЕМИ ДИСТАНЦІЙНОЇ ОСВІТИ ЯК ОСНОВНОЇ ФОРМИ
НАВЧАННЯ
47. *Красновська І., Білюк О.* 232
ВИКОРИСТАННЯ ПРИЙОМІВ МНЕМОТЕХНІКИ У РОЗВИТКУ
МОНОЛОГІЧНОГО МОВЛЕННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ
ІЗ ЗАГАЛЬНИМ НЕДОРОЗВИТКОМ МОВЛЕННЯ III РІВНЯ
48. *Мазур Д. В.* 239
КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА РОБОТА НАД
КОМУНІКАТИВНИМИ НАВИЧКАМИ ТА УМІННЯМИ ДІТЕЙ
ІЗ РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРУ
49. *Маленко Я. В., Поздній Є. В., Колесніков В. В.* 246
ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ
50. *Мартин О. М.* 253
ПІДГОТОВКА ПЕДАГОГІЧНИХ КАДРІВ ЯК СКЛАДОВА
УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ОСВІТИ В ЄВРОПЕЙСЬКИХ КРАЇНАХ
51. *Размолодчикова І. В., Басюк І. О.* 258
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТЕАТР ЯК ФОРМА
ПРИВЕРНЕННЯ УВАГИ ДО СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНИХ
ПРОБЛЕМ
52. *Стрижаків А. О.* 265
ЗАСОБИ ІНТЕНСИФІКАЦІЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ
53. *Товканець Г., Товканець О.* 270
СТИМУЛЮВАННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ МАЙБУТНІХ
ПЕДАГОГІВ В УМОВАХ УНІВЕРСИТЕТУ
54. *Янь Чженьюй* 276
ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛЯ В
КИТАЇ У XX -XXI СТ.

PSYCHOLOGICAL SCIENCES

55. *Амплєєва О. М., Пасат Я. С.* 281
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО
САМОВИЗНАЧЕННЯ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

ART

56. *Шабанова Т. Д.* 288
РУХ – КАТЕГОРІЯ БУТТЯ

HISTORICAL SCIENCES

57. *Шульженко Т. М.* 293
ДО ІСТОРІЇ СКАРБОШУКАЦТВА НА ЧИГИРИНЩИНІ –
ЛЕГЕНДИ ПРО КОЗАЦЬКІ СКАРБИ

LITERATURE

58. *Просалова В. А., Грабова А. Д.* 302
ФЕМІНІСТИЧНА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ НОВЕЛИ ЄВГЕНІЇ
КОНОНЕНКО «НОВІ КОЛГОТИ»
59. *Ткаченко В. І., Дика С. Ю.* 308
ЛІТЕРАТУРА В СИСТЕМІ МИСТЕЦТВ КРІЗЬ ПРИЗМУ
ІНТЕРМЕДІАЛЬНОСТІ

POLITICAL SCIENCES

60. *Хмельников А. О.* 314
ЛОКАЛЬНИЙ ПОЛІТИЧНИЙ МЕНЕДЖМЕНТ: СУЧАСНІ
КРИЗОВІ ВИКЛИКИ

PHILOLOGICAL SCIENCES

61. *Атаманчук К. М.* 317
ДРАМА-ФЕЄРІЯ “ЛІСОВА ПІСНЯ” ЛЕСІ УКРАЇНКИ:
ЕСТЕТИЗАЦІЯ СИМВОЛУ МУЗИКИ В РОЗКРИТТІ
КОНФЛІКТУ ЛЮДИНИ І ПРИРОДИ

PHILOSOPHICAL SCIENCES

62. *Книш І. В.* 322
БІЗНЕС В УМОВАХ ВІЙНИ ТА КОРОНАВІРУСУ: ПРОБЛЕМИ
ТА ПЕРСПЕКТИВИ
63. *Мелякова Ю. В., Жданенко С. Б.* 332
ПРИНЦИП АГЕНТНОСТІ В СОЦІАЛЬНОМУ ПРОСТРАНСТВЕ

ECONOMIC SCIENCES

64. *Matmadova A. V., Gasimova Ye. I., Huseynova G. G.,
Matmadli Z. T., Allahverdiyev A. V.* 342
DEVELOPMENT DIRECTIONS OF MARKETING IN THE
AGRICULTURAL MARKET
65. *Бордаєв В. В.* 350
ЦИФРОВА ЕКОНОМІКА: ПЕРЕВАГИ ТА НЕДОЛІКИ
66. *Гуменюк В. А.* 355
НАЦІОНАЛЬНИЙ ДОСВІД СТРАТЕГІЧНОГО УПРАВЛІННЯ
ЯПОНІЇ
67. *Каращук Ю. О., Шергіна Л. А.* 358
ФІНАНСОВА СТІЙКІСТЬ ПІДПРИЄМСТВ: ТЕОРЕТИЧНІ
АСПЕКТИ ВИЗНАЧЕННЯ ЇЇ СУТНОСТІ ТА НАПРЯМИ ЇЇ
ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

