

УДК 159.942.5

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-3\(49\)-1258-1267](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-3(49)-1258-1267)

Марциняк-Дорош Оксана Михайлівна кандидат психологічних наук, доцент, директор ТОВ «Академія КПТ», м. Львів, <https://orcid.org/0000-0002-5969-1665>

Войцеховська Оксана Володимирівна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри теоретичної та практичної психології, Національний університет «Львівська політехніка», м. Львів, <https://orcid.org/0000-0001-9567-5083>

Прокоф'єва Ольга Анатоліївна старший викладач кафедри біології та фізичної реабілітації, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, м. Запоріжжя, <https://orcid.org/0000-0002-6096-2653>

Медянова Олена Володимирівна кандидат психологічних наук, докторант кафедри менеджменту та інноваційних технологій соціокультурної діяльності, Український державний університет імені Михайла Драгоманова, м. Київ, <https://orcid.org/0000-0002-8681-4835>

МЕДИТАЦІЯ ЯК ЧИННИК САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У статті розглядається медитація як важливий чинник саморозвитку особистості. Здійснено аналіз останніх досліджень і публікацій з досліджуваної проблематики. Визначено, що медитація – це практика, що спрямована на розвиток усвідомленості, концентрації та внутрішньої гармонії, яка походить із давніх духовних традицій. На основі аналізу науково-літературних джерел здійснено спробу систематизувати етапи розвитку медитації. Обґрунтовано, що саморозвиток особистості передбачає цілеспрямоване вдосконалення своїх інтелектуальних, емоційних та духовних якостей. Медитація виступає одним із ключових інструментів цього процесу, оскільки допомагає людині краще усвідомлювати свої думки, емоції та поведінкові реакції. Охарактеризовано основні сучасні види медитаційних практик, а саме: медитацію усвідомленості (Mindfulness); трансцендентальну медитацію; медитацію на співчуття (Loving-kindness meditation); концентраційну медитацію. Розглянуто фізіологічні та психологічні механізми впливу медитації на розвиток особистості. Запропоновано практичні поради щодо впровадження медитації у життя, адже включення медитації у повсякденне буття сприяє особистісному зростанню, покращенню самосвідомості та загальному добробуту. Зроблено висновок про те, що медитація пройшла шлях від релігійних і

філософських практик до науково підтвердженого методу покращення психічного та фізичного здоров'я. а також дана практика впливає на гармонізацію внутрішнього стану, підвищення рівня усвідомленості та розвиток особистісного потенціалу через комплексну дію на мозок, емоції та поведінку. Вона сприяє зниженню рівня стресу, покращенню когнітивних здібностей, формуванню емоційної рівноваги та підвищенню адаптивності до життєвих змін. Завдяки цим механізмам людина може не лише почуватися більш спокійно та впевнено, а й ефективніше розвивати свої здібності, покращувати соціальні взаємодії та досягати поставлених цілей.

Ключові слова: медитація, саморозвиток особистості, усвідомленість, емоційна стійкість, самопізнання, психоемоційний стан, когнітивні здібності, духовний розвиток, внутрішня гармонія, концентрація уваги.

Martsyniak-Dorosh Oksana Mykhailivna Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Director of the «Academy of CBT» LCC, Lviv, <https://orcid.org/0000-0002-5969-1665>

Voitsekhovska Oksana Volodymyrivna Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Theoretical and Applied Psychology, Lviv Polytechnic National University, Lviv, <https://orcid.org/0000-0001-9567-5083>

Prokofieva Olha Anatoliivna Senior Lecturer of the Department of Biology and Physical Rehabilitation, Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University, Zaporizhia, <https://orcid.org/0000-0002-6096-2653>

Medianova Olena Volodymyrivna Candidate of Psychological Sciences, Doctoral Candidate of the Department of Management and Innovative Technologies of Socio-Cultural Activity, Ukrainian State University Named After Mykhailo Drahomanov, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0002-8681-4835>

