

5. Флоренко А. Арттерапія у роботі з дітьми дошкільного віку. *Моделі життєтворчості у сучасних соціокультурних контекстах*: матеріали доп. наук.-практ. on-лінеконф. для студентів, аспірантів, викладачів, учителів шкіл, вихователів ЗДО, м. Харків, 10 листоп. 2023 р. / Харків. нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2023. С. 87.
6. Lahad M., Leykin D. Introduction: The integrativemodelofresiliency – the BASIC Phmodel, orwhatdoweknowaboutsurvival?. *The BASIC Phmodelofcopingandresiliency: Theory, researchandcross-culturalapplication*. London, 2013. P. 9-30. URL:<https://ru.scribd.com/document/792315056/2-A-Four-Drawing-Art-Therapy-Resiliency-Protocol-Study>(dateofaccess: 26.06.2025).
7. Вознесенська О. Арт-терапія в роботі практичного психолога. *Дошкільне виховання*. 2015. №5. С. 10-12.
8. Клевцова Т. В. Арт-терапія у корекційно-логопедичній роботі з дітьми дошкільного віку. *Система освіти і виховання дітей з особливими освітніми потребами: досвід минулого – погляд у майбутнє: до 85-річчя акад. В. І. Бондаря*. Харків, 2023. С. 153-155.
9. Вознесенська О. Арт-терапія спільнот: мистецтво як засіб подолання колективної травми. Простір арт-терапії: творчість як дзеркало реальності: матеріали XVII Міжнародної міждисциплінарної науковопрактичної конференції. Київ. 2020. <https://ispp.org.ua/wpcontent/uploads/2021/02/art-conf-20.pdf> (дата звернення: 27.06.2025).

УДК 159.98

Володимир Миколайович Жогло,

старший викладач кафедри пожежно-рятувальної та фізичної підготовки
Національного університету цивільного захисту України, м.Черкаси

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ФОРМУВАННІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ЗНИЖЕННІ ТРИВОЖНОСТІ МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ

У сучасному світі, який характеризується стрімкими темпами розвитку, постійними соціальними та технологічними змінами, а також зростаючими викликами та стресовими факторами, питання психологічної стійкості та

збереження ментального здоров'я майбутніх фахівців системи цивільного захисту набуває особливої ваги. Курсанти, що опановують професію рятувальника, змушені діяти в екстремальних, часто непередбачуваних умовах, що супроводжуються високою відповідальністю, інтенсивними психологічними навантаженнями і необхідністю прийняття швидких і точних рішень у стресових ситуаціях. У таких умовах особливої актуальності набуває впровадження ефективних методів підтримки психоемоційного стану, серед яких ключове місце посідає фізична активність. Вона не лише формує необхідні фізичні якості, а й виступає потужним інструментом психопрофілактики, здатним позитивно впливати на функціонування нервової системи, гормональний баланс та загальний психологічний стан людини. У системі цивільного захисту України високий рівень професійної підготовки має поєднуватися зі здатністю ефективно протидіяти стресу, зберігати емоційну рівновагу та адекватно реагувати у кризових ситуаціях, що є запорукою успішної діяльності і збереження життя як самого рятувальника, так і тих, хто опинився у небезпеці.

Метою цієї роботи є дослідження ролі фізичної активності у зниженні тривожності та підвищенні стресостійкості у курсантів закладів вищої освіти системи ДСНС, а також визначення найефективніших методик інтеграції рухової активності в навчальний процес.

Результати численних наукових досліджень підтверджують, що регулярні фізичні навантаження сприяють покращенню функціонування нервової системи, зниженню проявів тривожності і депресії, покращенню якості сну та підвищенню загального життєвого тону [1, с. 45; 2, с. 109]. Фізична активність стимулює вироблення нейромедіаторів – ендорфінів, дофаміну та серотоніну, які є біохімічною основою відчуття задоволення, внутрішнього спокою і задоволення життям. Водночас фізичні вправи нормалізують роботу гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи, що відповідає за регуляцію стресової реакції, знижують рівень гормону кортизолу, що безпосередньо пов'язаний із підвищеною тривожністю тривожності [3, с. 21]. Таким чином

фізична активність виконує роль біологічного «антистресу», допомагаючи формувати стресостійкість і підтримувати психологічний баланс навіть у складних життєвих ситуаціях.

У контексті системи підготовки майбутніх рятувальників кафедра пожежно-рятувальної та фізичної підготовки організовує комплексні програми, які поєднують силові вправи, аеробні тренування та елементи тактичної підготовки. Під час занять акцент робиться не лише на розвиток фізичних якостей, але й на формування навичок емоційної саморегуляції: вміння контролювати дихання, зберігати спокій під час фізичних і психологічних навантажень, мобілізувати внутрішні ресурси організму. Особливо ефективними виявилися аеробні навантаження (біг, інтервальні тренування), які покращують роботу серцево-судинної та нервової систем, дихальні вправи як методи тілесно-орієнтованої саморегуляції, а також стрес-тести, що моделюють реальні екстремальні ситуації в навчальному середовищі. Завдяки такому комплексному підходу курсанти отримують можливість не лише фізично загартовуватися, але й формувати психологічну стійкість, що є надзвичайно важливим у подальшій професійній діяльності [3, с. 24].

Практичні спостереження за станом курсантів показали позитивну динаміку у зниженні емоційного напруження, особливо в періоди підвищених навантажень, таких як іспити або нічні тренування. Учасники програм відзначали покращення якості сну, зниження проявів тривожності, збільшення впевненості у власних силах та підвищення мотивації до навчання і саморозвитку. Ці результати свідчать про те, що фізична активність виконує не лише оздоровчу функцію, а й відіграє роль потужного психотерапевтичного ресурсу, що допомагає адаптуватися до екстремальних умов навчання та майбутньої служби.

Отже, фізична активність є ключовим чинником у підтримці ментального здоров'я курсантів та формуванні їхньої стресостійкості. Регулярні, системно організовані тренування, що поєднують аеробні, силові та спеціальні вправи, сприяють зниженню рівня тривожності, покращенню емоційної саморегуляції

та підвищенню загального психологічного ресурсу. Враховуючи сучасні вимоги до професійної підготовки рятувальників, доцільно розглядати фізичну підготовку не лише як інструмент розвитку фізичних якостей, а й як важливий засіб збереження психічного здоров'я. Подальші дослідження у цьому напрямі мають бути спрямовані на розробку та впровадження спеціалізованих програм фізичної та психофізіологічної підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей курсантів, а також на оцінку ефективності таких методик у реальних умовах навчального процесу та професійної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гончаренко С. Уплив фізичних вправ на психоемоційний стан студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2020. № 12. С. 42–47.
2. Лях В. І., Кашуба В. А. *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ : Олімпійська література, 2019. 232 с.
3. Шульга Л. А. Психологічна адаптація студентів у навчальному середовищі: вплив фізичних вправ. *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 5. № 3. С. 20–26.

УДК 159.98

Ольга Володимирівна Жогло,

викладач кафедри психології діяльності в особливих умовах
Національного університету цивільного захисту України, м. Черкаси

КЕЙС-МЕТОД ЯК ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ КРИЗОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СИСТЕМИ ДСНС

Сучасні виклики у сфері безпеки, пов'язані з техногенними та природними катастрофами, військовими загрозами та іншими надзвичайними ситуаціями, вимагають якісно нового рівня професійної підготовки фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій. Їхня діяльність постійно пов'язана з ризиком, необхідністю ухвалення рішень в умовах дефіциту часу та