

матеріали III міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Полтава, 22–23 лютого 2023 року). Полтава : ПУЕТ, 2023.. С. 869-873. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/13196>.

3. Kurepin V. Spiritual development of youth through the world of science and culture. Лісівнича освіта і наука: стан, проблеми та перспективи розвитку : матеріали VI міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (м. Ломжа-Малин, 21 березня 2024 р.). Ч. 2. Ломжа : MANS в Ломжі, 2024. С. 101-111. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/17481>.

Annotation. *The theoretical and practical aspects of the formation of national-patriotic consciousness of youth as an important factor in the formation of a patriotic citizen of Ukraine are considered. Attention is focused on the role of the educational environment, family and public institutions in fostering love for the Motherland, respect for national culture and history, and the development of an active civic position.*

Keywords: *youth, upbringing, Fatherland, heritage, national dignity.*

*Науковий керівник – КУРЕПІН Вячеслав,
канд.екон.наук, доцент кафедри методики професійного навчання,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв*

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ КРІЗЬ ПРИЗМУ ТОЛЕРАНТНОСТІ

**ПІНДЕРА Микола, здобувач вищої освіти
спеціальність 015 «Професійна освіта (Аграрне виробництво, переробка
сільськогосподарської продукції та харчові технології)»**

Миколаївський національний аграрний університет

Анотація. У статті розглядається проблема формування здорового способу життя через призму толерантності як важливої складової гармонійного розвитку особистості. Здоровий спосіб життя трактується не лише як фізичне благополуччя, а й як усвідомлений вибір поведінки, що ґрунтується на повазі до себе та інших, прийнятті різноманітності та дотриманні етичних норм співжиття.

Ключові слова: *психологічний комфорт, культура здоров'я, співпраця, спосіб життя.*

Сучасні глобальні трансформації у сферах існування людини загострюють взаємовідносини, пов'язані зі ставленням до «іншого», «інакшого», «чужого». У суспільстві при взаємодії людина постійно стикається з проявами відмінних поглядів, позицій та цінностей. Здатність приймати іншу точку зору є важливим критерієм зрілої особистості з стійким соціальним та моральним переконанням, яка здатна сприймати, осмислювати та інтегрувати нову інформацію.

Суть толерантності полягає в тому, що вона виявляється тоді, коли «інший» викликає певну негативну реакцію [1, с. 107] чи навіть ворожість з боку суб'єкта толерантного ставлення. Водночас високий рівень толерантності передбачає подолання цих почуттів, запобігаючи виникненню відчуження або негативізму, та сприяє утвердженню принципів взаємоуваги.

Толерантність ґрунтується на впевненості у власних переконаннях, це здатність особистості визнавати існування різноманітних поглядів, культурних відмінностей та способів світосприйняття. Толерантність забезпечує стійкість людини, її індивідуальність та гармонійне співіснування в суспільстві на межі прав і свобод людини.

Характеристика толерантності найширше розкривається через її функціональне виявлення у соціальній поведінці людини [2, с. 200]. В цьому контексті, під її функцією розуміють зовнішній прояв властивостей у системі громадських відносин. Кожна функція відображає окремий аспект змісту соціальної взаємодії, що свідчить про комплексність соціальної поведінки.

Виходячи з цього, толерантність розглядається як багатокомпонентне явище, одним із ключових аспектів якого є когнітивний компонент. Він полягає у визнанні складності, багатовимірності та різноманіття навколишнього світу. Це, в свою чергу, передбачає усвідомлення неможливості зведення всього розмаїття поглядів до єдиної загальної істини та прийняття.

Емоційний компонент толерантності передбачає наявність особливого типу емоційної стійкості – так званої «афективної толерантності». Її сутність полягає у здатності особистості конструктивно подолати емоційне напруження, зберігаючи терпиме ставлення до власних болісних переживань та тривоги без їхнього пригнічення чи викривлення. Інший аспект цього компонента полягає у прийнятті та толерантному ставленні до різноманітних емоційних проявів інших людей, зокрема яскравих, індивідуалізованих.

Поведінковий компонент толерантності охоплює сукупність конкретних умінь і навичок, що виявляються у практичній діяльності та міжособистісній взаємодії [3, с. 100]. Він становить найбільш помітну, зовні виражену частину так

званого «айсберга толерантності» і традиційно привертає особливу увагу як у процесі формування та розвитку толерантних якостей особистості.

