

Міністерство освіти і науки України  
Чернівецький національний університет  
імені Юрія Федьковича

Факультет фізичної культури та здоров'я людини

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

**ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Дипломна робота  
Рівень вищої освіти - другий (магістерський)

Виконав: студент 611 групи  
спеціальності  
017 Фізична культура і спорт  
**Чорней Андрій Олексійович**  
Керівник д.п.н., проф. Зорій Я.Б.

---

До захисту допущено:  
Протокол засідання кафедри № \_\_\_\_  
від “\_\_” \_\_\_\_\_ 2022 р.  
Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ Наконечний І.Ю.

Чернівці  
2022

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН .....	7
1.1. Сучасні уявлення про стресостійкість .....	7
1.2. Особливості стресових ситуацій та їх класифікація у галузі військової служби .....	16
1.3. Вплив засобів фізичної підготовки на формування стресостійкості військовослужбовців .....	31
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ .....	37
2.1. Методи дослідження .....	37
2.2. Організація дослідження .....	41
РОЗДІЛ 3. ЕФЕКТИВНІСТЬ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ .....	
3.1. Програмні та методичні аспекти формування стресостійкості військовослужбовців в процесі фізичної підготовки .....	44
3.2. Результати педагогічного експерименту щодо формування стресостійкості військовослужбовців на заняттях з фізичної підготовки .....	58
ВИСНОВКИ .....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	71
ДОДОТКИ .....	79

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Для професійної діяльності військовослужбовця характерні особлива специфіка, спектр, характер та зміст завдань. Сукупність таких факторів, як постійні контакти з асоціальними елементами, робота з величезною кількістю інформації, напруженість, відповідальність, ризик, дефіцит часу, протистояння психологічному тиску, постійна загроза життю та здоров'ю, є супутніми факторами повсякденної службово-бойової діяльності та визначають високі вимоги до психологічної стійкості особистості, вимагаючи наявності у військовослужбовців високого рівня стійкості до стресів.

Проблема формування стресостійкості у військовому середовищі – життєво важлива. В екстремальних умовах порушується звичний режим праці та відпочинку, психічні та інші навантаження досягають меж, за якими йдуть перевтома, нервові виснаження. Від уміння протистояти цим навантаженням, своєчасно адаптуватися у середовищі, що різко змінюється, залежать не тільки якість і ефективність виконання службово-бойових завдань, а й психічне здоров'я та професійне довголіття.

В даний час у системі військової служби при відборі кандидатів на укладення контракту обов'язковим є проходження обстеження у військових психологів, яке передбачає: психологічне тестування, співбесіду та поліграф, за результатами якого виявляються психічні відхилення та розлади, а також індивідуальні можливості адаптації до стресових ситуацій. Проте згодом, при безпосередньому проходженні служби, поглибленої діагностики військовослужбовці, зазвичай, більше не піддаються, крім випадків їх призначення на посади або при направленні проходження служби у регіони зі складною оперативною обстановкою, з акцентом виявлення психічних відхилень.

Низька стресостійкість військовослужбовця може призвести до зниження задоволеності працею, деформації особистісних якостей, а також випадків вбивств та замахів на вбивство із застосуванням вогнепальної зброї на ґрунті нервово-психічних розладів [68].

Очевидно, що високий рівень стресостійкості є одним із важливих психофізіологічних показників характеристики особистості військовослужбовця, що дозволяє судити про його психічну стійкість та прогнозувати результат дій у критичних умовах.

Відповідно до загальних вимог індивідуально - психологічних якостей особистості військовослужбовця повинен мати основні професійні якості: мати професійне мислення, високу організованість, вміння працювати в колективі; мати пильність, рішучість, психологічну стійкість; стійкість до стресів; здатність знаходити організаційно-управлінські рішення у нестандартних ситуаціях, самостійно приймати рішення та бути готовим нести за них відповідальність [34]. Зазначається, що більшість із цих якостей здобуваються під час навчальних занять з фізичної підготовки, у взаємодії з різними вправами зі сфери психологічної підготовки.

Проблема стресостійкості особистості представляє великий практичний інтерес і є об'єктом пильної уваги різних фахівців: лікарів, фізіологів, психологів, соціологів та ін. (Б.Г. Ананьєв, Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова, О.С. Васильєва, Ф. Р. Філатов, Є. П. Ільїн та інші). Різні автори ототожнюють стресостійкість з емоційною стійкістю, нервово-психічною, психологічною, емоційно-вольовою, психологічною стійкістю до стресу та багатьма іншими, виділяючи фізіологічний (Р.С. Лазарус, К.К. Платонов, Є.А. Клімов, У. Джемс), психологічний (К. Роджерс, Н. Ендлер, С.А. Козлов, О.А. Ахвердова, А.М. Столяренко, Є.В. Василенко) та поведінковий (Г. Сельє, І.М. Сеченов, І.П. Павлов) рівень.

Різні аспекти проблеми стресостійкості щодо виявлення стресогенних факторів військової служби, впливу стресових ситуацій на професійну діяльність

військовослужбовців та профілактики стресових станів відображені у роботах Р.А. Абдурахманова, А.Л. Кулича, В.Д. Біцоєва, М.Я. Д'янченко, В.Л. Маріщука, О.О. Камишанова, Л.А. Кандибовича, А.Г. Караяні.

Особливе значення має зв'язок проблеми з діяльністю в бойовій обстановці і виникаючих при цьому психічних розладів. Бойовий стрес традиційно вивчається як проблема посттравматичного стресового розладу в рамках психопатології та стресології (В.А. Бодров, М.В. Леві, М.Ш. Магомед-Емінов, Ф.З. Меєрсон, Н.Н. Пуховський, Е.В. Н. В. Дарабрина та ін).

Отже, потреба збройних сил в особовому складі з високим рівнем стресостійкості та психодіагностичним підходом до укомплектування військових підрозділів, необхідність підготовки військовослужбовців до дій в екстремальних умовах та можливості фізичної підготовки у формуванні стресостійкості військовослужбовців зумовили вибір теми дослідження.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити педагогічні умови формування стресостійкості військовослужбовців на заняттях з фізичної підготовки.

**Об'єктом дослідження** є формування стійкості до стресів військовослужбовців на заняттях з фізичної підготовки.

**Предмет дослідження** – педагогічні умови формування стресостійкості військовослужбовців на заняттях з фізичної підготовки.

Відповідно до мети дослідження, об'єкта та предмета дослідження, вирішувалися наступні **завдання**:

1. Охарактеризувати стресостійкість як психофізіологічну якість особистості, визначити компоненти та рівні стресостійкості військовослужбовців.

2. Обґрунтувати педагогічні умови формування стресостійкості військовослужбовців в процесі фізичної підготовки.

3. Експериментально перевірити ефективність педагогічних умов формування стресостійкості військовослужбовців на заняттях фізичної підготовки.

**Методи дослідження.** *Теоретичні методи:* теоретичний та логічний аналіз проблеми та предмета дослідження, понятійно-термінологічний аналіз; узагальнення наукових фактів, системний аналіз педагогічних явищ, вивчення нормативної та навчально-методичної документації. *Емпіричні методи:* педагогічний формуючий експеримент; методи психолого-педагогічних вимірів (анкетування, тестування); метод контрольних випробувань. Також були використані *методи математичної статистики* для кількісної та якісної обробки отриманих емпіричних даних.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (68 найменувань), додатків. Загальний обсяг роботи складає 81 сторінка, з яких 70 – основного тексту. У тексті міститься 11 таблиць, 4 рисунки.

## РОЗДІЛ 1

### СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН

#### 1.1. Сучасні уявлення про стресостійкість

Сучасне життя людини насичене великою кількістю стресових ситуацій, які відіграють значну роль у всіх сферах її діяльності. В окремих випадках вони надають позитивний вплив, сприяючи формуванню стійкості до впливу несприятливих факторів, в інших їх надмірний вплив може дестабілізувати роботу всіх функціональних систем і призводити до незворотних процесів.

Відповідно до даних, опублікованих у засобах масової інформації Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) у 2021 році, впливає, що тільки в Європі з 870 млн. осіб близько 100 млн. постійно відчувають стан тривоги та депресії; 4 млн. страждають на біполярні афективні розлади і 4 млн. – на панічні розлади. Водночас наводяться невтішні відомості про кількість зареєстрованих випадків суспільно небезпечних дій, вчинених психічнохворими людьми. Лише у період із 2000 по 2020 рік їхнє зростання склало 36,6% [15].

Представлені дані є досить закономірними в умовах постійної фізичної та емоційної напруги, які відчуває людина у повсякденній діяльності, і не випадково досить велика кількість різних публікацій присвячується пошуку ефективних способів протистояння їхньому негативному впливу, розкриваючи поняття стресу як:

- стресор – будь-який зовнішній вплив (подія), що викликає у людини напругу (збудження), спрямований на адаптацію до цього впливу [34];
- стресова реакція – суб'єктивна реакція, що відображає внутрішній психічний стан: прояв емоцій, захисних реакцій, та процеси з подолання стресу [23];
- симбіоз стресора і стресової реакції організму на вимогу, що висувається, або шкідливий вплив [23].

Відповідно до концепції Р.С. Лазаруса, «стрес» прийнято поділяти на психологічний (емоційний) та фізіологічний [11]. Фізіологічний стрес безпосередньо пов'язаний із впливом реального фізичного подразника. До нього відносять болючі впливи, надмірне фізичне навантаження, умови екстремальних температур. До психологічних стресів відносять необхідність прийняття рішення, відповідальність за доручену справу (ділянку роботи), переживання, образи, конфлікти, сигнали небезпеки [25].

Під час дії фізіологічного стресу відбувається порушення інформаційних зв'язків між різними функціональними системами організму, кожна з яких починає працювати окремо від інших, включаючи свої захисні механізми підтримки своїх показників. Тривалий вплив стресу веде до зміни роботи систем, що супроводжується зниженням імунітету та погіршенням здоров'я. Для емоційного стресу характерним є надмірна напруга організму (вище за його захисні властивості), що передбачає усвідомлення особистістю фактора загрози і очікування його впливу (передбачуваного впливу). Це не лише первинні реакції на екстремальні впливи (емоційні та поведінкові) біологічного чи соціального середовища, а й фізіологічні механізми, що лежать у їх основі [18].

Зазначене стосується характеристик загального емоційного фону, який під впливом стресостворюючих факторів набуває негативного, похмурого та песимістичного відтінку. При тривалому стресовому впливі людина, порівняно з її нормальним станом, стає більш тривожною, втрачає віру в успіх і може впасти в депресію. Відзначаються сильні емоційні спалахи негативного характеру – дратівливість, гнів, агресія, а окремих випадках і афективні стану [11].

Слід зазначити, що такий поділ поняття стресу (виділення психологічної та фізіологічної складових) є досить умовним. У 1866 р. І.П. Сеченов у своїй праці «Рефлекси мозку» обґрунтував рефлекторну природу свідомої та несвідомої діяльності, показавши, що у основі психічних явищ лежать фізіологічні процеси



[41], тобто Фізіологічний стрес завжди пов'язаний з елементами психічного, а за психічного стресу завжди відбуваються фізіологічні зміни.

У статті основоположника теорії стресу Г. Сельє «Синдром, що викликається різними пошкоджуючими агентами» зазначається, що реакції, які відбуваються, є стереотипними і запрограмованими, необхідними для підготовки організму до фізичної активності (до опору, боротьби або втечі) [42].

В рамках проведених досліджень вчений виділив похідні «стресу», його позитивні (еустресс) та негативні (дистрес) форми та три фази реакцій.

Перша фаза – стадія тривоги. Фаза мобілізації захисних сил організму, які підвищують його стійкість по відношенню до конкретного впливу, що травмує. Організм функціонує з великою напругою, проте структурних перебудов не відбувається, організм сам справляється зі стресами за рахунок функціональної мобілізації всіх систем.

Друга фаза – стадія стабілізації та опору, фаза збалансованого витрачання адаптаційних резервів організму. Під впливом подразників, як і у першій фазі, всі системи людини нормалізуються. Параметри, що виведені з рівноваги, закріплюються на новому рівні.

Третя фаза – стадія виснаження. Організм, вичерпуючи свої резервні здібності, включає механізми структурної перебудови [62].

Г. Сельє зазначав, що «еустресс «тонізує» роботу організму та «сприяє мобілізації захисних сил (включаючи імунну систему), проте його виникнення потребує певних умов: позитивне емоційне тло; досвід вирішення подібних проблем у минулому та позитивний прогноз на майбутнє; схвалення дій індивіда з боку соціального середовища; наявність достатніх внутрішніх ресурсів подолання стресу» [63].

За відсутності цих умов або при значному впливі на організм низки факторів негативного характеру первинний стрес переходить у його ушкоджуючу форму – дистрес, що є найбільш небезпечним видом стресу та має

руйнівну дію. У разі цієї форми відбувається накладення однієї стресової ситуації в іншу, і людина, не адаптувавшись до однієї стрес-ситуації, потрапляє під дію іншої, що, своєю чергою, при тривалому впливі призводить до психозів та нервових зривів [33].

Чинники, які сприяють виникненню дистресу, можуть мати як об'єктивний, так і суб'єктивний характер [23]:

- емоційно-когнітивні фактори (чинники, зумовлені недоліком інформації, негативним прогнозом, почуттям безпорадності тощо);
- надмірна сила стресу, що перевищує адаптаційні можливості організму;
- тривалий стресовий вплив, що призводить до виснаження адаптаційного ресурсу.

У 1967 р. послідовник теорії Г. Сельє професор С.В. Березін ввів поняття «тривожний ряд», який представляє: «значний елемент процесу психічної адаптації до стресу» [17]:

1) відчуття внутрішньої напруженості. Загальною рисою є настороженість, яка не має яскраво вираженого відтінку, загрози та яка є лише сигналом її наближення, створюючи тяжкий душевний дискомфорт;

2) гіперестезичні реакції. Наростання тривоги перетворюється на більш значну фазу, надається негативне забарвлення подіям, що ще не відбулися, безліч несуттєвих дрібниць стає значущими, що посилюють стан тривоги, підвищується дратівливість;

3) тривога. Центральний елемент ряду, що розглядається. Виявляється відчуттям невизначеної небезпеки. Характерна ознака: неможливість визначити характер загрози, передбачити час її виникнення;

4) страх – тривога, конкретизована певному об'єкті. Неясна загроза у свідомості стає нав'язливою та набуває конкретного напрямку, зміщується до окремих об'єктів, які розцінюються як загрозливі, що не завжди відповідає

дійсності. У суб'єкта створюється уявлення у тому, що тривогу можна усунути певними діями;

5) Відчуття невідворотності катастрофи, що насувається. Наростає інтенсивність тривоги, що призводить до особистого висновку про її неминучість і неможливість запобігання майбутній події;

б) тривожне збудження – викликана тривогою дезорганізація досягає максимуму, і можливість цілеспрямованої діяльності зникає [17].

Зазначені феномени тривожного ряду виявляються індивідуально, залежно від внутрішньої стабільності організму. Одночасно «страх» є найнебезпечнішим із них. Під його впливом відбувається: «різке погіршення чи загострення чутливості, погана усвідомленість сприйняття, розсіяність уваги, труднощі у зосередженні головному, виникає стан безініціативності, пасивності, депресивності» [14]. Описуючи даний континуум, А. Кемпінські (1987) визначив його як конкретну структурну організацію всіх психічних компонентів, що є у людини і спрямованих на вирішення проблеми, включаючи процеси: «передбачення результатів дій, їх оцінки з позиції особистісних орієнтацій та установок, цілей та мотивів всієї діяльності» [25].

Водночас найбільш сильного та руйнівного впливу для людини, згідно з дослідженнями, Ю.В. Щербатих, надає страх, що проявляється лише в екстремальних ситуаціях і пов'язаний із безпосередньою загрозою для життя та здоров'я [23]. Як зазначає Н.В. Паніна: «іноді пережитий сильний страх у будь-якій ситуації закріплюється, стає хронічним, нав'язливим, виникає фобія певне коло ситуацій чи об'єктів» [40].

Психічні стани тривожного ряду за характером протікання реакцій поділяються на окремі фази. Н.І. Наєнко виділив основні з них: «..., активне неспання, психомоторна напруга, психоемоційна напруга, психоемоційна напруженість, психоемоційний стрес, фрустрація та афект» [12].

Відповідно до досліджень Ю.Ю. Палайма, при знаходженні організму в режимі активного неспання у людини проявляються «нервово-психічні напруження, що характеризуються виконанням довільних дій, що не мають емоційного значення на тлі низького рівня мотивацій (відсутність ентузіазму, залучення до діяльності)» [43].

