Innovations in education are topical and systemically self-organizing innovations that arise on the basis of a variety of initiatives and innovations that become promising for the evolution of education and have a positive effect on the development of all forms and methods of teaching. The concept of "innovative activity" in relation to the development of modern education can be considered as a targeted transformation of the content of training and organizational and technological foundations of the educational process aimed at improving the quality of educational services, the competitiveness of educational institutions and their graduates, ensuring comprehensive personal and professional development of students. Innovations in the Ukrainian education system are of a natural nature, their content, forms and methods of implementation depend on both the global problems of human development and the socio-economic, legal, spiritual and political processes of reforming Ukrainian society.

The purpose and principles of open education are aimed at preparing students for full and effective participation in social and professional areas in the conditions of market relations. Giving the education system the qualities of an open system entails a fundamental change in its properties in the direction of greater freedom in planning training, choosing a place, time and pace, in the transition from the principle of "education for life" to the principle of "education throughout life". In practice, this system is implemented with the help of network technologies. Initially, network learning technologies were widely used among representatives of those age and social groups who are forced to give preference to training without interruption from their main work activity. Today, open and distance learning provides an opportunity for various groups of the population to receive additional education with the help of the Internet.

Thus, our hypotheses about the heterogeneity of the pre-professional image of the world and its dependence on the educational situation have been confirmed. Personal and professional development in the conditions of real human life (in the conditions of higher professional education) is manifested in the construction of a pre-professional image of the world, and the identified typologies allow us to orient educational practices towards solving problems on the meaning and value of the activities performed for society and oneself, as a gradual transformation of human thinking (with its inherent individual characteristics) into professional thinking, which, while remaining a form of cognition, participates in ensuring the integrity and systematicity of the emerging professional picture of the world and self-development of one's own personality.

Reference

1.Zubko, V., Kachalov, O. (2025). Physical activity as a way of influencing cognitive functions and brain activity of students during their studies at the university. Scientific Journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15, 2 (187), 241-244 p.

2.Havrylova N., Mokhunko O. (2025). Features of the formation of health care competence of higher education students in the process of physical education. Scientific journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15, 2 (187), 232-235 p.

3.Habib Y. (2017). The impact of stress on body function: A review: EXCLI Journal- Published online, 10 p.

4.Novytsky Y., Zhuravlev S., Luskan O., Mykhailenko V., Kuzmenko N. (2023). Modern problems of forming a healthy lifestyle of youth. Scientific journal of the Mykhailo Dragomanov Ukrainian State University. Series 15, 12(172), 9-12, p.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.04(190).46

Білик В.Г.,
доктор педагогічних наук, професор,
завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова, м. Київ
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0002-6860-7728
Омельчук О.В.,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова, м. Київ
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0003-1771-730X
Книш С.І.,
кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації,
Український державний університет
імені Михайла Драгоманова,
практичний психолог ліцею «Оболонь», м. Київ
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0001-9109-4150

ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМИ ІГРАМИ

Проблема підвищення психоемоційної стійкості курсантів є однією з найактуальніших сьогодні, оскільки, в умовах війни, з підвищеним стресом стикається кожен військовослужбовець. Психоемоційна стійкість курсантів авторами статті потрактовується як інтегративна якість особистості, рівень якої характеризується особистісним адаптаційним потенціалом, який проявляється в ефективності діяльності особистості, послідовності і цілеспрямованості поведінки в складних емоційно напружених умовах. Метою представленого дослідження є теоретичне обґрунтування доцільності створення та експериментальне підтвердження ефективності авторської програми підвищення психоемоційної стійкості курсантів у процесі заняття спортивними іграми. До авторської програми підвищення психоемоційної стійкості курсантів у процесі заняття спортивними іграми нами включено:

фізичні вправи (зокрема спортивні ігри); самомасаж; акупресура і кінезіологічні техніки; дихальні вправи; вправи на релаксацію та концентрацію; медитація; експресивна терапія. Ефективність авторської програми підвищення психоемоційної стійкості курсантів у процесі заняття спортивними іграми підтверджена експериментально.

