

## ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ МВС УКРАЇНИ

*Обґрунтовано формування стресостійкості курсанта. Висвітлено зовнішні і внутрішні чинники стресу, які впливають на особистість курсанта. Стресостійкість особистості курсанта МВС розглянуто як структурно-функціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, як результат транзактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором. Зауважено, що формування стійкості до стресу в курсантів формується поетапно, через підвищення рівня усвідомлення особистісних особливостей і зміни взаємодії особистісних і суб'єктивно-діяльнісних утворень у структурі стійкості до стресу майбутніх правоохоронців.*

**Ключові слова:** курсант, нервово-психічна напруженість, стресостійкість, адаптивний потенціал, стресогенні умови.

**Постановка проблеми.** Стрес є невід'ємною частиною життя. Залежно від того, який вид діяльності людина провадитиме, частота стресу, інтенсивність і сила відрізнятимуться. Дослідження стресу працівника МВС є важливим, оскільки повсякденну діяльність міліціонера постійно супроводжує низка стресових факторів, високий рівень контролю діяльності та відповідальності, регламентовані нормативною документацією.

Готовність до стресу майбутніх працівників служб Міністерства внутрішніх справ (далі – МВС) є актуальним питанням сьогодення. Адже катастрофи, яких зазнає країна і світ останніми роками, засвідчують важливість підготовки працівників до роботи в екстремальних ситуаціях, здатність персоналу долати наслідки впливу підвищених навантажень на психіку, уміння успішно протистояти стресогенним факторам, не змінюючи рівень працездатності.

Як ми знаємо, професійна діяльність рятувальника безпосередньо пов'язана з ризиком для життя і впливом різноманітних стресогенних факторів – це стає основною причиною високих вимог до особистісних якостей працівника, рівня професіоналізму, здатності легко адаптуватися й адекватно реагувати на обставини, що швидко змінюються і часом дуже небезпечні.

**Стан дослідження.** Визнання стійкості до стресу однією з головних детермінант професійної придатності та успішності у здійсненні правоохоронної діяльності досліджено у теоретичних положеннях

О. Р. Ратінова, Д. П. Котова, Г. Г. Шиханцева, К. М. Гуревича, В. В. Романова, О. В. Тімченка.

Теоретична основа вивчення психологічного аспекту професійного становлення майбутнього правоохоронця під час його навчання у вищих навчальних закладах представлена у роботах Є. А. Климова (особистісні аспекти стадії адепта, критерії адекватності професійної придатності), Р. В. Габдреева (психологічні резерви професійної підготовки), Е. Ф. Зеєра, В. О. Бодрова, М. С. Глуханюк (психологічні основи професійної відповідності), Є. П. Ільїна, І. М. Фейгенберга, Л. М. Корнеєвої, О. М. Борисової (проблема компенсації професійно-психологічної невідповідності), В. В. Романова, М. В. Кроза, О. Р. Ратінова, Л. М. Собчик та ін. (критерії психологічної оцінки кадрів для правоохоронних органів), В. С. Медведева (психологічні аспекти профілактики професійної деформації) та ін.

Під час аналізу проблеми стійкості до стресу розглянуто основні позиції щодо визначення стійкості до стресу в інтерпретації В. Е. Мільмана, В. Г. Норакидзе, Л. С. Славиної, В. Л. Марищука, R. V. Cattell, J. P. Guilford, П. Фрес та ін., а також напрямів, що вивчають стійкість до стресу (традиційно-аналітичний, системно-регулятивний, системно-структурний); основні групи умов, що впливають на рівень стійкості до стресу.

