ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗИЧНОГО
СТАНУ СТУДЕНТІВ, ЯКІ
ПОСТРАЖДАЛИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ
АНТИТЕРОРИСТИЧНОЇ ОПЕРАЦІЇ

Степанова Ірина¹, Плошинська Анжела², Черевко Світлана²

¹Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

²Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара

DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-140

Annotation

Introduction and purpose of the study. The article is devoted to the problem of the psychophysical state of students who have witnessed or participated in hostilities. The destructive impact on the personality of the psycho-traumatic factors of military operations in the East of Ukraine leads to the development of negative mental states, stress disorders, functional disorders of the body and deterioration of health. Issues of researching indicators of mental states, manifestations of signs of post-stroke disorders, physical health, active participation in sports and recreational activities of students affected during the antiterrorist operation and finding ways to improve the quality of physical education to improve their psychophysical status and adaptation to educational activities are updated. **The hypothesis** of the study is that the identification of indicators of the psychophysical state of students affected during the antiterrorist operation, their interest in physical education and health activities will determine the most effective means of physical culture and improve the quality of the process of physical education in higher education institutions. **The goal** is to determine the features of the psychophysical state of students affected during the antiterrorist operation.

Materials and methods: analysis, synthesis and systematization of data from the scientific and methodological literature; sociological (questioning, polls) psychological testing (Self-assessment of mental states using the Eysenck method; questionnaire for the primary screening of post-traumatic stress disorder A.A. Blinov) physical health assessment using the G. Apanasenko method; methods of mathematical statistics.

The study involved 60 students who suffered during the antiterrorist operation (internally displaced persons, children of participants in the antiterrorist operation, participants in the antiterrorist operation), who study in institutions of higher education of the city of Dnepr.

Results. The article reveals the social status of students injured during the antiterrorist operation, identifies features of the mental state, the signs of post-traumatic stress disorder, the level of physical health and their participation in sports and recreational activities of higher education institutions. The data obtained indicate insufficient social protection of these students, the manifestation in them of individual signs of post-traumatic stress disorder, the presence of emotional stress, difficult adaptation to educational activities, anxiety, excitement, general emotional stress, isolation, social exclusion. A significant number of students have below average (42.7% of boys and 50% of girls) and low (22.5% of boys and 30% of girls) levels of physical health. We identified low interest in physical education and health activities (14% engaged in physical culture and sports) of students who were injured during an antiterrorist operation. Therefore, this category of students requires support from both the state and higher educational institutions, and especially the departments of physical education, attracting them to physical culture and sports, thereby increasing their adaptive capabilities and improving their psychophysical and emotional state.

Findings. It was emphasized that a number of psychophysical problems among students affected by the hostilities indicates the need to create conditions for improving the quality of the process of physical education. The main

means of physical education for improving the psychophysical state and adaptation to educational activities of students affected during the antiterrorist operation are team sports, physical activity under music and in water, jogging, interactive technologies, psychotechnical games and breathing exercises and mandatory monitoring and fixing your psychophysical condition in your health passport.

Keywords: students, antiterrorist operation, psychophysical condition, adaptation, physical education.

Анотація

Вступ і мета дослідження. Стаття присвячена проблемі психофізичного стану студентської молоді, яка була свідком або приймала участь у бойових діях. Руйнівний вплив на особистість психотравмуючих факторів бойових дій на Сході України призводить до розвитку негативних психічних станів, стресових розладів, функціональних порушень організму та погіршення стану здоров'я. Актуалізуються питання дослідження показників психічних станів, прояву ознак постстресових розладів, рівня фізичного здоров'я, активної участі у фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції та пошуку шляхів підвищення якості процесу фізичного виховання для покращення їх психофізичного стану і адаптації до освітньої діяльності. **Гіпотеза дослідження** полягає у тому, що виявлення показників психофізичного стану студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції, їх інтерес до фізкультурно-оздоровчої діяльності дозволить визначити найбільш ефективні засоби фізичної культури та підвищити якість процесу фізичного виховання в закладах вищої освіти. **Мета** – визначити особливості психофізичного стану студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції.

Матеріали і методи: аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури; соціологічні (анкетування, опитування); психологічне тестування (Самооцінка психічних станів за методикою Г.Айзенка; опитувальник для первинного скринінгу посттравматичного стресового розладу О.А. Блінова); оцінка фізичного здоров'я за методикою Г.Апанасенка; методи математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 60 студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції (внутрішньо переміщені особи, діти учасників антитерористичної операції, учасники антитерористичної операції), які навчаються в закладах вищої освіти міста Дніпра.

Результати: у статті розкрито соціальний стан студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції, визначені особливості психічного стану, присутні ознаки посттравматичного стресового розладу, рівень фізичного здоров'я та їх участь у фізкультурно-оздоровчій діяльності закладу вищої освіти. Отримані дані свідчать про недостатній соціальний захист цих студентів, прояву в них окремих ознак посттравматичного стресового розладу, наявності емоційної напруги, труднощів адаптації до освітньої діяльності, стану тривоги, схвилюваності, загального емоційного стресу, відособленості, соціального відчуження. Значна кількість студентів має нижче середнього (42,7% юнаків і 50% дівчат) та низький (22,5% юнаків і 30% дівчат) рівні фізичного здоров'я. Ми визначили низьку зацікавленість у фізкультурно-оздоровчій діяльності (14% займаються фізичною культурою і спортом) студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції. Тому ця категорія студентів вимагає підтримки як з боку держави, так і закладів вищої освіти, а особливо кафедр фізичного виховання, залучаючи їх до занять фізичною культурою і спортом, тим самим підвищують у них адаптаційні можливості та покращують психофізичний та емоційний стан.