Ключові слова: *психоемоційна стійкість, курсанти, спортивні ігри.*

Valentyna Bilyk, Olena Omelchuk, Svitlana Knysh. Enhancing Cadets' Psycho-Emotional Resilience Through Sports Games Activities. *The issue of enhancing the psycho-emotional resilience of cadets is among the most pressing today, as in the context of war, every military servicemember, including those in training, is exposed to elevated levels of stress. The authors interpret cadets' psycho-emotional resilience as an integrative personality trait, the level of which is characterized by personal adaptive potential manifested in effective activity, consistency, and purposefulness of behavior under emotionally intense conditions.*

The aim of the study is to theoretically substantiate the feasibility and experimentally confirm the effectiveness of the authors' program for enhancing cadets' psycho-emotional resilience through sports games activities.

The foundation of the program is based on the World Health Organization's definition of health as a state of complete physical, mental, and social well-being; H. Selye's concept of stress and adaptation; R. Lazarus's theory on the interconnection between physical and psychological stress; and the conclusions of M. Mantzios and K. Giannou, who emphasized the importance of motivation, preferences, and readiness for action in the development of psycho-emotional resilience and self-regulation mechanisms. The program also incorporates the expertise and experience of its developers, along with the findings obtained during the initial (ascertaining) phase of the experiment.

The authors' program for improving cadets' psycho-emotional resilience through sports games activities includes the most effective self-regulation methods: physical exercises (including sports games, yoga, tai chi, and qigong); self-massage; acupressure and kinesiology techniques; breathing exercises; relaxation and concentration exercises; meditation; and expressive therapy, particularly dance movement therapy.

The effectiveness of the proposed program was confirmed experimentally: the results demonstrated a positive dynamic in the level of cadets' psycho-emotional resilience, which supports the feasibility of using self-regulation methods specifically within the context of sports games as part of physical training.

Key words: *psycho-emotional resilience, cadets, sports games.*

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Проблема підвищення психоемоційної стійкості курсантів є однією з найактуальніших сьогодні. Пандемія, спричинена COVID-19, війна та військовий стан, екологічна та економічна кризи призвели до різкого зниження рівня ментального здоров'я українців, яке, на думку вчених (Білик В.Г., Дімітрова А.Г. та інші) в значній мірі залежить від їхньої психоемоційної стійкості, та виявляється у різкому падінні мотивації до здорового способу життя, зниженні рівня розумової працездатності, рухової активності, а від так і погіршенні стану фізичного розвитку [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Теоретичною основою будь-якого наукового дослідження є з'ясування та уточнення змісту основних його понять та категорій. В цьому контексті хочемо зазначити, що здійснений нами теоретичний аналіз літературних джерел щодо дефініцій категоріально-понятійного апарату окресленої теми статті вказує на відсутність у дослідників єдиної думки щодо цілісного осмислення особистісних характеристик, відповідальних за психоемоційну стійкість людини. Одні науковці наголошують, на провідній ролі когнітивного компоненту в її структурі (Долинська Л.В., Клочков В.В. та ін.), інші – емоційного, вольового або мотиваційного компонентів (Куліков Л.В., Швець Д.В. та інші). Деякі дослідники пропонують розглядати сукупність усіх якостей, які забезпечують психоемоційну стійкість людини до стресогенних факторів (Берднікова В.С., Євдокімова О.О., Казурова О.С., Кравцов Р.Д. та інші). Ми поділяємо таку позицію вчених і в межах нашого дослідження використовуватимемо комплексний підхід до розгляду цієї складної якості.

Немає також сьогодні єдиної думки у науковців і щодо механізмів підвищення психоемоційної стійкості. В цьому контексті нам імпонує позиція Василенко К.С. У своїх наукових працях дослідниця висловлює думку щодо доцільності виокремлення трьох мимовільних механізмів підвищення психоемоційної стійкості. Зокрема перший механізм підвищення психоемоційної стійкості Василенко К.С. характеризує як такий, що базується на кількості імпульсів яка потрапляє до головного мозку та виходить з нього низхідним шляхом, а саме: якщо кількість імпульсів, що виходить з головного мозку більша, ніж та, що надходить до нього - напруга психічної діяльності зменшується, і, навпаки. Другий механізм, на думку науковиці, полягає у цілеспрямованій зміні тонусу м'язів і характеру дихання. Якщо перший тип підвищення психоемоційної стійкості включається в дію для того, щоб усунути функціональні зрушення, що вже сформувалися в центральній нервовій системі, зазначає дослідниця, то другий тип підвищення психоемоційної стійкості покликаний запобігати можливому психічному перенапруженню. Третій механізм підвищення психоемоційної стійкості, як стверджує Василенко К.С., здійснюється завдяки зміні зовнішніх умов і є, мабуть, найбільш відомим способом корекції самопочуття і стану. Він включає численні форми впливу людини на зовнішні умови, які за допомогою зворотних зв'язків, в свою чергу, надають стимулюючий або ж гальмівний ефект на психічну діяльність [1].