68.	Козьмук Н. І. ЗНАЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ БІЗНЕСУ В ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ	364
69.	Кудрявцев В. М. ТЕНДЕНЦІЇ СТАЛОГО РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ ТРАНСПОРТНОЇ СИСТЕМИ	368
70.	Олексійовець О. І., Ситник Н. І. ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІННЯ В НАФТОГАЗОВІЙ СФЕРІ УКРАЇНИ	374
71.	Пашкуда Т. В., Маснюк К. А. ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ТА РЕГУЛЮВАННЯ РИНКУ ТУРИСТИЧНИХ ПОСЛУГ УКРАЇНИ	377
72.	Рибіна Л. О., Сизоненко А. М. ПРОБЛЕМИ ОЦІНКИ ІНВЕСТИЦІЙНОЇ ПРИВАБЛИВОСТІ УКРАЇНСЬКИХ АГРОПРОМИСЛОВИХ ПІДПРИЄМСТВ	383
73.	Шура О. В. РЕЗЕРВИ НАРОЩУВАННЯ ПОДАТКОВИХ НАДХОДЖЕНЬ МІСЦЕВИХ БЮДЖЕТІВ	389

LEGAL SCIENCES

74.	Hrytsai S. TAXATION OF PROFITS FROM TRANSACTIONS WITH "VIRTUAL ASSETS": PROSPECTS FOR AMENDMENTS TO THE TAX CODE OF UKRAINE	396
75.	Pavliukov I. PLACE OF LEGAL RESTRICTIONS IN LEGAL SYSTEM	402
76.	Давиденко С. В. РЕЛІГІЙНА СВОБОДА ПРАВНИКА: ЕТИЧНІ АСПЕКТИ	409
77.	Журавель О. Є., Проценко О. В. ДЕЯКІ ПИТАННЯ ЩОДО УКЛАДАННЯ ШЛЮБУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	416
78.	Козаченко О. В., Мартишко І. П. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА НОВЕЛИ КРИМІНАЛЬНОГО ЗАКОНОДАВСТВА – КОЛАБОРАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ	421

PEDAGOGICAL SCIENCES

ПРАКТИКА MINDFULNESS ПІД ЧАС СТРЕСУ НА ФОНІ ВІЙНИ ДЛЯ ДІТЕЙ

Журавко Тетяна Валеріївна,
викладач-стажист
кафедри психології та педагогіки розвитку дитини
Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини
м. Умань, Україна

*«Усе минає. Радість. Біль. Момент тріумфу. Зітхання відчаю.
Ніщо не триває вічно, навіть це»
(«Північ за Сантафраксом» Пола Стюарта).*

Щодня ми витрачаємо занадто багато часу на планування, розв'язання проблем та негативні думки. Під час війни цей процес загострився. Це поглиблює стрес, тривогу та підвищує ризик депресії.

Відомий дослідник стресу Г. Сельє зазначав, що має значення не те, що з вами трапляється, а те, як ви це сприймаєте. Стрес іноді є необхідним явищем у житті людини. Він допомагає пристосуватися до нових умов, впливає на працездатність і творчість. Стрес навчає нас долати перешкоди на життєвому шляху, мобілізувати власні сили і ставати впевненими в собі. Але водночас стрес, якщо він діє довго, може стати руйнівним для людини, від нього потерпають найслабші органи [5].

Давно відмічено, що реакції людини на тривале і незвично суворе випробування протікають за шаблоном: спочатку він відчуває труднощі, потім втягується в них і, нарешті, відчуває, що більше їх не винести. Г. Сельє виділив в розвитку стресу три етапи.

Перший – реакція тривоги, це фаза мобілізації захисних сил організму,

що підвищує стійкість по відношенню до конкретної травмуючої дії. При цьому відбувається перерозподіл резервів організму: рішення головної задачі забезпечується за рахунок другорядних завдань. Людина справляється з навантаженням з допомогою функціональній мобілізації, без структурних перебудов.

Другий – етап стабілізації, на якому всі параметри, виведені з рівноваги в першій фазі, закріплюються на новому рівні. Зовнішня поведінка мало відрізняється від норми, все неначе налагоджується, але внутрішньо йде перевитрата адаптаційних резервів. Якщо стресова ситуація продовжує зберігатися, настає третій етап – стадія виснаження, що супроводжується занепадом сил, погіршенням самопочуття, схильністю різним захворюванням і навіть смерті. Взаємовплив стресу і хвороб може бути подвійним: хвороба може викликати стрес, стрес – хворобу. Позаяк кожний агент, що вимагає адаптації, викликає стрес, то й будь-яка хвороба пов'язана з певними виявами стресу, адже хвороби викликаються тими чи іншими адаптаційними реакціями. Тяжке емоційне потрясіння призводить до захворювань через стресову дію. В цьому разі причиною захворювання є надмірні або неадекватні адаптивні реакції [5].