Подальше перебування організму цьому стані веде до виникнення операційної напруги: підвищується рівень мотивації, утворюється значуща мета, збільшується складність і ефективність діяльності. Як зазначає Н.І. Наєнко: «людина справляється з поставленими завданнями у повсякденній діяльності, відбувається: активізація нервової системи, підвищення рівня гормональної системи, серцево-судинної та дихальної систем. Одночасно зміни у психічній діяльності характеризуються збільшенням обсягу та стійкості уваги, посиленням здібностей концентруватися на завданні; у психомоторних характеристиках людини відбувається зменшення частотних та амплітудних характеристик тремору, збільшується точність та швидкість рухів» [26].

При переході організму на найвищий ступінь психоемоційної напруженості при його тривалому знаходженні в стані оперативної напруги відбувається різке збільшення мотивації, підвищується ступінь відповідальності. Відзначається різка активізація всіх гормональних систем (особливо надниркових залоз), інтенсивна робота серцево-судинної та дихальної систем. Зміни у психічній діяльності супроводжуються абстрактністю уваги, ускладнюється оперативна пам'ять, знижуються швидкість і точність реагування, зменшується ефективність діяльності (хвилювання, тривога, очікування невдачі, порвала) [11].

Психоемоційний стрес є найбільш сильною реакцією організму, що виявляється безпосередньо під час виконання найбільш складної та небезпечної роботи в умовах загрози для життя та здоров'я, а також дефіциту часу чи нестачі інформації. Для цього стану характерні зниження резистентності організму,

поява соматовегетативних зрушень та соматичний дискомфорт, дезорганізація психічної діяльності.

Психоемоційна напруженість та психоемоційний стрес – поняття, близькі один одному. Автори В.Л. Марищук та В.І. Євдокимов зазначають, що «для обох цих явищ характерні зміни в міміці, прояви скутості рухів, зміни у фонації та артикуляції мови, тремор м'язів обличчя, рук і ніг, такі поведінкові реакції, як метушливість або навпаки ступор» [14]. При аналізі поведінкових проявів психоемоційної напруженості автори наводять таку класифікацію:

- імпульсивна (збудлива) форма – пов'язана з процесом надмірного збудження та зниження активності гальмівного процесу, короточасним погіршенням диференціювань (помилкові поспішні дії, метушливість);

- гальмівна («торпідна») форма – спостерігається загальна загальмованість на основі розвитку охоронного гальмування через суттєве зниження ресурсів нервової системи;

- генералізована («гіпобулічна») форма – характеризується непередбачуваністю, станом паніки, прагненням не боротися з небезпекою, а уникнути її будь-яким шляхом [14].

У працях Н.І. Наєнко зазначається, що тривалі чи часто повторювані стреси ведуть до психопатичних захворювань [11]. У той самий час, як свідчить Ю.Т. Сосновікова: «при оволодінні індивідуумом адекватними стратегіями поведінки у стресових ситуаціях може протистояти тривалим і сильним стресам» [14].

Стрессова ситуація людиною сприймається індивідуально, величина впливу залежить, в тому числі, від швидкості реагування на сам факт її наступу. У поданих результатах досліджень В.М. М'ясищева час з підготовки та перебудови організму в умовах небезпеки є найбільш важливою та біологічно значущою величиною [15]. Цей факт реалізується у дослідженнях, присвячених соціонічних типів особистості.

За словами Т.М. Прокоф'єва: «при знаходженні в стресовому стані важливу роль відіграє соціонічний тип людини, що характеризує властивості характеру: вміння діяти в стресових ситуаціях, шукати можливі шляхи вирішення у разі перевантажень, розробляти методики підвищення особистої стресостійкості» [57]. Згідно з наведеними даними, в даний час при визначенні властивостей характеру особистості психологами широко використовуються тести з соціоніки, які дозволяють фахівцям давати рекомендації щодо подолання стресів та критичних ситуацій на підставі поділу пацієнтів за групами стресостійкості: «Тендітні», «Каркасні», «В'язкі» та «Гнучкі» [15] (рис. 1.1).

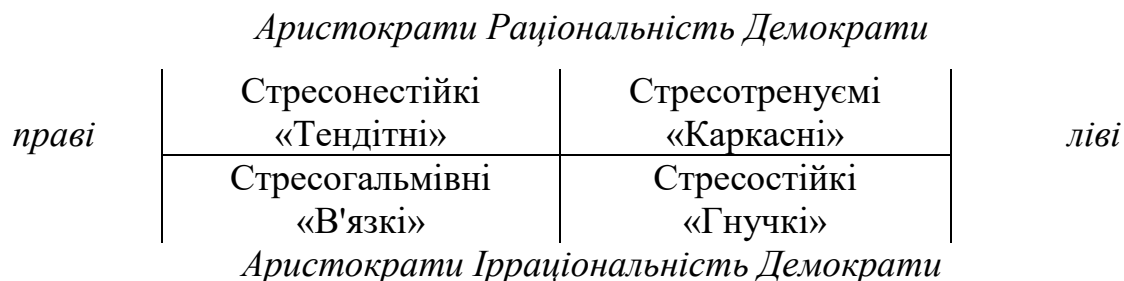


Рисунок 1.1. Групи стресостійкості

Представлені рисунку терміни: «праві/ліві», «раціональність/ірраціональність» є основними ознаками даних груп, вони відповідають за швидкість реагування на стрес та індивідуальні здібності у його подоланні. Ознаки «аристократія/демократія» свідчать про ставлення особистості до стресу (його крайніх позиціях): як найбезжурніші – «гнучкі», як найтерплячіші – «тендітні» [15].

Стресонестійкі («Тендітні») – найбільш слабка і найбільш схильна до руйнівного впливу стресу група, що характеризується тривалим процесом входження і виходження зі стресової ситуації.

Люди, що належать до такої групи, лише невеликий час здатні чинити опір стресові, і з урахуванням швидкого виснаження внутрішніх резервів організму вони змінюють свою лінію поведінки з протистояння на догляд і самоусунення. «Ламаючись» під великим натиском стресу, така група потребує своєчасної

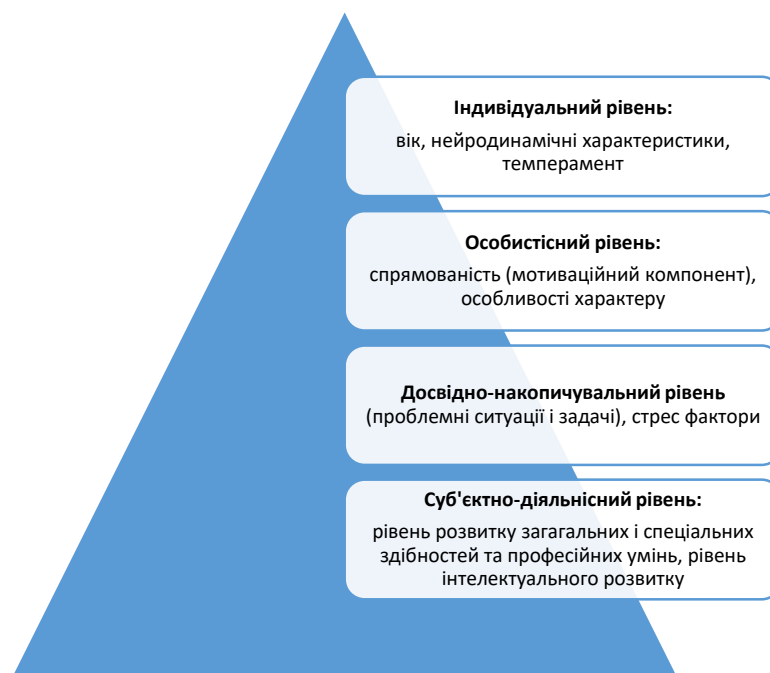
допомоги ззовні, зокрема фахівців: лікарів, психологів. Робота з постійною психічною напругою для них має протипоказання.

Стрессогальмові («В'язкі») – група стресостійкості, що має більш швидку здатність адаптації до стресу (перемикатися) по відношенню до «стресонестійких». Характерною особливістю є уникнення самої думки, що дійсність є стресовою. Тривале перебування в умовах стресу в осіб, які віднесені до цієї групи, також викликає гострі емоційні переживання, які вимагають допомоги ззовні.

Стрессотреновані («Каркасні») – група, що має високу стресостійкість. Особам із стрессотренованим типом особистості досить легко переносити психологічні навантаження: «Легкий стрес гаситься миттєво. Середній стрес сприймається як тренуючий фактор» [18]. Водночас характерною рисою виділяється відносно невисока швидкість реакції на стрес. Зазначається, що у тривалому перебуванні у стресових ситуаціях організм, зберігаючи основний «каркас», втрачає низку захисних властивостей.

Стресостійкі «Гнучкі» – найсильніша по відношенню до дії стресу група. Представники цієї групи найшвидше реагують на стрес і виходять з-під його впливу, вони менш схильні до накопичення навантаження. У стресових ситуаціях характерним для них є принцип пружини: «пригнувшись» під впливом стресу, вони «розпрямляються» і скидають із себе залишкову напругу, щойно навантаження минуло. Їхня перевага в тому, що вони добре вирішують завдання в екстремальних умовах і зберігають здатність ефективно діяти у стресі [15].

Таким чином, стресостійкість можна розглядати як складну, багатовимірну та багаторівневу психічну якість особистості (рисунок 1.2).



## Стресостійкість як інтегральна характеристика особистості

Рисунок 1.2. Рівнева модель стресостійкості

В якому поєднується єдиний комплекс здібностей і явищ, що характеризуються кількістю зовнішніх і внутрішніх умов, які визначають готовність до дії, зокрема: зміст і характер завдань, їх складність, новизна, мотивація, оцінка кінцевих результатів, самооцінка, нервово-психологічний стан організму, емоційна стійкість до стресових факторів.

Чим вища стресостійкість, тим більше тривалий час організм здатний виконувати корисну роботу у стресових ситуаціях.

### 1.2. Особливості стресових ситуацій та їх класифікація у галузі військової служби

Досвід несення служби в регіонах зі складною оперативною обстановкою показує, що при виконанні службових обов'язків військовослужбовці наражаються на небезпеку фізичних та емоційних навантажень, які не присутні в більш спокійних умовах. Ведення бойових дій супроводжуються важкою фізичною роботою, поганим харчуванням, шумом (вібрація, вибухи), тепловим



впливом (зокрема підвищений холод або вологість), відсутність гігієнічних умов, тобто факторами, що негативно впливають на здатність справлятися з небезпекою, що зменшує шанси на виживання та виконання бойових завдань.

Аналізуючи особливості службово-бойової діяльності військовослужбовців, можна виділити низку вимог, які постають перед ними у сучасних умовах:

- сформованість реальних уявлень про майбутні службові дії в екстремальних умовах, здатність реально сприймати майбутню небезпеку, вміння адекватно оцінювати дії супротивника, а також прогнозувати свої відповіді;

- високий ступінь адаптованості особового складу до службової діяльності в екстремальних умовах;

- наявність високого рівня розвитку фізичних і спеціальних якостей, високого ступеня психологічної стійкості, здатності застосувати зброю на поразку [19].

Подані вимоги є не випадковими. Насамперед вони пов'язані зі ступенем впливу різних стрес-факторів, що зустрічаються у професійній діяльності [56]:

А) за характером психосоціальної мотивації:

- стресори повсякденної напруженої професійної діяльності: специфіки різних сфер службово-бойової діяльності, що визначаються наказами та нормативними документами;

- стресори, зумовлені діями в екстремальних умовах: виконання бойових наказів та розпоряджень, пов'язаних із ризиком та загрозою для життя;

- стресори сімейного життя: ненормований робочий день, житлово-побутові умови, ротація, виховання та навчання дітей, зміна сімейного стану, втрата близьких, конфлікти на сімейному ґрунті;

- стресори морально-морального характеру: докори совісті, переживання за життя та здоров'я людей, відповідальність за виконання наказів;

- стресори соціальних умов змішаного походження: ізоляція від звичного оточення, пов'язана із зміною (втрапою) значних соціальних зв'язків;

Б) за часом дії:

- стресори з нетривалою дією (як правило не більше однієї доби): викликають стан тривоги та страху; негативні фізичні відчуття; відволікання уваги; невдалі дії;

- стресори з тривалою дією (кілька місяців або років): тривалі навантаження, що викликають втому (складні чергування, пов'язані з певним ризиком та небезпекою); тривала ізоляція від рідних та близьких; ведення тривалих бойових дій;

В) за характером впливу на органи чуття:

- стресори візуально-психічного ряду (кінець на очах близьких, товаришів по службі, вибухи; вид спотворених тіл, крові тощо);

- стресори слухового ряду (стрільба, розриви снарядів);

- стресори відчутно-нюхового ряду (запахи газу та тіл, холод, спека, електричний струм тощо) [13].

Відповідно до вимог, що пред'являються до військовослужбовця, ступінь пристосовуваності до впливу стресових факторів військової служби та здатності до їх подолання є свідченням міри його підготовленості до вирішення службово-бойових завдань: виняткова мобільність мислення; здатність швидко звільнитися від можливих депресій та стресових станів, тим більше що в руках у них знаходиться бойова зброя, застосування якої суворо регламентовано та визначено статутом, інструкціями та письмовими розпорядженнями (наказами).

Як зазначають фахівці з військової психології, найбільш значущими характеристиками особистості військовослужбовця є: «особиста тривожність,

психологічна витривалість (стійкість) і самооцінка, нервово-психічна стійкість та адаптаційні можливості організму» [17].

Р.С. Лазарус відзначає, що деякі реакції, властиві знаходженню організму в стресовому стані, є життєво необхідними для мобілізації всіх здібностей для того, щоб вижити та перемогти; інші ж надають руйнівного впливу на психіку та безпосередньо загрожують індивідуальній безпеці [24].

Невипадково при відборі кандидатів на військову службу обов'язковим є проходження обстеження у військових психологів, яке має на увазі: психологічне тестування, співбесіду та поліграф та вироблення рекомендацій командирам з обліку, у тому числі й рівня стресостійкості [19].

В рамках цих досліджень у кандидатів виявляються психічні відхилення та розлади, визначається придатність до проходження військової служби.

Облік рівня нервово-психічної стійкості громадян ведеться за чотирибальною шкалою: висока, хороша, задовільна та незадовільна нервово-психічна стійкість (нервово-психічна нестійкість) [54]. Особи з нервово-психічною нестійкістю включаються у четверту категорію професійної придатності, яка має обмеження при вступі та навчанні з військово-облікових спеціальностей, і, зокрема, навчання у військово-освітніх закладах професійної освіти [54].

У процесі служби поглиблені дослідження проводяться також у випадках призначення військовослужбовців для проходження служби в регіонах зі складною оперативною обстановкою, і за підсумками обстежень фахівцями даються рекомендації (висновки) про включення їх до резерву відрядження першої чи другої черги [18].

Безумовно, подібні дослідження є досить об'єктивними та інформативними при первинному відборі, проте їх персоналізація (вибірковість) у процесі подальшої служби з акцентом на виявлення психічних відхилень є недостатньою

з урахуванням змін особистості, що відбуваються, під тимчасовою дією різноманітних зовнішніх і внутрішніх факторів.

Відповідно до даних, поданих у підручнику з військової психології, до зовнішніх факторів відносять [52]:

- соціальні фактори. Чинники, які враховують соціальне ставлення військовослужбовців до характеру бойових дій, ставлення до статусу;

- організаційно-управлінські фактори. Фактори, що характеризують якість управління підрозділом, а також відповідність вимогам до організаторських здібностей командира щодо виконання складних завдань;

- оперативно-тактичні фактори. Фактори, що враховують характер і спрямованість бойових дій: напруженість обстановки, динамічність розвитку подій, інтенсивність та щільність ведення вогню противником, ступінь захищеності особового складу, підтримка та характер взаємодії з іншими підрозділами, наявність бойового досвіду військовослужбовців, кількість загиблих та поранених, інтенсивність ведення агітаційно-інформаційної роботи супротивника;

- природно-географічні чинники. Фактори, що характеризують особливості несення військової служби та ведення бойових дій у конкретних фізико-географічних умовах;

- матеріально-технічні фактори. Чинники, які враховують матеріально-технічну забезпеченість свого підрозділу та матеріально-технічне забезпечення супротивника.

Внутрішні чинники бойової обстановки характеризують стійкість та сформованість якостей особистості військовослужбовців. До них відносять:

- психофізіологічні фактори. Чинники, що залежать від типу нервової системи (ЦНС) та визначають характер поведінки. Наголошується, що для військовослужбовців зі слабким типом ЦНС сучасний характер ведення бойових дій сприяє розвитку психологічних захворювань – це 15-17% від загальної

кількості військовослужбовців, що беруть участь у бойових діях. Деформації, що супроводжують ведення бойових дій, призводять до повної втрати боєздатності даної категорії. Аналогічні умови для військовослужбовців із середнім типом нервової системи призводять до короткочасного зниження активності в ході бойових дій – їхня кількість становить 70-75% особового складу, і лише 14-15% військовослужбовців здатні до швидкої адаптації (вплив стресогенних факторів бойових дій для них не несе психотравмуючого впливу) [41];

– моральні чинники. Фактори, що враховують спрямованість особистості та розвиток професійно значущих якостей з урахуванням особливостей у характері, інтелект, волю та емоційні прояви;

– військово-професійні фактори. Фактори, що оцінюють наявність та ступінь розвитку професійних військово-спеціальних якостей: знань, умінь та навичок, у тому числі особисту готовність до вирішення поставлених завдань з урахуванням наявного досвіду ведення бойових дій [62].

