

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



МАТЕРІАЛИ
МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ
ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ
КРИЗИ, ГЛОБАЛІЗАЦІЇ ТА ЦИФРОВОЇ
ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬНОГО ЖИТТЯ

14-15 вересня 2023 року

Одеса – 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



Факультет лінгвістики та перекладу
Кафедра педагогіки та психології

МАТЕРІАЛИ
МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

ПСИХОЛОГІЯ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ В
СУЧАСНИХ УМОВАХ КРИЗИ, ГЛОБАЛІЗАЦІЇ ТА ЦИФРОВОЇ
ТРАНСФОРМАЦІЇ СУСПІЛЬНОГО ЖИТТЯ

14-15 вересня 2023 року

Одеса – 2023

Сорока О.М.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри навігації і управління судном,
Дунайський інститут Національного університету
«Одеська морська академія»*

**РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ДІАГНОСТИЧНОГО
ОБГРУНТУВАННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ
РОЗВИТКУ СТРЕСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ МОРСЬКОГО ТРАНСПОРТУ
ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Стресостійкість є індивідуальною якістю людини, рівень сформованості якої проявляється під час виконання складних фізичних вправ. У різних наукових джерелах виокремлюються психічна та фізіологічна складові стресостійкості, що оцінюються дослідниками за допомогою психологічних тестів та показників діяльності серцево-судинної, дихальної та нервової систем організму, що характеризують перебування організму у стресі. Фіксація фізіологічних показників представлених методик є достатньо простою і може здійснюватися на заняттях з фізичної підготовки із застосуванням різних електронних пристроїв, таких як: пульсометри, тонометри тощо у польових умовах у межах відпрацювання складних нормативів.

На етапі теоретичного аналізу існуючих методик оцінки стресостійкості виявлено, що одним із показників, що впливають на сприйняття ситуацій людини, що виникають як стресові, є поточний стан здоров'я (психічний і фізичний), який може бути оцінено за кількістю захворювань у попередній випробування період. Згідно з думкою вчених, чим меншою була кількість захворювань, тим вища його опірність стресу і відповідно вища стресостійкість. Ґрунтуючись на цьому твердженні, можна зробити висновки, що людина, яка перенесла захворювання, може відчувати стрес, пов'язаний із психологічною неготовністю до виконання вправи, тобто у людини можуть з'являтися думки, що організм не готовий до майбутнього навантаження, яке є неминучим, і на цій

основі відчувати стрес. Логічно, що «шанс на стрес» є тим вищим, чим частіше хворіла людина до випробування. Таким чином, можна констатувати, що основними показниками рівня стресостійкості з врахуванням її психічної та фізіологічної складових є соціонічний та психомоторний типи особистості, вегетативний показник та стан здоров'я, облік яких повинен ґрунтуватися на даних психофізіологічного контролю.

Оскільки рівень фізичної підготовленості фахівця екстремальної професії є предиктором його стресостійкості, а вона починає формуватись ще під час його фахової підготовки у закладі вищої освіти. Відповідно до цього було проведено низку тестувань, спрямованих на виявлення ефективних способів її оцінки. На підставі результатів тестувань експериментально встановлено:

об'єктивною оцінкою вправ зі стресоутворюючого впливу програми навчання обстежуваних із виокремленням найскладніших із них є результати застосування методу експертної оцінки разом із результатами проведення психологічного опитування;

поділ обстежуваних за соціонічним типом особистості повинен здійснюватися за допомогою опитувальника Т.Холмса і Р.Раге як основної методики та програмно-тренувального комплексу «Психо-тест-ПГС» як перевірконої; виявленню зовнішніх ознак стресового стану має передувати дотримання основних вимог, що полягають у забезпеченні однакового кількісного складу учасників занять і наявності двох і більше керівників занять із відповідною кваліфікацією, зважаючи на динамічність проведення практичних занять та індивідуальність прояву зовнішніх психофізичних ознак стресу. При цьому оцінка здібностей до саморегуляції повинна ґрунтуватися на виявленні типу дихання із врахуванням того, що збільшення інтенсивності дихання веде до більшого прояву негативних наслідків: надмірне збудження, зайва метушливість, помилкове прийняття рішень, найбільший прояв гальмівних процесів, що характеризуються значним зниженням ресурсів нервової системи. Також навчання навичкам саморегуляції щодо врівноваження психічних проявів (комплексне застосування методів діафрагмального дихання та аутотренінгу)