Проте практика mindfulness може збільшити насолоду навколишнім світом і покращити розуміння себе та своїх відчуттів. Дослідження 2020 року показало, що практики mindfulness та медитації під час пандемії стали доповненням до лікування тривоги. Вчені зазначили, що вони корисні для людей різного віку та діапазону здібностей [1].

Історія назви Mindfulness розпочинається в 1979 році, коли спеціаліст з молекулярної біології, доктор медицини Джон-Кабат Зінн, який цікавився буддизмом, відкрив клініку зниження стресу при Медичній Школі Массачусетського університету й запровадив програму MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) – зниження стресу на основі технік з медитаціями, але які не мали релігійного характеру.

Зараз Mindfulness – це комплексне поняття, яке включає в себе як певні

техніки концентрації уваги, так і роботу з деструктивними емоціями, спосіб життя (ми живемо в моменті, тут і зараз, приймаючи світ без оцінок таким, який він є). Підхід Mindfulness лежить в основі емоційного інтелекту [3].

Навчитись керувати власною особистістю, почати думати критично, припинити прив'язуватись до емоцій і, як наслідок практик, отримати ясну свідомість, здатність чітко мислити – це задача Mindfulness. Людина, яка керує собою, на голову вища за інших на духовному рівні [7].

Уважна усвідомленість (майнфулнес, *eng. mindfulness*) – це техніка для профілактики й подолання стресу і його наслідків. В основі *mindfulness* розвиток усвідомленості «жити тут і тепер».

Регулярна практика *mindfulness* дає змогу:

- знаходити самопідтримку і накопичувати ресурси;
- знижувати рівень негативного впливу стресу;
- використовувати конструктивні стратегії психологічної пружності;
- попереджувати конфліктні прояви у кризових ситуаціях;
- підвищувати здатність мислення;
- розвивати творчі здібності;
- підвищувати працездатність [4; 6].

Mindfulness для дітей виглядає як спостереження за диханням і тактильними відчуттями по кілька хвилин на день, принаймні на початку. Є різні методики, які полегшують для дітей завдання зосередитися на диханні. Скажімо, зімкнути долоньки, розставивши пальці, і на вдиху «надувати» між ними уявний м'ячик, а на видиху змикати долоні знову. Або водити пальчиком однієї руки по долоні іншої, від мізинця до великого пальця – на вдиху підніматися до кінчика пальця, на видиху спускатися до його основи й потім починати підйом по іншому пальцю [1].

Регулярно практикуючи *mindfulness*-медитації, людина стає свідомою до своїх думок і змінює своє ставлення до них.

Mindfulness – це одне з джерел ресурсу. Знайди собі справу мінімум на пів години на день, під час якої відчуваєш спокійну радість. Це може бути

прогулянка, читання книжки – будь-що, що принесе тобі задоволення. Якщо у тебе з'являється почуття провини, що начебто ти не маєш права отримувати задоволення, згадай правило, що супроводжує випадіння кисневих масок у літаку: якщо подорожувати з дитиною, маску надягають спочатку на себе, а потім – на дитину [2].

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Mindfulness «тут і зараз»: Як і навіщо практикувати самоусвідомлення у школах. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2018/12/4/234419/> (дата звернення 10.01.2023).

2. Mindfulness та медитації: що допоможе тобі пережити травматичний досвід війни. URL: <https://vikna.tv/dlia-tebe/psykholohiia/mindfulness-yak-sposib-perezhyty-travmu-shho-take-majndfulness-ta-jogo-koryst/> (дата звернення 28.12.2022).

3. Mindfulness: практика генерального прибирання мозку. URL: <https://uain.press/articles/1102410-1102410> (дата звернення 10.01.2023).

4. Коргун Ю., Любченко Н. Гігієна для розуму. Що таке майндфулнес-медитація та як вона впливає на наш мозок. URL: <https://patriotdefence.org/brainteka/psycheya/gigiena-dlya-rozumu.-shho-take-majndfulness-meditacziya-ta-yak-vona-vplivae-na-golovnij-mozok.html?fbclid=IwAR1uRmpEHozKpO44f3VJ3is4049E-80H0MKd7OhvdAmQZTfjoDnS95kxdoc> (дата звернення 10.01.2023).

5. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. С. 7–12.

6. Що потрібно знати про майндфулнес у школі. URL: <https://nus.org.ua/articles/shho-potribno-znaty-pro-majndfulness-u-shkoli/> (дата звернення 10.01.2023).

7. Як зменшити стрес через війну. Основи практики mindfulness. URL: <https://life.liga.net/poyasnennya/news/kak-umenshit-stress-iz-za-voyny-osnovy-praktiki-mindfulness> (дата звернення 10.01.2023).