Необхідно відзначити, що в рамках визначення рівня розвитку психофізіологічних якостей особистості, що враховують можливості військовослужбовця виконувати завдання в екстремальних умовах, військовими психологами також береться тип темпераменту особистості, що відображає тип роботи вищої нервової системи людини:

1) сила процесів збудження та гальмування. Сильно розвинені нервові процеси дозволяють переносити сильне збудження чи гальмування тривалий чи короткий час. Слабо розвинені нервові процеси відображають нездатність нервових клітин переносити тривале та концентроване збудження та гальмування;

2) врівноваженість станів збудження та гальмування. В одних людей ці процеси взаємно врівноважуються, а в інших рівновага не помічається: переважає процес гальмування чи збудження;

3) рухливість процесів збудження та гальмування. Рухливість нервових процесів – це їхня здатність швидко змінювати один одного, швидкість руху нервових процесів (ірадіації та концентрації), швидкість появи нервового процесу у відповідь на роздратування, швидкість утворення нових умовних зв'язків [17].

Відповідно до зауважень І.П. Павлова розрізняються чотири основні типи вищої нервової діяльності, що залежать від поєднання сили, рухливості та врівноваженості процесів збудження та гальмування:

1) сильний, врівноважений, рухливий тип («живий» – сангвінічний темперамент). Для сангвіників характерне швидке прийняття рішень та їх смілива реалізація. Даному типу темпераменту властиві короткочасна втрата рішучості у разі невдач та швидке відновлення контролю за ситуацією;

2) сильний, врівноважений, інертний тип («спокійний» – флегматичний темперамент). Характеризується активними та сміливими діями у складних ситуаціях, які розраховуються та проходять за наміченим планом. Таких військовослужбовців відрізняє постійна необхідність у ретельно спланованих та підготовлених діях. Відмінна риса відповідно до цих умов: стабільність емоційних переживань, завзятість і витримка;

3) сильний, неуврівноважений, з величезним переважанням збудження тип («нестримний» – холеричний темперамент). Холериків відрізняє високий рівень прояву сміливості та рішучості у стані емоційного підйому. Одночасно, перебуваючи в протилежному стані, в екстремальних умовах вони схильні до несвідомого прояву страху і страху;

4) слабкий тип («слабкий» – меланхолійний темперамент). Меланхолікам властиво короткочасне прояв рішучості та активності. Даному типу військовослужбовців для реалізації поставлених завдань необхідний чіткий сценарій дій, що враховує мінімізацію подолання можливих труднощів [17].

Військовими психологами наголошується на важливості раннього виявлення змін у психофізіологічній поведінці військовослужбовця для забезпечення швидкої та належної допомоги, сигналами до якої є прояви легких та тяжких стресових реакцій [24] (таблиця 1.1). Також слід зазначити, що тяжкі прояви реакцій на стрес негативно впливають на виконання службово-бойових завдань та створюють передумови для примусової ізоляції військовослужбовця з метою забезпечення особистої чи колективної безпеки.

Таблиця 1.1

## Показники прояву легких та тяжких стресових реакцій

<i>Фізіологічні</i>	<i>Психологічні</i>
<b>Легкі прояви стресових реакцій</b>	
Тремор м'язів	Занепокоєння, нерішучість
Нервовість	Дратівливість, скарги
Холодний піт, відчуття сухості у роті	Забудькуватість, нездатність зосередитися
Безсоння	Жахи
Підвищена діяльність серцево-судинної системи	Легко здригається від шуму, руху та світла
Запаморочення	Сльози, плач
Нудота, блювання чи діарея	Гнів, втрата впевненості у собі, замкнутість
Швидка стомлюваність	
Труднощі мислення, мови та спілкування	
<b>Тяжкі прояви стресових реакцій</b>	
Порушення, пов'язані з утриманням напрямку руху (відхилення під час руху, ходьба по колу)	Швидка непов'язана мова чи неадекватні відповіді
Посмикування тіла або тремтіння при раптовому звуку або русі	Оскарження рішень; безрозсудні дії
Довільний струс м'язів всього тіла	Байдужість до небезпеки
Параліч частин тіла (рук, ніг, руки та ноги) без видимої фізичної причини	Амнезія
Нездатність бачити, чути чи відчувати	Сильне заїкуватість, людина бурмоче чи не може зовсім говорити
Фізичне виснаження, мимовільні вигуки	Безсоння; важкі нічні кошмари
Замерзає під вогнем або повністю нерухомий	Бачить чи чує речі, яких немає
Відсутній погляд, похитування на місці чи в русі	Швидкі сильні емоційні зрушення
Паніка під час ведення вогню	Апатія
Істерична поведінка	Шаленність або інші нелогічні дії

У бою такий військовослужбовець легко ставить під загрозу своє життя та життя товаришів. Його розумові здібності можуть порушитися настільки, що людина не здатна ясно мислити або виконувати прості команди. Він може довільно стати в перестрілці або під час маневру раптово зупинитися, втратити здатність самостійно рухатися або в паніці бігти в невідомому напрямку [25].

Розкриваючи основні ознаки знаходження організму в стресі, необхідно відзначити негативні прояви психічних реакцій, які зазнають військовослужбовці. Найбільш поширеними є:

- підвищена втома. Уповільнена реакція, складності у визначенні пріоритету та вирішенні поставлених завдань, надмірне занепокоєння від, здавалося б, незначних проблем, нерішучість, труднощі у фокусуванні уваги, втрата ініціативи, пасивність чи апатія;

- болючі відчуття. Головні болі, болі в області хребта та судоми у спині через надмірну м'язову напругу та нездатність до релаксації. Тривала напруга м'язів призводить до надмірної напруги, втоми та виснаження [19].

- тремор м'язів. Під час ведення бойових дій людина може відчувати мимовільний тремор м'язів та легке тремтіння. Ці симптоми вважаються нормальною реакцією на умови великої небезпеки, вони з'являються і швидко зникають;

- потовиділення. Реакція організму на дію бойового стресу, що супроводжується легким або сильним потовиділенням, а також відчуттям ознобу;

- порушення роботи травної та сечостатевої систем. Нудота та блювання, втрата апетиту, гострий біль у животі («печія»), часте сечовипускання, нетримання. Реакції організму, що виникають внаслідок екстремальних ситуацій: перестрілка, обстріли тощо, або в очікуванні небезпеки;

- вегетативні зміни. Прискорене серцебиття – збільшення серцебиття, відчуття тиску в грудях. Це звичайні реакції організму на почуття тривоги або страху, що відчувається людиною, гіпервентиляція – швидке дихання, задишка,



запаморочення і почуття задухи, що часто супроводжується поколюванням і судомами пальців рук і ніг;

– дисомнія. Безсоння, порушення сну як сновидінь (кошмари), неспокійний сон, часте пробудження, навіть якщо дозволяють умови, надмірний сон;

- псевдофізичні травми. Фізичні симптоми, які несвідомо дозволяють людині уникнути чи адаптуватися до раніше нестерпної стресової ситуації: візуальні проблеми – затуманений зір, подвійне бачення, труднощі у зосередженні чи повна сліпота; проблеми зі слухом – нездатність чути накази чи розмови товаришів, повна втрата слуху; параліч або втрата чутливості рук чи ніг.

У роботі військових психологів при оцінці психічних відхилень і розладів військовослужбовців великого значення мають емоційні зрушення, що супроводжують стресові реакції:

– мимовільні захисні рухові реакції на раптовий шум чи будь-які інші зовнішні подразники. Ці реакції є частиною підвищеної чутливості до незначних зовнішніх подразників (охоронні реакції). Раптовий шум, рух чи світло можуть стати причиною переляку. Наприклад, несподіваний рух тварини (або людини), трапляються випадки мимовільного застосування зброї;

– непередбачувані вибухи агресивної поведінки. Причиною може бути, наприклад, шум, викликаний закриттям вікна, або випадкове зіткнення;

– низька концентрація уваги. Особи у стані стресу мають невелику тривалість концентрації уваги, їм складно зосередитися на поставлених завданнях;

– емоційне вигоряння, пов'язане зі смертю чи пораненням товариша. Ставши одного разу свідком втрати товариша в бою, військовослужбовець може втратити впевненість у собі та стати надто вразливим до зовнішніх подразників і не здатним діяти відповідно до ситуації. Почуття провини «що вижив» є превалюючим над іншими почуттями;

– зниження ефективності та сумлінності виконуваних завдань. Зниження здатності ясно мислити, надмірна сонливість чи безсоння, і навіть хронічна втома. Емоції, такі як гордість, почуття сорому, надії, смутку та подяки, більше не мають значення для людини;

– соціальна ізоляція. У колективі військовослужбовець стає менш балакучим, ніж зазвичай, обмеженим у відповідях на жарти або крики, він не в змозі насолодитися відпочинком, що надається;

– зловживання психотропними речовинами. Деякі військовослужбовці в рамках боротьби зі стресом можуть спробувати використовувати такі речовини, як алкоголь чи наркотики;

– втрата адаптивності. Неконтрольовані емоційні спалахи, такі як плач, крики, або безпричинний істеричний сміх. У цьому стані людина може стати неспокійною, виявляти агресивність, характерними є спалахи гніву чи дратівливість [16].

З цієї класифікації випливає, що основна сфера, що безпосередньо впливає на результат професійної службово-бойової діяльності військовослужбовців, є емоційна сфера, яка, у свою чергу, має прямий та двосторонній взаємозв'язок із мотиваціями та волевими характеристиками особистості [62].

По відношенню до загальної психології у військовій психології мотивація розглядається як процес спонукання людини до здійснення тих чи інших дій, вчинків, виступаючи складним актом, що вимагає ретельного аналізу та оцінки допустимих альтернатив, з вибором та прийняттям рішення [2].

Як вважає більшість військових фахівців, професійна сфера є категорією людського буття, що дозволяє людині реалізуватися у військовій справі, вона визначається «сукупністю особистісних, світоглядних, ділових, професійних та моральних якостей людини» [9].

Наслідком мотиваційних змін у професійній діяльності військовослужбовців є модифікація соціальних взаємин, професійної орієнтації,

зміна зовнішніх умов, поява додаткових мотивів. Одночасно мотиви є необхідним (рушійним) компонентом службово-бойової діяльності з урахуванням того, що будь-яка дія виконується під впливом мотивів людини – її інтересів, бажань, переконань, ідеалів, соціальних вимог, які стали потребою [10]. Як зазначає О.К. Маркова, умовно мотиви до службово-бойової діяльності можна поділити на чотири групи [15] (таблиця 1.2).

Таблиця 1.2

## Мотиви службово-бойової діяльності

Група	Мотиви	Основні компоненти
1	Мотиви, що характеризують особливості особистості військовослужбовця, його погляди та ідеали, загальне ставлення до своєї професійної діяльності, командного складу	<ul style="list-style-type: none"> <li>- орієнтир у діяльності на моральний приклад заслужених ветеранів та учасників бойових дій;</li> <li>- самовіддача у боротьбі з противником до його повного розгрому;</li> <li>- бажання помститися за смерть і страждання бойових товаришів, рідних та близьких;</li> <li>- сумлінне виконання всіх обов'язків військової служби, наказів та розпоряджень командирів</li> </ul>
2	Мотиви, що супроводжуються зміною обстановки та характеризують складність, динамічність розв'язуваних завдань	
3	Мотиви, зумовлені вимогою виконання наказів командирів	<ul style="list-style-type: none"> <li>- забезпечення умов у збереженні життя та здоров'я товаришів зі зброї;</li> <li>- бажання реалізуватися у мирному житті, у сім'ї;</li> <li>- позитивна оцінка професійної діяльності з боку колективу та старших начальників;</li> <li>- розуміння соціальної значимості у вибраній професійній сфер діяльності;</li> <li>- дотримання традицій військового підрозділу.</li> </ul>
4	Окремі мотиви загального та соціального характеру, що виявляються в конкретних умовах	

При розгляді вольових якостей, що є складовою характеристики особистості військовослужбовця, слід зазначити, що вони належать до найістотніших. Як зазначає А.Ц. Пуні: «У всьому великому та героїчному, що

робила людина, у найбільших її досягненнях її вольові якості завжди відігравали значну роль» [16].

Основною умовою розвитку вольових якостей у військовослужбовця є потреба у подоланні труднощів військової служби, внаслідок чого формуються необхідні професійні якості: цілеспрямованість, рішучість, дисциплінованість, самовладання, ініціативність, сміливість, хоробрість, мужність, стійкість, наполегливість, самостійність та старанність [16] (таблиця 1.3).

Таблиця 1.3

**Характеристика основних якостей особистості військовослужбовця, що визначають рівень розвитку вольового компонента**

<b>Якість</b>	<b>Характеристика</b>
Цілеспрямованість	Якість, що характеризує вміння підпорядковувати свої вчинки поставленим цілям та завданням.
Рішучість	Якість, що характеризує здатність своєчасно приймати раціонально-правильні рішення та негайно їх виконувати.
Дисциплінованість	Якість, що виражається у неухильному виконанні вимог статутів, принципів норм та моралі.
Самовладання	Якість, що виявляється в умінні управляти собою у складних ситуаціях, стримуючи свою психічну та фізичну активність.
Ініціативність	Якість, що характеризує здібності та вміння виявляти розумну ініціативу та творчість при виконанні поставленого завдання.
Сміливість	Якість, що характеризує вміння військовослужбовця самовіддано виконувати складні завдання без чіткого представлення їх результатів.
Хоробрість	Якість, що визначається здібностями військовослужбовця виконувати завдання в умовах ризику для його життя та здоров'я.
Мужність	Якість, що характеризується здібностями мобілізуватися та продовжувати виконувати військовий обов'язок у важких, смертельно небезпечних ситуаціях.
Стійкість	Якість, що визначає здібності особистості переносити важкі моральні та фізичні навантаження, виявляючи при цьому бадьорість духу.
Наполегливість	Якість, що характеризує спрямованість особистості до тривалого, неослабного руху в досягненні цілей.
Виконавчість	Якість, що виражається у здібностях активного, старанного та своєчасного виконання наказів та розпоряджень.
Самостійність	Якість, що характеризує здібності військовослужбовця у самостійному досягненні поставленого завдання зокрема вміння відстоювати прийняті рішення, брати відповідальність за їх виконання на себе.

Поряд із зовнішніми та внутрішніми факторами бойової обстановки, що впливають на діяльність військовослужбовців, в окремих джерелах військової літератури розглядаються об'єктивні та суб'єктивні соціально-психологічні фактори. До них відносять: морально-психологічний клімат у колективі, стан рівня бойової згуртованості та злагодженості підрозділів, підтримання бойових традицій, облік позицій колективу та думки його лідерів. Основний критерій – ступінь адаптації та схильності військовослужбовця до цих компонентів [15].

Зазначається, що в складних і небезпечних ситуаціях людина індивідуально реагує на стрес-фактори, що виникають: в одних адаптація відбувається швидко – військовослужбовці на практиці здатні повністю застосувати весь комплекс отриманих спеціальних знань і умінь, а в інших накопичується напруженість, що викликає дисбаланс і психічні відхилення.

У військовій сфері забезпечення ефективної діяльності військовослужбовців передбачає необхідність проведення профілактичних заходів щодо запобігання негативним психічним станам та відхиленням, формування навичок саморегуляції. В даний час у підрозділах спеціального призначення, що безпосередньо беруть участь у бойових діях, така робота здійснюється із застосуванням психічних, психофізіологічних, фізіолого-гігієнічних та медико-фармакологічних методів. При цьому особливо виділяються психічні та психофізіологічні методи.

Психічні методи засновані на розвитку навичок навіювання і самонавіювання, вони полягають в отриманні навичок перемикання з надлишкового емоційного збудження на практичну або розумову діяльність (використання словесних формул навіювання та самонавіювання, музикотерапії, аеротерапії, аеротерапії, м'язової релаксації).

У рамках розгляду питань застосування прийомів саморегуляції психологи торкаються розділів зміни суб'єктивної значущості ситуації, особливостей її відтворення та зміна емоційного стану: шляхом формування навичок в

управлінні диханням, управлінням увагою, активному включенні уявлень та чуттєвих образів [15]. Зазначається, що спосіб управління ритмом дихання сприяє зниженню збудливості окремих нервових центрів і сприяє м'язовій релаксації.