Певний інтерес під час аналізу проблеми представили для нас основні положення про особистісні та суб'єктно-діяльнісні характеристики, що визначають ступінь стійкості до стресу, серед яких: темпераментальні властивості (О. В. Махнач і Ю. В. Бушов, В. І. Моросанова, Є. М. Коноз), окремі риси характеру (Б. О. Вяткін, А. Б. Леонова), мотиваційно-потребнісна сфера (А. О. Реан, О. А. Баранов, Т. Шибутані, Я. Рейковський), рівень тривожності (Л. Д. Гіссен, Н. Д. Левітов та ін.), локус-контроль (В. Л. Марищук, О. М. Боковіков, А. О. Реан), самооцінка (А. К. Маркова, К. Левін та ін.), інтелектуальний рівень особистості (Р. Лазарус, Т. А. Немчин, Я. Рейковський, М. Д. Дворяшина, Т. В. Корнілова), комунікативний потенціал суб'єкта (Л. О. Китаєв-Смик, Т. Рібо, А. Г. Маклаков).

**Мега** статті – теоретично обґрунтувати психологічні можливості розвитку стійкості до стресу у курсантів ВНЗ у системі МВС України.

**Виклад основних положень.** До категорії осіб із високим рівнем професійного стресу можна віднести співробітників МВС. Адаптивні здатності до стресу, професійна надійність і стресостійкість – це основні показники психологічної підготовленості до виконання професійних завдань в умовах стресу. Недостатній їх розвиток,

а також невміння регулювати свої психофізіологічні стани може призвести до серйозних негативних наслідків як для діяльності, так і для психічного і фізичного здоров'я співробітників. Уникнути негативних наслідків стресу можна з допомогою створення узгодженої системи психологічного забезпечення.

Дослідження виявили, що стійкість до стресу є професійно значущою якістю курсанта як майбутнього працівника (співробітника) правоохоронних органів держави, а технологія розвитку стійкості до стресу під час навчання курсантів у вищих навчальних закладах сприяє їхньому професійному розвитку і є ефективним способом профілактики професійної стагнації.

Незважаючи на різноманіття визначень поняття стійкості до стресу, представлених у науковій літературі, більшість дослідників одноставні у тому, що це комплексна властивість, риса особистості, обумовлена як зовнішніми, так і внутрішніми факторами, які, своєю чергою, детермінують рівень стійкості особистості, а також ефективність і результативність її діяльності в екстремальних умовах. Стійкість до стресу як комплексне, інтегральне утворення, обумовлена наявністю властивостей та якостей особистості, що детермінують рівень стійкості до екстремальних факторів. Найбільш значущими з них є особистісні і суб'єктно-діяльнісні характеристики, що обумовлюють ступінь стійкості до стресу, серед яких: темпераментальні властивості, окремі риси характеру, мотиваційно-потребнісна сфера, рівень тривожності, локус контролю, самооцінка, інтелектуальний рівень особистості, комунікативний потенціал суб'єкта. Дані, отримані під час теоретичного дослідження, підтверджують припущення про можливість і доцільність розвитку стійкості до стресу як професійно важливої (значущої) якості на етапі професіоналізації [5].

Стресогенний характер професійної діяльності курсантів обумовлює високий рівень нервово-психічного напруження. Проблема психологічної стійкості до стресу є професійно значущою, оскільки від неї залежить ефективність оперативно-службової діяльності співробітників МВС.

Стресостійкість розуміємо як складну інтегральну властивість особистості, взаємопов'язану із системою елементів, представлених комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних і особистісних якостей, які забезпечують індивідові можливість долати значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи ефективність функціонування у стресогенній ситуації [3]. Під стресогенною ситуацією розуміємо змінені умови звичного середовища життєдіяльності людини.

Якщо говорити про «історію» стресу у курсантів військових закладів, то вона розпочинається з першого етапу навчання. Вчорашні школярі потрапляють у зовсім інше середовище, і саме тут формуються майбутні сутнісні характеристики як спеціалістів. Починають посилено розвиватись соціальні і комунікативні вміння на тлі позитивної чи негативної «Я-концепції», формується навчальна мотивація і самооцінка. Триває вивчення стресогенних факторів, які впливають на курсанта, систематичне відстежування його психолого-педагогічного статусу, які дозволяють подолати або компенсувати чимало проблем у процесі навчання і дорослішання [5].

