

Охріменко Іван,

*доктор юридичних наук, професор,
професор кафедри юридичної психології,
Національна академія внутрішніх справ*

Мартенко Олександр,

*кандидат юридичних наук, доцент,
професор кафедри юридичної психології,
Національна академія внутрішніх справ*

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я КУРСАНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

Освітня та службова активність курсантів закладів вищої освіти із специфічними умовами навчання упродовж війни супроводжується негативним впливом низки стрес-факторів. Так, зокрема, виникнення стресу у курсантів здатне відображається в погіршенні показників їх психофізичного здоров'я, якості їх навчальної діяльності та ефективності виконання службових завдань [4, 5]. Вчені [3] зазначають, що психоемоційне напруження, яке накопичується в організмі під впливом негативних емоцій та інших стресорів, призводить до підвищення рівня гормонів кортизолу та адреналіну. В невеликій кількості ці гормони допомагають організму впоратись з негативним впливом стресових ситуацій, але їх надлишок, може призвести до низки захворювань різних систем і функцій організму [1]. Стрес виявляється в різних формах і викликає багато різних симптомів на психічному (емоційному, інтелектуальному) та фізіологічному (поведінковому) рівнях, які варіюються від дратівливості, занепокоєння, гніву й ворожості і аж до відчуття страху, паніки, неспокою й безсоння. Разом із тим, стресові явища здатні охоплювати прояви фізичних симптомів: головного болю, болю в шиї і спині, напруження, судом м'язів, сухості у роті та відчуття «клубка у горлі», кишкових розладів (печії, судом, діареї), прискорення пульсу і дихання, поколювання обличчя і кінчиків пальців, запаморочення або втрати свідомості та інших. На думку дослідників [2], фізіологічна реакція на стрес може бути настільки сильною, що викликатиме додаткове психічне напруження, замикаючи коло «причина-наслідок».

З метою встановлення змін психічного здоров'я курсантів під час навчання в умовах війни нами було проведене емпіричне дослідження серед 5 груп курсантів 1-4 курсів (всього 203 курсанти-чоловіки): група 1 (n=33) – курсанти, які відвідували спортивні секції зі спортивних ігор (футбол, волейбол); група 2 (n=25) – курсанти, які займалися силовими видами спорту

(пауерліфтинг, гирьовий спорт); група 3 (n=29) – курсанти – представники бойових мистецтв (бокс, бойове самбо, змішані види єдиноборств); група 4 (n=27) – курсанти, які віддавали перевагу легкоатлетичним видам спорту (біг на різні дистанції, крос, функціональне багатоборство); група 5 (n=89) – курсанти, які не відвідували жодну із спортивних секцій, а обмежувалися лише руховою активністю в межах занять зі спеціальної фізичної підготовки.

Дослідницька робота проводилася впродовж 2023-2024 навчального року: початок – вересень 2023 року, кінець – червень 2024 року. Психічне здоров'я курсантів оцінювалося за такими показниками: стресостійкість (за методикою С. Коухена та Г. Вілліансона), нервово-емоційне напруження (за методикою Т. А. Немчина), реактивна тривожність (за шкалою Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна), емоційний стан (за методикою А. Уессмана, Д. Рікса).

За результатами визначення рівня стресостійкості курсантів можна свідчити, що впродовж окресленого періоду у курсантів 1-4 груп спостерігалось покращення рівня стресостійкості на 1,6; 1,3; 1,5 та 1,5 балів відповідно, хоча статистично значущих відмінностей не відбулося ($p > 0,05$). У групі 5, на відміну від інших, рівень стресостійкості погіршився на 1,6 балів. Наприкінці дослідження у курсантів 1-4 груп виявлено статистично ($p \leq 0,05$) кращий рівень стресостійкості, ніж у курсантів групи 5, що засвідчує позитивний ефект від занять різними видами рухової активності під час навчання для покращання рівня стресостійкості курсантів. Разом із тим, варто зауважити, що наприкінці дослідження лише у курсантів групи 1 (спортивні ігри) рівень стресостійкості оцінюється як добрий, а у решти груп – як задовільний, що підкреслює доцільність більш широкого впровадження спортивних ігор до форм фізичного виховання курсантів саме з метою покращання їх психоемоційного стану.