З урахуванням того, що процес дихання супроводжується активацією психічного тону на вдиху, а на видиху його зниженням, вміння довільного встановлення ритму дихання, де укорочений видих чергується з тривалим вдихом, сприятиме активуючого ефекту, а фаза, при якій вдих чергується з більш, веде до приведення організму до відносно спокійного стану, сприяючи зниженню частоти серцевих скорочень.

Подібна методика з одночасним застосуванням фізіолого-гігієнічних та медико-фармакологічних методів, на думку В.Л. Марищука, сприяє якісному та успішному виконанню поставлених завдань: «навчання військовослужбовців найпростішим методам психічної саморегуляції та впровадження їх у повсякденну практику є одним із шляхів підвищення боєздатності підрозділу» [11].

На основі оцінки службово-бойової діяльності військовослужбовців та супутніх їй стресових ситуацій фахівцями виявлено необхідні якості, що впливають на стресостійкість (таблиця 1.4).

Таблиця 1.4

Компоненти стресостійкості, що впливають на успішність діяльності

<b>Компонент</b>	<b>Вимоги</b>
<b>Вольовий</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Стійкість до стресових ситуацій професійної діяльності.</li> <li>• Психічна регуляція рухів, забезпечення ефективної м'язової координації.</li> <li>• Здатність сприймати, організовувати та переробляти інформацію в умовах дефіциту часу.</li> <li>• Цілеспрямованість.</li> <li>• Рішучість і сміливість.</li> <li>• Схильність до розумного ризику у поєднанні зі своєчасністю та обдуманістю рішень.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Витримка і самовладання (здатність керувати своїми думками та діями в умовах емоційного збудження).</li> <li>• Самостійність та ініціативність.</li> </ul>
<b>Мотиваційний</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наявність потреб у добровільному виборі своєї долі: прагнення подолати себе в інтересах виконання завдання або в порятунку чужого життя.</li> <li>• Прагнення до активного прояву професійних якостей, сумлінного та відповідального ставлення до військової служби, пов'язане зі служінням Вітчизні.</li> <li>• Наявність потреб, інтересів, цілей, ціннісних орієнтацій у самореалізації особистості, пов'язаних зі здібностями в постановці завдань та досягненні професійних цілей професійними способами в конкретних умовах.</li> <li>• Здатність результативно, з високою ефективністю виконувати службові обов'язки та досягати конкретних результатів.</li> <li>• Вміння у прогнозуванні та реалізації планів свого професійного зростання.</li> <li>• Висока психологічна стійкість, готовність до виконання складних та відповідальних завдань у новій обстановці.</li> <li>• Здібності у подоланні тягарів та позбавлень військової служби.</li> </ul>
<b>Саморегуляційний</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Здібності до контролю своєї поведінки у складній обстановці;</li> <li>• Уміння залишатися стриманим і уважним до найдрібніших змін;</li> <li>• Аналіз та контроль емоційних проявів.</li> <li>• Уміння керувати своєю мімікою.</li> <li>• Доцільність та розважливості дій.</li> <li>• Координація дихання (зокрема з виконанням рухової дії)</li> </ul>

Таким чином, можна стверджувати, що основними компонентами стресостійкості військовослужбовців є вольовий, мотиваційний та саморегуляційний, які тісно пов'язані з емоційною, екзистенційною, інтелектуальною сферами індивідуальності.

Отже, стресостійкість військовослужбовця слід визначати, як психофізіологічну якість особистості, що сприяє його успішним діям у ситуаціях, пов'язаних із значними фізичними, інтелектуальними, вольовими та емоційними навантаженнями (перевантаженнями), та обумовлена особливостями військової служби.

### **1.3. Вплив засобів фізичної підготовки на формування стресостійкості військовослужбовців**

Фізична підготовка є одним із дисциплін бойової підготовки військовослужбовців, обов'язковим навчальним предметом, передбаченим навчальним планом переважають у всіх програмах навчання [7].

У процесі занять при виконанні фізичних вправ зміцнюється здоров'я, розвиваються професійні навички та виробляються фізичні якості, прищеплюються правильні рухові навички, активно розвиваються мислення (у зокрема дії у нестандартних ситуаціях), самостійність та творчі здібності [20].

Виступаючи важливим засобом підвищення бойової майстерності та психологічної підготовки, фізична підготовка є показником рівня професійної виучки військовослужбовців. Її роль полягає у збереженні та підвищенні працездатності, швидкому відновленні організму до вихідного рівня після значного фізичного та психологічного напруження [38].

Регулярні заняття фізичною підготовкою допомагають військовослужбовцям ефективніше та надійніше використовувати зовнішній та внутрішній потенціал у навчально-бойовій діяльності, швидше, точніше та успішніше діяти у різноманітних умовах.

У процесі навчальних занять військовослужбовці отримують нові знання, поступово, за рівнем складності, опановують вправи з різних розділів фізичної підготовки: гімнастика та атлетична підготовка, прискорене пересування та легка атлетика, спортивні та рухливі ігри, подолання перешкод, рукопашний бій, лижна підготовка, прикладне плавання. Відповідно до даних, наведених у посібнику з фізичної підготовки це сприяє вдосконаленню вольового компонента стресостійкості [68]:

– сміливість та рішучість (схильність до ризику у поєднанні зі своєчасністю та обдуманістю рішень) розвиваються за допомогою вправ, що містять елементи новизни, ризику та небезпеки зі зміною та ускладненням умов їх виконання:



переміщень на великій висоті по вузькій опорі, стрибки у глибину, через широкі та глибокі перешкоди, скоки з гімнастичних снарядів, опорні стрибки, стрибки у воду, акробатичні вправи, спуски з крутих схилів та стрибки на лижах, вправи на спеціальних снарядах, прийоми єдиноборств;

– ініціатива і винахідливість (власний почин, новаторство) формуються у вигляді вправ, виконання яких вимагає прийняття самостійних рішень: спортивні і рухливі ігри, єдиноборства, прийоми за раптово поданим командами і сигналом, біг із орієнтуванням;

– наполегливість та завзятість формуються вправами, пов'язаними з великими та тривалими фізичними навантаженнями, нервово-психічними напруженнями, особливо в умовах змагань;

– витримка і самовладання виробляються вправами, пов'язаними з необхідністю діяти точно і спритно в умовах фізичного навантаження та нервово-психічного напруження: подолання складних перешкод, військово-прикладне плавання.

Систематичність проведення занять і величина психологічного напруження, що створюються, при виконанні вправ сприяє розвитку емоційних якостей: це і активізація різних позитивних емоцій і почуттів, пов'язана з задоволеністю від результатів діяльності, і виховання стійкості до несприятливих факторів військової діяльності. Як зазначається В. Мироновим: «Багаторазове виконання вправ в умовах ризику, обмеженої видимості, сильної фізичної втоми дозволяє емоційно адаптуватися до того чи іншого фактора, що впливає, і не тільки виробити відповідний емоційний стан, а й закріпити певний спосіб поведінки в тій чи іншій ситуації» [29].

Звертаючись до передового досвіду підготовки військовослужбовців армії США, які беруть участь у всіх локальних війнах XX століття, можна відзначити суто індивідуальний підхід у роботі з особовим складом з формування стресостійкості.

Військовими аналітиками США наголошується, що в сучасних умовах стресостійкість виступає одним з основних факторів, що вирішують перебіг та результат бойових дій. Ефективність її формування в особового складу досягається не тільки за рахунок виховних структур, діяльності громадських та релігійних об'єднань, а й за рахунок використання засобів фізичної підготовки.

Так, сьогодні з усіма категоріями військовослужбовців проводяться спеціальні заняття, створені задля адаптації особового складу до характеру майбутніх навантажень. З виділенням специфіки несення служби здійснюється розвиток відповідних психічних аспектів. Для цього застосовуються ізометричні вправи, проводяться кроси з орієнтуванням на місцевості та подолання спеціальної смуги перешкод (у польовій формі, зі зброєю та спорядженням). «Солдати мають байдуже сприймати згарища, руїни, трупи. З цієї причини вважається корисним розкидати на навчальному полі муляжі понівечених трупів, предмети домашнього вжитку тощо. Чим правдоподібніше і страшніше, тим краще» [28].

Приклад 1 виконання військового завдання: за вказівкою керівника заняття військовий зі зброєю долає смугу перешкоди. Далі він забігає в темну кімнату і, слідуючи за пучком світла, просувається вглиб. У цей момент його з різних боків зі звуковим супроводом атакують механічні манекени, які імітують нападаючого супротивника. Після виходу з кімнати, військовослужбовця очікує 2-х хвилинний спаринг із противником, одягненим у форму російського військовослужбовця [29].

Приклад 2: на заняттях з фізичної підготовки з елементами вогневої підготовки перед військовослужбовцями, які розташовуються в окопі, за 50-70 м від них з'являються цілі, які вони повинні вразити, витрачавши весь боєкомплект. Після цього етапу солдати повинні подолати спеціальну смугу перешкоди, довкола якої вибухають піропатрони та шашки з вибухівкою. Над головою, на висоті не більше одного метра, свистять справжні кулі або проносяться забійні

елементи справжніх снарядів. На завершення шляху, у військовослужбовців стоїть завдання вразити вартового – манекена за допомогою своєї холодної зброї [28].

Як зазначається військовими експертами «Подібні вправи дозволяють відчувати стани, дуже близькі до тих, що виникають у реальному бою. Цьому значною мірою сприяє натуралістичне відтворення поля бою, в тому числі моделювання реальної обстановки, для чого спеціально обладнуються навчальні поля та полігони» [29].

Досвід проведення тренувань підрозділів спеціального призначення також показує, що тренування особового складу мають бути максимально наближені до бойових дій із спрямованістю на розвиток спеціальних психофізичних якостей та стресостійкості. Найбільш дієвими засобами є:

- засоби імітації: навчально-вибухові речовини, ракетно-бомбові удари, навчальні рецептури отруйних речовин, імітаційні гранати та фугаси, вибухові пакети тощо;

- музично-акустичний супровід: постріли та розриви боєприпасів, звуки повітряних цілей, що низько летять, тощо;

- матеріальне обладнання навчальних майданчиків: макети техніки, інженерно-фортифікаційні споруди, мінно-вибухові загородження та перешкоди тощо [27].

У зв'язку з вищесказаним можна припустити, що для особового складу найбільш складними у засвоєнні будуть вправи по розділах фізичної підготовки: подолання перешкод, гімнастика та атлетична підготовка, рукопашний бій, військово-прикладне плавання, оскільки навчання, а особливо проведення поточних та підсумкових контролів, супроводжуються значними фізичним і емоційним напруженням військовослужбовців, тобто стресовим станом.

Вплинувши на формування вольового компонента стресостійкості, фізична підготовка впливає і мотиваційний компонент, у якому мотиви, які спонукають

військовослужбовців займатися фізичними вправами, виходять із потреби відповідати заданим вимогам. Як зазначає О.К. Маркова, основними мотивами військової служби є: прагнення до активного прояву професійних якостей, наявність потреб, інтересів, цілей, ціннісних орієнтацій у самореалізації особистості, висока психологічна стійкість, готовність до виконання складних та відповідальних завдань у новій обстановці, здатність результативно та з високою ефективністю виконувати службові обов'язки та досягати конкретних результатів, наявність потреб у добровільному виборі своєї долі (прагнення подолати себе на користь виконання завдання чи в порятунку чужого життя) [15].

Виконання складних фізичних вправ пов'язані з високим психічним напруженням, тому важливим є формування навичок саморегуляції. До основних засобів навчання навичок саморегуляції відносяться: управління диханням, аутотренінгом та м'язовою релаксацією [11].

Фахівці визначають найбільш значимі вміння саморегуляції для військової служби: здатність до контролю своєї поведінки в складній обстановці, вміння залишатися стриманим і уважним до дрібних змін, зосередженість (увага), вміння керувати своєю мімікою, здатність до координації дихання [58].

Підбиваючи підсумки теоретичного аналізу, можна констатувати, що фізична підготовка є одним із дієвих способів формування стресостійкості військовослужбовців. Ефективному формуванню стійкості до стресів на заняттях з фізичної підготовки сприятиме облік виявлених закономірностей, що супроводжують процес виконання фізичних вправ: розвитку мотиваційного компонента сприятиме актуалізація мотивів самовдосконалення військовослужбовців; розвитку саморегуляційного компонента сприятиме проведення теоретичних та практичних занять (тренінгів) щодо освоєння методик саморегуляції; розвитку вольового компонента сприятиме створення додаткових стресових ситуацій під час виконання контрольних вправ.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження:

- 1) аналіз науково-методичної літератури;
- 2) методи психолого-педагогічних вимірів (тестування);
- 3) метод контрольних випробувань;
- 4) педагогічний формуючий експеримент;
- 5) методи математичної статистики.

*Аналіз науково-методичної літератури* проведено з метою теоретичного обґрунтування експериментальних досліджень. В результаті її вивчення систематизовано знання про стресові ситуації у діяльності військовослужбовців, уточнено поняття стресостійкості військовослужбовців як одного з військово-значимих психічних якостей особистості; визначено способи поділу військовослужбовців за групами стресостійкості із застосуванням основних методик соціоніки; виявлено інтегральний показник стресостійкості військовослужбовців на основі чотирьох складових: фізіологічного (ЧСС, АТ), психомоторного (сила нервової системи), соціонічного типу особистості, стану здоров'я; розкрито можливості використання методик аутогенного тренування та діафрагмального дихання у навчанні військовослужбовців регуляції стресових станів, що виникають; обґрунтовано педагогічні умови формування стресостійкості військовослужбовців на заняттях із фізичної підготовки.

*Методи психолого-педагогічних вимірів (тестування)* були застосовані для визначення психотипу та рівня стресостійкості військовослужбовців.

Тестування із застосуванням психологічного *опитувальника Т. Холмса та Р. Раге* є одним з найбільш значущих інструментаріїв наукових досліджень з

психології та медицини, що передбачають поділ випробуваних за чотирма рівнями стресостійкості. Опитувальник включає 30 тверджень, що характеризують психометричну шкалу самооцінки (актуальний рівень стресу протягом останнього року) [16].

Рівень стресостійкості військовослужбовців визначали за *Індексом стресу*, вихідними значеннями якого є вегетативні показники організму, що фіксуються безпосередньо перед виконанням завдання. Цей спосіб відноситься до технологій функціональної діагностики. Як відзначають розробники методу, його відмінними рисами є висока чутливість, простота та доступність [66].

Цей спосіб був офіційно запатентований в 2000 р. братами Шейх-Заде (Ю.Р. Шейх-Заде, К.Ю. Шейх-Заде).

Сутність методу полягає в оцінці стресостійкості за показниками зміни вегетативних функцій (ЧСС та ПАТ), з урахуванням маси випробуваного та нормуючого коефіцієнта (1). Нормальний рівень стресу становить 0,88 - 1,12 ум.од., значення нижче цієї межі характеризують високий рівень стресостійкості, вище – низький рівень стресостійкості.

$$S = f \cdot \text{ПАТ} \cdot M^{1/3} \cdot K,$$

де  $S$  – Індекс стресостійкості,  $f$  – частота серцевих скорочень (мін-1), ПАТ – пульсовий артеріальний тиск (мм рт.ст.),  $M$  – маса тіла (кг),  $K$  – нормуючий коефіцієнт (для чоловіків –  $K = 0,8244 \cdot 10^{-4}$ , для жінок  $K = 0,9357 \cdot 10^{-4}$ ).

Наведений діапазон значень нормального рівня стресу авторами винаходу практично був встановлений для оцінки рівня стресостійкості студентів у період сесії перед іспитами за відсутності фізичного навантаження.

При визначенні Індексу стресу враховували специфіку проведення занять з фізичної підготовки, таким чином межі діапазону Індексу стресу були скориговані для умов проведення експерименту:

– при низькому фізичному навантаженні перед стартом: ЧСС – в межах до  $120 \text{ хв}^{-1}$ , ПАД = 45-50 мм рт.ст.;

– при середньому фізичному навантаженні на старті: ПАД = 50 - 55 мм рт.ст.; ЧСС = 120 - 150 хв<sup>-1</sup>.

При цьому діапазон нормальних значень Індексу стресу перед виконанням контрольних вправ:

– при низькому фізичному навантаженні на підготовчій частині заняття становить –  $S = 1,12 - 1,4$  ум.од. (ПАД = 45-50 мм рт.ст., ЧСС = 90-120 хв<sup>-1</sup>);

– при середньому фізичному навантаженні –  $S = 1,4 - 1,54$  ум.од. (ПАД = 50 - 55 мм рт.ст., ЧСС = 120 - 150 хв<sup>-1</sup>);

– при високому фізичному навантаженні -  $S = 1,54-1,68$  ум.од. (ПАД = 55-60 мм рт.ст., ЧСС = 150-180 хв<sup>-1</sup>).

*Метод контрольних випробувань* використовувався для перевірки стресостійкості військовослужбовців в процесі фізичної підготовки. Було виділено основні вправи за стресворювальною ознакою: рукопашний бій (прийоми з макетами зброї), гімнастика та атлетична підготовка (стрибок через коня), подолання перешкод, військово-прикладне плавання.

