

7. Лящ О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 324-335. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_22_29
8. Лящ О., Хуртенко О., Марчук С. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 4. С. 79-86. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2023_4_11
9. Могиляста С. М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 6, Вип. 14. С. 362-370. URL: <https://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v6/i14/44.pdf>
10. Чернобровкін В. М., Морозова О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резильєнс особистості. *Технології розвитку інтелекту*. Том 5. №1 (29). 2021. https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/547/011. Bolton K. W. Development And Validation Of The Resilience Protective Factors Inventory: A Confirmatory Factor Analysis. *Social Work Dissertations : University of Texas*, 2013. URL: https://mavmatrix.uta.edu/socialwork_dissertations/120
11. Garg P., Rastogi R. Emotional Intelligence and Stress Resiliency: A Relationship Study. *International Journal of Educational Administration*. 2009. Vol.1, No.1. P.1-16 URL: <http://www.ripublication.com/ijea.htm>
12. Hjemdal O., Friborg O., Stiles T. C., Martinussen M., Rosenvinge J. H. A New Scale for Adolescent Resilience: Grasping the Central Protective Resources Behind Healthy Development. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. 2006. Vol. 39. DOI: [10.1080/07481756.2006.11909791](https://doi.org/10.1080/07481756.2006.11909791)
13. Yang A. Apprehending the Concept of Resilience: A Psychological Perspective on Resilience in Daily Life. 2021. URL: <https://www.apa.org/ed/precollege/topss/daily-life-resilience.pdf>

ГОЛУБЄВА Марія

кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри психології та педагогіки
Національного університету «Кієво-Могилянська академія»

ЯРЕМЕНКО Софія

студентка 2 курсу освітньо-професійної
програми «Психологія - 53»,
Національного університету «Кієво-Могилянська академія»

АДАПТИВНЕ ДЖИУ-ДЖИТСУ – ШЛЯХ РЕАБІЛІТАЦІЇ ВІЙСЬКОВИХ ТА ВЕТЕРАНІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ

Повномасштабна війна в Україні спричинила значні соціальні, психологічні та медичні виклики, що особливо гостро проявляються серед військовослужбовців і ветеранів Збройних Сил України. Участь у бойових діях пов'язана з високим рівнем стресу, травматичними переживаннями, фізичними пораненнями та тривалими психоемоційними навантаженнями. Після

повернення до мирного життя багато військових стикаються із труднощами адаптації, посттравматичним стресом, тривожністю, депресивними станами та проблемами соціальної інтеграції, що зумовлює необхідність впровадження ефективних методів психологічної реабілітації.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю впровадження інноваційних підходів до реабілітації військовослужбовців, серед яких адаптивне джиу-джитсу може виступати ефективним засобом відновлення психічного здоров'я. Особливу увагу привертає адаптивне джиу-джитсу, що впроваджується у програми підтримки ветеранів у різних країнах. Отже, наша тема «Адаптивне джиу-джитсу – шлях реабілітації військових та ветеранів Збройних Сил України» є досить актуальною.

Мета дослідження – теоретичний аналіз обґрунтування можливостей використання адаптивного джиу-джитсу як засобу психологічної реабілітації військовослужбовців і ветеранів Збройних Сил України.

У сучасній психологічній практиці поряд із традиційними психотерапевтичними підходами поширюються тілесно-орієнтовані практики, фізична активність і спортивна терапія. Перспективним напрямом є адаптивні види спорту та бойових мистецтв, які поєднують фізичне навантаження, розвиток самоконтролю та соціальної взаємодії.

Бразильське джиу-джитсу є видом бойового мистецтва, що ґрунтується на техніках боротьби з партнером та орієнтоване на самозахист, а також передбачає участь у змаганнях на місцевому, національному та міжнародному рівнях. Як контактний вид спорту, бразильське джиу-джитсу вимагає від учасників гнучкості мислення, винахідливості та здатності швидко реагувати на дії суперника, використовуючи силу, вагу тіла та закони гравітації для контролю або підкорення опонента. Це потребує як фізичної, так і емоційної адаптивності, сприяючи формуванню дисципліни, витривалості та впевненості в собі [1].

Джиу-джитсу є відносно молодим видом спорту, що належить до бойових мистецтв і широко практикується в усьому світі. Із огляду на його популярність, з часом виник інтерес до можливості використання цього виду спорту для людей з інвалідністю, зокрема шляхом його адаптації до їхніх потреб. Упродовж останнього десятиліття адаптивне джиу-джитсу почало поступово виходити з тіні, хоча на початковому етапі лише незначна кількість осіб з інвалідністю (як фізичною, так і психічною) брали участь у тренуваннях, здебільшого у межах традиційного джиу-джитсу. Водночас існувала суттєва перешкода між традиційним та адаптивним спортом. Традиційне джиу-джитсу орієнтоване передусім на змагальність, і на той час не існувало чітких критеріїв або умов для включення осіб з інвалідністю до змагань. Унаслідок цього судді мали обмежені можливості для оцінювання таких учасників або ж узагалі виключали спортсменів з інвалідністю, які намагалися брати участь у змаганнях у межах традиційного формату.

