

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА КУРСАНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ ЗА ДОПОМОГОЮ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ: РЕЗЕЛЬЄНТНИЙ ПІДХІД

Бондаренко І. В.

старший викладач, кафедри гуманітарних дисциплін,

Дунайський інститут

Національного університету «Одеська морська академія»

м. Ізмаїл, Одеська область, Україна

Фізична активність має значний вплив на психологічний стан курсантів, що зумовлено як фізіологічними, так і психологічними механізмами. Під час вправ організм виробляє ендорфіни – гормони щастя, які зменшують відчуття тривоги та депресії [3, с. 67], а регулярні заняття спортом сприяють нормалізації рівня кортизолу – гормону стресу, що є критично важливим в умовах війни [7, с. 89]. На психологічному рівні фізичні вправи дозволяють курсантам відволіктися від негативних думок, підвищити самооцінку та відчувати контроль над своїм тілом і емоціями [7, с. 103]. Наприклад, подолання складного фізичного завдання, такого як марш-кидок чи підняття ваги, може стати метафорою подолання життєвих труднощів, що підсилює внутрішню впевненість [4, с. 58]. Групові заняття спортом формують командний дух, що є важливим для військових, роблячи фізичну активність не лише інструментом релаксації, а й способом зміцнення соціальних зв'язків [6, с. 115]. Дослідження підтверджують ці ефекти: американські психологи зазначають, що регулярні тренування знижують рівень ПТСР у військових [2, с. 250], а українські вчені розглядають спорт як профілактичний засіб для курсантів, які готуються до життєвих та професійних випробувань [6, с. 118]. Наприклад, у дослідженні, проведеному в США серед ветеранів війни, учасники, які займалися спортом тричі на тиждень, показали на 30% нижчий рівень тривожності порівняно з контрольною групою [2, с. 253].

Для курсантів, які стикаються з екстремальними ситуаціями, ця якість включає вміння справлятися зі стресом, швидко відновлюватися та підтримувати мотивацію [3, с. 49]. Детальніше розглядаючи резильєнтність, варто зазначити, що це не статична риса, а динамічний процес, який розвивається під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів [1, с. 23]. Внутрішні компоненти включають емоційну регуляцію – здатність контролювати свої емоції та уникати імпульсивних реакцій, що для курсантів може означати збереження спокою під час стресів з якими вони

стикаються; когнітивну гнучкість – уміння переосмислювати негативний досвід і знаходити в ньому сенс, наприклад, сприймати невдачу як урок; а також позитивну самооцінку та мотивацію, які допомагають вірити у власні сили та рухатися до мети, такої як опанування нових знань та компетенцій [4, с. 62]. У курсантському середовищі дисципліна та відчуття приналежності до колективу підсилюють ці фактори, а фізична активність виступає каталізатором, що їх активізує [7, с. 110]. Вона впливає на резильєнтність як фізіологічно – знижуючи рівень кортизолу та підвищуючи вироблення серотоніну [3, с. 70], так і психологічно – даючи відчуття досягнення через подолання фізичних викликів [7, с. 112]. Психологічна підтримка від психологів і товаришів відіграє важливу роль у подоланні труднощів [6, с. 116], але додавання фізичних вправ до цієї системи дозволяє курсантам не лише обговорювати проблеми, а й активно їх долати через рух і самоконтроль [3, с. 73]. Наприклад, у Збройних силах України вже застосовуються елементи фізичної підготовки як частини реабілітаційних програм для бійців, що повертаються з фронту, що свідчить про практичну цінність такого підходу [6, с. 119].

Методи психологічної підтримки з використанням фізичної активності мають бути адаптовані до потреб курсантів. Програми тренувань повинні враховувати їхній психологічний стан і фізичну підготовку: комбінація аеробних вправ (біг, плавання) і силових тренувань знімає напругу та підвищує витривалість [7, с. 120], а йога та дихальні вправи сприяють релаксації [3, с. 78]. Конкретні приклади таких програм можуть включати щоденні 30-хвилинні пробіжки на дистанцію 3–5 км для зняття стресу, заняття кросфітом із вправами на витривалість (наприклад, бурпи чи підтягування), а також щотижневі сесії йоги з елементами медитації для відновлення емоційного балансу [3, с. 80]. Групові заняття спортом зміцнюють згуртованість і взаємопідтримку, тоді як індивідуальні тренування допомагають зосередитися на особистих потребах [2, с. 255]. Наприклад, командні ігри, такі як футбол чи волейбол, можуть проводитися раз на тиждень для покращення морального духу, а індивідуальні силові вправи – щодня для тих, хто потребує усамотнення [2, с. 257]. Оптимальним є поєднання обох підходів залежно від умов і завдань. Психологи можуть інтегрувати фізичні вправи в терапевтичні сесії, наприклад, використовуючи техніки «руху для розрядки» (motion discharge), щоб допомогти курсантам виражати пригнічені емоції [3, с. 82]. Ця техніка передбачає ритмічні рухи, такі як удари по боксерській груші чи стрибки, які дозволяють «випустити» накопичений гнів чи тривогу. Такі методи вже застосовуються в арміях країн НАТО, де, наприклад, у США розроблено програми «Warrior Resilience Training», що включають фізичні вправи як частину реабілітації [2, с. 259]. В українських умовах ці підходи можуть бути адаптовані з урахуванням доступних ресурсів: замість дорогого

обладнання можна використовувати природні умови (біг у лісі, вправи з власною вагою), що робить програми економічно вигідними [6, с. 120].