MEDITATION AS A FACTOR OF PERSONAL SELF-DEVELOPMENT

Abstract. The article discusses meditation as an important factor in personal self-development. The author analyzes the latest research and publications on the subject. It is determined that meditation is a practice aimed at developing awareness, concentration and inner harmony, which originates from ancient spiritual traditions. Based on the analysis of scientific and literary sources, an attempt is made to systematize the stages of meditation development. It is substantiated that self-development of a personality involves the purposeful improvement of one's intellectual, emotional and spiritual qualities. Meditation is one of the key tools of

this process, as it helps a person to be more aware of their thoughts, emotions and behavioral reactions. The main modern types of meditation practices are characterized, namely: mindfulness meditation; transcendental meditation; loving-kindness meditation; concentration meditation. The physiological and psychological mechanisms of meditation's influence on personality development are considered. Practical advice on how to implement meditation in life is offered, since the inclusion of meditation in everyday life contributes to personal growth, improved self-awareness and overall well-being. It is concluded that meditation has evolved from religious and philosophical practices to a scientifically proven method of improving mental and physical health. Also, this practice affects the harmonization of the inner state, increasing the level of awareness and developing personal potential through a complex effect on the brain, emotions and behavior. It helps to reduce stress, improve cognitive abilities, build emotional balance, and increase adaptability to life changes. Thanks to these mechanisms, a person can not only feel calmer and more confident, but also develop their abilities more effectively, improve social interactions, and achieve their goals.

Keywords: meditation, personal self-development, mindfulness, emotional stability, self-knowledge, psycho-emotional state, cognitive abilities, spiritual development, inner harmony, concentration.

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві, що характеризується швидкими темпами життя, інформаційним перевантаженням і постійним стресом, питання саморозвитку особистості набуває особливої актуальності. Люди все частіше шукають ефективні методи покращення психоемоційного стану, підвищення концентрації уваги, розвитку усвідомленості та гармонізації внутрішнього світу. Одним із таких методів є медитація, яка протягом століть використовувалася в різних культурах для розвитку внутрішньої рівноваги та самопізнання.

Попри зростаючий інтерес до медитаційних практик, залишається відкритим питання про їх реальний вплив на процес саморозвитку особистості. Чи справді медитація сприяє підвищенню рівня самосвідомості, розвитку когнітивних здібностей, емоційної стійкості та духовного зростання? Які механізми лежать в основі цього впливу? Відповіді на ці питання дозволять глибше зрозуміти роль медитації у формуванні гармонійної та усвідомленої особистості.

Таким чином, постає необхідність наукового аналізу медитації як чинника саморозвитку, що і визначає актуальність даного дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останні десятиліття відзначилися значним зростанням наукового інтересу до медитації як засобу саморозвитку особистості. Численні дослідження в галузі філософії, психології, нейронауки та педагогіки підтверджують позитивний вплив медитативних практик на когнітивні функції, емоційний стан та рівень усвідомленості людини.

Так, наприклад, О. Гузенко-Олександрук досліджувала «медитацію як чинник саморозвитку особистості (від прадавніх релігійно-духовних практик до філософії самовдосконалення)». У своєму доробку авторка підняла «актуальну проблему самовдосконалення особистості, її духовного еволюціонування у зв'язку з поняттями «медитація», «саморозвиток», «самоактуалізація», «самовдосконалення». Також в роботі зазначено, що медитація сприяє внутрішньоособистісному зростанню індивіда як процесові саморозвитку, який своєю чергою є станом безперервної медитації» [1].

М. Мазикін розглядав «медитацію як психотерапевтичний інструмент». В ході написання своєї праці науковець обґрунтував необхідність впровадження медитації в українську практику психокорекції психічних розладів людини та представлено адаптацію медитацій до соціокультурних особливостей України» [2].

«Медитацію як психологічну практику роботи з духом» аналізував С. Складенко. В ході цього аналізу науковець дійшов висновку про те, що «практика медитації на усвідомленому рівні суттєво підвищує емоційну стійкість особистості, тобто її здатність протистояти різноманітним важким життєвим ситуаціям. Починаючи займатися медитативними практиками у людини значно підвищуються суб'єктивні показники щастя та енергії, вона менше підлягає стресу, також з'являється відчуття, що вона має контроль над своїм життям, швидше знаходить сенс у житті, а до проблем починає ставитися як до нових можливостей, а не загроз» [3].