Висновки. Підкреслено, що низка психофізичних проблем у студентів, які постраждали унаслідок бойових дій вказує на необхідність створення умов підвищення якості процесу фізичного виховання. Основними засобами фізичного виховання для покращення психофізичного стану та адаптації до освітньої діяльності студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції є ігрові командні види спорту, види рухової активності під музику та у воді, оздоровчий біг, інтерактивні технології, психотехнічні ігри та дихальні вправи та обов'язковий контроль свого психофізичного стану у паспорті здоров'я.

Ключові слова: студенти, антитерористична операція, психофізичний стан, адаптація, фізичне виховання.

Аннотация

Введение и цель исследования. Статья посвящена проблеме психофизического состояния студенческой молодежи, которая была свидетелем или принимала участие в боевых действиях. Разрушительное воздействие на личность психотравмирующих факторов боевых действий на Востоке Украины приводит к развитию негативных психических состояний, стрессовых расстройств, функциональных нарушений организма и ухудшение состояния здоровья. Актуализируются вопросы исследования показателей психических состояний, проявления признаков постстрессовых расстройств, уровня физического здоровья, активного участия в физкультурно-оздоровительной деятельности студентов, пострадавших во время проведения антитерроре-

стической операции и поиска путей повышения качества процесса физического воспитания для улучшения их психофизического состояния и адаптации к образовательной деятельности. **Гипотеза** исследования заключается в том, что выявление показателей психофизического состояния студентов, пострадавших во время проведения антитеррористической операции, их интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности позволит определить наиболее эффективные средства физической культуры и повысить качество процесса физического воспитания в учебных заведениях высшего образования. **Цель** – определить особенности психофизического состояния студентов, пострадавших во время проведения антитеррористической операции.

Материалы и методы: анализ, обобщение и систематизация данных научно-методической литературы; социологические (анкетирование, опросы) психологическое тестирование (Самооценка психических состояний по методике Айзенка; опросник для первичного скрининга посттравматического стрессового расстройства А.А. Блинова) оценка физического здоровья по методике Г. Апанасенко; методы математической статистики.

В исследовании приняли участие 60 студентов, пострадавших во время проведения антитеррористической операции (внутренне перемещенные лица, дети участников антитеррористической операции, участники антитеррористической операции), которые учатся в учебных заведениях высшего образования города Днепра.

Результаты. В статье раскрыто социальное положение студентов, пострадавших во время проведения антитеррористической операции, определены особенности психического состояния, присутствующие признаки посттравматического стрессового расстройства, уровень физического здоровья и их участие в физкультурно-оздоровительной деятельности заведения высшего образования. Полученные данные свидетельствуют о недостаточной социальной защите этих студентов, проявления в них отдельных признаков посттравматического стрессового расстройства, наличие эмоционального напряжения, трудной адаптации к образовательной деятельности, состояния тревоги, волнения, общего эмоционального стресса, обособленности, социального отчуждения. Значительное количество студентов имеет ниже среднего (42,7% юношей и 50% девушек) и низкий (22,5% юношей и 30% девушек) уровни физического здоровья. Мы определили низкую заинтересованность в физкультурно-оздоровительной деятельности (14% занимаются физической культурой и спортом) студентов, пострадавших во время проведения антитеррористической операции. Поэтому эта категория студентов требует поддержки как со стороны государства, так и высших учебных заведений, а особенно – кафедр физического воспитания, привлекая их к занятиям физической культурой и спортом, тем самым повышая в них адаптационные возможности и улучшая психофизическое и эмоциональное состояние.

Выводы. Подчеркнуто, что ряд психофизических проблем у студентов, пострадавших вследствие боевых действий, указывает на необходимость создания условий повышения качества процесса физического воспитания. Основными средствами физического воспитания для улучшения психофизического состояния и адаптации к образовательной деятельности студентов, пострадавших во время проведения антитеррористической операции являются игровые командные виды спорта, виды двигательной активности под музыку и в воде, оздоровительный бег, интерактивные технологии, психотехнические игры и дыхательные упражнения и обязательный контроль своего психофизического состояния в паспорте здоровья.

Ключевые слова: студенты, антитеррористическая операция, психофизическое состояние, адаптация, физическое воспитание.

Вступ.

Останніми роками соціально-економічна ситуація в Україні докорінно змінила життя населення. Анексія Криму та проведення в східних регіонах України антитерористичної операції, різке зниження рівня життя населення, зменшення його платоспроможності, розмежування суспільства за рівнем доходів, зростання рівня безробіття, стрімко збільшили кількість людей, які належать до

соціально вразливих категорій населення – ветеранів, переселенців, дітей-сиріт, людей з інвалідністю тощо [5, 7, 10, 11].

Державне регулювання соціального захисту цих категорій осіб полягає у формуванні системи задоволення певних соціальних потреб, зокрема щодо психологічної підтримки, матеріальної допомоги, санаторно-курортного лікування, оздоровлення, гарантій щодо освіти тощо [7, 10, 11].

Здійснивши загально-правовий аналіз нормативно-правового регулювання соціального захисту учасників АТО та членів їх сімей, внутрішньо переміщених осіб, можемо зробити висновок про те, що на сьогодні у державі сформовано певну організаційно-інституціональну, нормативно-регульовану систему соціального захисту цих категорій населення, яка потребує подальшого вивчення та вдосконалення [10, 11].