У педагогічному формуючому експерименті брали участь 110 військовослужбовців 2-го року служби навчального центру «Десна» м. Чернігів. Вибір категорії військовослужбовців був обумовлений низкою факторів. За всіма нормативними документами до другого року служби особовий склад вважається досить сформованим у професійному відношенні та готовим до несення служби у регіонах зі складною оперативною обстановкою. Такий військовослужбовець знає досконало свої права та обов'язки, матеріальну частину довіреної йому техніки та озброєння, має професійні навички з дисциплін оперативно-бойової підготовки, зокрема з фізичної підготовки.

Водночас важливим критерієм для експерименту став приблизно однаковий середній рівень успішності у виконанні контрольних вправ: група 1 – середній бал 3,84; група 2 – середній бал 3,84 (таблиця 1.2).

Таблиця 2.1

## Результати успішності груп експерименту

Контрольна вправа	Середний бал			
	Група 1		Група 2	
	2020 р.	2021 р.	2020 р.	2021 р.
Стрибок через коня ноги нарізно	3,86	4,00	4,00	4,15
Плавання у одязі зі зброєю	3,62	3,65	3,69	3,65
Прийоми рукопашного бою	3,82	3,62	3,72	3,42
Загальна контрольна вправа на смузі перешкод	4,07	3,96	3,93	4,12

Слід зазначити, що учасники експерименту навчались за однією навчальною програмою та відповідно до штатного розкладу були поділені на навчальні групи з двох рот. Таким чином, до експерименту було залучено 2 групи: група 1 – 55 осіб – контрольна та група 2 – 55 осіб – експериментальна.

Перед початком експерименту військовослужбовців за результатами психологічного тестування було поділено на чотири групи, що характеризують соціонічний тип особистості. Рівень стресостійкості до виконання складних вправ у 90-94% на початку експерименту характеризувався як низький і середній. Достовірних відмінностей між контрольною та експериментальною групами не було виявлено ( $t$  – критерій Стьюдента).

Експеримент здійснювався протягом 2021-2022 навчального року. Усього на навчальні заняття, відповідно до типової навчальної програми, було відведено 136 годин (1-е та 2-ге півріччя). У рамках дослідження ступеня впливу запропонованої методики на процес формування стресостійкості в експериментальній групі відповідно до соціонічного типу особистості було визначено індивідуальні маршрутні завдання, спрямовані на розвиток виділених нами компонентів. При цьому контрольна група займалася за звичайною



програмою з фізичної підготовки з фіксацією результатів виконання контрольних вправ.

В рамках проведеного експерименту основними методами дослідження стали: пульсометрія та вимірювання артеріального тиску, які здійснювалися за часовими відрізками виконання контрольних вправ із застосуванням додаткових стресових факторів та без них. Для об'єктивізації отриманих даних на заключному етапі експерименту також передбачалося проведення тестування виконання позапрограмної вправи – метання холодної зброї (ножа) з елементами несподіванки.

*Методи математичної статистики* використовувалися з метою виявлення об'єктивних закономірностей при обробці отриманих у ході експерименту даних та визначенні їх характеру та значень (Ю.Д. Железняк, Петров П.К., 2001). Розраховувалися такі показники: середнє арифметичне ( $M$ ), стандартне відхилення ( $\delta$ ), помилка середнього арифметичного ( $m$ ), коефіцієнт інформативності ( $r$ ). Рівень достовірності відмінностей визначався за критерієм Стьюдента і критерієм Пірсона.

## **2.2. Організація дослідження**

Дослідження проводилися в період з вересня 2021 р. по грудень 2022 р. у три етапи.

*Перший етап* (вересень-жовтень 2021 р.) був присвячений аналізу науково-методичної літератури за ступенем розробленості та актуальності теми дослідження. Разом із цим формулювалися та уточнювалися мета, завдання, визначалися методи педагогічного контролю, етапи педагогічного експерименту з визначенням основного напрямку роботи.

*Другий етап* (жовтень 2021 – червень 2022 р.). На цьому етапі було визначено склад контрольної та експериментальної груп, здійснено апробацію

експериментальної методики формування стресостійкості з включенням до складу виконання контрольних вправ додаткових стресових факторів.

На етапі було реалізовано:

- визначення психотипу (соціонічний тип особистості);
- визначення рівня стресостійкості із застосуванням діючих методик у військовій психології (кореляція результатів, вибір універсальних методик);
- аналіз отриманих результатів та їх порівняння за типом: соціонічний тип особистості – рівень стресостійкості;
- визначення Індексу стресостійкості в контрольній та експериментальній групах перед виконанням складних вправ;
- аналіз отриманих значень (кореляція результатів, вибір найскладніших для випробуваних);
- зіставлення даних за рівнями стресостійкості, виявлення взаємозв'язку даних психологічних та психофізіологічних показників (анкети – Індекс стресостійкості);
- проведення занять протягом півроку відповідно до навчального плану (однакові заняття для контрольної та експериментальної груп). В експериментальній групі з урахуванням розподілу особового складу за групами стресостійкості, що характеризує соціонічний тип особистості та розробку окремих завдань для кожної з них при вдосконаленні складних вправ, включення додаткових стресових факторів;
- оцінку рівня стресостійкості на контрольно-перевірочних заняттях з Індексу стресу;
- проведення додаткових занять для груп з низьким та середнім рівнем стресостійкості щодо освоєння навичок саморегуляції (аутотренінг, діафрагмальне дихання);
- проведення планових занять протягом півроку відповідно до навчального плану. В експериментальній групі за рівнями стійкості до стресів для груп з

низьким і середнім рівнем додатково під час проведення підготовчої частини заняття ставилися завдання на застосування прийомів саморегуляції.

*Третій етап* (вересень 2022 р. – грудень 2022 р.) мав узагальнюючий характер. У ньому здійснювалася оцінка ефективності експериментальної методики, спрямованої формування високого рівня стресостійкості.

На цьому етапі було здійснено порівняльний аналіз отриманих даних та зроблено заключні висновки про доцільність застосування запропонованої методики для підвищення рівня стресостійкості та покращення результатів навчальної діяльності щодо виконання контрольних вправ.

### РОЗДІЛ 3

## ЕФЕКТИВНІСТЬ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

### 3.1. Програмні та методичні аспекти формування стресостійкості військовослужбовців в процесі фізичної підготовки

Система формування стресостійкості військовослужбовця – це багаторівневий, цілісний простір, який є сукупністю системи об'єктивних знань, засобів і методів виховання та освіти [51].

На заняттях з фізичної підготовки об'єктом корекції служать фізичні вправи, трудова діяльність, гігієнічні фактори, комплексне використання яких дозволяє ефективно вирішувати освітні, виховні та оздоровчі завдання відповідно до цілей навчальних програм, що передбачають поетапне навчання військовослужбовців вправ з розділів: гімнастика пересування та легка атлетика, спортивні та рухливі ігри, лижна підготовка, військово-прикладне плавання, рукопашний бій, подолання смуги перешкод, комплексні заняття [29].

Слід зазначити, що заняття з фізичної підготовки у збройних силах є невід'ємною частиною повсякденної службово-бойової діяльності, що проводяться у формі обов'язкових навчальних занять, ранкової фізичної зарядки та спортивної роботи. При цьому на навчальні заняття виділяються 144-240 годин річного бюджету часу відповідно до категорії військовослужбовців [19]. Такий досить великий ліміт часу, що відводиться на розвиток та вдосконалення професійних якостей, апріорі дозволяє кожному військовослужбовцю за регулярності участі в основних формах фізичної підготовки мати готовність, достатню для виконання службово-бойових завдань.

Як зазначається військовими фахівцями, кожна програма з фізичної підготовки (культури) повинна включати кілька модулів: мотиваційний,

цільовий, процедурно-методичний, критеріально-нормативний. Автор зауважує, що «такий зміст є необхідною та достатньою умовою, що відображає програмну повноцінність» [58].

***Зміст програми формування стресостійкості військовослужбовців на заняттях з фізичної підготовки.***

*Мотиваційний модуль (базовий).*

Визначається:

- потребою військовослужбовців у високому рівні стресостійкості як спеціальної військово-значущої якості, що безпосередньо впливає на вирішення службово-бойових завдань;
- потребою отримання спеціальних знань про способи збереження високої працездатності в умовах, що різко змінюються, пов'язаних з ризиком для життя і здоров'я;
- необхідністю формування у військовослужбовців умінь та навичок проведення профілактичних заходів у процесі виконання складних вправ.

*Цільовий модуль.*

Формування стресостійкості має стати однією з цілей занять із фізичної підготовки. Ця мета може бути реалізована при вирішенні наступних завдань:

- 1) розподіл військовослужбовців на навчальних заняттях при навчанні та вдосконаленні складних вправ за групами, що характеризують соціонічний тип особистості, з оцінкою рівня стресостійкості на етапах підготовки за інтегральним показником, що складається з трьох компонентів: фізіологічного, психомоторного, регулятивного;
- 2) отримання військовослужбовцями спеціальних знань щодо регулювання емоційних проявів відповідно до виявленого рівня стресостійкості;
- 3) навчання прийомам та навичкам виконання профілактичних заходів у процесі виконання складних вправ;

4) активізація функціональних систем організму під час виконання складних вправ з допомогою моделювання стресових службових ситуацій.

*Процедурно-методичний модуль.*

Цей модуль розкриває зміст теоретичних та практичних занять, що здійснюються з військовослужбовцями для формування стресостійкості.

Теоретичний розділ передбачає отримання мінімальних знань про такі поняття, як стрес, діафрагмальне дихання, аутотренінг, а також їх зворотний зв'язок з працездатністю (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1.

Зміст теоретичних занять з освоєння навичок саморегуляції

Тема заняття	Мета	Завдання	Технічне забезпечення
Саморегуляція як психофізичне властивість особистості	Формування теоретичних знань про саморегуляцію та методи її розвитку	1. Уточнення визначень та систематизація теоретичних знань. 2. Виявлення взаємозв'язків у роботі дихальної та серцево-судинної систем організму людини. 3. Уточнення закономірностей психічних процесів (мислення, пам'яті), що виникають, динаміка їх зміни в стресових ситуаціях.	Мультимедійний проектор, комплект програмного обладнання «Хвиля»
Діафрагмальний тип дихання, його вплив на здоров'я та успішність професійної діяльності	Систематизація знань про правильне дихання, активізація діяльності учнів щодо його освоєння	1. Ознайомлення з діафрагмальним типом дихання. 2. Здобуття первинних знань про роботу на біокомп'ютерних тренажерах. 3. Формування знань про важливість правильного дихання.	Мультимедійний проектор, слайди презентації, комплект програмного обладнання «Хвиля»
Аутогенне тренування, вправи та методика їх застосування	Створення первинних уявлень про вправи АТ та методику їх застосування	1. Ознайомлення з вправами АТ для розслаблення та звільнення від зайвої напруги. 2. Здобуття первинних знань про методику тренування навичок довільного регулювання станів за допомогою АТ.	Мультимедійний проектор, слайди презентації

Діафрагмально-релаксаційний тип дихання та аутотренінг як комплексний метод психофізіологічної саморегуляції	Ознайомлення з діафрагмально-релаксаційним типом дихання	Ознайомлення учнів із комплексним застосуванням вправ для розслаблення та звільнення від зайвої напруги	Мультимедійний проектор, слайди презентації, комплект програмного обладнання «Хвиля», Магнітофон
--	--	---	--

Практичний розділ передбачає набуття військовослужбовцями навичок саморегуляції, що об'єднують групи методів психологічного та психофізіологічного регулювання за рахунок освоєння вправ аутотренінгу та вироблення діафрагмального типу дихання під час проведення індивідуальних консультацій у годинах виконання фізичних вправ з додаванням стресових факторів.

Для освоєння цього розділу було використано адаптовану запатентовану програму навчання методам регуляції стресових станів «Хвиля», що відноситься до технологій функціонального біоуправління (ФБУ), розрахована на 15 індивідуальних занять [32] (додаток А).

Очікуваний результат. Формування та розвиток навичок саморегуляції військовослужбовців за допомогою методик АТ та діафрагмального типу дихання дозволить:

- підтримати формування довірливої уваги;
- покращити загальне тло настрою військовослужбовців на заняттях з фізичної підготовки;
- знизити вираженість тривожних станів та протистояти впливу стресових факторів повсякденної діяльності;
- забезпечити найкращу підготовленість до збільшення фізичних навантажень;
- сприяти вирішенню інших завдань навчання та виховання;

- забезпечити профілактику психосоматичних захворювань.

У методико-практичному розділі військовослужбовці освоюють комплекси вправ та знайомляться з методикою їх застосування.

Приблизний перелік вправ формування навички саморегуляції з допомогою АТ [4]:

1. Вправа «Важкість» (думка створення відчуття важкості в руках і ногах). Виконується шляхом повторення слів самонавіювання: «Моя права (якщо шульга – то ліва), рука розслаблена (від 3 до 5 разів)... Я відчуваю приємне почуття важкості в руці (від 3 до 5 разів)... Пальці та кисть стають важкими (від 3 до 5 разів). І вся рука стає все важчою і тяжчою (від 3 до 5 разів)... Дихання моє рівне, я спокійний (1 раз)... Рука моя надто важка, вона стає непідйомною... (3-5 разів). Дихання моє рівне, я спокійний... (1 раз)».

2. Вправа «Тепло». Слова самонавіювання: М'язи розслабилися і готові відпочивати... (від 3 до 5 разів). Тіло добре відпочиває... (від 3 до 5 разів). Я відчуваю приємне почуття важкості у правій (лівій) руці... (від 3 до 5 разів). Судини стали ширшими, кров надходить швидше... (від 3 до 5 разів). По них тече пекуча кров... (від 3 до 5 разів). Дихання моє рівне, я спокійний... (від 3 до 5 разів). Гаряча кров зігріває руку... (від 3 до 5 разів). Мене переповнює приємне почуття тепла в руці... (від 3 до 5 разів). Рука тепер важка і тепла... (від 3 до 5 разів) Дихання моє рівне, я спокійний... (від 3 до 5 разів).

3. Вправа «Дихання». Далі військовослужбовець «про себе» вимовляє такі слова: М'язи мої цілком розслаблені... (від 3 до 5 разів). Дихання моє рівне, я спокійний... (від 3 до 5 разів). Я вдихаю плавніше і триваліше, ніж видихаю... (від 3 до 5 разів). Я видихаю плавніше і триваліше, ніж вдихаю... (від 3 до 5 разів). Дихання моє рівне, я спокійний... (від 3 до 5 разів).

4. Вправа «Серце». Після закінчення попередніх вправ (тобто кожна вправа надбудовується над старим) «про себе» промовляються такі фрази: Серце стукає рівномірно і тихо... (від 3 до 5 разів). Дихання моє рівне, я спокійний... (від 3 до



5 разів). Я відчуваю почуття приємного тепло у грудях... (від 3 до 5 разів). Серце стукає рівномірно і тихо... (від 3 до 5 разів). Дихання моє рівне, я спокійний... (від 3 до 5 разів).

5. Вправа «Живіт». Створюється приємне відчуття тепла у верхній частині живота, у місці, де розташоване «сонячне сплетення».

Відтворюється все спочатку, а далі: Я відчуваю тепло вгорі живота, в районі "сонячного сплетення" ... (від 3 до 5 разів). Живіт наповнюється теплом, напруженість його м'язів дедалі менше... (від 3 до 5 разів). Почуття приємного тепла розходить по всьому організму... (від 3 до 5 разів). Дихання моє рівне, я спокійний... (від 3 до 5 разів).

6. Вправа «Чоло». Вправа викликає почуття легкої свіжості в області чола та скронь. Перед тим, як розпочати вправу, вправи потрібно здійснити попередні, далі «про себе» повторюються всі попередні фрази (від 1 до 2 разів), слідом: Я почувуюся відпочилим... (від 3 до 5 разів). Голова безтурботна та бадьора... (від 3 до 5 разів). Я відчуваю приємне почуття легкої свіжості в області чола... (від 3 до 5 разів). Приємне почуття прохолоди в області чола, скроневих часток, над носом... (від 3 до 5 разів). Мій лоб свіжий (від 3 до 5 разів). Дихання моє рівне, я спокійний... (від 3 до 5 разів).

Вищезгадані почуття – наслідок ліквідації залишкового напруження у м'язах, збільшення наповнення кров'ю судин у цьому районі як наслідок, збільшення обмінних і відновлювальних процесів. Активній релаксації для зняття втоми та емоційної напруги підлягають усі основні ділянки тіла, які «проробляються» у певній послідовності: м'язи кінцівок, тулуб, плечі, шия, голова, обличчя.

Після завершення виконання вправ необхідно відкрити очі, енергійно зігнути і розігнути кінцівки 2-3 рази, зробити 2-3 повільні вдихи та видихи.

