

2. Вірний С. С. Ментально-адаптивні ефекти копінг-поведінки прикордонників в емоційно-напружених умовах. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, I (6), Issue: 10, Oct. 2013. P. 198-203.
3. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
4. Кудренко О. В., Афанасенко В. С. Вплив стрес-факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовців Повітряних Сил (на основі досвіду АТО). *Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України*. 2018. № 2 (31). С. 137-144.

## **ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА В УМОВАХ ВИКЛИКІВ СУЧАСНОСТІ**

**Момот О. О.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
tmovsd@ukr.net*

У сучасних умовах соціальної нестабільності, інформаційного переважання та воєнних подій особливої значущості набуває питання збереження психоемоційної рівноваги студентської молоді. Гармонізація внутрішнього стану є основою психологічного здоров'я, ефективної діяльності та соціальної адаптації людини.

Мета: визначити сутність, умови та ефективні шляхи гармонізації психоемоційного стану здобувачів вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, розкрити психологічні механізми, що сприяють збереженню внутрішньої рівноваги, емоційної стабільності та адаптації до стресових ситуацій.

Психоемоційний стан – це сукупність емоційних, когнітивних і фізіологічних реакцій, які відображають внутрішнє ставлення особистості до навколишнього світу та самої себе. Він визначає поведінку, комунікацію і життєву активність людини [2, 3].

Визначимо причини дестабілізації психоемоційного стану. До основних чинників належать:

- тривалі стресові ситуації та психоемоційне виснаження;
- соціальна невизначеність і страх майбутнього;
- інформаційна переваженість;
- фізична втома та порушення режиму відпочинку;
- дефіцит емоційної підтримки з боку близьких.

Дослідження проблеми гармонізації психоемоційного стану студентів проводилося з метою виявлення рівня емоційної врівноваженості, стресостійкості та ефективності засобів психоемоційної саморегуляції у складних життєвих умовах. Експериментальну базу становили здобувачі другого (магістерського) рівня вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту

Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. У дослідженні взяли участь 40 осіб, серед яких 20 – експериментальна група та 20 – контрольна.

Дослідження проводилося протягом трьох місяців. На формувальному етапі учасники експериментальної групи брали участь у програмі психоемоційної гармонізації, яка включала:

- практику усвідомленого дихання та релаксації;
- щоденне ведення «щоденника емоцій»;
- групові вправи з арт-терапії та музичної релаксації.

Результати контрольного етапу засвідчили підвищення рівня емоційної стабільності, зниження тривожності та покращення показників настрою у більшості учасників експериментальної групи.

Після завершення експерименту спостерігалися позитивні зміни у психоемоційному стані студентів експериментальної групи: частка осіб із високим рівнем тривожності зменшилася з 42,5% до 15%; середній рівень тривожності – знизився до 35%; низький рівень тривожності – зріс до 50%.

У контрольній групі істотних змін не зафіксовано: показники залишилися в межах 3,0-3,2 бала.

Порівняльний аналіз засвідчив статистично значущі позитивні зміни у психоемоційному стані учасників, які брали участь у програмі. Найбільш помітним було підвищення рівня настрою, зниження емоційної напруги та зростання впевненості у собі. Це свідчить про ефективність запропонованих методів (релаксації, арт-терапії, позитивного мислення) у гармонізації внутрішнього стану особистості студента.

На основі проведеного дослідження нами було визначено шляхи гармонізації психоемоційного стану:

- розвиток емоційного інтелекту та навичок саморегуляції;
- застосування релаксаційних і дихальних технік (медитація, аутотренінг, йога);
- фізична активність як природний антистресовий засіб;
- позитивне мислення, формування оптимістичного світогляду;
- соціальна підтримка та конструктивне спілкування;
- творча діяльність і духовне самовираження (музика, живопис, волонтерство).

Отже, гармонізація психоемоційного стану – це процес досягнення внутрішньої рівноваги між думками, емоціями та поведінкою. Її результатом є стабільність, життєстійкість і здатність молоді ефективно діяти навіть у складних життєвих обставинах.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Агапова О. В. Психологічні механізми подолання стресу особистістю. Київ: КНТ, 2020. 184 с.

2. Бандура А. Самоефективність: Як ми контролюємо своє життя. Київ: Наш Формат, 2019. 352 с.
3. Ільїна С. В. Емоційна компетентність як чинник гармонізації внутрішнього стану людини. Психологічні перспективи. 2021. № 38. С. 45–52.
4. Рогов Є. І. Психологія емоцій і почуттів. Харків: Основа, 2020. 240 с.

## **СОМАТИЧНИЙ ПІДХІД ПІТЕРА ЛЕВІНА В ТЕРАПІЇ ТРАВМИ: ТІЛЕСНІ ПРАКТИКИ І ТЕХНІКИ СТАБІЛІЗАЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ**

**Мороз А. М.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
avatyliia445@gmail.com*

Психологічна травма впливає не лише на емоційний стан, але й на фізичне самопочуття людини, її поведінку, сприйняття світу та здатність відновлювати внутрішню рівновагу [1, с. 20]. У сучасній психотерапевтичній практиці відсутнє єдине поняття «терапія травми», оскільки кожен підхід спирається на власну теоретичну базу, досвід і методи роботи з наслідками психотравми. Особливої уваги заслуговує концепція соматичного переживання, розроблена Пітером Левіном, яка базується на взаємозв'язку між тілом і психікою.

У центрі цієї моделі – уявлення про травму як незавершену фізіологічну реакцію організму на загрозу, що продовжує впливати на людину навіть після завершення небезпеки. Техніки стабілізації та ресурсування, які Левін вважає фундаментальними у роботі з травматичними переживаннями, допомагають зменшити емоційну напругу, відновити відчуття безпеки та повернути контроль над власними станами. Метод соматичного переживання розкриває потенціал тіла як ключового інструмента самозцілення, що робить його цінним інструментом сучасної травмотерапії.

Так, Пітер Левін розглядає механізм травми як незавершену природну реакцію організму на загрозу, що виявляється на тілесному, емоційному та поведінковому рівнях. Це захисна реакція інстинктивного характеру – боротьба, втеча або завмирання. Коли ці реакції не можуть реалізуватися (через страх, шок, безсилля), енергія стресу залишається «застряглою» в тілі, формуючи травматичний досвід.

Метод соматичного переживання: основним інструментом терапії є робота з тілесними відчуттями клієнта. Людина навчається спостерігати за своїм тілом, усвідомлювати й називати відчуття, помічати імпульси до руху чи напруження. Коли клієнт дозволяє цим імпульсам природно проявитися, відбувається розрядка заблокованої