Таблиця 1

Кількість студентів, постраждалих під час проведення антитерористичної операції (АТО), які навчаються в закладах вищої освіти міста Дніпра

Заклад вищої освіти	Соціальна категорія студентів		
	Внутрішньо переміщені особи	Діти учасників АТО	Учасники АТО
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту	15	10	3
Дніпровський національний університет ім. О. Гончара	107	44	-
Дніпропетровська академія музики ім. М. Глінки	15	13	-
Дніпропетровський національний університет залізничного транспорту ім. В. Лазаряна	42	19	41
Національний технічний університет «Дніпровська політехніка»	8	17	-
Дніпропетровська медична академія МОЗ України	110	37	2

Ситуація в Україні актуалізувала проблему посттравматичного стресового розладу (ПТСР) осіб, постраждалих під час проведення антитерористичної операції [2, 3]. Результати міжнародних досліджень у країнах, де відбувалася війна, показують, що поширеність ПТСР серед осіб, які перебували в зоні бойових дій (як військових, так і мирних жителів), зростає вдвічі і сягає 15-20% [21, 22, 24]. При цьому, як свідчать дослідження, більшість осіб, які пережили психотравмуючу подію, не матиме жодних проблем із психічним здоров'ям; значна кількість людей із ПТСР одужає спонтанно; а також у значної частини осіб, які пережили психотравмуючу подію, проблеми у сфері психічного здоров'я виникатимуть не одразу, а з'являтимуться за якийсь час. Варто пам'ятати, що ці проблеми можуть проявитися не лише як ПТСР, а й у формі інших розладів, зокрема: зловживання психоактивними речовинами, депресії, тривожні розлади, порушення контролю, спалахах злості та ін. [4, 14, 25].

Така категорія населення присутня і в студентському середовищі.

Початок навчання в закладах

вищої освіти – один з найбільш складних і відповідальних моментів у житті людини. Вступ до закладу вищої освіти для багатьох емоційно-стресова ситуація: змінюється звичний стереотип, зростає психоемоційне навантаження; на студента впливає комплекс зовнішніх факторів: новий колектив, нові педагоги, нові вимоги, зміна режиму, для деяких студентів – переїзд від батьків і нові обов'язки. Від того, як пройде адаптація в перший рік навчання, багато в чому залежить працездатність і успішність в наступні роки [15, 17].

Фізична культура розглядається як один із засобів вирішення проблеми адаптації студентської молоді до освітньої діяльності, покращення їх психофізичного та емоційного стану. Заняття фізичною культурою становлять соціально-педагогічний процес, спрямований у кінцевому результаті на досягнення фізичної досконалості. Він поєднує такі основні компоненти, як оздоровчий, при реалізації якого оптимізуються форми і функції організму людини; розвиваючий – підвищується рівень фізичних (рухових) здібностей і якостей, освітній – розширюється й удосконалюється обсяг знань, рухових умінь і на-

вичок. Це надасть можливість не тільки якомога краще сприяти формуванню, збереженню та зміцненню здоров'я, зняття психоемоційних перенапружень і стресів, отримання позитивної життєвої енергії цієї категорії студентів, але й попередженню таких негативних соціальних явищ, як наркоманія, пияцтво тощо [13, 15].

Існуюча система вищої освіти, яка ставить високі вимоги до здоров'я, фізичної та розумової працездатності студентської молоді, негативно позначається на стані їх здоров'я [15].

Участь у військових подіях є потужним стресом, що призводить до функціональних порушень організму, розвитку соматичних захворювань і виникненню патологічних реакцій. Процес соціально-освітньої адаптації студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції є досить складним і багатограним, однак в освітньої практиці закладу вищої освіти йому приділяється дуже мало часу та уваги [17, 19].

З огляду на те, що в організації медичної, психологічної, професійної та соціальної реабілітації учасників цих подій на сьогодні немає єдиних методологічних

Таблиця 2

Оцінка рівня соматичного здоров'я студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції, закладів вищої освіти, %

Показники	стать	Рівень показника				
		низький	нище середнього	середній	вище середнього	високий
Ваго-ростовий індекс	ю	7,5	32,5	60	-	-
	д	10	35	55	-	-
Життєвий індекс	ю	30	7,5	20	32,5	10
	д	25	30	35	-	10
Силовий індекс	ю	12,5	25	37,5	7,5	17,5
	д	20	75	5	-	-
Індекс Робінсона	ю	27,5	42,5	22,5	7,5	-
	д	30	55	15	-	-
Час відновлення ЧСС	ю	-	32,5	47,5	7,5	12,5
	д	-	50	35	15	-
Рівень здоров'я	ю	22,5	42,5	27,5	5	2,5
	д	30	50	20	-	-

підходів, а визначені тільки окремі напрямки теорії і практики з цієї проблеми, існує необхідність пошуку засобів фізичного виховання, профілактичних заходів, які допоможуть покращити стан здоров'я цієї категорії молоді [14].

Це доводить гостроту проблеми і орієнтують науковців на якісно нове осмислення питань адаптації до освітньої діяльності студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції засобами фізичного виховання, вимагають створення ефективних умов для формування у студентів цієї категорії фізичного, психічного та соціального здоров'я [18].

У межах нашого дослідження важливим було визначити і теоретично обґрунтувати найбільш ефективні засоби фізичного виховання для покращення психофізичного стану студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції. Ці засоби пропонувалися різними авторами для покращення психофізичного стану різних груп населення [13].

Гіпотеза дослідження полягає у тому, що виявлення показників психофізичного стану студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції, їх інтерес до фізкультурно-оздоровчої діяльності дозволить визначити найбільш ефективні засоби фізичної культури та підвищити якість процесу фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Вищевикладене визначає мету статті – визначити особливості психофізичного стану студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції.