Емоційне здоров'я чи нездоров'я під дією стресу проявляється в навчанні, поведінці і спілкуванні.

Сфери життєдіяльності курсанта, особливо на початку навчання, можуть бути визначені стресогенними факторами, як:

- навчальна діяльність (страх самовираження під час перевірки знань);
- наявність соціально-психологічної і педагогічної взаємодії курсанта і оточення (страх не відповідати вимогам загалу);
- особистий характер (внутрішня ієрархія мотивів, інтелектуальний потенціал та ін.);
- умови життя і побуту курсанта (напружені взаємини в сім'ї) [6].

Проведені до цього дослідження дозволили нам виділити комплекс психологічних характеристик особистості, пов'язаних із стресостійкістю, який охоплює когнітивно-інтелектуальний та емоційно-особистісний блоки [1; 2; 3].

До когнітивно-інтелектуальних особливостей особистості, що безпосередньо впливають на формування високого рівня стресостійкості, ми відносимо такі:

1) гнучкість мислення, під якою розуміємо швидкість переформування звичного сприйняття, уявлень і думок у зміненій ситуації, а також своєчасне і адекватне для цієї ситуації прийняття рішень. Гнучкість мислення пов'язана зі зміною інтерпретацій властивостей ситуації та якісним інтелектуальним перетворенням стресогенної ситуації. Когнітивна ж ригідність – із труднощами в перебудові звичного сприйняття, уявлень і думок у зміненій ситуації. Як наслідок – затримка своєчасного і адекватного ухвалення рішень. На поведінковому рівні ця властивість виражається в здатності застосовувати більшу кількість різноманітних способів поведінки, причому варіативність способів, на наш погляд, залежить від розвитку, зокрема такої якості, як абстрактність мислення;

2) абстрактність мислення – одна з характерних ознак здатності продукувати нові ідеї на основі минулого досвіду. На думку О. Харві, Д. Ханта, Р. Шродера, в основі абстрактності/конкретності – такі психологічні процеси, як диференціація й інтеграція понять. Полнос абстрактності передбачає високу диференціацію і високу інтеграцію. Для людей, що володіють такою якістю, характерна незалежність від безпосередніх властивостей ситуації, орієнтація на внутрішній досвід, гнучкість, креативність та ін. [8];

3) полнезалежність як показник індивідуально-своєрідного способу переробки інформації, що характеризує специфіку інтелектуальної діяльності особистості. Полнезалежність/полезалежність – один із перших виділених і детально вивчених Г. Уїткіном когнітивних стилів, який він розумів як глобальну домінуючу тенденцію особистості орієнтуватися у вирішенні проблем або на інших людей, або на себе. На думку дослідника, полнезалежні особи виявляють високу особистісну автономність, стабільний образ «Я», опору на власний досвід і самостійний аналіз ситуації в процесі ухвалення рішень, що, на наш погляд, є важливим компонентом стресостійкості представників стресогенних професій;

4) розвинені перцептивні здібності: перцептивна увага, спостережливість. Розвинені мнемічні здібності, зокрема оперативна пам'ять, здібність до продуктивного опосередкованого запам'ятовування. Розвинені інтелектуальні здібності – оперативне мислення, вміння зосередитися, вміння диференціювати істотне від другорядного, знаходити істотні зв'язки між явищами. До емоційно-особистісних властивостей, що суттєво впливають на формування стресостійкості, відносимо такі:

а) емоційна стійкість. Афективні переживання, супроводжуючи стрес, можуть призвести до негативних змін в організмі людини. Відомо, що саме емоційний апарат першим включається в стресову реакцію під впливом екстремальних чинників. Під емоційною стійкістю розуміємо здатність долати стан зайвого емоційного збудження у виконанні складної діяльності;