Вправи виконуються комплексно, на відпрацювання першого повторення відводиться трохи більше 10-15 хвилин, на відпрацювання кожної з вправ комплексу відводиться щонайменше 3 заняття.

Після отримання первинної навички військовослужбовцям доцільно здійснювати паузи психорегуляції, які можна проводити у скороченому та модифікованому варіанті у перервах між навчальними завданнями. Наприклад, відразу ж після чергової спроби виконати гімнастичну вправу – стрибок ноги нарізно через гімнастичного коня військовослужбовець з низьким рівнем стресостійкості в положенні сидячи робить кілька глибоких вдихів і видихів, подумки вводячи себе на 25-30 с у стан релаксації. За сигналом до початку виконання вправи він різко встає, імітує на місці стрибок з максимальним відштовхуванням обома ногами від помосту і починає виконувати вправу. Зрозуміло, така пауза дає ефект, якщо військовослужбовець опанував навичками релаксації та ідеомоторного тренування. Подібні паузи слід застосовувати і на інших навчально-тренувальних заняттях у перервах між вправами.

*Приблизний комплекс вправ для формування навички діафрагмально-релаксаційного дихання без апаратного супроводу.*

Вправа №1. У положенні лежачи на спині на живіт військовослужбовцю на ділянку діафрагми кладається невелика і легка річ. Той, хто виконує може спостерігати, як при диханні «животом» предмет піднімається та опускається.

Вправа №2. Військовослужбовець перебуває у положенні лежачи. На живіт у ділянці діафрагми військовослужбовець кладе долоню. При диханні може відчувати роботу діафрагми як візуально, а й тактильно. Робота діафрагми сприймається як візуально, а й тактильно (відчується долонею).

Вправа №3. Військовослужбовець перебуває у положенні сидячи, долоня на животі у ділянці діафрагми. Дихання здійснюється «животом».

Вправа №4. Військовослужбовець перебуває у стані стоячи, долоня на животі у ділянці діафрагми. Дихання здійснюється за допомогою діафрагми. При правильному диханні повинен відчуватись рух живота.

***Методичні рекомендації щодо формування стресостійкості на практичних заняттях з фізичної підготовки.***

Практичні заняття з фізичної підготовки становлять 90-95% всіх видів навчальних занять, їх основна спрямованість – забезпечення загальної та спеціальної (прикладної) фізичної готовності, отримання правильної рухової навички та її трансформація у руховий рефлекс, що дозволяє організувати самостійні заняття [29].

Враховуючи позитивний досвід підготовки підрозділів спеціального призначення, для формування високого рівня стресостійкості пропонується включати до складу контрольних вправ додаткові стресові фактори на етапі вдосконалення фізичних вправ.

*Гімнастика та атлетична підготовка.* Виконання вправ з більшою амплітудою, опорні стрибки через гімнастичні снаряди зі зміною їх висоти та відсуненням гімнастичного містка від переднього краю. Виконання гімнастичних вправ прикладного характеру: у пересуваннях по гімнастичній стінці, лазання та перелізання, переповзання, пересування по похилій поверхні, застрибування на планки різної висоти. Проведення перед початком основної частини сеансів перегляду мотиваційних відеороликів (зокрема з демонстрацією прикладів порушення техніки та правил щодо дотримання заходів безпеки).

*Рукопашний бій.* Виконання вправ у різних стійках у поєднаннях з виконанням прийомів самострахування (зокрема при падінні) після завершення атакуючих дій, навчання прийомів обеззброєння противника по розділах у різних темпах у поєднанні з виконанням даних прийомів на фоні додаткових фізичних навантажень з використанням штик-ножів (у піхвах). Включення до складу занять мотиваційних відео- та аудіо-роликів, музичного та світлового супроводу,

що імітують спалахи, розриви снарядів, звуки пострілів. Постановка додаткових завдань, що вимагають прояву ініціативи, виконання прийомів у парах з різними партнерами, певними викладачем, виконання дій в обумовлених та напівобумовлених поєдинках, що полегшують застосування різноманітних дій, варіантів побудови спарингів.

*Подолання перешкод.* Виконання вправ з подоланням окремих горизонтальних та вертикальних перешкод у різному темпі; стрибки з розбігу завдовжки через рів шириною 2; 2,5; 3 м, у тому числі з додатковими ускладненнями (вогонь, рів із водою, спалахи тощо); комплексне вдосконалення окремих елементів смуги перешкод з виконанням додаткового завдання (знезброєння збройного супротивника, метання на мішені холодної зброї, гранат); виконання вправ за часом у складі відділень, проведення воєнізованих естафет з подолання окремих елементів смуги перешкод із створенням додаткових стресових умов: задимлення, включення сирени, застосування імітаційних засобів, показ страхітливих відеороликів у стартовому коридорі.

*Військово-прикладне плавання.* Виконання підводних вправ: вхід і стрибки у воду з різної висоти; вправи для занурення та спливання за спалахами та в умовах темряви; вправи у лежанні та ковзанні; виконання завдань у плаванні коротких відрізків вільним стилем зі зброєю, із застосуванням плавального інвентарю та без нього.

Важливою умовою для формування стійкості до стресів є оволодіння військовослужбовцями правильною технікою виконання вправ. Як зазначають фахівці, «вправи позитивно впливають на організм лише за умови, що вони правильно виконуються. До того ж, раціональна техніка виконання вправ сприяє формуванню правильних навичок життєво важливих рухів, розвиває в учнів уміння доцільно розподіляти зусилля і ефективно здійснювати різні рухи, виховує у них готовність швидко засвоювати нові рухові дії» [43].

У зв'язку з цим необхідною умовою є розвиток у військовослужбовців усвідомленого бажання оволодіти навчальним матеріалом, виробити звичку до систематичних занять фізичними вправами.

З метою активізації військовослужбовців до виконання контрольної вправи слід ввести в змістовний компонент загального психологічного налаштування на старті словесних формулювань: «я зможу», «я мушу», «не страшно», «все вийде»;

*Вольовий компонент стресостійкості.*

Розвитку та вихованню якостей вольового компонента стресостійкості сприяють наступні прийоми:

- удосконалення рухової дії шляхом поступового збільшення фізичного навантаження та ускладнення умов занять;
- поетапне навчання складних вправ з включенням до їх змісту додаткових стресових факторів;
- виконання вправ, спрямованих на подолання додаткових труднощів з елементами новизни та ризику, при зміні та ускладненні умов їх виконання;
- моделювання складної обстановки, що вимагає прийняття швидких та самостійних рішень.

*Мотиваційний компонент стресостійкості.*

Формування мотивації до занять з фізичної підготовки та, зокрема, виконання складних вправ є пріоритетним завданням процесу фізичного виховання. Військовослужбовець з високим рівнем мотивації може повніше реалізувати свій потенціал і, головне, з високою ймовірністю здатний на максимальну віддачу всіх своїх фізичних та духовних сил для реалізації поставленого завдання.

В рамках освоєння навчальної дисципліни (програми) мотивація формується:

- чітким визначенням керівником реально досяжної для військовослужбовців мети заняття, що відповідає його професійній орієнтації;

– активізацією діяльності військовослужбовця за допомогою включення до вирішення колективних завдань;

– створенням на заняттях елементів змагальної боротьби, зокрема застосування різноманітних військово-прикладних та спортивно-рухливих ігор наприкінці основної частини заняття;

– позитивною оцінкою дій при виконанні нормативів або окремих частин (фаз) вправи;

– створенням додаткових стимулів за швидке і правильне виконання навчальних завдань.

### *Саморегуляційний компонент стресостійкості.*

Напруженість, м'язова скутість та надмірний прояв вегетативних реакцій є характерними для військовослужбовців із низьким рівнем стресостійкості. Ці процеси особливо сильно можуть виявлятися у складній обстановці, у ситуації, коли доводиться відчувати максимальну психофізичну напругу, характерну для бойових дій.

Виникаюча напруга можна долати або нормалізувати за допомогою вправ, спрямованих на вироблення навичок довільного розслаблення м'язів та нормалізацію реакцій серцево-судинної та дихальної систем.

Основними заходами щодо корекції станів, що виникають на заняттях з фізичної підготовки, є:

– призначення щадного режиму навантажень, оскільки наростання втоми супроводжується підвищеною чутливістю, болючим сприйняттям навантаження;

– зміна діяльності, суворе дотримання режиму навантажень та відпочинку, навчання військовослужбовців раціональним прийомам відпочинку при короткочасних паузах, передбачених розподілом часу навчального заняття.

Також для нормалізації стану надмірної стартової напруги, що виникає, перед виконанням контрольної вправи використовуються методики, пов'язані з:

- переключенням від зайвого емоційного збудження на яку-небудь практичну, переважно моторну діяльність та застосування методів саморегуляції:

- управління ритмом дихання (довільна саморегуляція дихання – діафрагмально-реакційний тип дихання) та АТ (формулювання стверджуючого типу: «Я спокійний!», «Я добіжу!», «Мені не страшно!»);

- м'язової релаксації.

У рамках реалізації основних принципів «безперервність і наступність навчання» у фізичному вихованні для військовослужбовців з несприятливим соціонічним типом особистості виділяються основні закономірності, які вимагають особливої уваги з боку викладачів:

- облік навчального навантаження протягом року та встановлення додаткових вимог до освоєння контрольних вправ військовослужбовцями з низьким рівнем стресостійкості;

- виконання вправ на заняттях з рукопашного бою в парах з більш слабкими або сильнішими партнерами для використання сили прикладу;

- постановка педагогічних завдань, спрямованих на набуття навичок саморегуляції: довільне управління психічним станом, регуляція своєї поведінки (зокрема зовнішніх проявів емоцій); збереження високого рівня інтенсивності уваги та спрямованості мислення під час виконання всього завдання (швидке переключення з оцінки майбутніх дій на готовність до їх продовження).

Водночас важливого значення в рамках підвищення стійкості організму до стресових факторів навчальної діяльності відіграє гуманізація процесу фізичного виховання, що передбачає:

- феномен «стресостійкість» сприймати явищем, яке поєднує в одне ціле соціальний та біологічний розвиток особистості;

- ведення обліку індивідуальних психофізіологічних особливостей;

- реалізацію загальнопедагогічної закономірності «найближчої зони розвитку стійкості до стресів військовослужбовця», яка заснована на

систематичному підвищенні рівня розвитку фізичних якостей за рахунок ускладнення рухових завдань.

*Критеріально-нормативний модуль.*

З урахуванням виділених взаємозв'язків, рівень стресостійкості військовослужбовця є результатом комплексної оцінки, що складається з наступних критеріїв:

- соціонічний тип особистості (методика Т. Холмса та Р. Раге);
- показник Індексу стресу (оцінка вегетативних показників – формула Шейх-Заде);
- функціональність ЦНС (психомоторний тип – методика Е.П. Ільїна);
- стан здоров'я, що оцінюється за кількістю тимчасових функціональних розладів, що передують отриманню допуску до навчальних занять за поточний період навчання (рис. 3.1).



Рис. 3.1. Критерії, що характеризують рівень стресостійкості

Кожен із даних критеріїв має якісну та кількісну оцінку.

Оцінка рівня стресостійкості за соціонічним типом особистості визначається результатами тестування із застосуванням методики Т. Холмса та Р. Раге: 4 балам відповідає стресостійкий тип особистості, 3 балам –



стрессотренований, 2 балам – стрессогальмівний та 1 балу – стрессонестійкий тип особистості.

Оцінка показника Індексу стресу перед виконанням контрольної вправи. Реакція організму на виконання майбутнього завдання у стартовій зоні є відображенням умінь людини мобілізуватися з допомогою прийомів самодіагностики і саморегуляції. Найбільш інформативна оцінка розвитку цих умінь – зміна біологічних корелятивів організму, що оцінюються за Індексом стресу. З урахуванням індивідуальної «переваги» до окремих вправ враховувалися найбільші показники, що характеризують стресову реакцію організму. Слід зазначити, що більшою мірою така реакція залежить від методичних умінь та навичок застосування прийомів саморегуляції щодо освоєння методик АТ та ДД.

При переведенні в бали оцінювалися наступні реакції організму на майбутнє завдання:

- 1) 4 балам відповідає низька реакція, що характеризує високий ступінь стресостійкості, S в діапазоні від 1,12 до 1,4 ум.од.;
- 2) 3 бали – середня реакція організму, S у діапазоні від 1,4 до 1,54 ум.од.;
- 3) 2 бали – висока реакція, що характеризує низький ступінь стресостійкості, S в діапазоні від 1,54 до 1,68 ум.од.;
- 4) надвисока реакція організму, S більше 1,68 ум.од.

За аналогією з оцінкою рівня стресостійкості за Індексом стресу враховувалися зміни психомоторних показників, що характеризують функціональність ЦНС на кшталт «збудження-гальмування»: 4 балам відповідали значення сильного типу нервової системи; 3 і 2 балам відповідно нервова система середньої сили та нервова система слабкого типу.

Оцінюючи здоров'я до уваги бралось кількість захворювань, що передували виконанню контрольних вправ протягом року: 4 балам відповідає положення про

відсутність захворювань, 3, 2 і 1 балам – відповідна кількість захворювань – 1, 2 і 3.

Для зручності оцінки якості отримані значення зводяться до таблиці, яка має вигляд розрахункової (таблиця 3.2).

Таблиця 3.2.

Розрахункова таблиця з метою оцінки рівня стресостійкості до виконання складних вправ

Рівні	Бали	Якісні характеристики
ВИСОКИЙ	14 і вище	Стресостійкий або стресотренований тип особистості. Рівень Індексу стресу в межах низьких значень, що характеризує наявність умінь довольної регуляція емоційного стану за допомогою зміни частоти і глибини дихання. Нервова система сильного або середнього типу, відсутність як таких захворювань
СЕРЕДНІЙ	Від 10 до 13	Стресостійкий або стресотренований тип особистості. Рівень Індексу стресу в межах нормальних значень, нервова система середнього або слабкого типу за наявності одного або двох захворювань, що передують виконанню вправ
НИЗЬКИЙ	До 10	Стресогальмівний або стрессонестійкий тип особистості. Рівень Індексу стресу в межах високих та максимальних значень, що виражається у низьких уміннях до саморегуляції емоційного стану

Розкриваючи методичні прийоми контролю та прогнозування результатів виконання контрольних завдань, слід зазначити, що важливим критерієм буде аналіз стресового стану, що супроводжує процес виконання вправ. При цьому готовність до виконання контрольних вправ повинна оцінюватися інтегрально, з урахуванням фізичної та психологічної складових: фізична готовність за оцінкою, відповідно до нормативних вимог, та психологічна – за рівнем готовності діяти в нестандартних ситуаціях, виконуючи завдання максимально точно та швидко, з найменшими витратами часу.

### **3.2. Результати педагогічного експерименту щодо формування стресостійкості військовослужбовців на заняттях з фізичної підготовки**

Ефективність педагогічних умов формування стресостійкості військовослужбовців засобами фізичної підготовки перевірялася під час природного педагогічного експерименту, який включав поетапне управління станом військовослужбовців з розвитку та вдосконалення навичок саморегуляції задля успішного виконання навчальних завдань занять з фізичної підготовки.

Для цього було створено контрольну та експериментальну групи з військовослужбовців другого року навчання. Достовірних відмінностей у рівні стресостійкості та фізичної підготовленості між групами не виявлено. Вибір категорії військовослужбовців ґрунтувався на проведеному аналізі результатів перевірок фізичної підготовленості – досить низький рівень загального фізичного розвитку на етапі становлення (перший рік навчання) та збільшення результатів на початок другого року навчання.

Перед початком експерименту військовослужбовці за результатами психологічного тестування було поділено на чотири групи, що характеризують соціонічний тип особистості.

З таблиці видно, що рівень стресостійкості до виконання складних вправ у 90-94% піддослідних на початку експерименту характеризувався як низький і середній. Достовірних відмінностей між контрольною та експериментальною групами не було виявлено ( $t$  – критерій Стьюдента) (таблиця 3.3).

Експеримент здійснювався протягом 2021–2022 навчального року. Усього на навчальні заняття, відповідно до типової навчальної програми, було відведено 136 годин (1-е та 2-ге півріччя). У рамках дослідження ступеня впливу запропонованої методики на процес формування стресостійкості в експериментальній групі відповідно до соціонічного типу особистості було визначено індивідуальні маршрутні завдання, спрямовані на розвиток виділених нами компонентів. При цьому контрольна група займалася за звичайною

програмою з фізичної підготовки з фіксацією результатів виконання контрольних вправ.

Таблиця 3.3.

## Результати вступного тестування, методика Холмса і Раге

Групи /рівні	Групи		Рівень значущості
	Експериментальна (n=55)	Контрольна (n=55)	
Стресостійкі	22	24	>0,05
Стресотренуємі	7	4	>0,05
Стресогальмівні	9	13	>0,05
Стресонестійкі	17	14	>0,05

Перед проведенням експерименту з військовослужбовцями були проведені спеціальні заняття з оволодіння навичками діафрагмального дихання та аутотренінгу.

