

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

З МАТЕРІАЛАМИ XI МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

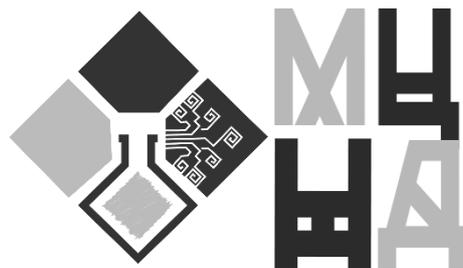
6 ЛЮТОГО 2026 РІК

М. ЧЕРНІВЦІ, УКРАЇНА

**«ТЕХНОЛОГІЇ, ІНСТРУМЕНТИ ТА СТРАТЕГІЇ
РЕАЛІЗАЦІЇ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ»**



ЗБІРНИК НАУКОВИХ
ПРАЦЬ З МАТЕРІАЛАМИ
ХІ МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ



ТЕХНОЛОГІЇ, ІНСТРУМЕНТИ ТА СТРАТЕГІЇ РЕАЛІЗАЦІЇ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

| 6 лютого 2026 рік
м. Чернівці, Україна

Вінниця, Україна
«UKRLOGOS Group»
2026

Організація, від імені якої випущено видання:

ГО «Міжнародний центр наукових досліджень»

Номер запису організації в Єдиному реєстрі громадських об'єднань: 1499141.

Голова оргкомітету: Сотник С.Г.

Верстка: Білоус Т.В.

Дизайн: Бондаренко І.В.

Рекомендовано до видання Вченою Радою Інституту науково-технічної інтеграції та співпраці. Протокол № 4 від 05.02.2026 року.



Конференцію зареєстровано Державною науковою установою у сфері управління Міністерства освіти і науки «Український інститут науково-технічної експертизи та інформації» в базі даних науково-технічних заходів України на поточний рік та бюлетені «План проведення наукових, науково-технічних заходів в Україні» (Посвідчення № 511 від 10.06.2025).

Збірник наукових праць з матеріалами конференції видано офіційно суб'єктом видавничої справи зі **Свідоцтвом ДК № 7860 від 22.06.2023**.

Матеріали конференції знаходяться у відкритому доступі на умовах ліцензії Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0).

Т38 **Технології, інструменти та стратегії реалізації наукових досліджень:** збірник наукових праць з матеріалами XI Міжнародної наукової конференції, м. Чернівці, 6 лютого, 2026 р. / Міжнародний центр наукових досліджень. — Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп, 2026. — 318 с.

ISBN 978-617-8582-16-6

DOI 10.62731/mcnd-06.02.2026

Викладено матеріали учасників XI Міжнародної наукової конференції «Технології, інструменти та стратегії реалізації наукових досліджень», яка відбулася 6 лютого 2026 року у місті Чернівці.

УДК 082:001

© Колектив учасників конференції, 2026

© ГО «Міжнародний центр наукових досліджень», 2026

ISBN 978-617-8582-16-6

© ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2026

ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ Баскін І.В.	207
КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ: ПСИХОТИПОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ТА АДАПТАЦІЙНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ОСОБИСТОСТІ Андрущенко О.А.	211
РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У НАЛАГОДЖЕННІ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ Теслюк В.М., Шмигельська О.А.	215
РОЛЬ КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ Архангельська М.В.	217
ТЕХНІКА ГАБРІЕЛИ РОТ «5 РИТМІВ» ЯК ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ МЕТОД ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ІНТЕГРАЦІЇ ДОСВІДУ Радько О.В.	221

СЕКЦІЯ ХVІІІ.