б) оптимізм як властивість особистості (переважання позитивного емоційного фону настрою). Оптимістичне сприйняття навколишнього світу сприяє емоційній організації у стресогенних ситуаціях, оскільки прогноз майбутніх змін формуватиметься, зазвичай, у позитивному напрямі. Рівень проявлення емоційної реакції у відповідь на стресогенну ситуацію залежить від схильності до переживань емоцій певної модальності, тобто від стійких особливостей емоційності [7]. До позитивної емоційної диспозиції, на нашу думку, може бути віднесена і така властивість особистості, як оптимізм;

в) середній рівень особистісної тривожності. Під тривожністю розуміємо особистісну властивість, готовність до тривожних реакцій. Середній рівень особистісної тривожності розглядаємо як оптимальний рівень готовності суб'єкта до цілеспрямованих зусиль із формування адаптивної поведінки в стресогенній ситуації. Знижена, як і висока, особова тривожність призводить до порушення поведінкової інтеграції, яка зумовлює або ігнорування сигналів небезпеки, або перебільшення ступеня їх значущості, відповідно;

г) середній рівень агресивності. Агресивність розглядаємо як стійку особистісну особливість світосприймання і світобачення, яка виражається в готовності до агресивних дій щодо іншого і залежить від готовності особистості сприймати й інтерпретувати поведінку іншої людини відповідним чином [6]. За середній рівень агресивності вважаємо той ступінь прояву агресії, яка як реакція на загрозу життєвим інтересам людини є достатньою для ефективного функціонування і підтримки особистого психологічного і фізичного здоров'я в стресогенних умовах;

г) внутрішній локус контролю. Внутрішній контроль засновано на сприйнятті життєвих подій як наслідків особистих дій, підконтрольних людині. На думку В. О. Бодрова, інтернали мають у своєму розпорядженні ефективнішу когнітивну систему: вони витрачають визначальну частку своєї енергії на отримання інформації. Як наслідок – докладають більше зусиль для управління ситуацією, на відміну від екстерналів, які більше сподіваються на випадок. Інтернали мають більш виражену тенденцію розробляти конкретні плани дій в різних ситуаціях, що дозволяє впливати на значущі для них події і успішніше долати стреси [4].

Розуміючи під спрямованістю особистості стійку сукупність мотивів, які орієнтують діяльність людини, незалежних від наявної ситуації, ми вважаємо, що провідними мотивами, які впливають на формування стресостійкості, є у порівняно рівноважному поєднанні мотиви власного добробуту, – як стійке прагнення підтримки фізичного і психологічного комфорту; прагнення до взаємодії з іншими людьми – як задоволення потреби в пізнанні (отримання інформації від інших), потребі в соціальних контактах; мотиви досягнення: прагнення до досягнення поставлених цілей як спосіб самовираження і самоствердження. Причому мотиви досягнення в ситуаціях регламентованої діяльності (робота, навчання, спортивні змагання та ін.) мають певну перевагу. Помірно оптимальна поведінкова активність як показник середньої (оптимальної) психічної активності, що разом із зазначеними характеристиками, на наш погляд, сприяє продуктивній активності

в оцінці варіантів поведінки в складних (стресогенних) умовах і може виражатися за необхідності у високій поведінковій активності під час вирішення завдань із подолання стресогенної ситуації.

**Висновки.** Отже, стресостійкість особистості курсанта МВС розглядається як структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості, результат трансактного процесу зіткнення індивіда зі стресогенним фактором, що охоплює когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості.

Стресостійкість у контексті індивідуальної здатності організму допомагає зберігати нормальну працездатність, необхідний ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності як збереження здатності до соціальної адаптації, значущих міжособистісних зв'язків, забезпечення успішної самореалізації, досягнення життєвих цілей, збереження адаптивного потенціалу працездатності, здоров'я. Стресостійкість характеризує стан фізичного, емоційного і психічного виснаження, спричиненого тривалою включеністю в емоційно напружені й значущі ситуації.

