індивідуального підходу до кожного клієнта, враховуючи його специфічні потреби та психічний стан, є ключовим фактором успішної реабілітації. Психологічна підтримка родини та соціального оточення є невід'ємною частиною процесу реабілітації, що сприяє створенню сприятливого середовища для відновлення. Використання різних методів психотерапії, включаючи когнітивно-поведінкову терапію, арт-терапію та групову терапію, забезпечує комплексний підхід до лікування та реабілітації постраждалих. Постійний моніторинг та оцінка ефективності психологічної допомоги дозволяють своєчасно коригувати алгоритми та підходи, забезпечуючи високу якість надання допомоги.

Список використаних джерел

1. Наказ Міністерства охорони здоров'я України «Про організацію надання психосоціальної допомоги населенню» від 13 грудня 2023 року № 2118. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0126-24#Text
2. Перша психологічна допомога в роботі поліцейського: практичний порадник / Ю. Бойко-Бузиль, О. Давидова, І. Пампура та ін.; за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф., заслуженого юриста України В. Криволапчука. Київ: «Видавництво Людмила», 2023. 48 с.

УДК 195.94

Пустовалов Іван Вікторович,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет
ORCID: https://orcid.org/my-orcid?orcid=0000-0001-5897-5079

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Україна на сьогодні потерпає від військової агресії з боку сусідньої держави і по всій країні вже протягом трьох років запроваджений воєнний стан. Воєнний стан та стан війни, суттєво впливає на психоемоційний стан українських спортсменів та негативно змінює їхню готовність до змагального процесу. Незважаючи на скрутний

соціально-економічний стан в нашій країні, спортсмени продовжують приймати участь і перемагати на змаганнях різного рівня, займають призові міста та ефективно і гідно представляють Україну на міжнародній спортивній арені. Саме тому збереження та розвиток ефективної готовності спортсменів до змагань в умовах воєнного стану є актуальною проблемою, яка потребує ретельного вивчення та вирішення.

В процесі своєї діяльності спортсмени постійно стикаються з підвищеними вимогами до їх фізичних та психологічних якостей і можливостей. Це пов'язано з їхньою професійною діяльністю, яка передбачає систематичне чергування певного режиму фізичних навантажень та відпочинку, а також динамічним і постійним комбінуванням тренувального та змагального циклів. Окрім цього, під час інтенсивних навантажень в процесі змагань, або при виконанні монотонної тренувальної роботи, психологічний стан спортсмена, під впливом зовнішніх факторів, може погіршуватися, що має вплив на його емоційну та мотиваційну сферу, як наслідок це негативно позначається на їх загальному змагальному результаті [3]. До таких зовнішніх факторів на даний час можна з впевненістю віднести вплив умов війни, що відбувається у нашій країні. Особливо це проявляється в той період, коли інтенсивність навантажень носить позамежний характер, а монотонність переважає в їх загальному тренувальному процесі.

Для того щоб досягнути максимального результату на змаганнях, спортсмени повинні знаходитись в оптимальній фізичній формі і перебувати в комфортних психологічних умовах, що безпосередньо впливає на їх загальний стан. В звичайних умовах мирного часу, спортсмен заздалегідь знижує фізичне навантаження та адаптує свій тренувальний процес таким чином, щоб встигнути відновитися та підійти до змагань у хорошій фізичній та психологічній формі. Але, в тих випадках, коли на спортсмена діють додаткові негативні зовнішні фактори, що його відволікають, у нього можуть уповільнюватися відновлювальні процеси, погіршуватися психологічний стан і як наслідок, спостерігатися зниження ефективності спортивних результатів як на тренуваннях, так і в умовах змагальної діяльності [1].

Змагальна діяльність є головним специфічним компонентом для професійного спорту, в процесі якого відбувається боротьба спортсмена або спортивної команди за конкретними правилами для отримання головного трофею цих змагань. Для ефективного досягнення максимальних результатів на змаганнях спортсмен повинен мати чітко поставлену мету, фізіологічні та психологічні ресурси для її реалізації, а також тактико-теоретичний та технічний арсенал який дозволяє йому якісно мобілізувати свій спортивний потенціал в необхідний час [2].