МЕДИЧНІ НАУКИ ТА ГРОМАДСЬКЕ ЗДОРОВ'Я

ASSESSMENT OF COGNITIVE FUNCTIONS IN PATIENTS WITH ARTERIAL HYPERTENSION IN FAMILY PHYSICIAN PRACTICE Soloviov O., Bezborodov A.	224
PANDAS: ОКРЕМА НОЗОЛОГІЧНА ОДИНИЦЯ ЧИ АТИПОВИЙ ВАРІАНТ ПЕРЕБІГУ ХОРЕЇ СІДЕНГАМА? Стромило А.В., Гаврилов А.В., Соловійова Є.Т.	230
БІОЕТИЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ ЕПІДЕМІОЛОГІЧНОГО НАГЛЯДУ ЗА СТІЧНИМИ ВОДАМИ (WBE) У СИСТЕМІ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я Науково-дослідна група: Загоруйко О.В., Борисенко А.А., Антоненко А.М., Борисенко Н.В., Омельчук С.Т.	234
МЕДИКО-СОЦІАЛЬНІ ЧИННИКИ РИЗИКУ НАРОДЖЕННЯ ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ МОВНОГО РОЗВИТКУ МОНОГЕННОЇ ТА ХРОМОСОМНОЇ ЕТІОЛОГІЇ Ластівка І.В., Танасеску Д.Д.	239
МІКРО-РНК ЯК ПЕРСПЕКТИВНІ НЕІНВАЗИВНІ БІОМАРКЕРИ ДІАГНОСТИКИ ЕНДОМЕТРІОЗУ: ОГЛЯД СУЧАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ Печеряга С.В., Сажина А.С.	243
РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У ПАЦІЄНТОК З ХРОНІЧНИМ ЦИСТИТОМ ДО ТА ПІСЛЯ НАСТАННЯ МЕНОПАУЗИ Распутняк С.С.	249

ТЕХНІКА ГАБРІЕЛИ РОТ «5 РИТМІВ» ЯК ТІЛЕСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ МЕТОД ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ІНТЕГРАЦІЇ ДОСВІДУ

Радько Ольга Василівна

ORCID ID: 0000-0003-0762-1531

канд. психол. наук, доцент, доцент кафедри психології і соціології
Харківський національний економічний університет ім. Сємена Кузнеця, Україна

У сучасній психологічній науці та практиці зростає інтерес до тілесно-орієнтованих технологій які розглядають тіло як носій досвіду, емоційної пам'яті та ресурсів самовідновлення. Однією з таких технологій є практика «5 ритмів», розроблена американською танцівницею та дослідницею руху Габрієлою Рот у 1970 роках ХХ століття. На початковому етапі цей метод формувалася на базі її досліджень у сфері танцю та руху, особистого досвіду та психотерапевтичної практики. Починаючи з 1977 року Габрієла Рот заснувала перший центр «5 ритмів» у Нью-Йорку де почала системно викладати метод для широкого кола учасників. З того часу практика активно розвивалася та поширювалася по всьому світу, ставши однією з ключових технологій тілесно-орієнтованої та танцювально-рухової терапії [1, 2].

Техніка «5 ритмів» ґрунтується на ідеї природної динаміки психічних процесів, що проявляються через рух. Габрієла Рот виділила п'ять ритмів: Плинний (Flowing), Стаккато (Staccato), Хаос (Chaos), Ліричний (Lyrical) та Тиша (Stillness). Ці ритми розташовані в практиці так, що утворюють хвилеподібну послідовність, яка забезпечує циклічність переживань, емоцій та життєвих процесів. Кожен із ритмів має свої особливості виконання, емоційний тон та психологічний зміст [1].

Плинний (Flowing) ритм складається з текучих, повільних, округлих та плавних рухів. В ньому відстежується відчуття тяжкості й ваги тіла. Вважається, що ці рухи відповідають за прийняття, відкритість, спокій та відчуття стабільності. Психологічний аспект цього ритму в тому, що він дозволяє встановити контакт з тілом, сформувати безпечний внутрішній

простір та підготувати клієнта до вираження емоцій. Рухаючись в цьому ритмі, відбувається розвиток усвідомленості власного тіла та основних життєвих ритмів [1].

Стакато (Staccato), наступний ритм, - різкий, структурний та ритмічний. Характер рухів змінюється на короткі, відокремлені та направлені рухи, відбувається активна робота з кордонами тіла. Цей ритм символізує такі якості як силу, волю, рішучість та ясність. Формування меж, усвідомлення власної позиції та вираження внутрішньої сили є психологічними аспектами таких рухів. Відбувається розвиток рішучості, здатності до активних дій та емоційного вираження [1].