Джиу-джитсу залучає всі групи м'язів, сприяючи зниженню маси тіла, покращенню функціонування серцево-судинної системи, а також розвитку сили, координації та гнучкості. Водночас справжній потенціал цього виду спорту полягає у позитивному впливі на психічне благополуччя. Дослідження свідчать,

що заняття бразильським джиу-джитсу сприяють суттєвому зниженню рівня стресу та тривожності, а також підвищенню самооцінки й віри у власну ефективність у дорослих [2]. Цей терапевтичний ефект також спостерігається у людей з інвалідністю та в осіб, які стикаються з проблемами психічного здоров'я, такими як тривожність, депресія та посттравматичний стресовий розлад [3]. Зокрема, ветерани військової служби відзначають, що бразильське джиу-джитсу є ефективним способом контролювати агресію та полегшує повернення до мирного цивільного життя [4].

Взаємодія між учасниками тренувального процесу сприяє формуванню групової згуртованості, розвитку відчуття приналежності та орієнтації на досягнення спільних цілей. Тренування з джиу-джитсу формують специфічну соціальну мережу, яка базується на довірі, взаємній підтримці та спільному досвіді подолання труднощів. Учасники не лише вдосконалюють фізичні навички, але й розвивають почуття приналежності до групи, що сприяє формуванню позитивної соціальної ідентичності [5]. Фізична активність може зменшувати симптоми психічних розладів, таких як тривожність і депресія. Єдиноборства, зокрема бразильське джиу-джитсу, додатково допомагають краще справлятися зі стресом у напружених ситуаціях і сприяють розвитку усвідомленості. Регулярна практика майндфулнесу, у свою чергу, покращує цей показник у спортсменів різних дисциплін [6].

Проведений теоретичний аналіз наукових джерел свідчить, що адаптивне джиу-джитсу може розглядатися як перспективний і багатофункціональний засіб психологічної та фізичної реабілітації військовослужбовців і ветеранів Збройних Сил України.

Заняття цим видом спорту сприяють розвитку фізичної витривалості, координації, концентрації уваги, формуванню навичок саморегуляції та подолання стресу, а також створюють середовище підтримки, важливе для соціальної адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Andreato L. V., Lara F. J. D., Andrade A., Branco B. H. M. Physical and physiological profiles of Brazilian jiu-jitsu athletes: a systematic review // *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2017. URL: <https://link.springer.com/article/10.1186/s40798-016-0069-5>
2. Tarver T. L., Levy J. J. Brazilian jiu jitsu players' motivations to train // *Frontiers in Psychology*. 2023. Т. 14. С. 1–8. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.124035/1/full>
3. Blomqvist Mickelsson T.; Willing et al. 2021; 2019. URL: https://www.researchgate.net/publication/336208706_Self-Control_and_Aggression_Amongst_Mixed_Martial_Arts_Practitioners
4. Mickelsson T. B. Brazilian jiu-jitsu as social and psychological therapy: a systematic review.
5. Rodrigues A. I. C., Evans M. B., Galatti L. R. Social identity and personal connections on the mat: social network analysis within Brazilian jiu-jitsu // *Psychology*

of Sport and Exercise. 2019. Т. 40. С. 127–134. URL: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.10.006>

6. Bühlmayer L., Birrer D., Röthlin P., Faude O., Donath L. Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: a meta-analytical review // *Sports Medicine*. 2017. Т. 47, № 11. С. 2309–2321. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40279-017-0752-9>

ГОМЕЛЯ Ніна

*кандидат педагогічних наук,
спеціаліст вищої категорії, викладач-методист,
викладач Київського професійно-педагогічного
фахового коледжу імені Антона Макаренка*

ГУМЕНЮК Олександр

*студент Київського професійно-педагогічного
фахового коледжу імені Антона Макаренка*

ЄМЧУК Владислав

*студент Київського професійно-педагогічного
фахового коледжу імені Антона Макаренка*

ОСОБИСТІСНЕ ТА ПРОФЕСІЙНЕ ЗРОСТАННЯ МАЙБУТНЬОГО ПЕДАГОГА ПРОФЕСІЙНОГО НАВЧАННЯ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ»

Вирішення актуальних освітніх задач в ЗП(ПТ)О, потребує від педагога професійного навчання, більшої професійно-особистісної кваліфікації. Тому підготовка майбутніх педагогів професійного навчання в освітніх установах вимагає чіткого усвідомлення процесу їх особистісно-професійного зростання. Успішна реалізація даного завдання в закладах вищої та фахової передвищої освіти має підпорядковуватися саме цій меті. І тому, на наше переконання, орієнтація на особистість здобувача освіти при проєктуванні змісту навчальної діяльності, залучення до всіх видів діяльності закладу освіти, припускає:

- по-перше, орієнтування в матеріалі як у певній сфері життєдіяльності (знання як частина життєвого досвіду);
- по-друге, означає, що проєктуються не тільки знання, уміння і навички, але і процедура їхнього засвоєння в межах світоглядних ідей (етична, естетична, пізнавальна інтерпретація навчального матеріалу).

Джерелами, що поповнюють особистісний досвід майбутнього педагога професійного навчання, можуть бути: навички соціалізації, мотивація навчальної діяльності, професійне становлення, готовність до конкуренції, навички ділової і міжособистісної комунікації в групі, психологічної адаптації до нестабільних умов ринку робочої сили. Тому, метою нашого дослідження є особистісне та професійне зростання майбутнього педагога професійного навчання в процесі підготовки.

Аналіз сучасних досліджень дозволяє стверджувати, що однозначного тлумачення поняття «особистісно-професійне зростання» у психолого-