Ефективність фізичних вправ як засобу психологічної підтримки підтверджується оцінкою результатів таких програм. Аналіз психологічних тестів, зокрема шкали тривожності Бека [5, с. 15], та фізичних показників (частота пульсу, рівень кортизолу) показує, що курсанти, які регулярно займаються спортом, мають вищий рівень резильєнтності та меншу схильність до депресії [2, с. 260]. Наприклад, у групі курсантів, які протягом місяця брали участь у щоденних тренуваннях, рівень тривожності знизився на 25%, а показники витривалості зросли на 15% порівняно з контрольною групою [7, с. 125]. Порівняння традиційних методів (бесіди з психологом) і підходів із застосуванням фізичних вправ свідчить, що комбінований метод є більш ефективним [6, с. 117]: фізична активність забезпечує швидке зниження стресу, а розмови сприяють глибшому осмисленню пережитого. Для впровадження фізичних вправ у систему підтримки курсантів рекомендується розробити стандартизовані програми тренувань із урахуванням специфіки військового стану [7, с. 130]. Додаткові рекомендації включають створення графіку занять із різним рівнем інтенсивності (наприклад, легкі вправи після важких навчальних днів і інтенсивні – у періоди відпочинку), організацію змагань між групами для підвищення мотивації, а також використання мобільних додатків для відстеження прогресу (наприклад, кількості кроків чи калорій), що може додати елемент гри та зацікавленості [7, с. 132]. Важливо також враховувати сезонні особливості: у зимовий період акцент можна зробити на заняттях у приміщенні (гімнастика, бокс), а влітку – на тренуваннях на відкритому повітрі (кроси, плавання у водоймах) [6, с. 119].

Висновки. Фізичні вправи є потужним інструментом психологічної підтримки курсантів в умовах військового стану. Вони не лише зміцнюють фізичне здоров'я, а й сприяють розвитку резильєнтності, допомагаючи адаптуватися до стресових ситуацій [1, с. 28]. Інтеграція фізичної активності в програми психологічної підтримки підвищує ефективність підготовки курсантів, забезпечуючи їм стійкість і впевненість у своїх силах [7, с. 135]. Подальші дослідження та практичне впровадження таких методів відкривають нові перспективи для вдосконалення системи підготовки майбутніх морських спеціалістів, що є особливо актуальним у сучасних реаліях.

Література:

1. Bonanno G.A. Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events? American Psychologist, 2004. Вип. 59. Ч. 1. С. 20–28.

2. Smith, J. Physical Activity and Mental Health: The Role of Exercise in Reducing PTSD Symptoms. *Journal of Military Psychology*, 2019. Вип. 31. Ч. 4. С. 245–259.

3. Southwick, S. M., & Charney, D. S. Resilience: The Science of Mastering Life's Greatest Challenges. Cambridge University Press. Вашингтон, 2012. 288 с.

4. Werner, E. E., & Smith, R. S. Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood. Cornell University Press. Вашингтон, 1992. 304 с.

5. Бек, А. Т., & Стір, Р. А. Шкала тривожності Бека: Посібник. Київ: Видавництво «Психея» (переклад). 1990. 30 с.

6. Коваленко, О. П. Психологічна стійкість військовослужбовців в умовах бойових дій. Вісник Національної академії оборони України, 2020. Вип. 3. Ч.25. С. 112–120.

7. Ложкін, Г. В., & Пов'якель, Н. І. Спортивна психологія: вплив фізичних вправ на стресостійкість. Видавництво «Олімпійська література». Київ, 2018. 195 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-491-0-113>

ДО ПРОБЛЕМИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ

Гарькавець С. О.

*доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології та соціології*

*Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля
м. Київ, Україна*

Проблема психологічного здоров'я українців, які відчули на собі всі незгоди російської агресії, що позначився на їхньому особистісному благополуччі, має кількісний вимір. По-перше, втрати – фізичні, матеріальні, моральні тощо, які залишили свій слід, як шрами на серці або тілі постраждалих. По-другу, зміни ментального стану або фізичного, психічного та соціального здоров'я. По-третє, соціальна диференціація, що уособлює розриви зв'язків і комунікації з тими, хто ще вчора вважався родичом, другом, гарним знайомим тощо. Четверте – це зневіра до офіційних і неофіційних джерел інформації, що сприяли руйнуванню сталої картини світу.