має здійснюватися відповідно до виявленого рівня стресостійкості. Це сприятиме формуванню нового функціонального стану, що дозволяє: використовувати навички довільної регуляції за рахунок гармонізації роботи серцево-судинної та дихальної систем; самотійно долати страх, ситуаційні фобії, довільно знижувати рівень тривожності та напруження; проводити самотійні тренування за допомогою методів контролю над функціональним станом свого організму; зберігати працездатність в умовах сильної фізичної втоми та тривалої психічної напруги; необхідною умовою в оцінці фізіологічного компонента стресостійкості є виявлення Індексу стресу, що характеризує ступінь стресового стану, що виникає перед виконанням контрольних вправ, основними показниками якого є частота серцевих скорочень та пульсовий артеріальний тиск; ступінь впливу стресових чинників на психомоторні показники залежить від типу функціональності центральної нервової системи, достатньо інформативною у її визначенні є методика експрес-діагностики властивостей нервової системи за психомоторними показниками Є.Ільїна (теппінг-тест).

За результатами проведених експериментів уточнено, що соціонічний тип особистості (швидкість реакції на стрес), показник Індексу стресу (ступінь зміни роботи вегетативної системи), психомоторний тип людини (працездатність центральної нервової системи) і стан здоров'я, що визначається за кількістю захворювань у період, що передує випробуванню, є компонентами інтегрального показника рівня стійкості до стресів, що дозволяє робити висновки про готовність фахівця морського транспорту до виконання складних фізичних вправ. Також отримані дані на етапі проектування дозволили припустити обов'язковість проведення комплексу рекреаційних заходів, спрямованих на «налаштування» обстежуваних із несприятливим соціонічним типом особистості до складних фізичних вправ. Ними можуть бути профілактичні паузи із виконанням комплексів вправ із саморегуляції за допомогою вирівнювання (заспокоєння) дихання та створення позитивних уявних образів (тривалість пауз не більше 30-60 с), а також мультимедійний супровід на усіх етапах виконання

стресоутворювальної вправи.

Представлені експериментальні дослідження підтвердили такі позиції вихідної гіпотези - формування стресостійкості обстежуваних на заняттях із фізичної підготовки буде ефективним, якщо дотримуватись таких психолого-педагогічних умов:

поділ на підгрупи під час навчального процесу здійснюватиметься на основі виявленого соціонічного типу особистості обстежуваних (стресонестійкі, стресогальмівні, стресостійкі, стресотреновані);

визначення рівня стійкості до стресів буде здійснюватися інтегрально, із використанням чотирьох показників: фізіологічний (частота серцевих скорочень, артеріальний тиск), психомоторний (сила нервової системи), соціонічний тип особистості, стан здоров'я;

у змісті навчальних занять із фізичної підготовки для кожної з груп із несприятливим соціонічним типом особистості буде визначено індивідуальні маршрутні завдання;

у кожному розділі фізичної підготовки буде виокремлено вправи за стресотворювальною ознакою: метання гранати, гімнастика та атлетична підготовка (виконання складних координаційних вправ), тест Купера, біг на 2000 м;

для груп із низьким та середнім показниками рівня стресостійкості проводити спеціальні тренінги з оволодіння навичками діафрагмального дихання та аутотренінгу;

моделювання стресових службових ситуацій здійснюється на етапі вдосконалення стресостійкості.

Реалізація цих умов у повному обсязі має підвищити рівень стресостійкості майбутніх фахівців морського транспорту до виконання складних вправ програми навчання.