Матеріали і методи.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення та систематизація даних науково-методичної літератури; соціологічні (анкетування, опитування); психологічне тестування (Самооцінка психічних станів за методикою Г. Айзенка; опитувальник для первинного скринінгу посттравматичного стресового розладу О.А. Блінова) [4, 6]; оцінка фізичного здоров'я за методикою Г. Апанасенка [1]; методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні взяли участь 60 сту-

дентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції (внутрішньо переміщені особи, діти учасників антитерористичної операції, учасники антитерористичної операції), які навчаються в закладах вищої освіти міста Дніпра: Дніпровський національний університет імені О. Гончара, Дніпропетровська академія музики імені Глінки, ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України», Національний технічний університет «Дніпровська політехніка», Дніпропетровський національний університет залізничного транспорту імені В. Лазаряна.

Статистичний аналіз. Експериментальні дані оброблялися за допомогою методів математичної статистики (описова статистика).

Результати та дискусії.

Нами вивчалися проблеми в період початку навчання студентів постраждалих під час проведення антитерористичної операції і визначили характерні ознаки фізичного, психологічного і соціального стану.

Ми проаналізували, яка кількість студентів, які постраждали

під час проведення антитерористичної операції навчаються в закладах вищої освіти міста Дніпра (табл. 1).

З таблиці ми бачимо, що у кожному закладі вищої освіти навчається таких студентів дуже багато і вони вимушені шукати шляхи повернення до активного суспільного життя, підвищення працездатності та збереження професійного здоров'я [9].

Психічний стан студентів зумовлений досить великим навантаженням під час навчання в закладах вищої освіти.

Нами було проведено психологічне тестування психічних станів за методикою Айзенка за такими показниками:

- тривожність як стан, наявність якого покаже неблагополуччя особистості у її діяльності;
- фрустрація, яка розглядається як одна із форм психологічного стресу;
- агресивність;
- ригідність, яка виражається у відсутності гнучкого реагування на мінливе середовище і є однією з головних перешкод успішності.

У тестуванні взяли участь 60 студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції (20 учасників АТО, 5 – діти учасників АТО, 35 – внутрішньоопереміщені особи). Цей аналіз дозволив зробити такі висновки:

Стан тривожності: низький рівень – у 18% студентів, яким притаманний спокій, врівноваженість, доведення справи до кінця; середній або допустимий рівень спостерігається у 29%, вони характеризуються залежністю від обставин і ситуацій; високий рівень – це 53%, що характеризується напруженістю, почуттям неспокою.

За шкалою фрустрації отримали такі дані: низький рівень – 22% – людина стійка до невдач, не зупиняється на досягнутому, адекватна самооцінка; середній рівень – 41% – фрустрація має місце у

житті таких людей, які діють під впливом обставин і емоцій; високий рівень – 37% – характеризується низькою самооцінкою, втечею від труднощів.

За шкалою агресивності можна зробити висновок, що 23% не є агресивними, стримані, спокійні; 46% – притаманний середній рівень агресивності, що характеризується зміною настрою (такі люди намагаються стримувати свою агресію) 31% студентів – із високим рівнем агресивності, що характеризується проявом зайвої агресії та жорстокості до інших людей.

Аналізуючи дані за шкалою ригідності, отримані такі результати: у 18 % студентів ригідності не виявлено, що свідчить про те, що ці особи легко переключаються з однієї справи на іншу, змінюють щось у житті; середній рівень, який виявлено у 30 % осіб, свідчить про вплив настрою цих осіб та їх бажань на поведінкову діяльність людини; сильно виражена ригідність у 52 % – такі люди важко і довго пристосовуються до нових умов.

Це зумовлено впливом травмуючих подій (загроження життю, загроза отримання серйозних травм або поранення; події пов'язані зі сприйняттям картин смерті і поранень інших людей, в тому числі і близьких; пов'язані із присутністю при насильстві і отриманням інформації про це) на психіку студентів, які були учасниками та свідками збройного конфлікту на Сході України [3, 5].

В умовах антитерористичної операції на всіх її учасників впливає комплекс інтенсивних тривалодіючих стресогенних чинників, що призводить до напруження адаптаційних систем організму та проявів у значній кількості осіб так званої бойової психічної травми. Наголошуємо, що учасниками АТО є не лише озброєні особи, які безпосередньо виконують бойові та службові завдання, а й

місцеве населення, яке більшою мірою є заручником збройного конфлікту [9, 16].

Постраждалі змушені продовжувати активну боротьбу з наслідками травми, щоб вижити самому і захистити близьких. Пережита людиною аномалія постає перед нею як безглузда. Актуалізується складне завдання генерації нових сенсів у соціальному просторі, який став незнайомим і багато в чому чужим, виникає необхідність переосмислення трагічного досвіду, набутого в травматичній ситуації, і коригування всієї системи світосприйняття [18].

За допомогою опитувальника для скринінгу посттравматичного стрессового розладу (ПТСР) ми визначили наявність окремих ознак посттравматичного стрессового розладу студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції [4]. Діагностика ПТСР у цієї категорії студентів свідчить про стабільно високий відсоток осіб (52%), що відчують окремі ознаки ПТСР (погіршення активності, настрою), та близько у 34% студентів відзначається ПТСР (нав'язливі спогади про події, уникання, вегетативне збудження) [5, 22].

Дослідження Бермант-Полякової О.В., Білень Я.Є., Блінова О.А., Галдецької І.Д., Золотарьової О.А., Крупської О.О., Ярошок Ю.В., Bentley S., Vitzthum K., Mache S., Joachim R. доводять, що в умовах бойових дій психіка людини отримує серйозні травми, які здатні призвести до небажаних наслідків – від порушень сну та підвищення дратівливості до серйозних психічних проблем, які приводять людину до психіатричного закладу [2, 3, 4, 9, 18, 19, 24].