Психоемоційна стійкість курсантів нами потрактовується як інтегративна якість особистості, рівень якої характеризується особистісним адаптаційним потенціалом, який проявляється в ефективності діяльності особистості, послідовності і цілеспрямованості поведінки в складних емоційно напружених умовах.

Враховуючи глобальність і масовість окресленої проблеми, коли, в умовах війни, з підвищеним стресом стикаються практично всі жителі України, в тому числі й військовослужбовці, гостро повстає необхідність пошуку і розроблення таких методів підвищення психоемоційної стійкості, які будуть одночасно ефективні і доступні для використання.

Тому **метою** представленого дослідження було теоретично обґрунтувати доцільність створення та експериментально підтвердити ефективність авторської програми підвищення психоемоційної стійкості курсантів у процесі заняття спортивними іграми.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети дослідження були застосовані такі методи: теоретичні – комплексний аналіз психолого-педагогічної, навчально-методичної, філософської, біологічної та медичної літератури, компаративний аналіз – для з'ясування стану розробленості окресленої проблеми; узагальнення, інтерпретація та моделювання – для розроблення авторської програми підвищення психоемоційної стійкості курсантів у процесі заняття спортивними іграми; емпіричні: тестування: шкала сприйнятого стресу (PSS 14) та госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS), педагогічний експеримент – для експериментальної перевірки ефективності розробленої авторської програми підвищення психоемоційної стійкості курсантів у процесі заняття спортивними іграми; статистичні: методи описової статистики, методи порівняння номінальних даних – з метою опрацювання результатів експерименту й визначення достовірності отриманих результатів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Відповідно до мети дослідження нами була розроблена авторська програма підвищення психоемоційної стійкості курсантів у процесі заняття спортивними іграми. В ході її розроблення ми орієнтувались на: визначення ВООЗ щодо поняття здоров'я, як стану повного фізичного, психічного та соціального благополуччя; висновки наукових досліджень Ганса Сельє щодо процесу адаптації до впливу стресового фактора [2]; Р. Лазаруса щодо тісного взаємозв'язку фізичного стресу, пов'язаного із впливом реального фізичного подразника, і психологічного (емоційного) стресу, пов'язаного з оцінкою людини майбутньої ситуації як загрозливої [4]; М. Манциоса та К. Джанну, які свідчать про те, що мотивація, вподобання та готовність до діяльності мають великий вплив на досягнення результатів в процесі формування психоемоційної стійкості, механізмів саморегуляції і особливості їх прояву в поведінці людини [5], а також власні знання, досвід та результати досліджень отримані на констатувальному етапі експерименту.

Враховуючи зазначене вище до авторської програми підвищення психоемоційної стійкості курсантів у процесі заняття спортивними іграми нами було включено: фізичні вправи (зокрема спортивні ігри); самомасаж; акупресура і кінезіологічні техніки; дихальні вправи; вправи на релаксацію та концентрацію; медитація; експресивна терапія.

До участі в експерименті було залучено 58 курсантів. Зокрема, експериментальна група налічувала 30 осіб, а саме, чоловіки-курсанти 63,3% (n=19), жінки-курсанти 36,7 % (n=11). До контрольної групи увійшли 28 осіб: 18 чоловіки-курсанти (64,3%) і 10 жінки-курсанти (35,7%).

Досліджувані групи, були подібними з точки зору вихідних характеристик (табл. 1).

Таблиця 1

Базові характеристики учасників експерименту за групами

Характеристики	Експериментальна група	Контрольна група
Вік (роки)	20,6± 1,30	20,8± 1,20
Жінки-курсанти	11 (36.7%)	10 (35.7%)
Чоловіки-курсанти	19 (63.3%)	18 (64.3%)

Експериментальне дослідження тривало 2 роки і поділялося на два етапи, а саме: констатувальний і формувальний.

