

Психологічна підтримка пожежних-рятувальників є надзвичайно актуальною науковою та практичною проблемою, оскільки ця професійна група працює в умовах підвищеної небезпеки, зазнає значного ризику травмування, втрат серед колег і цивільного населення, а також перебуває під постійним впливом хронічного стресу. За відсутності належного психологічного супроводу зростає ймовірність розвитку посттравматичних стресових розладів, емоційного вигорання, зниження професійної ефективності та порушення командної взаємодії.

Застосування принципів селф-психології Гайнца Кохута надає можливість не лише стабілізувати емоційний стан рятувальників, а й підтримати цілісність їхнього «Я», професійну самооцінку, моральну стійкість і здатність до адаптації в умовах воєнних дій. Такий підхід робить цей напрям психоаналізу особливо значущим для сучасної практики психологічного забезпечення фахівців Державної служби надзвичайних ситуацій в умовах воєнного стану.

Список використаних джерел

1. Kohut H. The Analysis of the Self: A Systematic Approach to the Psychoanalytic Treatment of Narcissistic Personality Disorders. Chicago: University of Chicago Press, 1971. University of Chicago Press+2 University of Chicago Press+2.
2. Kohut H. The Restoration of the Self. New York: International Universities Press, 1977.
3. GoodTherapy. Self Psychology: Benefits, Techniques & How It Works. URL: <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/self-psychology> goodtherapy.org
4. SAGE Publications. Psychoanalytic and Psychodynamic Theory. URL: https://uk.sagepub.com/sites/default/files/upm-assets/107759_book_item_107759.pdf

Володимир Жогло,
старший викладач кафедри
пожежно-рятувальної та фізичної підготовки
Національного університету цивільного захисту України

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СКЛАДОВА СИСТЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

В умовах сучасних викликів, зокрема воєнного стану, здобувачі освіти зазнають суттєвого психоемоційного навантаження, яке проявляється у комплексі когнітивних, емоційних та поведінкових реакцій. Підвищення рівнів тривожності, депресивних симптомів, емоційної нестійкості та внутрішнього напруження супроводжується порушенням когнітивних функцій, зокрема концентрації уваги, пам'яті, швидкості мислення та здатності до прийняття ефективних рішень. Це негативно впливає на навчальну продуктивність, мотивацію, ефективність засвоєння знань та академічну успішність здобувачів освіти. Систематичний психоемоційний стрес також асоціюється з

порушеннями сну, розвитком психосоматичних реакцій та підвищенням ризику формування тривожних і депресивних розладів, що може сприяти хронізації стресових станів [4].

Особливу значущість має контекст воєнного стану, який характеризується підвищеною невизначеністю, загрозою безпеки, обмеженням соціальних контактів і нестабільністю освітнього середовища. Такі умови посилюють психоемоційний тиск на здобувачів освіти та збільшують їхню психологічну вразливість. У багатьох з них спостерігається зниження емоційної регуляції, підвищення рівня дратівливості, емоційної лабільності та схильності до емоційного виснаження й вигорання [4]. Це зумовлює необхідність впровадження в освітній процес цілісної системи заходів зі збереження ментального здоров'я, у якій фізичне виховання посідає ключове місце.

Фізичне виховання є важливим аспектом підтримки психічного благополуччя, оскільки поєднує фізіологічні, психоемоційні та соціальні механізми дії. Регулярна фізична активність стимулює нейроендокринні процеси, включно зі зниженням рівня кортизолу та підвищенням вироблення ендорфінів, серотоніну й дофаміну, які забезпечують стабілізацію настрою, зменшення проявів тривожності та депресивних симптомів і покращення адаптаційних можливостей особистості [5]. Одночасно фізичне виховання сприяє нормалізації діяльності вегетативної нервової системи, покращенню серцево-судинних показників, активізації обмінних процесів і зміцненню загального фізичного стану, що підвищує психофізіологічну стійкість здобувачів освіти до стресових чинників [1].

Важливим є вплив фізичного виховання на когнітивну сферу. Активація рухових програм у мозку стимулює покращення концентрації уваги, пам'яті, швидкості інформаційної обробки та когнітивної гнучкості, що сприяє підвищенню ефективності навчального процесу та зменшує когнітивне перевантаження в умовах стресу. Регулярна фізична активність покращує якість сну, що є критично важливим для відновлення когнітивних ресурсів, регуляції емоцій та підтримання психічного здоров'я. Також систематичні фізичні навантаження зменшують ризик психосоматичних розладів, депресивних станів і тривожності та підтримують функціонування серцево-судинної й ендокринної систем, формуючи основу фізіологічної та психологічної стійкості до стресових факторів освітнього середовища [4].

Важливим елементом збереження ментального здоров'я є формування навичок саморегуляції та усвідомленого ставлення до власного психофізичного стану через засоби фізичного виховання. Рухова активність сприяє розвитку здатності контролювати інтенсивність емоційних реакцій завдяки тілесній усвідомленості, дихальній регуляції та сенсомоторній інтеграції. Виконання фізичних вправ дозволяє знижувати рівень м'язової і психічної напруги, нормалізувати рівень збудження центральної нервової системи та ефективніше відновлювати емоційний баланс після впливу стресових чинників. Доцільним у цьому контексті є включення до програм фізичного виховання спеціальних вправ, спрямованих на розвиток стресостійкості, толерантності до невизначеності та адаптивних стратегій подолання напруження: дихальні

техніки, циклічні кардіонавантаження, комплекси для релаксації та відновлення.