Колектив авторів вивчали «ведичну медитацію як засіб лікування психічних розладів пов'язаних із травмою». В статті досліджено «ефективність програми трансцендентальної медитації (ТМ) як методу лікування посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та депресій серед українських біженців у Німеччині. За результатами дослідження ТМ виявилася значущою у зменшенні симптомів ПТСР та депресії, що підтверджує її потенціал як ефективного інструменту для психологічної підтримки біженців та осіб, що пережили травму» [4].

Попри численні наукові підтвердження ефективності медитації, у сучасних дослідженнях залишається багато невивчених аспектів, зокрема механізми довготривалого впливу медитації на особистісний розвиток, а також індивідуальні відмінності у сприйнятті медитативних практик. Це вказує на необхідність подальшого аналізу та досліджень у даній сфері.

Мета статті – проаналізувати медитацію як чинник саморозвитку особистості, визначити її вплив на когнітивні, емоційні та психофізіологічні аспекти людини, а також окреслити механізми, через які медитативні практики сприяють гармонізації внутрішнього стану, підвищенню рівня усвідомленості та розвитку особистісного потенціалу.

Виклад основного матеріалу. У сучасному світі, що характеризується високими темпами життя, стресами та інформаційним перевантаженням,

питання саморозвитку особистості набуває особливої актуальності. Одним із ефективних методів досягнення внутрішньої гармонії, підвищення усвідомленості та покращення психоемоційного стану є медитація.

Медитація – це практика, що спрямована на розвиток усвідомленості, концентрації та внутрішньої гармонії. Вона походить із давніх духовних традицій, але сучасні наукові дослідження підтверджують її позитивний вплив на психоемоційний стан і когнітивні функції людини. Саморозвиток особистості передбачає постійне вдосконалення власних здібностей, розширення меж свідомості та досягнення гармонії між фізичним, емоційним і духовним аспектами життя.

Медитація має давню історію, що налічує тисячі років. Вона виникла в різних культурах і релігіях, від духовних традицій Стародавньої Індії до філософських шкіл античного світу.

На основі аналізу науково-літературних джерел [5; 6; 7; 8; 9; 10] ми здійснили спробу систематизувати етапи розвитку медитації та відобразили їх в таблиці 1.

Таблиця 1

Етапи розвитку медитації

Період	Напрямок	Характеристика
Медитація в давніх цивілізаціях	Індія та ведична традиція (близько 3000–1500 рр. до н. е.)	Перші згадки про медитацію містяться у Ведах – священних текстах індуїзму. У давній Індії медитація використовувалася як спосіб досягнення духовного просвітлення та гармонії. Йога-сутри Патанджалі (близько II ст. до н. е.) описують медитацію (дх'яну) як важливу частину духовної практики йоги.
	Буддизм (VI–V ст. до н. е.)	Засновник буддизму Сіддхартха Гаутама (Будда) пропагував медитацію як засіб усвідомлення та звільнення від страждань. У буддизмі розвинулися різні види медитацій: випассана (медитація усвідомленості), саматха (медитація зосередження), дзен-медитація (в Японії) та тибетські медитативні практики.
	Китай та даосизм (IV–III ст. до н. е.)	У Китаї медитація розвивалася в рамках даосизму та конфуціанства. Даоси використовували техніки дихання та візуалізації для досягнення довголіття та гармонії з природою. Вчення Лао-цзи та Чжуан-цзи підкреслювали важливість внутрішнього спокою та споглядання.