На констатувальному етапі експериментального дослідження були визначені фізіологічні показники такі як: частоти серцевого ритму і дихання та психологічні показники: рівні стресу, тривожності і прояву депресії, а також розроблена авторська програма підвищення психоемоційної стійкості курсантів у процесі заняття спортивними іграми.

В результаті констатувального експерименту нами з'ясовано, що середній показник частоти серцевого ритму в учасників експериментальної групи на початку експерименту складав 75,7±4,59, контрольної групи – 75,1±3,63, середній показник частоти дихання в учасників експериментальної групи був 20,0±1,33, контрольної групи – 19,7±1,26.

Результати психологічних тестів за шкалою сприйнятого стресу (PSS 14) на констатувальному етапі експерименту вказували на високий рівень стресу як в експериментальній так і в контрольній групах, зокрема: в експериментальній групі середній показник був 42,3±5,40, в контрольній групі середній показник складав 43,2±5,89.

Значення середніх показників тривожності також було зафіксовано на високому рівні (11,0±2,82 в експериментальній групі і 10,9±2,74 у контрольній), що за госпітальною шкалою тривоги і депресії (HADS) знаходяться на межі між субклінічно вираженою тривогою і клінічно вираженою тривогою.

Значення середніх показників депресії у обох групах (9,6±2,87 у експериментальній і 9,9±2,41 у контрольній) увійшли до діапазону значень субклінічно вираженої депресії за госпітальною шкалою тривоги і депресії HADS.

На формувальному етапі експериментального дослідження була запроваджена авторська програма підвищення психоемоційної стійкості курсантів у процесі заняття спортивними іграми.

Результати експериментальної перевірки ефективності авторської програми підвищення психоемоційної стійкості курсантів у процесі заняття спортивними іграми висвітлені в таблиці 2.

Аналітичне порівняння результатів проведеного дослідження висвітлені на рисунках 1, 2, 3, 4, 5.

Таблиця 2

Фізіологічні та психологічні показники учасників експерименту до і після застосування авторської програми підвищення психоемоційної стійкості курсантів у процесі заняття спортивними іграми

№ з/п	Показники	Етап експерименту	ЕГ (♂ = 11; ♀ = 19)			КГ (♂ = 10; ♀ = 18)			t	p ≤ 0,05
			X	±δ	± m	X	±δ	± m		
1	Частота серцевих скорочень	До	75,70	4,59	0,85	75,10	3,63	0,68	0,54	<
		Після	72,50	3,63	0,67	75,20	3,61	0,68	2,7	>
2	Частота дихання	До	20,00	1,33	0,25	19,70	1,26	0,24	0,86	<
		Після	18,60	1,20	0,22	19,50	1,18	0,22	2,9	<
3	Рівень стресу	До	42,30	5,40	1,00	43,20	5,89	1,11	0,6	<
		Після	35,60	5,85	1,08	42,50	5,37	1,01	5,0	>
4	Рівень тривожності	До	75,70	4,59	0,85	75,10	3,63	0,68	0,54	<
		Після	72,50	3,63	0,67	75,20	3,61	0,68	2,7	>
5	Рівень депресії	До	20,00	1,33	0,25	19,70	1,26	0,24	0,86	<
		Після	18,60	1,20	0,22	19,50	1,18	0,22	2,9	<

Аналітичне порівняння результатів проведеного дослідження дає підстави відзначити, що в експериментальній групі, учасники якої були задіяні до реалізації за авторської програми, було відмічено зниження кількості частоти серцевих скорочень на 4,2% (3,20 ± 1,90) (рис.1) і частоти дихання на 6,9% (1,30 ± 0,88) (рис. 2), що свідчить про зниження рівня стресу в учасників експериментальної групи порівняно з контрольною, чиї фізіологічні показники залишилися без суттєвих змін: 0,20 ± 0,72 і -0,10 ± 1,26 відповідно (рис. 1 і 2).