Ми вважаємо, що ці студенти складають недостатньо захищену соціальну групу населення, що вимагає підтримки з боку як держави, так і закладів вищої освіти,

а особливо кафедр фізичного виховання, залучаючи їх до занять фізичною культурою і спортом, тим самим підвищуючи у них адаптаційні можливості, покращення психофізичного стану та адаптації до освітньої діяльності.

В процесі дослідження нас цікавила зайнятість студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції в фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності і виявлення причин, що ускладнюють процес адаптації до освітньої діяльності і життєво-професійної підготовки у закладах вищої освіти.

За даними опитування займаються фізичною культурою і спортом лише 14% осіб цієї категорії студентів; відсутність можливості займатися фізичною культурою і спортом у 52% студентів (фінансові труднощі, не зовсім знайоме нове місто, негативне ставлення до себе і оточуючих, почуття самотності, відсутність підтримки з боку близьких, замкнутість у спілкуванні, невпевненість у собі, низька самооцінка, низька фізична підготовленість; швидка стомлюваність, яка призводить до низької працездатності, тому що більшість (58%) втомлюються до третьої пари, до другої – 26%, до першої – 16%). Найбільш бажаними для цієї категорії студентів є колективні, цілеспрямовані й емоційно насичені заняття з фізичного виховання, що спонукають до творчої активності та насичені ігровим змістом.

Також нами було визначено рівень фізичного здоров'я студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції за допомогою методики експрес-оцінки соматичного здоров'я, розробленої Г.Л. Апанасенко (табл. 2.) [1].

Ваго-ростовий індекс визначив, що у досліджуваних студентів переважає середній рівень цього показника. Це означає, що у 58% досліджуваних приблизна відповідність маси тіла до зросту,

а у решти – відмічено відхилення цього показника у бік збільшення чи зменшення ваги відповідно до норм згідно зросту.

Життєвий індекс визначив, що у досліджуваних студентів-юнаків – низький і вище середнього рівні, у дівчат переважає нище середнього та середній рівні. Високий рівень показника життєвого індексу визначено лише у 10% досліджуваних.

Серед усіх досліджуваних високий і вище середнього рівні показника силового індексу визначено лише у юнаків, більший відсоток дівчат мають нижче середнього рівень.

Індекс Робінсона визначив, що у досліджуваних студентів переважає низький і нижче середнього рівень цього показника.

Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с визначив, що у досліджуваних студентів відсутній низький рівень цього показника, а переважають нижче середнього і середній рівні.

Так, із усіх досліджуваних студентів лише у 2,5% юнаків визначено високий рівень соматичного здоров'я, вище середнього – у 5% юнаків, середній – у 27,5%, нижче середнього – у 42,5%, низький – у 22,5% досліджуваних юнаків. У дівчат інша картинка: високого і вище середнього рівня соматичного здоров'я не визначено, середній – у 20%, нижче середнього – у 50%, низький – у 30% досліджуваних дівчат.

Погіршення стану здоров'я студентів закладів вищої освіти різного профілю України протягом останнього десятиріччя відзначені в численних дослідженнях [8, 15, 25]. Установлено, що студенти різних вищих навчальних закладів різних спеціальностей, за винятком фізкультурних, мають переважно низький та нижчий за середній рівні здоров'я [15].

В процесі фізичного виховання для студентів, які постраждали під час проведення антитерорис-

тичної операції, необхідно вирішувати такі завдання:

- залучати максимально можливу кількість студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом;

- виявляти їх схильності і придатність для подальших занять у спортивних командах з видів спорту закладу вищої освіти, виховувати стійкий інтерес до них;

- формувати у цих студентів потребу в здоровому способі життя;

- здійснювати гармонійний розвиток особистості, виховання відповідальності та професійного становлення відповідно спеціальності;

- забезпечити підвищення рівня фізичної підготовленості;

- покращення стану здоров'я;

- адаптація до освітньої діяльності закладу вищої освіти.

У процесі фізичного виховання різних форм фізкультурно-оздоровчих занять, для покращення психофізичного стану студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції, ми підібрали та обґрунтували такі засоби фізичної культури:

Дихальні вправи. Необхідно використовувати при різних ускладненнях психофізичного стану, пов'язаних зі спогадами, напруженням, тривогою. Викладач повинен навчити студента швидкому і простому методу самодопомоги: «Метод уповільненого дихання». Ця техніка може бути застосована в будь-який час в будь-якому місці і вимагає всього декількох хвилин. Мета дихальних вправ у момент появи страху або паніки – уповільнити дихання до 8-10 вдихів за хвилину. «Дихання 4*4». Рахуючи в голові від 1 до 4-х повільно робиться вдих, після чого затримується дихання і в цей час знову рахуємо від 1 до 4-х. Потім на рахунок від 1 до 4-х повільно робиться видих і знову робиться пауза на рахунок від 1 до 4-х. Повторюється вправа

декілька разів, за необхідністю.

Психотехнічні ігри. Підвищують рівень концентрації, стійкості і розподілу уваги, навчають довільно керувати нею, фундамент для оволодіння технікою саморегуляції і самовладання, допоможуть не тільки зосереджуватися, а й розслабитися, вміти втілювати впевненість і протистояти чужій думці, виховують творчість, спілкування, самопізнання. Використання психотехнічних ігор студентам, які постраждали під час проведення антитерористичної операції, забезпечить розвиток психічних процесів, корекцію емоційної сфери, навчання елементам психотехніки.

Рухова активність під музику. Студенти зможуть переключитися зі своїх тривожних думок і очікувань на виконання фізичних вправ під музичні твори, які їм подобаються.