У всіх військовослужбовців у процесі спостереження вивчалися показники тренувальної діяльності - обсяг та інтенсивність основних тренувальних засобів.

Згідно з методикою організації комплексної оцінки рівня стресостійкості військовослужбовців, збір інформації про зміну показників стресу в учасників педагогічного експерименту здійснювався з періодичністю в один місяць.

За результатами педагогічного експерименту проведено комплексну оцінку психофізичної готовності до виконання складних вправ. Було відзначено значну перевагу результатів в експериментальній групі:

1) соціонічний тип особистості: 34 військовослужбовці (62%) показали результати, що відповідають найбільшій стійкості, 15 військовослужбовців (27%) – результат високої стійкості. У контрольній групі результат становив: 23 військовослужбовців (42%) відповідали найбільшій стійкості, 7 військовослужбовців (13%) показали результат високої стійкості;

2) рівень стресостійкості за Індексом стресу у межах низьких і нормальних значень було зафіксовано з превалюванням результатів в експериментальній групі. В умовах відсутності додаткових стресових факторів високий і середній рівень стресостійкості був відзначений у 36 військовослужбовців (65%) експериментальної групи (20 – високий і 16 – середній) і 12 військовослужбовців (22%) контрольної показали незначне збільшення з високим рівнем 5 і із середнім рівнем стресостійкості.

При включенні додаткових стресових факторів зміни в експериментальній групі склали: з високим рівнем 8 військовослужбовців замість одного та середній рівень показали 4 військовослужбовці замість 2; в експериментальній групі перехід був здійснений тільки у двох військовослужбовців із групи із середнім рівнем стресостійкості до групи з високим рівнем стресостійкості: 2 військовослужбовців високий рівень стресостійкості та 1 військовослужбовець середній рівень стресостійкості;

3) оцінка психомоторних показників продемонструвала незначну розбіжність у результатах експериментальних груп, сильний тип нервової системи – 9 військовослужбовців (42%) експериментальної групи проти 6 (7%), середній рівень – 24 військовослужбовців (44%) експериментальної та 13 військовослужбовців (24%) контрольної групи відповідно. Разом з цим зазначається, що порівняно з результатами вхідного тестування зростання показників є досить значним. З 16 осіб зі слабким типом нервової системи в експериментальній групі залишилося лише 6 військовослужбовців, при цьому в контрольній групі з вищим типом нервової системи було здійснено перехід лише 3 військовослужбовців;

4) також з порушенням функціональних систем організму (наявність захворювань) було відзначено 3 військовослужбовців в експериментальній та 2 у контрольних групах. Це захворювання, пов'язані із тимчасовим захворюванням опорно-рухового апарату.

На завершальному етапі експерименту за підсумками комплексної оцінки було відзначено лише одного військовослужбовця експериментальної групи, що має низький рівень стресостійкості (рисунок 3.2.).

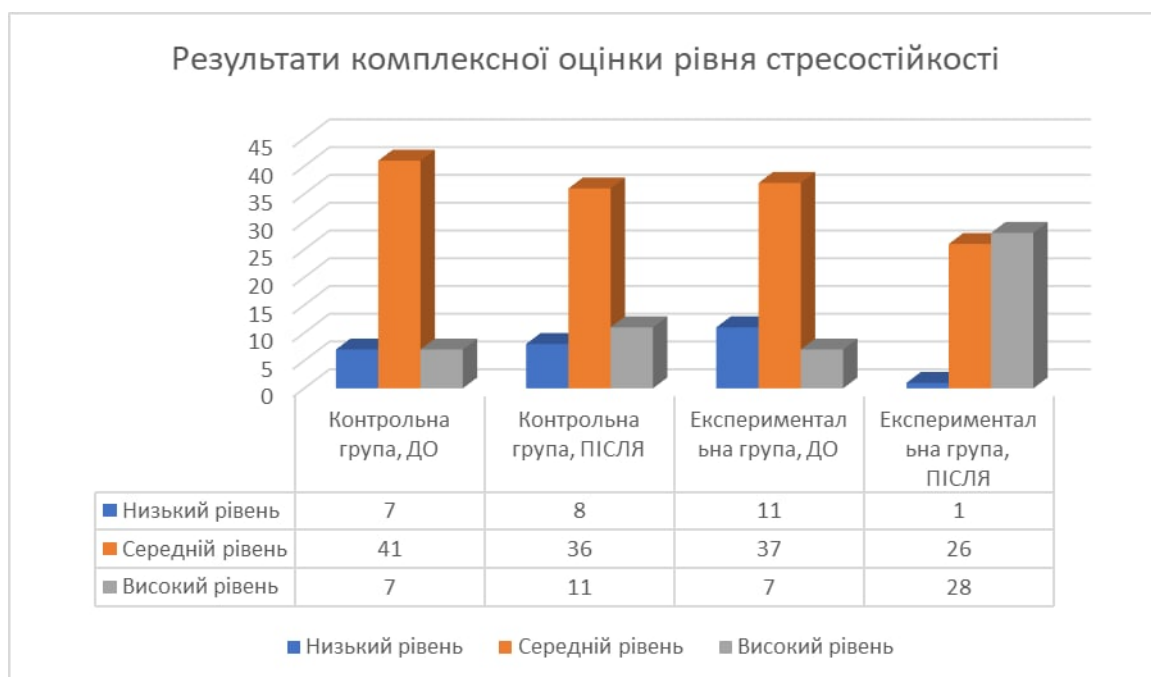


Рисунок 3.2. Результати комплексної оцінки рівня стресостійкості

З представлених рисунку даних видно, що було здійснено якісний перехід із групи із низьким і середнім рівнем стресостійкості у групу із високим рівнем у військовослужбовців експериментальної групи. В результаті узагальнення даних тестувань з високим рівнем виявилось 28 військовослужбовців, із середнім рівнем стресостійкості – 26.

Наголошується, що розвиток навичок саморегуляції для військовослужбовців, віднесених до груп «стресонестійкі» та «стресогальмові» за соціонічним типом особистості, виявився значущим, особливо при виконанні вправ на смузі перешкод і при освоєнні прийомів рукопашного бою.

За підсумками проведення додаткових занять з освоєння навичок саморегуляції було виявлено, що результати виконання всіх контрольних вправ на завершальному етапі експерименту в експериментальній групі виявилися вищими за результати військовослужбовців контрольної групи (таблиця 3.4).

Таблиця 3.4

## Результати контрольних нормативів (середній бал)

Показники	Вхідний контроль	Підсумкові результати	Рівень значущості
<i>Контрольна група</i>			
Прийоми рукопашного боя	3,62	3,80	>0,05
Загальна контрольна вправа на смузі перешкод	4,02	4,18	>0,05
Стрибок ноги нарізно через коня у довжину	3,92	4,07	>0,05
Плавання у формі зі зброєю	3,74	4,02	>0,05
<i>Експериментальна група</i>			
Прийоми рукопашного боя	3,58	4,36	<0,05
Загальна контрольна вправа на смузі перешкод	4,01	4,33	<0,05
Стрибок ноги нарізно через коня у довжину	4,07	4,47	<0,05
Плавання у формі зі зброєю	3,67	4,18	<0,05

Як очевидно з таблиці, на етапі початку педагогічного експерименту індивідуальні результати виконання контрольних вправ скомплектованих груп були приблизно рівними. Водночас, на завершальному етапі експерименту в усіх групах спостерігається зростання фізичних показників, але по відношенню один до одного середній бал в експериментальній групі значно вищий.

Подібна позитивна динаміка спостерігається і в оцінці фізичної підготовленості за вправами, що характеризують основні фізичні якості: сила, швидкість, витривалість (таблиця 3.5.).

В експериментальній групі достовірно покращилися результати у бігу на 100 м – на 0,4 секунди та у бігу на 3 км – на 24,3 сеунди порівняно з контрольною.

Варто зазначити що, педагогічні умови формування стресостійкості військовослужбовців на заняттях з фізичної підготовки ґрунтувалися на внесенні коригувальних впливів до існуючих програм навчання без їх зміни.

Таблиця 3.5.

Успішність за вправами, що характеризують основні якості,  
бал (результат)

Показники	Результати на початку експерименту	Результати наприкінці експерименту
<i>Контрольна група</i>		
Підтягування на поперечині (к-ть разів)	3,54 (15±5)	4,08 (16±4)
Біг на 100 м (с)	3,35 (14,1±0,4)	3,9 (13,6±0,4)
Біг на 3 км (хв, с)	3,0 (11,48±9,8)	3,62 (11,42±4,8)
<i>Експериментальна група</i>		
Підтягування на поперечині (к-ть разів)	3,35 (14±4)	4,1 (16±4)
Біг на 100 м (с)	3,32 (14,0±0,4)	3,98 (13,6±0,3)
Біг на 3 км (хв, с)	3,03 (11, 49±8,7)	4,12 (11,25±4,1)

На завершальному етапі експерименту з метою підтвердження результатів дослідження, додатково було проведено тестування з визначенням функціональних можливостей організму щодо зміни частоти серцевих скорочень у виконанні незнайомої і складної вправи – метання холодної зброї з додаванням стресових факторів.

Тестування проводилося у закритому приміщенні зі штучним освітленням. На першому етапі тестування учасникам експерименту було доведено порядок виконання завдання, а також проведено інструктаж щодо дотримання вимог заходів безпеки під час здійснення метання холодної зброї та здійснено вимірювання частоти серцевих скорочень.



Під час другого етапу учасники експерименту виконували завдання з додаванням стресових ситуацій, які включали відключення джерел світла, створення шумового ефекту (звуки пострілів, розриви снарядів). По раптовій команді вмикалося світло, і віддавалися виконавчі команди – військовослужбовець мав кинути три ножі у ціль за 30 секунд, з допомогою пульсометра здійснювалося вимір ЧСС.

На третьому етапі тестування додатково перед виконанням метання холодної зброї та здійсненням контрольних вимірювань завдання включалися фізичні навантаження: протягом 2 хвилин 30 секунд військовослужбовці працювали на кардіотренажері.

Після виконання фізичних навантажень надходила команда, за якою військовослужбовець повинен був вийти на вихідне положення для метання ножа, і виконати 3 кидки протягом 30 секунд. Так само, як і в першому випадку, під час виконання вправи були здійснені вимірювання ЧСС за допомогою пульсометра.

Таблиця 3.6.

Динаміка зміни показників ЧСС під час проведення тестування, уд/хв

Групи	ЧСС (нормальні умови)	ЧСС (метання за спалахами)	ЧСС (фізичне навантаження)
Експериментальна	75±5	84±3	115±5
Контрольна	89±5	109±8	131±8

Як видно з представлених у таблиці результатів, внесення корекцій у плани навчально-тренувального процесу сприяло досягненню вищого рівня фізичної та функціональної підготовленості військовослужбовців експериментальної групи, ніж військовослужбовців контрольної.

Отже, результати досліджень показали значне покращення поточних результатів у виконанні контрольних вправ на тлі підвищення рівня стійкості до

стресів. При включенні до методики проведення навчальних занять експериментальної програми, де незалежною складовою експерименту є педагогічні умови формування стресостійкості, а залежною змінною – рівні сформованості якості, при виконанні складно-координаційних вправ та вправ, пов'язаних з високою психічною напругою, було відзначено значну перевагу результатів військовослужбовців групи, порівняно з контрольною групою.

## ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження дійшли наступних висновків:

1. Військова служба – одна з найскладніших і найнебезпечніших професій сучасності, ступенем підготовленості до її успішної діяльності є відповідність військовослужбовця до вимог, що висуваються до загальної, спеціальної підготовки та розвитку необхідних якостей особистості.

Високий рівень стресостійкості є професійно важливою якістю військовослужбовця. Стресостійкість є багатовекторним поняттям, що не має єдиного визначення, але має низку компонентів із загальною основою – здатністю до саморегуляції, що залежить від розвитку вольових та мотиваційних якостей особистості.

Стресостійкість військовослужбовця є психофізіологічною якістю особистості, що визначає готовність його до дій у ситуаціях, пов'язаних із значними фізичними, інтелектуальними, вольовими та емоційними навантаженнями (перевантаженнями), та обумовлена особливостями військової служби.

У структурі стресостійкості військовослужбовців виділяються три компоненти: вольовий, мотиваційний та саморегуляційний:

— вольові якості: завзятість, терпіння, здатність до психічної регуляції рухів, цілеспрямованість, рішучість та сміливість, витримка та самовладання;

– мотиваційні якості: прагнення до активного прояву професійних якостей, наявність потреб, інтересів, цілей, ціннісних орієнтацій у самореалізації особистості, висока психологічна стійкість, готовність до виконання складних та відповідальних завдань у новій обстановці та здатність результативно, з високою ефективністю виконувати службові обов'язки та досягати конкретних результатів – наявність потреб у добровільному виборі своєї долі: прагнення подолати себе на користь виконання завдання чи порятунку чужого життя;

– саморегуляція: здатність до контролю своєї поведінки у складній обстановці, вміння залишатися стриманим та уважним до найменших змін; зосередженість (увага, вміння керувати своєю мімікою, здатність до координації дихання).

Необхідною та достатньою умовою для виявлення інтегрального рівня стресостійкості є оцінка соціонічного типу особистості, Індексу стресу, стану здоров'я, психомоторного типу особистості.

Високому рівню стресостійкості відповідає стресостійкий чи стресотренований тип особистості, низькі значення Індексу стресу, нервова система сильного чи середнього типу, відсутність захворювань.

Середньому рівню стресостійкості відповідає стресостійкий чи стресотренований тип особистості, значення Індексу стресу у межах нормальних значень, нервова система середнього чи слабкого типу за наявності кількох захворювань.

Низький рівень стресостійкості відповідає стресогалямівному чи стресонестійкому типу особистості, високі і максимальні значення Індексу стресу, що проявляються у низькій здатності до саморегуляції емоційного стану.

2. Для формування стресостійкості у військовослужбовців заняття з фізичної підготовки слід проводити зі створенням відповідних педагогічних умов.

Однією з цілей занять з фізичної підготовки має стати формування стресостійкості, зважаючи на те, що навчальні заняття є невід'ємною частиною повсякденної службово-бойової діяльності військовослужбовців, на проведення яких виділяється досить великий ліміт річного бюджету часу.

Досягнення зазначеної мети можливе шляхом впровадження програми з формування у військовослужбовців стресостійкості на заняттях з фізичної підготовки. Програма передбачає практичне освоєння військовослужбовцями методів саморегуляції психічного стану, заснованих на технологіях навчання

аутотренінгу та діафрагмальному диханню та виконанні фізичних вправ в умовах впливу стресових факторів.

Під час навчання складним вправам навчальної програми необхідно розділяти військовослужбовців групи на основі виявленого соціонічного типу особистості. Переважна кількість зовнішніх психоемоційних зрушень фіксується перед початком виконання вправ, найбільш виражені вони у особового складу зі стресогаїмвним та стрессонестойким типом особистості, що переважно проявляються перед виконанням завдань з додатковими ускладненнями;

Визначення рівня стресостійкості має проводитися інтегрально, з використанням чотирьох показників: фізіологічний (ЧСС, АТ), психомоторний (сила нервової системи), соціонічний тип особистості, стан здоров'я, застосування психолого-педагогічного тестування та реєстрації фізіологічних параметрів, а також нормування результатів тестів з чотирибальною системою.

3. За підсумками педагогічного експерименту було виявлено значне збільшення кількості військовослужбовців з високим рівнем стійкості до стресів в експериментальній групі по відношенню до контрольної групи:

- низький рівень стресостійкості: 8 військовослужбовців у контрольній групі та 1 військовослужбовець у експериментальній;
- середній рівень стресостійкості: 36 у контрольній групі та 26 в експериментальній;
- високий рівень стресостійкості: 11 у контрольній групі та 28 в експериментальній.

На завершальному етапі експерименту результати успішності у виконанні контрольних вправ в експериментальній групі збільшилися на 13%, що є особливо важливим успіхом у вдосконаленні фізичної підготовленості військовослужбовців.

