

Таким чином, самовдосконалення та ментальний самоконтроль є ключовими чинниками у формуванні психологічної готовності спортсменів високого рівня. Поєднання психофізіологічних методів діагностики з короткими ментальними практиками забезпечує підвищення концентрації, емоційної стійкості та стабільності результатів у змагальних умовах. Впровадження таких підходів у тренувальний процес сприяє оптимізації підготовки спортсменів і формуванню системи цілеспрямованої психічної саморегуляції як невід’ємної складової професійного зростання в спорті.

Список використаних джерел

1. Коробейніков Г. В., Дудник О. К., Коняєва Л. Д. та ін. Діагностика психофізіологічних станів спортсменів: методичний посібник. Київ, 2008. 64 с. (розділ «Методи саморегуляції психічного стану спортсмена», с.49–53). PDF: https://rep.btsau.edu.ua/bitstream/BNAU/3613/1/diagnostyka_psvxofiziologichnogo.pdf
2. Шамич О.М., Сердюк Л.З., Іваннікова Г.В. Фізична культура і спорт як основа здоров’я і благополуччя особистості. (Навчальний посібник). – К.: КНУБА, Талком, 2023. – 130 с. URI <https://repository.knuba.edu.ua/handle/123456789/11416>
3. Weinberg R. S., Gould D. Foundations of Sport and Exercise Psychology. 7th ed. Human Kinetics, 2019. 680 с. (огляд психологічних навичок, саморегуляції). Google Books: [Foundations of Sport and Exercise Psychology, 7E - Weinberg, Robert S., Gould, Daniel - Google Книги](#)
4. Cox R. H. Sport Psychology: Concepts and Applications. 7th ed. McGraw-Hill, 2012. 564 с. (методи інтервенцій, тренінги концентрації, корекція тривоги).
5. Driskell J. E., Copper C., Moran A. Does mental practice enhance performance? Journal of Applied Psychology, 79(4), 481–492, 1994. PDF: https://www.researchgate.net/publication/228118007_Does_Mental_Practice_Enhance_Performance
6. Orlick T. In Pursuit of Excellence: How to Win in Sport and Life Through Mental Training. Human Kinetics, 5th ed., 2015. 240 с. (прикладні методики ментального тренування, рекомендації для тренерів).

УДК 159.9:316.48

Войтенко Оксана Анатоліївна,

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Київського національного університету будівництва та архітектури;*

Кряж Олеся Максимівна,

*здобувач вищої освіти навчальної групи АРХ-24-5
Київського національного університету будівництва і архітектури*

ВИКЛИКИ І ФАКТОРИ ВПЛИВУ НА РОБОТУ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Психологічна діяльність у воєнний період супроводжується численними викликами, пов’язаними з руйнуванням звичних умов безпеки та стабільності, необхідністю швидкої адаптації до нової реальності та трансформації професійних і особистісних орієнтирів. Фахівці психологічної сфери змушені

переосмислювати цінності, методи роботи та власну роль у процесі надання допомоги людям, які переживають стрес, втрату та невизначеність.

Серед основних труднощів, з якими стикаються психологи в умовах воєнного стану, варто відзначити надмірне емоційне навантаження, психологічне виснаження, відсутність готових алгоритмів поведінки у кризових ситуаціях, а також нестандартні запити клієнтів. У багатьох випадках фахівці самі перебувають у стані тривалого стресу чи травматичного досвіду, що ускладнює надання допомоги іншим, але водночас дозволяє краще розуміти внутрішні переживання людей, які звертаються по підтримку.

Психологам доводиться розвивати нові підходи до комунікації, адаптувати свої практики до умов дистанційної або екстреної роботи, враховуючи психологічний стан клієнтів. Особливого значення набувають навички емоційної саморегуляції, вміння підтримувати власну внутрішню стійкість і водночас допомагати іншим долати травматичні наслідки війни [1].

Підкреслюється, що тілесно-орієнтовані, дихальні та арт-терапевтичні методи можуть бути ефективними інструментами самопомоги для психологів. Вони сприяють зниженню рівня напруги, відновленню внутрішнього балансу, покращенню здатності контролювати емоції та зберігати професійну ефективність. Регулярне використання таких практик допомагає фахівцям залишатися психологічно стабільними, що є критично важливим для надання якісної допомоги клієнтам навіть у надзвичайних умовах.