Ігрові види спорту. Сприяють розвитку таких цінних психологічних якостей як сміливість, наполегливість, дисциплінованість, ініціативність, колективізм тощо. Необхідність погоджених зусиль у досягненні загальної мети під час ігор привчає гравця до узгодження своїх дій з партнерами, прагненню до взаємодопомоги, виховує почуття дружби і товариства. Відбувається комплексний вплив на центральну нервову систему.

Оздоровчий біг. Позитивні емоції після бігу з'являється завдяки виробленню гормонів щастя – ендорфінів і ендоканнабіноїдів.

Фізичні вправи у воді. Сприяють формуванню позитивного емоційного фону, знімають втому, допомагають при нервовому перенапруженні і депресії, піднімають настрій, покращують сон, увагу і пам'ять.

Інтерактивні технології. Сприяють формуванню мотивації до занять фізичною культурою і, як результат, – підвищенню рівня фізичної підготовленості та по-

кращенню психофізичного стану.

Студентам, які постраждали під час проведення антитерористичної операції, буде запропонований курс теоретичної підготовки «Здоров'я – основа всього життя» та обов'язкове ведення «Паспорта здоров'я».

Заняття фізичним вихованням зможуть задовольнити у студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції, соціальні потреби в спілкуванні, грі, розвазі, в деяких формах самовираження особистості через соціально активну корисну діяльність, задовольнити потребу в руховій активності, сформулюють необхідні вміння та навички, фізичні здібності, зміцнять стан здоров'я і працездатність.

Для підвищення ефективності фізичного виховання та покращення психоемоційного та фізичного стану студентської молоді, яка постраждала під час проведення антитерористичної операції, ми можемо порекомендувати кафедрам фізичного виховання закладів вищої освіти:

- враховувати інтереси студентів до різних видів рухової активності і на основі цього складати навчальні програми з дисципліни «Фізичне виховання»;

- впроваджувати нові види фізкультурно-оздоровчої рухової активності у практику занять з фізичного виховання, і, таким чином, сприяти підвищенню мотивації студентів до занять фізичними вправами;

- постійно здійснювати моніторинг психофізичного стану студентів і коригувати показники, які цього потребують;

- здійснювати індивідуальний підхід до дозування фізичних навантажень у заняттях з фізичного виховання, залежно від показників стану здоров'я або рівня фізичної підготовленості студентів.

Висновки.

Вивчення проблеми стану психічного і фізичного здоров'я, психологічного благополуччя й

адекватної соціальної поведінки студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції, дозволило сформулювати наступне:

1. На студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції, діяли стресогенні чинники, що викликали у значній кількості постраждалих прояви посттравматичного стресового розладу та різних ускладнень у формі гострих реакцій на стрес, розладів фізичного і психічного здоров'я, психологічних змін особистості, соціальної дезадаптації та асоціальної поведінки.

2. Для компенсації дії стресогенних чинників і покращення психофізичного стану студентів необхідно в закладах вищої освіти створити належні умови для впровадження засобів фізичного виховання в різній формі фізкультурно-оздоровчих занять. Фізичне виховання покликане гармонізувати телеснодуховний потенціал людини, забезпечувати формування у студентів повноцінного фізичного і психічного здоров'я і досягнення необхідного рівня функціональних можливостей, фізичної підготовленості, високої працездатності і творчого довголіття.

3. Основними засобами фізичного виховання для покращення психофізичного стану та адаптації до освітньої діяльності студентів, які постраждали під час проведення антитерористичної операції, є ігрові командні види спорту, види рухової активності під музику та у воді, оздоровчий біг, інтерактивні технології, психотехнічні ігри та дихальні вправи та обов'язковий контроль свого психофізичного стану у «Паспорті здоров'я».

Перспективою подальших досліджень є: визначення ефективності засобів фізичного виховання в різній формі фізкультурно-оздоровчих занять в закладах вищої освіти для студентів, які постраждали під час проведення

антитерористичної операції.

Вдячності

Дослідження проводилося згідно із тематичним планом наукових досліджень Придніпров-

ської державної академії фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр. у межах теми «Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних

груп населення» (номер державної реєстрації 0116U003010).

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Література

1. Апанасенко Г., Долженко Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. № 1. С. 17-21.
2. Бермант-Полякова О.В. Посттравма: диагностика и терапия. СПб.: Речь, 2006. 248 с.
3. Білень Я.С., Романів О.П., Надь Б.Я. Соціально-психологічна та медична реабілітація учасників АТО. Україна. Здоров'я нації: матеріали учасників конференції. Київ, 2018. № 3/1 (51). С.6-7.
4. Блінов О.А. Види та напрямки психологічної допомоги психотравмованим військовослужбовцям. Вісник Національного університету оборони України. Зб-к наук. праць. Київ: НУОУ, 2014. Вип. 4 (41). С. 168-173.
5. Донбас і Крим: ціна повернення: монографія / за заг. ред. В.П. Горбуліна, О.С. Власюка, Е.М. Лібанової, О.М. Ляшенко. К. : НІСД, 2015. 474 с.
6. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник / Н.А. Агаєв та ін. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
7. Конституція України. Закон України від 30.09.2016 р. № 254к/96-ВР. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254k/96-vr>.
8. Мудров М.Ю. Оценка психофизического состояния студентов. Вестник Полоцкого государственного университета. Сер. Е: Педагогические науки: науч. теорет. журн. 2010. № 11. С. 160-163.
9. Особиста безпека людини: вплив катастроф і воєн на психічне здоров'я особистості та суспільства / І.Д. Галдецька, О.А. Золотарьова, О.О. Крупська [та ін.]. Проблеми військової охорони здоров'я : збірник наукових праць УВМА. К. : УВМА, 2013. Вип. 40. С. 342-349.
10. Про внесення зміни до статті 6 Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту» щодо посилення соціального захисту учасників боротьби за незалежність України у XX столітті. Закон України від 06.12.2016 р. № 2640- VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2640-19>.
11. Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб. Закон України від 27.03.2018р. № 1706-VII. «URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18>.