**Перспектива** подальшого дослідження полягає у вивченні адаптації курсанта в ситуації посттравматичного стресу.

---

1. Белова М. Э. Индивидуально-личностные особенности стрессоустойчивости сотрудников негосударственных предприятий безопасности / М. Э. Белова, Н. Ф. Будиянский // Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України / ред. акад. С. Д. Максименка. – К.: Міленіум, 2007. – Вип. 33. – С. 272–278.

2. Белова М. Э. Применение методики ММРІ в целях исследования психологических особенностей лиц с различным уровнем стрессоустойчивости / М. Э. Белова, Н. Ф. Будиянский // Известия международной славянской академии образования им. Я. А. Коменского. – Бендеры, 2006. – № 4. – С. 235–238.

3. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / М. Е. Білова // Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. – Одеса, 2007. – 20 с.

4. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.

5. Кім К. В. Психологічні особливості формування стійкості до стресу у майбутніх правоохоронців / К. В. Кім // Проблеми екстремальної та кризової психології: міжнар. наук.-практ. конф.: тези доп. (23 листопада 2007 р.). – Х., 2007. – С. 213–221.

6. Пунапова Ю. В. Профессиональная деформация: понятие и условия возникновения / Ю. В. Пунапова // Профессиональная деформация и проблемы

професіоналізма: сб. науч. трудов; ред. В. П. Подвойский. – 2000. – № 1. – С. 22–24.

7. Росс Л. Человек и ситуация / Л. Росс, Р. Нисбетт. – М.: Аспект-Пресс, 1999. – 429 с.

8. Федоткин С. Н. Основы охранной деятельности: практическое пособие для сотрудников негосударственных охранных организаций / С. Н. Федоткин. – М.: Изд-во НЦ ЭПАС, 2002. – 304 с.

**Петришин В. В. Формирование стрессоустойчивости курсантов высших учебных заведений МВД Украины**

*Рассмотрен процесс формирования стрессоустойчивости курсанта. Освещены внешние и внутренние факторы стресса, которые влияют на личность курсанта. Стрессоустойчивость личности курсанта МВД рассматривается как структурно-функциональное, динамическое, интегративное свойство личности, как результат транзактного процесса столкновения индивида со стрессогенными фактором. Отмечено, что формирование устойчивости к стрессу у курсантов формируется поэтапно с учетом повышения уровня осознания личностных особенностей и изменения взаимодействия личностных и субъектно-деятельностных образований в структуре стрессоустойчивости будущих правоохранителей.*

**Ключевые слова:** курсант, уровень нервно-психической напряженности, стрессоустойчивость, адаптивный потенциал, стрессогенные условия.

**Petrishin V. V. The formation of stress resistance of students of universities of the Ministry of internal Affairs of Ukraine**

*This paper presents a rationale for the stress resistance of the trainee. Reviewed internal and external stress factors that affect the identity of the student. The resistance to stress of cadets during training at the University is not spontaneous, but is formed in stages by increasing the level of awareness of personal characteristics and changes in the interaction and relationship of personal and subject-activity units in the structure of the stress of future law enforcement officers. stress the individual cadet considered as structural and functional, dynamic, integrative property of the individual as a result of collision transactional process of individual stress factors, including cognitive representation, an objective description of the situation and the requirements for the individual.*

*Stress is considered in the context of individual body's ability to maintain normal performance, maintain the necessary degree of adaptation to the effects of extreme environmental factors and occupation as preserving the capacity for social adaptation, preserving meaningful interpersonal relationships, ensuring the successful self-achieving life goals, preservation of adaptive potential efficiency, health. Stress characterizes the state of physical, emotional and mental exhaustion caused by long-term involvement in emotionally intense and meaningful situation.*

**Key words:** cadet, a level of psychological tension, stress, adaptive capacity, stress conditions.

*Стаття надійшла 26 квітня 2015 р.*