Цей компонент виявляється у здатності людини толерантно висловлювати та відстоювати власну позицію, розглядаючи її як одну з можливих точок зору. Він також передбачає готовність з повагою сприймати висловлювання інших, визнаючи за ними право на існування незалежно від ступеня розбіжності з власними переконаннями. Важливим аспектом є вміння взаємодіяти з особами, які мають відмінні погляди, узгоджувати позиції, досягати компромісу та консенсусу.

Слід зазначити, що здоровий спосіб життя охоплює не лише раціональну організацію режиму дня, збалансоване харчування, оптимальне поєднання праці та відпочинку. Він також передбачає сформованість здатності приймати інших учасників міжособистісної взаємодії як рівноправних і рівноцінних суб'єктів соціальних відносин, без виникнення негативних емоційних чи фізичних реакцій.

Список використаних джерел:

1. Курепін В. М., Професійна комунікативна компетентність викладача вищої школи як чинник психологічної культури. Сучасні напрями вдосконалення педагогічної майстерності викладачів : матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Чернігів, 30 квітня 2024 р.). Чернігів : ПАУ, 024. С. 105-108. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/17511>.

2. Лотарева Д. В., Курепін В. М. Культура праці: спосіб життя та досягнення успіху на роботі. Проблеми та перспективи розвитку охорони праці : збірник наукових праць XIV всеукраїнської науково-практичної конференції курсантів, студентів, аспірантів та ад'юнктів. Львів : Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, 2024. С. 200-202. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/18275>.

3. Дідняк А. В., Курепін В. М. Оцінка корпоративної ризик-культури та методів ризик-менеджменту на підприємствах. OSHAgro – 2024 : матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 30 вересня 2024 року). Київ : МОН України, Національний університет біоресурсів і природокористування України, Науково-виробничий журнал «Охорона праці», Європейське співтовариство з охорони, 2024. С. 10-12. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/18905>.

Annotation. The article considers the problem of forming a healthy lifestyle through the prism of tolerance as an important component of the harmonious development of the individual. A healthy lifestyle is interpreted not only as physical well-being, but also as a conscious choice of behavior

based on respect for oneself and others, acceptance of diversity and adherence to ethical norms of coexistence.

Keywords: *psychological comfort, health culture, cooperation, lifestyle.*

*Науковий керівник - КУРЕПІН Вячеслав,
канд.екон.наук, доцент кафедри методики професійного навчання,
Миколаївський національний аграрний університет,
м. Миколаїв*

ПСИХОКОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ЖІНОК ВПО МЕТОДАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

ПЛОХОТНА Лариса, магістрантка Чорноморського національного університету ім. П. Могили, спеціальність 053 Психологія

Анотація. *Дослідження розглядає арт-терапію як метод зниження тривожності серед жінок ВПО. Арт-терапія сприяє вираженню прихованих емоцій, зниженню стресу та покращенню емоційного стану, використовуючи різні творчі техніки, що підвищують емоційну стійкість і загальне психологічне благополуччя.*

Ключові слова: *тривожність, арт-терапія, жінки, психокорекція, емоційний стан, внутрішньо переміщені особи.*

Психологічні стани, зокрема тривожність, є поширеною проблемою серед жінок ВПО. Сучасні дослідження вказують на ефективність арт-терапії як методу психокорекції тривожності. Арт-терапія сприяє вираженню внутрішніх емоцій, зниженню стресу та покращенню емоційного самопочуття, що особливо актуально в умовах сьогодення, коли суспільний та особистий тиск на жінок постійно зростає.

Психологічні основи тривожності. «Тривожність – виражена емоційна властивість особистості, яка сприяє частим виявам стану тривоги (занепокоєння) у всіляких життєвих ситуаціях, у тому числі й таких, які цьому не сприяють» [1, с. 260]. Для жінок ВПО, тривожність часто зумовлена соціальними чинниками, такими як стрес, сімейні обов'язки, нестабільна ситуація в країні, змушеність покинути свої домівки, невизначеність тощо. Як показують дослідження тривожність може мати негативний вплив на фізичне та психологічне здоров'я, що підкреслює необхідність її корекції. Тривожність