References

1. Apanasenko G., Dolzhenko L. Riven` zdorov`ya i fiziologichni rezervy` organizmu. Teoriya i metody`ka fizy`chnogo vy`hovannya i sportu. 2007. #1. S. 17-21.
2. Bermant-Polyakova O.V. Posttravma: dy`agnosty`ka y` therapy`ya. SPb.: Rech`, 2006. 248 s.
3. Bilen` Ya.Ye., Romaniv O.P., Nad` B.Ya. Social`no-psy`xologichna ta medy`chna reabilitaciya uchasny`kiv ATO. Ukrayina. Zdorov`ya naciyi: materialy` uchasny`kiv konferenciyi. Ky`yiv, 2018. # 3/1 (51). S.6-7.
4. Blinov O.A. Vy`dy` ta napryamky` psy`xologichnoyidopomogy`psy`xotravmovany`m vijs`kovosluzhbovcyam. Visny`k Nacional`nogo universy`tetu oborony` Ukrayiny`. Zb-k nauk. pracz`. Ky`yiv: NUOU, 2014. Vy`p. 4 (41). S. 168-173.
5. Donbas i Kry`m: cina povernennya: monografiya / za zag. red. V.P. Gorbulina, O.S. Vlasyuka, E.M. Libanovoyi, O.M. Lyashenko. K. : NISD, 2015. 474 s.
6. Zbirny`k metody`kdlya diagnosty`ky`negaty`vny`x psy`xichny`x staniv vijs`kovosluzhbovciv: metody`chny`j posibny`k / N.A. Agayev ta in. K.: NDCz GP ZSU, 2016. 234 s.
7. Konstytuciya Ukrayiny`. Zakon Ukrayiny` vid 30.09.2016 r. # 254k/96-VR. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254k/96-vr>.
8. Mudrov M.Yu. Ocenka psy`xofy`zy`cheskogo sostoyany`ya studentov. Vestny`k Poloczko-go gosudarstvennogo uny`versy`teta. Ser. E: Pedagogy`chesky`e nauky`: nauch. teoret. zhurn. 2010. # 11. S. 160-163.
9. Osoby`sta bezpeka lyudy`ny`: vplyv katastrof i voyen na psy`xichne zdorov`ya osoy`stosti ta suspil`stva / I.D. Galdecz`ka, O.A. Zolotar`ova, O.O. Krups`ka [ta in.]. Problemy` vijs`kovoyi oxorony` zdorov`ya : zbirny`k naukovy`x pracz` UVMA. K. : UVMA, 2013. Vy`p. 40. S. 342-349.
10. Pro vnesennya zminy` do statti 6 Zakonu Ukrayiny` «Pro status veteraniv vijny`, garantiyi yix social`nogo zaxy`stu» shhodo posy`lennya social`nogo zaxy`stu uchasny`kiv borot`by` za nezalezhnist` Ukrayiny` u XX stolitti. Zakon Ukrayiny` vid 06.12.2016 r. # 2640- VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2640-19>.