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	223
<i>Осьодло В.І., Рибчук О. Г.</i>	
РОЛЬ КРИТИЧНОГО МИСЛЕННЯ У СУЧАСНОМУ ЛІДЕРСТВІ.....	229
<i>Павлова О.В.</i>	
ПСИХІЧНІ РОЗЛАДИ У ПЕРІОД ВОЄННОГО СТАНУ.....	232
<i>Плохін В. В.</i>	
ЧАСОВИЙ ВИМІР ОРГАНІЗАЦІЇ ДІЯЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПРИ ОБТЯЖЕННІ НЕГАТИВНИМИ ПСИХІЧНИМИ СТАНАМИ	235
<i>Похілько Д.С.</i>	
ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДИТИНИ В КРИЗОВИХ ЖИТТЄВИХ УМОВАХ: РОЛЬ ДОРОСЛОГО	240
<i>Поплавська Є.В.</i>	
МЕНТАЛЬНІСТЬ У КОНТЕКСТІ ВЗАЄМОДІЇ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ВІРТУАЛЬНОЇ РЕАЛЬНОСТЕЙ.....	243
<i>Пастернацький А.В.</i>	
ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТА ЯКОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ	247
<i>Панченко О.А., Кабанцева А.В.</i>	
ОСОБИСТІСТЬ У ТУРБУЛЕНТНОМУ ЧАСІ.....	251
<i>Райчева Л.І.,</i>	
ПСИХОЛОГІЯ ОСВІТИ В КОНТЕКСТІ ІМПЛЕМЕНТАЦІЇ ЕКОНОМІКИ ЗНАНЬ.....	255
<i>Савченко Л.Л., Отич Г.О., Савченко Д.Р.</i>	
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА ДІТЯМ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМАТИЧНІ ПОДІЇ.....	259
<i>Самара О.Є., Тацматов В.А.</i>	
МОТИВАЦІЙНИЙ ПСИХОЛОГІЧНИЙ БАР'ЄР У СВІДКА КРИМІНАЛЬНОГО ПРАВОПОРУШЕННЯ.	263
<i>Семенов І.С.</i>	
ЖИТТЄВИЙ ПРОСТІР ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	266
<i>Sembrak A.</i>	
PARENTING STYLE AND ITS INFLUENCE ON CHILDREN'S SPORTS ACHIEVEMENTS.....	270
<i>Сервачак О.В., Мамедова А.Ф.</i>	
СОЦІАЛЬНА РЕКЛАМА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ.....	273
<i>Синякова В.Б.</i>	
ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНО-РЕСУРСНОЇ СКЛАДОВОЇ ЗАМІСНИХ ФОРМ БАТЬКІВСТВА В ШВЕЙЦАРІЇ	277
<i>Сорока О.М.</i>	
РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНО-ДІАГНОСТИЧНОГО ОБГРУНТУВАННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ РОЗВИТКУ	

СТРЕСТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ МОРСЬКОГО ТРАНСПОРТУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	281
<i>Сініченкова А. С., Савченко Л.Л., Бондар В.О.</i>	
ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ДІТЕЙ ПІД ЧАС СТРЕСОВОЇ ПОДІЇ.....	285
<i>Сімоненко О.Б.,</i>	
ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ, ЯКІ ЗНАХОДЯТЬСЯ В УМОВАХ ІНФОРМАЦІЙНОГО ТИСКУ.....	289
<i>Скворчевська Є.Л.</i>	
БАР'ЄРИ В СПІЛКУВАННІ ЯК ПРОБЛЕМА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ ЗА КОРДОНОМ.....	293
<i>Стасюк В.В.</i>	
ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ РЕСУРС У СТРУКТУРІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	297
<i>Тімченко О. В.</i>	
ЩО ЗАЛИШАЄ НАМ У СПАДОК ВІТЧИЗНЯНА СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 19.00.09. «ПСИХОЛОГІЯ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ».....	300
<i>Тицька Я.О..</i>	
ПРАВОВЕ ОСМИСЛЕННЯ ПОВЕДІНКИ ЛЮДИНИ В НООСФЕРІ.....	304
<i>Українець В.М.</i>	
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.	309
<i>Хайрулін О.М.</i>	
ІГРОВІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЇ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ.	313
<i>Цільмак О.М.</i>	
ПРОВІНА ТА МЕТОДИ ЇЇ КОРИГУВАННЯ.	317
<i>Шарапановська Ю.В., Єрмакова С.О.,</i>	
НООСФЕРНІ МЕХАНІЗМИ ВЗАЄМОДІЇ ВИКЛАДАЧІВ І СТУДЕНТІВ	322
<i>Шрагіна Л.І., Месєрович М.Й.</i>	
ЗМІНА РОЛІ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЕЛЕМЕНТУ СОЦІУМУ В КОНТЕКСТІ ГЛОБАЛІЗАЦІЙНИХ ВИКЛИКІВ.	325
<i>Яцишина А.М.</i>	
СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.	330