Період	Напрямок	Характеристика
Медитація в античному світі	Стародавня Греція	Грецькі філософи, зокрема Піфагор, Платон і стоїки, практикували форми самозаглиблення та усвідомленого мислення. Стоїки, як Сенека та Марк Аврелій, використовували техніки роздумів для контролю емоцій і духовного розвитку.
	Християнська традиція (I–IV ст.)	У ранньому християнстві розвивалися практики молитовної медитації. Пустельні отці та монахи застосовували методи мовчазної молитви (ісихазм у православ'ї), що нагадували східні форми медитації.
Середньовічні та ісламські традиції	Суфізм (VIII–XII ст.)	У мусульманській традиції містики-суфії практикували дихальні техніки, спів та обертальні рухи (дервіші) для досягнення духовного екстазу.
	Європейське Середньовіччя	Християнські містики, такі як святий Ігнатій Лойола, розвивали практики медитативної молитви та внутрішнього споглядання.
Розвиток медитації в Новий час та сучасність	XIX–XX ст.: поширення медитації на Заході	Західні вчені та духовні діячі почали вивчати східні традиції. Наприклад, Свами Вівекананда представив йогу та медитацію Заходу у 1893 році.
	Середина XX ст.: наукові дослідження та популяризація	Вчений Джон Кабат-Зінн у 1970-х розробив програму «усвідомленості на основі зниження стресу» (MBSR), а медитація стала об'єктом наукових досліджень у галузі нейробіології та психології.
	Сучасність: цифрові технології та глобальна популярність	Медитація стала частиною психології, коучингу та корпоративних програм. Розвиток мобільних додатків (Headspace, Calm) зробив її доступною для широкого загалу.

Медитація та її значення для саморозвитку. Саморозвиток особистості передбачає цілеспрямоване вдосконалення своїх інтелектуальних, емоційних та духовних якостей. Медитація виступає одним із ключових інструментів цього процесу, оскільки допомагає людині краще усвідомлювати свої думки, емоції та поведінкові реакції.

На сьогоднішній день існує декілька видів медитаційних практик (див. табл. 2).

Таблиця 2

Вид медитації	Характеристика
Медитація усвідомленості (Mindfulness).	Допомагає розвинути здатність жити «тут і зараз», покращує емоційну стійкість і здатність до самоконтролю.
Трансцендентальна медитація.	Сприяє розслабленню, зниженню рівня стресу та розвитку творчого мислення.
Медитація на співчуття (Loving-kindness meditation).	Підвищує рівень емпатії, знижує агресивність і покращує соціальні взаємодії.
Концентраційна медитація.	Розвиває здатність до зосередженості, що є важливим для навчання та професійної діяльності.

Медитативні практики впливають на людину комплексно: на рівні мозкової активності, психоемоційного стану та поведінкових звичок. Основні механізми цього впливу можна розглянути через призму нейрофізіологічних, когнітивних та емоційно-поведінкових процесів.

Фізіологічні та психологічні механізми впливу медитації

1. Нейрофізіологічні механізми гармонізації внутрішнього стану.

Медитація сприяє структурним та функціональним змінам у мозку, що позитивно позначається на загальному психічному здоров'ї та стресостійкості.

✓ Зміна активності мозку. Дослідження за допомогою МРТ показують, що медитація активізує префронтальну кору мозку (відповідає за самоконтроль і усвідомленість) та знижує активність мигдалеподібного тіла (відповідає за страх і стрес).

✓ Регуляція гормонального балансу. Під час медитації знижується рівень кортизолу (гормону стресу) та підвищується рівень серотоніну та дофаміну, що сприяє відчуттю спокою та щастя.

✓ Покращення серцево-судинної діяльності. Медитація уповільнює серцевий ритм, нормалізує кров'яний тиск і покращує кровообіг, що знижує загальний рівень тривожності.

2. Когнітивні механізми підвищення рівня усвідомленості.

Медитація безпосередньо впливає на функціонування когнітивних процесів, що допомагає людині краще сприймати, аналізувати та інтерпретувати інформацію.

✓ Розвиток уваги та концентрації. Практики усвідомленості (Mindfulness) сприяють тренуванню здатності утримувати увагу на теперішньому моменті, що позитивно впливає на працездатність та навчання.

✓ Покращення саморефлексії. Регулярна медитація формує звичку аналізувати свої думки та поведінку, що сприяє більш усвідомленому прийняттю рішень.

✓ Зміцнення нейропластичності. Завдяки медитації у мозку створюються нові нейронні зв'язки, що сприяє швидшому адаптуванню до змін і покращенню здатності до навчання.

3. Емоційно-поведінкові механізми розвитку особистісного потенціалу.

Медитативні практики допомагають контролювати емоції та формують нові моделі поведінки, що сприяє особистісному розвитку та самореалізації.

✓ Формування емоційної стабільності. Завдяки медитації людина навчається приймати свої емоції без їх надмірного підсилення чи придушення, що допомагає зберігати внутрішній баланс навіть у складних ситуаціях.