Хаос (Chaos) – ритм, який символізує розпад, спонтанність та повну відсутність контролю. Якість рухів змінюється на розкуті, інтенсивні, хаотичні. Відбувається зміна напрямків та темпу. Емоційна експресія посилюється, підіймається гнів, страх. Цей ритм добре розряджує психічне та тілесне напруження, руйнуючі фіксовані патерни рухів людини. Метою цього ритму виступає відпускання застарілих установок та накопиченої напруги [1].

Ліричний (Lygical) ритм має протилежну якість. Він легкий та творчий. Рухи стають розширеними, піднесеними, грайливими. Відбуваються плавні зміни напрямків. Вони символізують радість, щирість, творчість та відкритість до всього нового. Основними функціями цього ритму є стимуляція творчого потенціалу, розвиток гнучкості та адаптивності. Після бурхливого Хаосу, символічно ніби то відбувається інтеграція емоційної розрядки в конструктивний творчий процес [1].

Нарешті останній ритм Тиша (Stillness). Він символізує спокій, відсторонене спостереження та внутрішню стабільність. Рухи або відсутні, або стають статичними та повільними, мов загальмоване відео. Увага людини фокусується на внутрішніх відчуттях. Відбувається усвідомлення та рефлексія всього того, що відбувалося під час рухів під попередні ритми. Йде інтеграція досвіду. Психологічна функція цього ритму полягає у синтезі та інтеграції тілесних та емоційних переживань, самопізнання. На протязі роботи з цим ритмом, досягається цілісність, усвідомлення власного досвіду, підготовка до повернення в повсякденне життя [1].

Ритмічна структура практики відображає природну динаміку психічних процесів, створює умови для поступового переходу від стабілізації до експресії та подальшій інтеграції досвіду. Це підвищує тілесну усвідомленість, розвиває здатність до саморегуляції та безпечного вираження емоцій. Особливу цінність цей метод має у роботі з психотравматичним досвідом та хронічним стресом. Рух дозволяє обійти когнітивні захисти та звернутися до імпліцитних, тілесно закріплених переживань [2, 3].

Таким чином, можна виділити основні функції психоемоційної підтримки технікою Габріели Рот «5 ритмів»:

- регулятивна - сприяє відновленню психофізіологічної рівноваги через ритмічні рухи, знижує напруження та стабілізує емоційний стан;
- катарсична - створення безпечного простору для вивільнення пригнічених або неусвідомлених емоцій;
- інтегративна - забезпечує інтеграцію тілесного, емоційного та когнітивного досвіду, сприяє осмисленню пережитого;
- символічна - рух у кожному ритмі набуває символічного значення, дозволяючи трансформувати імпліцитний досвід у символічну форму;
- ресурсна - практика активізує внутрішні ресурси особистості, відчуття життєвої енергії, тілесної присутності та здатності до самопідтримки;
- комунікативна - у груповому форматі ця техніка сприяє невербальній комунікації, емпатії та відчуття групової приналежності [3].

Висновки. Можна виділяти ще, і ще психологічні особливості впливу техніки «5 ритмів» Габріели Рот, але головне те, що вона дозволяє поєднати досвід людини на усіх рівнях її існування. Використання в психологічній практиці розширює можливості невербальної роботи з клієнтами та відповідає сучасним уявленням про цілісний підхід до психічного здоров'я людини.

Список використаних джерел:

1. Roth G. Sweat Your Prayers: Movement as Spiritual Practice. – New York : New World Library, 2024. – 256 p.
2. Koch S. C., Riege R., Tisborn K. Embodied approaches in mental health: Evidence and mechanisms of dance and movement-based interventions // *The Arts in Psychotherapy*. – 2025. – Vol. 82. – Article 101984.
3. Zafeiroudi A. A Scoping Review of Dance-Based Interventions for Mental Health and Well-Being // *Healthcare (MDPI)*. – 2025. – Vol. 13, No. 17: 2230. – Open Access.