Для ефективної реалізації своїх здібностей і можливостей, спортсменам необхідно знаходитись в певних, комфортних соціально-психологічних і фізичних умовах, що позитивно впливає на підготовку їх до змагальної діяльності. Однією з основних характеристик, що дозволяє спортсменам максимально сконцентруватись на підготовці до змагань, є психологічна готовність. Під терміном психологічна готовність спортсмена розуміється психологічний стан спортсмена який формується в процесі тренувань та змагань і є відображенням його потенційних професійних можливостей на змаганнях [1].

Психологічна готовність ефективного спортсмена характеризується достатньо високим рівнем стресостійкості, емоційною стабільністю, високою мотивацією, здатністю виконувати цільові дії в екстремальних умовах та швидко приймати ефективні рішення. Проте в умовах війни спортсмен постійно знаходиться під впливом зовнішнього впливу умов війни, в яких знаходиться наша країна. Спортивні організації, де проходять підготовку спортсмени, знаходяться в регіонах, в яких постійно лунають «повітряні тривоги», відбуваються ракетні обстріли. Це безпосередньо відбивається на ефективності підготовки спортсменів до змагальної діяльності. Спортсмени знаходяться в ситуації постійної тривожності, перевтоми, не мають можливості повноцінно відпочивати та відновлюватись, що впливає негативно на його підготовку до змагань [2].

Готовність спортсмена до змагального процесу – це гармонійний симбіоз фізичних, психологічних та тактико-технічних якостей спортсмена які допомагають йому показувати високі результати на змаганнях. Тому необхідно створити умови для збереження та розвитку ефективності спортсмена у змагальній діяльності. Враховуючи реальний стан подій, що відбувається в країні, то кращім варіантом є виїзд спортсмена спочатку на учбово-тренувальні збори, в країну де немає військового стану, а вже потім їхати на змагання. За цей час спортсмену можна створити умови, як психологічної так і фізичної адаптації та відновленню для підготовки його до змагань. Іншим варіантом є завчасний приїзд спортсмена на змагання але в цьому випадку тренувальний процес може погіршитись адже йде завершальна стадія підготовки спортсмена до змагань [3].

Який з цих варіантів краще, поки ще передчасно робити висновки. Необхідно провести ще достатньо велику кількість досліджень для формування реальної картини стосовно цього питання. В будь якому випадку змагальний досвід та постійний моніторинг за станом спортсмена може дати тренеру та оточуючому спортсмена персоналу необхідну інформацію: про поточний функціональний та

психологічний стан спортсмена; оцінити час який займає процес реадаптації цього спортсмена; визначити умови, в яких спортсмену буде краще організувати підготовку до змагальної діяльності, а також методи які допомагають йому швидше адаптуватися до нових умов життя та показувати високі результати на змаганнях. Все вищезазначене дозволить створити більш сприятливі психологічні умови для спортсменів, більш якісно сформувати тренувальний план для кожного з них та зберегти та розвивати їх ефективність для підготовки до змагальної діяльності в умовах війни.

Список використаних джерел

1. Борисова О., Шутова С., Нагорна В., Шльонська О. Сучасні підходи удосконалення змагальної діяльності висококваліфікованих спортсменів у спортивних іграх; Теорія і методика фізичного виховання і спорту (2), 2020. С. 15-22. doi.org/10.32652/tmfvs.2020.2.15-22
2. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. посіб. – Вінниця: КНТ, 2016. – 615 с.
3. Олійник Н.А., Войтенко С.М. Психологічні особливості спортивної діяльності : монографія. Вінниця, 2020. – 236 с.

УДК 159.9:159.98

Розов Віталій Ігорович,
кандидат психологічних наук, доцент,
професор кафедри професійної психології,
Національна академія Служби безпеки України
orcid.org/0000-0003-1719-4684

ВІКНО ТОЛЕРАНТНОСТІ ТА ЙОГО ВИКОРИСТАННЯ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ СУПРОВОДІ КОМБАТАНТІВ

Вікно толерантності – це концепція, яка описує діапазон емоційного та фізіологічного збудження, у межах якого людина здатна ефективно функціонувати, адаптуватися та справлятися зі стресом.

Термін «вікно толерантності» (Window of Tolerance) був введений американським психіатром Даніелем Сігелом (Daniel J. Siegel)