Рівень нервово-емоційного напруження курсантів на початку дослідження у всіх групах оцінювався як середній; натомість під кінець – у групах 1-4 виявлено низький рівень, в групі 5 він не змінився і залишився на середньому рівні. Констатовано також, що наприкінці дослідження у всіх групах курсантів, які займалися спортом, рівень нервово-емоційного напруження виявився статистично кращий, порівняно із групою курсантів, які додатково не відвідували спортивні секції, на 5,3-6,8 балів ($p \leq 0,05-0,01$). Це свідчить, що заняття будь-яким видом рухової активності є ефективними для профілактики стресу, зниження рівня нервового напруження, тривоги, відновлення емоційного стану здобувачів вищої освіти в умовах війни.

З'ясування динаміки реактивної тривожності дало змогу констатувати, що за час дослідження у курсантів, які займалися різними видами спорту, рівень тривожності суттєво знизився (на 1,4-2,4 бали), однак статистичних відмінностей не виявлено ($p > 0,05$). У курсантів під час фізкультурно-масової

роботи рівень реактивної тривожності статистично не змінився ($p > 0,05$), але має тенденцію до погіршення – різниця між початковими і кінцевими даними дослідження становила 1,5 бали. На початку дослідження статистично значущих відмінностей між усіма групами не було ($p > 0,05$), а наприкінці – у групах 1-4 рівень тривожності виявився статично меншим, порівняно із групою 5, на 4,3-5,4 бали ($p \leq 0,01-0,001$), що свідчить про позитивний вплив занять обраним видом спорту для зниження рівня тривожності у курсантів.

Оцінювання емоційного стану курсантів засвідчило, що за цим показником виявлено найбільш виражену позитивну динаміку у курсантів під час занять обраним видом спорту у процесі навчання. Так, показники емоційного стану статистично покращилися упродовж дослідження у курсантів груп 1-4 на 0,7-0,9 балів ($p \leq 0,05$), а в групі 5 показники мають тенденцію до погіршення. Порівно із групою 5, у курсантів груп 1-4 виявлено статистично кращі показники емоційного стану, на 1,4-2,1 бали ($p \leq 0,001$). Найкращий рівень емоційного стану у кінці дослідження зафіксовано у курсантів, які займалися спортивними іграми (7,7 балів), що дозволяє рекомендувати спортивні ігри як ефективний засіб покращення емоційного стану, відновлення психічної енергії здобувачів вищої освіти у воєнний період.

Отже, проведене нами дослідження засвідчило, що в групах, де курсанти систематично займалися обраним видом спорту під час навчання (групи 1-4), наприкінці дослідження виявлено кращі показники психічного здоров'я, ніж у курсантів, які займалися лише спеціальною фізичною підготовкою (група 5). Це свідчить, що усвідомлені заняття будь-яким видом рухової активності є ефективними для профілактики стресу, зниження рівня нервового напруження, тривоги, відновлення емоційного стану, а разом із тим – покращення загального стану здоров'я курсантів під час навчання в умовах війни.

Список використаних джерел:

1. Abrantes M. R., Madeira R. B., Monteiro L. F., Matias C.N., & Massuça L.M. Hormonal responses to a stress load and state anxiety, mood, tiredness, and recovery in Portuguese police cadets. *Revista brasileira de medicina do trabalho: publicacao oficial da Associacao Nacional de Medicina do Trabalho-ANAMT*, 22(4), 2025. e20231161. <https://doi.org/10.47626/1679-4435-2023-1161>
2. Blumberg D. M., Schlosser M. D., Papazoglou K., Creighton S., & Kaye C. C. New directions in police academy training: A call to action. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(24), 2019. 4941 p. <https://doi.org/10.3390/ijerph16244941>

3. Bressler R. A., Raible S., Lührs M., Tier R., Goebel R., & Linden D. E. No threat: Emotion regulation neurofeedback for police special forces recruits. *Neuropsychologia*, 2023. 190 p. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2023.108699>

4. Giessing L., Frenkel M. O., Zinner C., Rummel J., Nieuwenhuys A., Kasperk C., Brune M., Engel F.A., & Plessner H. Effects of coping-related traits and psychophysiological stress responses on police recruits' shooting behavior in reality-based scenarios. *Frontiers in Psychology*, 10, 2019. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01523>

5. Prontenko K., Okhrimenko I.M., Cherednichenko S.V., Tomenko O.A., Pasko O.M., Prudka L.M., & Matiienko T.V. Cadets' physical development and functional state during the different types of motor activity. *Polski Merkurusz Lekarski*, 52(6), 2024. P. 718–723. <https://doi.org/10.36740/Merkur202406115>