✓ Підвищення рівня емпатії та міжособистісних навичок. Практика медитації на співчуття (Loving-kindness meditation) сприяє розвитку соціальних навичок, підвищує терпимість та покращує якість комунікації.

✓ Зниження рівня реактивності. Медитація допомагає зменшити автоматичні емоційні реакції на подразники, що сприяє більш усвідомленим та конструктивним поведінкам.

Включення медитації у повсякденне життя сприяє особистісному зростанню, покращенню самосвідомості та загальному добробуту. Деякі практичні поради щодо впровадження медитації у життя:

1. Виділяти 10–15 хвилин щодня для медитації.

2. Поєднувати медитацію з дихальними практиками для глибшого розслаблення.

3. Використовувати мобільні додатки або аудіоінструкції для керованих медитацій.

4. Практикувати усвідомленість у повсякденних діях (їжа, ходьба, спілкування).

Висновки. Таким чином, можемо зазначити, що медитація пройшла шлях від релігійних і філософських практик до науково підтвердженого методу покращення психічного та фізичного здоров'я.

Ця техніка впливає на гармонізацію внутрішнього стану, підвищення рівня усвідомленості та розвиток особистісного потенціалу через комплексну дію на мозок, емоції та поведінку. Вона сприяє зниженню рівня стресу, покращенню когнітивних здібностей, формуванню емоційної рівноваги та підвищенню адаптивності до життєвих змін. Завдяки цим механізмам людина може не лише почуватися більш спокійно та впевнено, а й ефективніше розвивати свої здібності, покращувати соціальні взаємодії та досягати поставлених цілей.

Література:

1. Гузенко-Александрук О. Г. Медитація як чинник саморозвитку особистості (від прадавніх релігійно-духовних практик до філософії самовдосконалення). *Науковий вісник Волинського державного університету імені Лесі Українки*. 2007. №8. С. 16-20.

2. Мазикін М. Медитація як психотерапевтичний інструмент. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2020. №47. С. 141-158.

3. Складенко С. Р. Медитація як психологічна практика роботи з духом. *Наукові перспективи*. 2023. №5 (35). С. 872-882.

4. Фрайтанг К., Дідух М. Ведична медитація як лікування психічних розладів, пов'язаних із травмою. *Наука і освіта*. 2023. №4. С. 63-69.

5. Психологіс: енциклопедія сучасної психології. URL: http://psychologis.com.ua/istoriya_meditacii.htm#google_vignette

6. Гармонія розуму: відкриття себе та світу через медитацію. URL: <https://medium.com/@centerSAPS/%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D1%96%D1%8F-%D1%80%D0%BE%D0%B7%D1%83%D0%BC%D1%83-%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BA%D1%80%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F-%D1%81%D0%B5%D0%B1%D0%B5-%D1%82%D0%B0-%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D1%83-%D1%87%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B7-%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8E-3a461f387ed8>

7. Колесник І. Особливості адаптації буддійської медитації на Заході (друга пол. XX – поч. XXI ст.). URL: <https://www.religio.org.ua/index.php/religio/article/download/698/697>

8. Скрипак І. Універсальний принцип медитації як інструмент для подолання самотності сучасної людини: філософсько-антропологічні та релігійні аспекти. *Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії*. 2022. Випуск 43. С. 173-182.

9. Maksymchuk, B., Sarancha, I., Husak, A., Avramenko, O., Kuzmenko, I., Kuzmenko, V., Slyusarenko, N., Chepurna, L., Pankevych, V., Babii, I., & Maksymchuk, I. (2022). Implementing the Course “Human Rights” for Children with Special Needs under the Changed Socio-Educational Conditions. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 14(3), 428-443. <https://doi.org/10.18662/rrem/14.3/617>

10. Omelchuk, M., Maksymchuk, B., Ihnatenko, S., Navolskyi, N., Kitsak, T., Vitkovskyi, O., Ostrovska, N., Vykhreshch, A., Lukashchuk, M., Lukashchuk, I., Demianchuk, M., Khmeliar, I., Kushnir, L., & Maksymchuk, I. (2022). Developing Professional Competency in First Aid in Future Coaches in Ukraine. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 14(3), 392-411. <https://doi.org/10.18662/rrem/14.3/615>

References:

1. Huzenko_Aleksandr O. H. (2007). Medytatsiia yak chynnyk samorozvytku osobystosti (vid pradavnykh relihiino-dukhovnykh praktyk do filosofii samovdoskonalennia) [Meditation as a factor of personal self-development (from ancient religious and spiritual practices to the philosophy of self-improvement)]. *Naukovyi visnyk Volynskoho derzhavnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky – Scientific Bulletin of Lesya Ukrainka Volyn State University*, 8, 16-20.