12. Протокол з діагностики та терапії ПТСР Національного інституту клінічної майстерності Великобританії (NICE): онлайн-видання. URL: http://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/12/nice_2.pdf
13. Степанова І.В., Федоренко Є.О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навчальний посібник. Дніпро: Інновація, 2016. 188 с.
14. Сторожук Н.А., Мась Н.М., Покотило В.В. Сучасний стан системи психологічної реабілітації учасників антитерористичної операції. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2016. № 1. С. 34-38.
15. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / гол. ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімп. л-ра, 2017. Т.1. (Т.2). 384 с. (448 с).
16. Тополь О.В. Соціально-психологічна реабілітація учасників антитерористичної операції. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. 2015. Вип. 124. С. 230-233.
17. Удалова Е.П., Кокурина Е.Н., Лихоманов Е.А. Занятия по физической культуре как средство социальной адаптации студентов-первокурсников. Молодой ученый. 2017. № 15. С. 679-681.
18. Ярошок Ю.В. Регуляція психічної напруженості військовослужбовців в екстремальних умовах службово-бойової діяльності : Дис... канд. психол. наук: 20.02.02 Національна академія Прикордонних військ України ім. Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2000. 165 с.
19. Bentley S. A Short history of PTSD: from Thermopylae to Hue soldiers have always had a disturbing reaction to war. VVA Veteran. 1991. N 1. P. 13-16.
20. Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care / C.W. Hoge, C.A. Castro, S.C. Messer [et al.] // N. Engl. J. Med. 2004. Vol. 351, N 1. P. 13-22.
21. Green B.L., Wilton G.P., Lindy J.D. Conceptualizing post-traumatic stress disorder: a psychosocial framework. Trauma and its wake: The study and treatment of posttraumatic stress disorder. ed. C.R. Figley. New York : Brunner: Mazel, 1985. P. 53-72.
22. Janoff-Bulman R. The aftermath of victimization: rebuilding shattered assumption. Trauma and its wake: The study and treatment of post-traumatic stress disorder. ed. C.R. Figley. New York : Brunner: Mazel, 1985. P. 15-35.
23. Keane T.M., Zimering R.T., Caddell J.M. A behavioral formulation of PTSD in Vietnam veterans. Behavior Therapist. 1985. N 8. P. 9-12.
24. Psychotrauma and effective treatment of post-traumatic stress disorder in soldiers and peacekeepers / K.Vitzthum, S. Mache, R. Joachim [et al.]. J. Oc-
11. Pro zabezpechennya prav i svobod vnutrishn'ogo peremishheny'x osib. Zakon Ukrayiny' vid 27.03.2018r. # 1706-VII. «URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1706-18>.
12. Protokol z diagnosty'ky' ta terapiyi PTSR Nacional'nogo insty'tutu klinichnoyi majsternosti Vely'kobry'taniyi (NICE): onlajn-vy'dannya. URL: http://ipz.org.ua/wp-content/uploads/2017/12/nice_2.pdf
13. Stepanova I.V., Fedorenko Ye.O. Organizacijno-metody'chni zasady' rekreacijno-ozdorovchoyi ruhovoyi akty'vnosti rizny'x grup naseleennya: navchal'ny'j posibny'k. Dnipro: Innovaciya, 2016. 188 s.
14. Storozhuk N.A., Mas' N.M., Pokoty'lo V.V. Suchasny'j stan sy'stemy' psy'xologichnoyi rehabilitaciyi uchasny'kiv anty'terory'sty'chnoyi operaciyi. Visny'k Ky'yivs'kogo nacional'nogo universy'tetu imeni Tarasa Shevchenka. 2016. # 1. S. 34-38.
15. Teoriya i metody'ka fizy'chnogo vy'xovannya : u 2 t. / gol. red. T.Yu. Krucevy'ch. Ky'yiv: Olimp. l-ra, 2017. T.1. (T.2). 384 s. (448 s).
16. Topol' O.V. Social'no-psy'xologichna rehabilitaciya uchasny'kiv anty'terory'sty'chnoyi operaciyi. Visny'k Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universy'tetu. Seriya : Pedagogichni nauky'. 2015. Vy'p. 124. S. 230-233.
17. Udalova E.P., Kokury'na E.N., Ly'xomanov E.A. Zanyaty'ya po fy'zy'cheskoj kul'ture kak sredstvo socy'al'noj adaptacy'y' studentov-pervokursny'kov. Molodoj uchenyj. 2017. #15. S. 679-681.
18. Yaroshok Yu.V. Regulyaciya psy'xichnoyi napruzhennosti vijs'kovosluzhbovciv v ekstremal'ny'x umovax sluzhbovo-bojovoyi diyal'nosti : Dy's... kand. psy'xol. nauk: 20.02.02 / Nacional'na akademiya Pry'kordonny'x vijs'k Ukrayiny' im. Bogdana Xmel'ny'cz'kogo. Xmel'ny'cz'ky'j, 2000. 165 s.
19. Bentley S. A Short history of PTSD: from Thermopylae to Hue soldiers have always had a disturbing reaction to war. VVA Veteran. 1991. N 1. P. 13-16.
20. Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care / C. W. Hoge, C. A. Castro, S. C. Messer [et al.] // N. Engl. J. Med. 2004. Vol. 351, N 1. P. 13-22.
21. Green B.L., Wilon G.P., Lindy J.D. Conceptualizing post-traumatic stress disorder: a psychosocial framework. Trauma and its wake: The study and treatment of posttraumatic stress disorder. ed. C. R. Figley. New York : Brunner: Mazel, 1985. P. 53-72.
22. Janoff-Bulman R. The aftermath of victimization: rebuilding shattered assumption. Trauma and its wake: The study and treatment of post-traumatic stress disorder. ed. C. R. Figley. New York : Brun-

- cup. Med. Toxicol. 2009. N 4. P. 21.
25. Semigina T., Gusak N. Armed conflict in Ukraine and social work response to it: What strategies should be used for internally displaced persons? Social, Health, and Communication Studies Journal. 2015. Vol. 1(2). C. 1-23.
26. Solomon Z., Benbenishty R. The role of proximity, immediacy and expectancy in frontline treatment of combat stress reactions among Israelis in the Lebanon War. Am. J. Psychiatry. 1986. Vol. 143, N 5. P. 613-617.
27. Whatever does not kill us: Cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience. Seery, Mark D.; Holman, E. Alison; Silver, Roxane Cohen. Journal of Personality and Social Psychology, Vol 99(6), Dec 2010, 1025-1041.
23. Keane T.M., Zimering R.T., Caddell J.M. A behavioral formulation of PTSD in Vietnam veterans. Behavior Therapist. 1985. N 8. P. 9-12.
24. Psychotrauma and effective treatment of post-traumatic stress disorder in soldiers and peacekeepers / K.Vitzthum, S.Mache, R. Joachim [et al.]. J. Occup. Med. Toxicol. 2009. N 4. P. 21.
25. Semigina T., Gusak N. Armed conflict in Ukraine and social work response to it: What strategies should be used for internally displaced persons? Social, Health, and Communication Studies Journal. 2015. Vol. 1(2). C. 1-23.
26. Solomon Z., Benbenishty R. The role of proximity, immediacy and expectancy in frontline treatment of combat stress reactions among Israelis in the Lebanon War. Am. J. Psychiatry. 1986. Vol. 143, N 5. P. 613-617.
27. Whatever does not kill us: Cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience. Seery, Mark D.; Holman, E. Alison; Silver, Roxane Cohen. Journal of Personality and Social Psychology, Vol 99(6), Dec 2010, 1025-1041.

Степанова Ірина

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту
м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги 10, 49094, Україна
e-mail: siv260180@gmail.com. тел.+38(098)4166629

Плошинська Анжела

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
м. Дніпро, вул. Князя Володимира Великого, 2а, Україна

Черевко Світлана

Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара
м. Дніпро, вул. Князя Володимира Великого, 2а, Україна