Список використаних джерел

1. Feinstein A. Working in Conflict Zones. New York: Columbia University Press, 2023. 256 p.
2. Shapiro B. Trauma Journalism: On Deadline in Harm's Way. New York: Routledge Press, 2022. 320 p.
3. Різун В. В. Теорія масової комунікації в умовах кризових ситуацій. Київ: КНУ, 2021. 288 с.
4. Найдьонова Л. А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу. Київ: НАПН України, 2022. 244 с.
5. Іванов В. В. Журналістська майстерність в умовах кризових ситуацій. Київ: КНУ, 2023. 198 с.
6. Фролов П. Д. Масова комунікація та медіаосвіта в умовах суспільних криз. Київ: НАПН України, 2022. 176 с.
7. Осьодло В. І. Психологія професійного становлення офіцера. Київ: НУОУ, 2021. 456 с.
8. Кокун О. М. Психологія професійного стресу та професійної безпеки. Київ: ІППО, 2023. 234 с.
9. Тімченко О. В. Екстремальна психологія. Харків: НУЦЗУ, 2022. 322 с.

Бедрій Олександр Вікторович,
студент 4 курсу групи 4-2з
факультету економіки, менеджменту та психології,
спеціальність «Практична психологія»,

Науковий керівник
Шатілова Олександра Сергіївна,
доктор філософії з психології, доцент кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет

ПСИХОЛОГІЧНА ГНУЧКІСТЬ УКРАЇНЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ З ТОЧКИ ЗОРУ КОНТЕКСТУАЛЬНО-ПОВЕДІНКОВОЇ ТЕРАПІЇ

З точки зору терапії прийняття та відповідальності (АСТ), гексафлекс – це модель, яка описує шість основних процесів, що сприяють психологічній гнучкості: контакт з теперішнім моментом, прийняття, когнітивне розділення, контакт з цінностями, ціннісні дії та Селф як контекст. АСТ допомагає людині зменшити вплив стресових факторів шляхом прийняття та відповідальності за власні дії. Опишемо ці процеси детальніше.

Контакт з теперішнім моментом. Війна створює постійне відчуття небезпеки та тривоги. Перебування в теперішньому моменті дозволяє зменшити тривогу та покращити психологічний стан. Техніки майндфулнес допомагають залишатися зосередженими та усвідомленими.

Прийняття. Прийняття негативних емоцій та думок є ключовим процесом АСТ. Війна викликає численні негативні почуття, які необхідно приймати, а не боротися з ними. Це допомагає зменшити психологічний дистрес.

Когнітивне розділення. Здатність дистанціюватися від думок дозволяє уникнути їхнього впливу на поведінку та настрій. Техніки децентралізації допомагають бачити думки як просто думки, а не реальність.

Контакт з цінностями. Цінності – це вільно обрані, вербально сконструйовані наслідки постійних, динамічних моделей діяльності, які формують домінуючі, підсилюючі та залучаючі фактори для діяльності, яка сама по собі внутрішньо пов'язана з ціннісними поведінковими моделями. У складні часи важливо мати сформульовані цінності, які будуть орієнтиром для дій. Визначення власних цінностей допомагає знайти сенс у житті та зберігати мотивацію навіть під час війни.

Ціннісні дії або проактивність. Планування та виконання дій відповідно до власних цінностей дозволяє зберігати психологічну стійкість. Люди вчаться робити значущі вчинки, незважаючи на важкі обставини.

Селф як контекст. Розуміння себе як спостерігача своїх думок та почуттів дозволяє зберігати психологічну гнучкість. Це допомагає уникнути зайвого емоційного залучення та стресу.

Висновки. Застосування технік АСТ та гексафлексу може допомогти українцям зберігати психологічну гнучкість в умовах війни. Рекомендації для подальших досліджень включають вивчення ефективності різних технік АСТ у різних вікових, соціальних групах, та контексті українських реалій.

Список використаних джерел

1. Гейс С. С., Штросаль К. Д., Вілсон К. Г. Терапія прийняття та відповідальності. Процес і практика усвідомлених змін : навч. посіб. Вид-во Ростислава Бурлаки, 2024. 514 с.
2. Гейс Р. Терапія прийняття та відповідальності, яка сфокусована на травмі. Практичний посібник для роботи з розумом, емоціями та тілом : навч. посіб. Наук. світ, 2024. 488 с.

3. Моран Д. Дж., Бах П. А., Баттен С. В. Відповідальні дії в практиці. Посібник для клінічних психологів з оцінки, планування та підтримки змін до клієнтів : навч. посіб. Наук. Світ, 2023. 288 с.
4. LeJeune J., Luoma J. B. Values in Therapy: A Clinician's Guide to Helping Clients Explore Values, Increase Psychological Flexibility, and Live a More Meaningful Life. Context Press, 2019. 232 p.
5. Wilson K. G., DuFrene T. Mindfulness for Two: An Acceptance and Commitment Therapy Approach to Mindfulness in Psychotherapy. New Harbinger Publications, 2009. 2009 p.
6. Westrup D., Walser R. D. Acceptance and Commitment Therapy for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder and Trauma-Related Problems : навчальний посібник. Little, Brown Book Group, 2009. 400 p.
7. Blackledge J. T. Cognitive Defusion in Practice: A Clinician's Guide to Assessing, Observing, and Supporting Change in Your Client. Context Press, 2015. 200 p.
8. Martinez J. Flexible Selfing | The Self-as-Content, Process, and Context. theactmatrix. URL: https://www.theactmatrix.com/blog/selfascontext.
9. Owen R. Facing the Storm: Using CBT, Mindfulness and Acceptance to Build Resilience When Your World's Falling Apart : навчальний посібник. Routledge, 2011. 216 p.

УДК 159.9:796

Бондаренко Вікторія Віталіївна,
здобувач освіти 2 курсу,
спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»,
освітня програма «Спортивний менеджмент»

Науковий керівник
Клименко Ганна Валеріївна,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри фізичної культури, спорту, реабілітації,
Державний торговельно-економічний університет
https://orcid.org/0000-0002-4324-5484

ПСИХОЛОГІЧНА СТРУКТУРА ТА ФУНКЦІЇ ЕФЕКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНОГО МЕНЕДЖЕРА

Спортивний менеджер, який працює ефективно, повинен володіти рядом ключових компетенцій, включаючи емоційний інтелект,