2. Mazykin M. (2020). Medytatsiia yak psykhoterapevtychnyi instrument [Meditation as a psychotherapeutic tool]. *Zbirnyk naukovykh prats «Problemy suchasnoi psykholohii» - Collection of scientific works «Problems of modern psychology»*, 47, 141-158.

3. Skliarenko S. R. (2023). Medytatsiia yak psykholohichna praktyka roboty z dukhom [Meditation as a psychological practice of working with the spirit]. *Naukovi perspektyvy – Scientific perspectives*, 5 (35), 872-882.

4. Fraitanh K., Didukh M. (2023). Vedychna medytatsiia yak likuvannia psykhiichnykh rozladiv, poviazanykh iz travmoiu [Vedic meditation as a treatment for trauma-related mental disorders]. *Nauka i osvita – Science and education*, 4, 63-69.

5. Psykholohis: entsyklopediia suchasnoi psykholohii [Psychologis: an encyclopedia of modern psychology]. URL: http://psychologis.com.ua/istoriya_meditacii.htm#google_vignette

6. Harmoniia rozumu: vidkryttia sebe ta svitu cherez medytatsiiu [Harmony of the mind: discovering yourself and the world through meditation]. URL: <https://medium.com/@centerSAPS/%D0%B3%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%BE%D0%BD%D1%96%D1%8F-%D1%80%D0%BE%D0%B7%D1%83%D0%BC%D1%83-%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BA%D1%80%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F-%D1%81%D0%B5%D0%B1%D0%B5-%D1%82%D0%B0-%D1%81%D0%B2%D1%96%D1%82%D1%83-%D1%87%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B7-%D0%BC%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8E-3a461f387ed8>

7. Kolesnyk I. Osoblyvosti adaptatsii buddiiskoi medytatsii na Zakhodi (druha pol. XX – poch. XXI st.) [Peculiarities of the Adaptation of Buddhist Meditation in the West (second half of the twentieth - early twenty-first century)]. URL: <https://www.religio.org.ua/index.php/religio/article/download/698/697>

8. Skrypak I. (2022). Universalnyi pryntsyyp medytatsii yak instrument dlia podolannia samotnosti suchasnoi liudyny: filosofsko-antropolohichni ta relihiini aspekty [The Universal Principle of Meditation as a Tool for Overcoming the Loneliness of Modern Man: Philosophical, Anthropological and Religious Aspects]. *Visnyk Lvivskoho universytetu. Serii filosof.-politolog. Studii – Bulletin of Lviv University. Series of philosophical and political studies*, Vypusk 43, 173-182.

9. Maksymchuk, B., Sarancha, I., Husak, A., Avramenko, O., Kuzmenko, I., Kuzmenko, V., Slyusarenko, N., Chepurna, L., Pankevych, V., Babii, I., & Maksymchuk, I. (2022). Implementing the Course “Human Rights” for Children with Special Needs under the Changed Socio-Educational Conditions. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 14(3), 428-443. <https://doi.org/10.18662/rrem/14.3/617>

10. Omelchuk, M., Maksymchuk, B., Ihnatenko, S., Navolskyi, N., Kitsak, T., Vitkovskyi, O., Ostrovska, N., Vykhreshch, A., Lukashchuk, M., Lukashchuk, I., Demianchuk, M., Khmeliar, I., Kushnir, L., & Maksymchuk, I. (2022). Developing Professional Competency in First Aid in Future Coaches in Ukraine. *Revista Romaneasca Pentru Educatie Multidimensionala*, 14(3), 392-411. <https://doi.org/10.18662/rrem/14.3/615>