Таким чином, дослідження підтвердило ефективність розроблених педагогічних умов формування стресостійкості військовослужбовців засобами

фізичної підготовки. Перспективи подальшого дослідження пов'язані з проведенням заходів щодо підвищення стресостійкості у період відряджень та військових стажувань у регіонах зі складною оперативною обстановкою.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агеенкова Е.К. Комплекс приемов психической саморегуляции эмоциональных состояний для профилактики и реабилитации соматических расстройств, кризисных состояний и утомления у военнослужащих. [Текст] / Е.К. Агеенкова // Военно-психологический вестник. Информационно-методическое пособие для офицеров социально-психологической структуры Вооруженных Сил Республики Беларусь. / Под ред. А.Н. Гура. – Минск: Центр идеологической работы ГКДУ «ЦДО ВС РБ», 2008. - №1. – С. 13 - 59.
2. Анохін Є.Д. “Фізична підготовка в арміях провідних країн НАТО”, навчально-методичний посібник – Львів: Львівський військовий інститут, 2005 – 124 с.
3. Барко В. І. Розвиток комунікативних умінь керівників міліції та вирішення конфліктів (психолого-педагогічний аспект) [Текст]: навчальний посібник / В.І. Барко, Ю.Б. Ірхін, П.П. Підюков. – К. : Київський юридичний інститут, 2005. – 110 с.
4. Барков В. І. Забезпечення фізичної підготовки військовослужбовців: навч. посібн. / В. І. Барков, Н. Б. Вербин, С. І. Глазунов, С. М. Жембровський, О. В. Петрачков. – К. : НУОУ, 2016. – 88 с.
5. Бессонова Н.М. Обучение регуляции неблагоприятных состояний образами воображения в условиях тренинга [Текст] / Н. М. Бессонова. Казанская наука : сб. науч. ст. Казань : Казанский издательский дом, 2013. № 5.
6. Блінов О.А. Інноваційний психологічний інструментарій діагностики психотерапії та психокорекції бойового стресу: навч.-метод. посібник / О. А. Блінов. – К.: Талком, 2020. – 130 с.

7. Блінов О. А. Особливості мотивації та переживань учасників бойових дій / Сучасний стан психологічного забезпечення професійної діяльності сил охорони правопорядку: Матеріали всеукраїнської науковопрактичної конференції (м. Харків, 29 вересня 2017 року). – Х. : Національна академія НГУ, 2017. – С. 84–87.
8. Блінов О.А. Психологія бойової психічної травми : монографія / О. А. Блінов. – К. : Талком, 2016. – 246 с.
9. Блінов О.А. Психологічний захист від бойового стресу в збройних силах провідних країн світу / О.А. Блінов // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Вип. 38. – Кам'янецьПодільський: Аксіома, 2017. – С. 38-52.
10. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
11. Варій М.Й. Морально-психологічний стан військ, його оцінка та підтримка на високому рівні. – Л., Львівська політехніка, 1996.
12. Вербин Н. Б. Витривалість військовослужбовців та методика її розвитку. Навч.-метод. посібник / Н. Б. Вербин, Н. Л. Височіна, С. Ф. Костів, О. В. Петрачков, В. І. Свистун, В. А. Шемчук. – К. : НУОУ, 2020. – 120 с.
13. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи» – К.: КНУ імені Тараса Шевченка 2020. – 158 с.
14. Демкин А. Д., Юсупов В. В. Система контролю боевого стресса в армии США [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://enures.dachadom.ru/stress/combat-stress.pdf>



15. Зонь В.В. Методика вивчення індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців у процесі проходження ними військової служби. методична розробка., – К., ВІКНУ, 2002.
16. Караваев А.Ф. Психолого-педагогическое обеспечение профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел: моногр. / А.Ф. Караваев. – Омск, 2005. – 284 с.
17. Караяни А.Г. Прикладная военная психология: учеб.-метод. Пособие / А.Г. Караяни, И.В. Сыромятников. - Санкт-Петербург: Питер, 2006. – 480 с.
18. Кокун О.М. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій [Текст] : Методичний посібник / О.М. Кокун, Н.А. Агаєв, І.О. Пішко та інші. - К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. - 170 с.
19. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. – 170 с.
20. Кондрюкова В. В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців силових структур, звільнених у запас : навчально-методичний посібник / В.В. Кондрюкова, І.М. Слюсар. – К. : Гнозис, 2013. – 116 с.
21. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах [Текст] : навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк.– К. : Нікацентр, 2006. – 580 с.
22. Корольчук М.С., Крайнюк В.М., Марченко В.М. Психологія: схеми, опорні конспекти, методики. Навчальний посібник. – К., Ельга НікаЦентр, 2005.
23. Крайнюк В.М. Організаційно-методичні основи психодіагностики та психопрофілактики підвищеної агресивності та тривожності; Метод. рекомендації. – К., КВГІ, 2000.
24. Криворучко П.П. Психологічна робота у військах (силах). Навчальний посібник. – К., КВГІ, 2000.

25. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции / А.Б. Леонова // Психологический журнал. - 2004. - №2. – С.75-85.
26. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. - Москва: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.
27. Методичний посібник “Гімнастика ХАДУ у польових умовах”, Звіад Арабулі – Київ, 2015 – 78 с.
28. Опитувальник бойового стресу Блінова О. А. (ОБСБ): наук.-метод. видання / О.А. Блінов. – К.: – Талком, 2019. – 36 с.
29. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів Сухопутних військ [Текст]: навчально-методичний посібник / за ред. Г. П. Воробйова. – Львів: АСВ, 2012. – 430 с.
30. Охорона психічного здоров'я в умовах війни: у 2 т. / пер. з англ. Тетяна Семигіна, Ірина Павленко, Євгенія Овсяннікова [та ін.]. — К. : Наш формат, 2017. – 1 том. – 568 с.
31. Охременко О.Р. Девіантна поведінка військовослужбовців. – К., КВГІ, 2000. – 168 с.
32. Пам'ятка з психології бою: Методичні рекомендації. - НДЦ ГП ЗС України. - 2014. – 28 с.
33. Погребняк Д. В. Організаційно-педагогічні умови розвитку фахової компетентності начальників фізичної підготовки і спорту військових частин Збройних Сил України в системі післядипломної освіти / Д. В. Погребняк. – Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки, 2018. Вип. 4. – С. 160-165.
34. Приходько І.І. Засади психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності [Текст]: монографія / І. І. Приходько. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2013. – 745 с.

35. Прокофьева, Т.Н. Соционика. Алгебра и геометрия человеческих взаимоотношений / Т.Н. Прокофьева. - Москва: Изд-во «Алмаз», 2005. – 112 с.
36. Психические состояния [Текст] / сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб.: Издательства “Питер”, 2000. – 512 с. : ил. – (Серия “Хрестоматия по психологии”).
37. Психология экстремальных состояний: хрестоматия / сост. А.Е. Тарас, К.В. Сельченко. – Москва, 1999. – 429 с.
38. Психологічна підготовка Ч.1 (теоретичний аспект) [Текст]: навчально-методичний посібник / О. В. Бойко , І. М. Гузенко, В. М. Кожевніков та ін.. – М.: Львів: АСВ, 2010. – 200 с.
39. Психологічна робота з особовим складом сил охорони правопорядку щодо виконання службово-бойових завдань під час організації та проведення міжнародних великомасштабних спортивно-масових заходів [Текст]: навч. посіб. / І. І. Приходько, О.В. Тімченко, С. Т. Полторака та ін. – Х. : Акад. ВВ МВС України, 2013. – 197 с.
40. Психологічна само- та взаємодопомога військовослужбовців Національної гвардії України в умовах ведення бойових дій [Текст] : посібник / О.С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І.І. Приходько / За заг. ред. проф. І.І. Приходька. – Х. : НА НГУ, 2016. – 108 с.
41. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія / М.С. Корольчук, М.В. Корольчук, А.І. Кулаженко та ін.; за ред. М.С. Корольчука. – К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. – 276 с.
42. Психологія екстремальної діяльності [Текст] : навч. посіб. / І. І. Приходько, О. С. Колесніченко, О. В. Тімченко та ін. / За заг. ред. проф. І. І. Приходька. – Х. : НА НГУ, 2016. – 571 с.

43. Психологія екстремальної діяльності: /навчальний посібник./ І.І. Приходько, О.С. Колесніченко, І.В. Воробйова та ін. / за заг. ред.. проф.. І.І. Приходька. – Х.: Нац. Акад. НГУ, 2017. – 392 с.
44. Психологія натовпу й управління ним при виконанні службовобойових завдань [Текст] : навч. посіб. / І.І. Приходько, О.В. Тімченко, С.Т. Полторак та ін.– Х. : Національна акад. НГУ, 2015. – 175 с.
45. Психологія праці у звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. / М.С. Корольчук, В.М. Корольчук, С.М. Миронець та ін. – К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2015. – 652с.
46. Психологія професійної діяльності працівників органів внутрішніх справ [Текст]: навчальний посібник. – Львів : ЛьвДУВС, 2011. – 648 с.
47. Психолого-корекційний практикум травм війни: навч. посібник / Іван Сулятицький, Катерина Островська, Василь Осьодло та інші. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка., 2019. – 396 с.
48. Романчук С.В. Зависимость психических состояний курсантов военно-учебного заведения от их уровня двигательной активности / С.В. Романчук // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2007. – №8 – С. 108-111.
49. Романчук С.В. Заняття фізичною підготовкою як засіб формування індивідуальних і групових психологічних характеристик курсантів / С.В.Романчук, О.І. Попович // Молода спортивна наука України. – Львів : НВФ «Українські технології», 2009. – вип. 14. – Т.2. – С. 201-205.
50. Романчук С.В. Тенденции развития теории и практики физическая подготовка как фактор социально-психологической адаптации военнослужащих / С.В. Романчук // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : 4-я междунар. науч. конф. – Харьков-Белгород-Красноярск, 2008. – С.101-102.

51. Селье Г. Когда стресс не приносит горя // Неизвестные силы в нас. - М., 1992. - С. 103–158.
52. Скворцов Д.В. Стабилометрическое исследование/ Д.В. Скворцов. - Москва: Маска, 2010. – 176 с.
53. Соционика для профессионалов. Соционические технологии в педагогике и управлении персоналом / под ред. Т.Н. Прокофьевой. – Москва: «Алмаз», 2008. – 323 с.
54. Справочник практического психолога. Психодиагностика / под общ. ред. С.Т. Посоховой. - Санкт-Петербург: Сова, 2006. – 671 с.
55. Стрессоустойчивость спортсменов как свойство интегральной индивидуальности / под ред. Б.А. Вяткина. - Пермь: Перм. гос. пед. ун-т., 2008. - 160 с.
56. Тарабрина Н.В. Практическое руководство по психологии посттравматического стресса / Л.А. Тарабрина, В.А. Огарков, Ю.В. Быховец, Е.С. Калмыкова, А.В. Макаручук и др. - Ч. 1.: Теория и методы. - М.: Изд-во “Когито-Центр”, 2007. – 208 с.
57. Тарабрина Н.В. Психологические последствия войны / Н.В. Тарабрина // Психол. обозр. - 1996. - N1(2). - С.26-29.
58. Тарабрина Н.В. Синдром посттравматических стрессовых нарушений: современное состояние и проблемы / Н.В. Тарабрина, Е.О. Лазебная // Психол. журн. - 1992. - Т.13. N2. - С.14 -29.
59. Теорія та практика психологічної допомоги [Текст]: навч. посіб. / В. І. Пасічник, І. І. Ліпатов, Л. Ф. Шестопалова та ін. – Х.: Акад. ВВ МВС України, 2011. – 250 с.
60. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень : концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування : Монографія / О. В. Тимченко. – Харків : Вид-во Ун-ту внутр. справ, 2000. – 268 с.

61. Фельдман Альберт. Система психологічного захисту військовослужбовців в Ізраїлі / Матеріали лекції військового психолога (у відставці) Фельдмана Альберта, 10 червня 2015 року. – К., 2015.
62. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник / колектив авторів; за ред. Ю. С. Фіногенова. – К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. – 468 с.
63. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - Москва: Издательский центр «Академия», 2000. – 480 с.
64. Хумберт Буассо, Лоран Мельхіор Мартінес. Психологічна підтримка в Збройних силах Франції / Матеріали лекції ст. лікаря Хумберта Буассо і ст. лікаря Лорана Мельхіора Мартінеса, 2 червня 2015 року. – К., 2015. 6. Полевое руководство по боевому и служебному стрессу Генштаба армии США FM #4-02.51 (8-51).
65. Чуносков М. Удосконалення процесу викладання «Спеціальної фізичної підготовки» на основі застосування положень психологічної моделі діяльності в екстремальній ситуації / М. Чуносков // Матеріали наук.-метод. конф. «Фізична підготовка військовослужбовців», 29-30 квітня 2003 р. – К., 2003. – С. 181-184.
66. Шейх-Заде Ю.Р., Шейх-Заде, К. Ю. Способ определения уровня стресса: патент №2147831 от 23 января 1997 года.
67. Щербатых Ю.В. / Психология стресса и методы его коррекции / Ю.В. Щербатых. – Санкт-Петербург: Питер, 2012. – С. 330.
68. Ягупов В. Військова психологія [Текст] : підручник / В. Ягупов. – К.: Тандем, 2004. – 656 с.

# Додатки

## Практичний етап роботи з освоєння діафрагмального типу дихання

Практичний етап роботи із застосуванням ФБУ (програма «Хвиля») проводиться як друге питання основної частини кожного індивідуального тренінгу з військовослужбовцями несприятливого соціонічного типу особистості. Він ділиться на три етапи: постановка дихання, навчання, закріплення навички. У перше та останнє заняття проводиться діагностика тривалістю 2 хвилини з метою оцінки зміни функціонального стану військовослужбовця.

Наголошується, що під час сеансів із застосуванням програмного продукту «Хвиля» не тільки викладач, а й військовослужбовець може в режимі online реєструвати поточні фізіологічні показники роботи серцево-судинної системи організму, зміна результатів яких відображаються у вигляді зорових та слухових сигналів зворотного зв'язку.

*Алгоритм роботи за допомогою програмного продукту «Хвиля»*

Тренінг складається з періодів роботи (тренування) та періодів відпочинку:

- під час тренування (роботи) військовослужбовцю подаються зорові сигнали. Зорові сигнали – це ігрові сюжети на моніторі, які залежно від правильності вдиху та видиху змінюють своє розташування, при цьому одночасно звучить музика, тональність якої змінюється також від вдиху та видиху – все це на монітор передає прилад ПБС;

- у період відпочинку військовослужбовець розслаблюється, переключає свою увагу лише на тематичні слайди, що супроводжуються приємною спокійною музикою;

- після закінчення тренінгу на екрані з'являються результати:

- згідно з величиною ДАС, військовослужбовець отримує дві позначки - за період роботи та відпочинку;

- пульсограма відображає процес дихання.

*Вправи для розвитку діафрагмального типу дихання, програма «Хвиля»*

1. *Стовпчик.* Вправа спрямована на розвиток глибини вдиху та видиху. Показники дихальних процесів відображаються у вигляді кольорової шкали. Система будується з урахуванням роботи діафрагми: на вдиху стовпчик піднімається, на видиху – опускається. Дії необхідно здійснювати плавно, щоб не допустити різких змін показників. У разі невдачі необхідно заспокоїтись і зробити нову спробу.

2. *Смуга.* Принцип роботи, як і в першій вправі, будується на диханні, але як показник якості роботи виступає зображення. При вдиху зображення промальовується (для якісного зображення необхідний повний вдих), а при



видиху змінюється наступне (для зміни зображення необхідний повний видих). Дихання має бути плавним.

3. *Прозорість*. Вправа схожа на попередню. Зображення видозмінюється при вдиху і повертається у вихідний стан при видиху. Також потрібно здійснювати плавні повні вдихи та видихи.

4. *Метелик*. Ця вправа, незважаючи на специфічний вид, успішно використовується при роботі з будь-якою віковою категорією. Воно полягає у показі відео ролика про зародження життя, поділеного на кілька етапів. Сюжет розвивається залежно від якості дихання учня. При правильному диханні з яйця вилуплюється гусениця, яка потім перетворюється на лялечку, розміри і колір якої змінюються в залежності від виду м'язової системи, що використовується. На третьому етапі з лялечки з'являється метелик, який повинен перелетіти на найбільшу квітку. Збалансоване, правильне дихання допомагають тримати метелика у повітрі.

При правильній роботі діафрагми, повній глибині вдихів та видихів, плавному русі, відеоролик виглядає як цілісна картина, без ривків, зупинок та зависань.

Методика проведення цих практичних занять включає як практичні дії, а й інформаційне ознайомлення. Подальша діяльність включає роботу протягом 10 занять.

При виборі комплексу вправ слід розпочати роботу у режимі «Тренування дихання» – «Стовбчик», починаючи з другого заняття «Тренування дихання» – «Смуга». Тут учні мають лише отримати первинні навички діафрагмального дихання.

Безпосередньо на етапі навчання діафрагмальному дихання рекомендується використовувати режими «Тренування дихання» – «Перетворення» – «Смуга» та «Прозорість». Крім того, можна використовувати режим «Гра Метелик». Тут необхідно закріпити навички, отримані першому етапі і виробити особисті теорії діафрагмального дихання.

Перше заняття рекомендується проводити як повністю ознайомлювальне – військовослужбовець повинен зрозуміти безпосередній зв'язок між своїми рухами (їх координація на вдиху та видиху) та змінами, що відбуваються на картинці екрана монітора.