Високу ефективність забезпечує індивідуалізація фізичних навантажень. Науково доведено, що адаптація програм до рівня фізичної підготовленості, психофізіологічного стану та емоційного фону здобувачів освіти значно підвищує психоемоційний ефект від занять. Індивідуально підібрані комплекси сприяють гармонійному відновленню гомеостазу, зменшенню ризику перевантаження та забезпечують оптимальний регулятивний вплив на емоційний стан.

Не менш важливою є соціальна складова фізичного виховання. Групові заняття, командні види спорту та інтегровані фізкультурні програми створюють умови для емоційної підтримки, позитивної соціальної взаємодії, формування навичок співпраці та розвитку почуття належності до колективу. Це сприяє підвищенню психологічної резилієнтності, зниженню почуття ізоляції та зменшенню проявів стресу [3].

Особливої уваги заслуговує професійна діяльність викладача фізичного виховання, який у сучасних умовах виступає не лише інструктором з рухової активності, а й фасилітатором психоемоційної підтримки здобувачів освіти. Він створює безпечне та мотивуюче освітнє середовище, формує у студентів позитивне ставлення до фізичної активності та здорового способу життя, одночасно моделюючи приклад активної життєвої позиції та підтримуючи атмосферу взаємопідтримки в групі.

Викладач здійснює індивідуалізацію фізичних навантажень з урахуванням психофізіологічних особливостей здобувачів, проводить педагогічний моніторинг емоційного стану групи та застосовує елементи мотиваційного консультування і психопрофілактики. До його компетенцій також входить інтеграція у заняття технік саморегуляції: дихальних вправ, м'язової релаксації, ритмічних рухових комплексів, що сприяють зниженню напруження, нормалізації емоційного стану та розвитку навичок управління власним психофізіологічним станом.

Завдяки такому комплексному підходу викладач підвищує стресостійкість і адаптивність здобувачів освіти, зміцнює соціальну згуртованість групи та сприяє зменшенню рівня тривожності, робить його діяльність ключовим компонентом системи збереження ментального здоров'я в освітньому процесі.

Комплексні програми можуть включати кардіонавантаження, силові вправи, йогу, дихальні та релаксаційні техніки, які можуть реалізовуватися як в аудиторних умовах, так і в дистанційних форматах навчання, зокрема за допомогою цифрових платформ та онлайн-тренувань [1]. Додатковим напрямом оптимізації фізичного виховання є застосування елементів валеологічної освіти та психоедукації, що сприяє формуванню усвідомленого ставлення до власного здоров'я, розвитку навичок самоконтролю та відповідальності за психофізичний стан.

Використання сучасних технічних засобів: фітнес-трекерів, мобільних застосунків для контролю фізичної активності, платформ для моніторингу

стану здоров'я, підвищує мотивацію здобувачів освіти, формує сталі оздоровчі звички та забезпечує персоналізований підхід до планування рухової активності. Таке поєднання традиційних і цифрових практик розширює можливості фізичного виховання та підсилює його вплив на психічне благополуччя здобувачів.

Таким чином, фізичне виховання є науково обґрунтованим, ефективним і необхідним компонентом системи збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу у стресових і нестабільних умовах сучасності.

Список використаних джерел

1. Андрєєва О., Бишевець Н., Плешакова О. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. С. 32-36.

2. Багас О., Мікітін А. Фізична активність на природі: шлях до зниження стресу та тривожності. *Вища освіта України*. 2024. С. 68-73.

3. Пелешенко І. М., Толкачова І. А. Вплив занять фітнесом на психічне здоров'я та зниження рівня стресу у здобувачів освіти під час військового стану // Репозиторій НТУ «Харківський політехнічний інститут» . 2025. С.83-86. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/items/a8b221fd-ae82-413d-922c-7f8106716cae>

4. Сичов С., Сиротинська О. Зміцнення психічного здоров'я здобувачів вищої освіти засобами фізичної активності. *Наука і освіта*. 2025. № 1. С. 92-96.

5. Церетелі В., Юшко О., Грдзелідзе С. Вплив фізичного виховання на зменшення ризику розвитку депресії у студентів під час воєнного стану в Україні. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2023. С. 71-75.

Ольга Жогло,

викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах
Національного університету цивільного захисту України

ДЕТЕРМІНАНТИ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ СКЛАДНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Професійна діяльність у воєнних і кризових умовах супроводжується значним психологічним навантаженням, що підвищує ризик розвитку емоційного виснаження, тривоги, стресових розладів та зниження адаптаційних ресурсів. Особливо актуальним є визначення психологічних детермінантів, які сприяють збереженню ментального здоров'я фахівців, задіяних у роботі в екстремальних умовах. Сучасні дослідження свідчать, що саме комплекс індивідуальних, соціальних та організаційних чинників визначає здатність особистості ефективно функціонувати в умовах підвищеного ризику та невизначеності [1; 2; 3]. Метою цієї роботи є аналіз психологічних детермінантів, що забезпечують підтримку ментального здоров'я людей, які виконують професійну діяльність в екстремальних умовах.