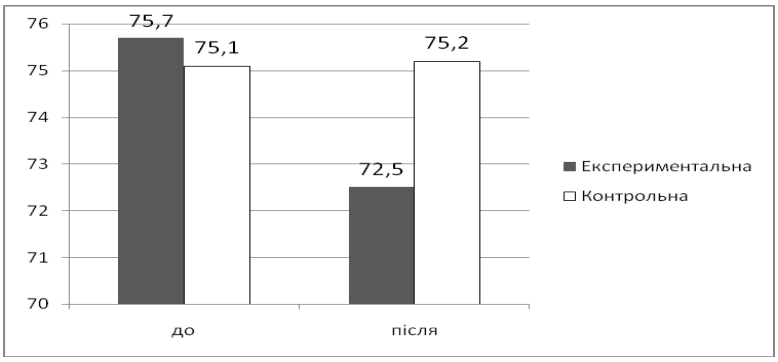


Рис. 1. Частота серцевих скорочень учасників контрольної та експериментальної груп до і після експерименту

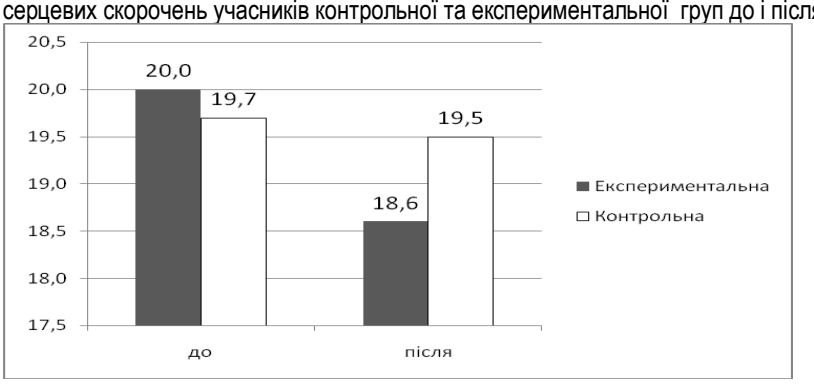


Рис. 2. Частота дихання учасників контрольної та експериментальної груп до і після експерименту

Психологічні показники стресу у учасників експерименту, які практикували методи підвищення психоемоційної стійкості за авторською програмою теж суттєво знизились. Показник сприйняття стресу по закінченню експерименту знизився до рівня значення 35,60 ± 5,85 і досяг меж помірного стресу за шкалою PSS-14, тоді як у контрольній групі значення показника сприйняття стресу залишились на рівні високого (42,50 ± 5,37). Різниця показників склала 16,1 % (6,80 ± 1,87) (рис. 3).

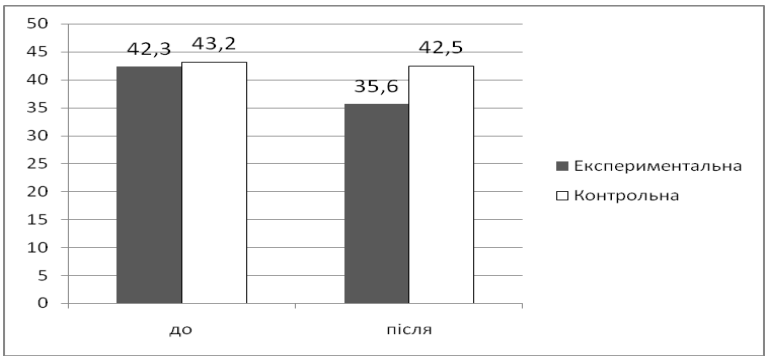


Рис. 3. Показник сприйняття стресу учасників контрольної та експериментальної груп до і після експерименту

Показник тривожності в експериментальній групі знизився на 21,2% до рівня нижньої границі субклінічно вираженої тривоги за шкалою HADS (8,70 ± 2,32), у той час як в контрольній групі залишився майже не змінним на рівні верхньої границі субклінічно вираженої тривоги 10,40 ± 2,42 (рис. 4).