Аналіз наукових досліджень і публікацій, присвячених проблемам роботи психологів у період воєнного стану, свідчить про недостатню кількість узагальнених напрацювань щодо труднощів, з якими стикаються фахівці у сфері психологічної допомоги під час збройного конфлікту. Наявні дослідження переважно розкривають аспекти діяльності психологів у мирний час і не враховують специфіку роботи в умовах війни, де доводиться одночасно підтримувати психічне здоров'я клієнтів і зберігати власну емоційну стабільність. Це ускладнює адаптацію напрацьованих методик до нових реалій, де психологи виконують не лише терапевтичну, а й кризову, соціально-підтримувальну функцію, допомагаючи людям відновити внутрішні ресурси, почуття безпеки й довіру до життя.

Попередні дослідження підтверджують, що техніки саморегуляції, рефлексії та емоційного відновлення є дієвими інструментами для психологів, які працюють у стані постійного стресу та високої емоційної напруги. Такі методи допомагають зменшити психоемоційне перевантаження, впоратися зі страхом, тривогою, відчуттям безсилля та відновити внутрішній баланс. Психологи, які володіють навичками самоконтролю й емоційної стабілізації, здатні ефективніше підтримувати клієнтів, зберігаючи професійну рівновагу навіть у складних умовах війни.

Серед основних викликів, з якими стикаються психологи в умовах воєнного стану, варто виокремити високий рівень невизначеності, відсутність готових методичних рішень для роботи з масовими травмами, постійний контакт із людським боєм і втратами. Багато фахівців працюють у стані хронічного емоційного напруження, водночас виконуючи декілька ролей - консультанта, волонтера, учасника гуманітарних місій чи навіть постраждалого від війни. Такий поєднаний досвід призводить до зниження ресурсу, емоційного виснаження й потребує від психологів нових підходів до самопідтримки [4; 5].

Важливою проблемою є збереження професійних та емоційних меж. У кризових умовах вони часто порушуються через глибоке залучення у переживання клієнтів. Психолог має навчитися брати відповідальність за власний емоційний стан, зберігати усвідомленість і витримку, контролюючи рівень емпатії та залученості, щоб не допустити вторинної травматизації. Зріла професійна позиція фахівця передбачає баланс між співпереживанням і дистанцією, дотриманням етичних принципів і підтриманням власної психічної безпеки.

До ключових принципів ефективної роботи психологів у воєнний період належать: турбота про власне психічне здоров'я, розвиток гнучкості мислення й дій, адаптація до змінних умов праці, вміння раціонально розподіляти ресурси - час, енергію, емоційні сили. У періоди гострого стресу психологи мають дозволяти собі відпочинок, знижувати темп роботи, приділяти увагу тілесним і дихальним практикам для стабілізації внутрішнього стану. Збереження особистої психологічної стійкості, емпатії та ясності мислення - це не лише умова професійного виживання, а й запорука ефективної допомоги тим, хто переживає глибокі психічні травми війни [2].

У діяльності психологів в умовах воєнного стану надзвичайно важливою є здатність до саморегуляції, збереження психологічної рівноваги та постійного відновлення внутрішніх ресурсів. Основними засобами підтримки психоемоційного стану виступають дихальні техніки, вправи на концентрацію, практики заземлення та відновлення зв'язку з власним тілом. Такі методи допомагають фахівцям стабілізувати емоційний фон, утримувати контакт із реальністю та ефективно реагувати на стресові ситуації, що неминуче супроводжують їхню професійну діяльність під час війни [3].

Не менш значущими є інструменти відновлення внутрішнього ресурсу. Психолог має вміти знаходити джерела енергії у повсякденних речах - спілкуванні, творчості, підтримці колег, природі чи простих діях, які дають відчуття стабільності. Такі «ресурсні стани» сприяють емоційній стійкості, допомагають уникати професійного вигорання, зберігати ясність мислення та готовність діяти. У практиці психолога ефективними є техніки релаксації, що

поєднують дихання, візуалізацію та м'яку тілесну активність -зокрема, адаптовані протоколи стабілізації на зразок методу «Чотири стихії».

Особливої уваги потребує формування відчуття безпеки, яке в умовах війни часто порушене. Поки клієнт не перебуває у фізично безпечному середовищі, робота психолога має бути спрямована не на глибоке опрацювання травматичного досвіду, а на стабілізацію, підтримку контакту, формування довіри та відновлення базового почуття контролю. Водночас важливо уникати застосування методів, образів чи метафор, що можуть викликати асоціації з травматичними подіями, а також уважно стежити за реакціями клієнта, аби не поглибити стрес. Професійна відповідальність психолога в таких умовах полягає у вмінні зберігати спокій, діяти усвідомлено, брати на себе відповідальність за власний емоційний стан і вплив, який чиниться на клієнта. Фахівець має бути прикладом внутрішньої стійкості, впевненості та здатності долати труднощі, адже саме це створює атмосферу довіри, безпеки й надії для людей, які потребують психологічної підтримки [6].