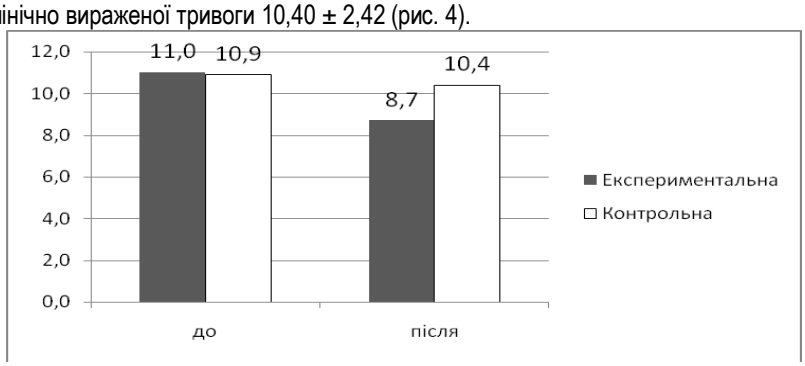


Рис. 4. Показник тривожності учасників контрольної та експериментальної груп до і після експерименту

Показники депресії у учасників, які займалися за авторською програмою знизилося у середньому до рівня 7,00 ± 2,67, що на 27,8% менше, ніж у контрольній групі (9,70 ± 2,19), показник якої не змінився суттєво (рис.5).

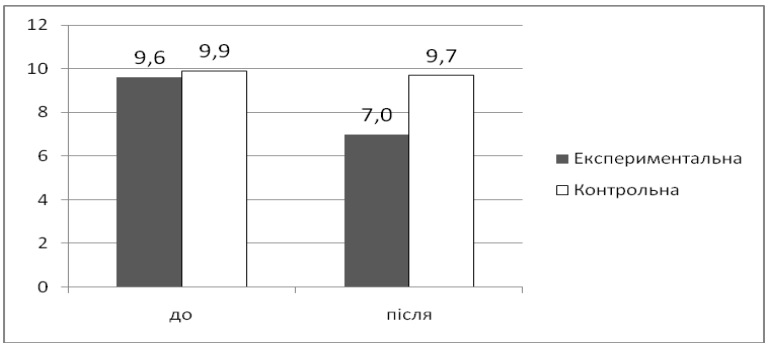


Рис. 5. Показник депресії учасників контрольної та експериментальної груп до і після експерименту

Отже, враховуючи зазначене вище можемо зробити **висновок** про ефективність авторської програми підвищення психоемоційної стійкості курсантів у процесі заняття спортивними іграми.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів порушеної проблеми і відкриває **перспективи** щодо дослідження технологій підвищення психоемоційної стійкості військовослужбовців в розвинених країнах світу.

Література

1. Василенко К. С. Професійна підготовка майбутніх психологів у дисертаційних дослідженнях України (2000-2020 рр.). Науково-педагогічні студії, 2021. 5. 136-144.

2. Сельє Г. Стрес без дистресу. Рига: Вієда, 1992. 14-24.

3. Bilyk, V., & Dimitrova, A. Neurobiology as an Interdisciplinary Science in the System of Natural Sciences. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 2022. 13(1). 01-16.

4. Lazarus, R. S., Speisman, J. C., & Mordkoff, A. M. The relationship between autonomic indicators of psychological stress: Heart rate and skin conductance. *Psychosomatic Medicine,* 1963. *25*(1), 19-30.

5. Mantzios M, Giannou K. When Did Coloring Books Become Mindful? *Exploring the Effectiveness of a Novel Method of Mindfulness-Guided Instructions for Coloring Books to Increase Mindfulness and Decrease Anxiety.* 2018. 9.

References

1. Vasylenko K. S. (2021) Profesiina pidhotovka maibutnikh psykholohiv u dysertatsiinykh doslidzhenniakh Ukrainy [Professional Training of Future Psychologists in Dissertation Research in Ukraine] (2000-2020 rr.). *Naukovo-pedahohichni studii*, 5. 136-144.

2. Selye G. (1992) Stress without distress. Riga: Vieda, 14-24.

3. Bilyk, V., & Dimitrova, A. (2022) Neurobiology as an Interdisciplinary Science in the System of Natural Sciences. BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience, 2022. 13(1). 01-16.

4. Lazarus, R. S., Speisman, J. C., & Mordkoff, A. M. (1963) The relationship between autonomic indicators of psychological stress: Heart rate and skin conductance. *Psychosomatic Medicine,* 1963. *25*(1), 19-30.

5. Mantzios M, Giannou K. (2018) When Did Coloring Books Become Mindful? *Exploring the Effectiveness of a Novel Method of Mindfulness-Guided Instructions for Coloring Books to Increase Mindfulness and Decrease Anxiety.* 2018. 9.