Регулярне практикування технік саморегуляції -дихання, заземлення, тілесного усвідомлення -допомагає психологам підвищувати власну стресостійкість, підтримувати працездатність, емоційну врівноваженість і позитивний внутрішній настрій. Це дає можливість не лише керувати власними реакціями, але й ефективно супроводжувати клієнтів у процесі подолання травматичного досвіду, формуючи простір психологічної безпеки навіть у надзвичайно складних умовах війни.

Висновки. Розвиток навичок саморегуляції, тілесної усвідомленості та емоційної стійкості є невід'ємною складовою професійної компетентності сучасного психолога. Ці вміння відкривають доступ до внутрішніх ресурсів, сприяють стабільності психіки, формують здатність діяти впевнено й свідомо, зберігаючи власне психічне здоров'я та забезпечуючи ефективну допомогу людям, які переживають наслідки війни.

Список використаних джерел

1. Грищенко, Ю.В., & Філіпчук, Н.О. (уклад.). (2021). Зміст і методичні засади організації психологопедагогічної практики в закладах вищої педагогічної освіти : науково-методичні рекомендації. Кропивницький: Імекс-ЛТД. <https://lib.iitta.gov.ua/731774/>.
2. Скар О.М. Тілесні практики емоційної саморегуляції як інструмент психологічної самопомогі при стресі. Простір арт-терапії. 2020. № 1 (27). URL: <https://lib.iitta.gov.ua/cgi/users/home?screen=EPrint::View> **HYPERLINK**
["https://lib.iitta.gov.ua/cgi/users/home?screen=EPrint::View&eprintid"&](https://lib.iitta.gov.ua/cgi/users/home?screen=EPrint::View&eprintid) **HYPERLINK**
["https://lib.iitta.gov.ua/cgi/users/home?screen=EPrint::View&eprintid"](https://lib.iitta.gov.ua/cgi/users/home?screen=EPrint::View&eprintid)
3. Скар О.М. Особливості психологічного супроводу клієнтів на початкових етапах війни в Україні. Простір арттерапії: місце особистості в часи суспільних трансформацій: матеріали XIX Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Київ, 17–18 червня 2022 р.) / [за наук. ред. О. Л. Вознесенська, О. М. Скар]. Київ, 2022. С. 38-42. URL: <https://ispp.org.ua/wp-content/uploads/2022/06/arttherapy-zb-22.pdf> (дата звернення 10.10.2022).

4. Сердюк Л.З., Шамич О.М. Психологічні основи самореалізації особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – 2016. – Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. – Випуск 16. – С.150-157. <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v5/i16/19.pdf>

5. Шамич О.М. Поняття та структура природного права людини на охорону здоров'я / О. М. Шамич // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: [зб. наук. пр.]. –К., –2014. – № 11. – С. 75-92. <https://ap.uu.edu.ua/article/23>

6. Gershanoff A. Основи допомоги ближньому у кризових ситуаціях: Матеріали навчального онлайн семінару. Україна – Ізраїль. 2022. 15. Shapiro E. 4 Elements Exercise. Journal of EMDR Practice and Research. 2012. 1(2). P. 113-115..

УДК 378:159.942

Войтенко Оксана Анатоліївна,

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Київського національного університету будівництва і архітектури;*

Тертична Анна Олександрівна,

*здобувач вищої освіти навчальної групи ПНК-11
Київського національного університету будівництва і архітектури*

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ВЗАЄМОДІЇ СТУДЕНТІВ І ВИКЛАДАЧІВ У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Реформування системи вищої освіти в Україні відбувається на тлі глибоких суспільних змін, які ставлять перед людиною нові виклики. Сьогодні від студента та викладача очікують не лише знань і професійних умінь, а насамперед психологічної зрілості, уміння взаємодіяти, підтримувати одне одного й адаптуватися до нестабільного середовища. Освітній простір, який ще донедавна залишався вертикальною ієрархічною системою, поступово перетворюється на відкриту платформу партнерства, діалогу й творчого пошуку. У цій новій реальності емоційна стійкість і професійна взаємодія стають не допоміжними, а визначальними чинниками успішності освітнього процесу, адже від них безпосередньо залежить якість навчання, моральний клімат у колективі та рівень залученості студентів.

Сучасна освіта вже не зводиться до передачі інформації. Вона набуває глибшого змісту – стає середовищем розвитку особистості, формування внутрішньої гармонії, соціальної активності та здатності до співпраці. В умовах воєнних подій, психологічного тиску й інформаційного перевантаження саме освіта часто виконує стабілізуючу функцію – допомагає людині зберегти