



– формування в особового складу мотивації до здорового способу життя.

Висновки з проведеного дослідження. Пияцтво, а тим більше алкоголізм, не можуть мати місце під час виконання військовослужбовцем свого службового обов'язку. Профілактику цього явища має забезпечувати система попереджувальних організаційних, службових, морально-психологічних заходів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Альтман А.Л. Вопросы профилактики и лечения алкоголизма и алкогольных заболеваний / А.Л. Альтман. – М., 1980. – 352 с.

2. Завьялов В.Ю. Психологические аспекты формирования алкогольной зависимости / В.Ю. Завьялов. – Новосибирск : Наука, 1988. – 198 с.

3. Про затвердження Програми військово-патріотичного виховання у Збройних Силах України на 2012–2017 роки та Перспективного плану реалізації Програми військово-патріотичного виховання у Збройних Силах України на 2012–2017 рр. : наказ Міністерства оборони України від 11.01.2012 р. № 14.

4. Справочник по психиатрии. [Изд. второе, перераб. и доп.] / Под ред. А.В. Снежневского. – М. : «Медицина», 1985 – 390 с.

5. Украина занимает 2-е место в еврорегионе по смертности от алкоголя // Телеграф [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://telegraf.com.ua/ukraina/obshhestvo/498106-ukraina-zanimaet-2-e-mesto-v-evroregione-po-smertnosti-otalkogolya.html>.

УДК 159.938.3:378

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ ДСНС УКРАЇНИ В ПРОЦЕСІ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Бінецька О.В., к. іст. н., доцент
кафедри психології діяльності в особливих умовах
Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля
Національного університету цивільного захисту України

У статті проаналізовано особливості розвитку стресостійкості курсантів ДСНС України в процесі навчання. Узагальнено наукові положення щодо поняття стресу, розкрито взаємозв'язок стресостійкості та професійного розвитку особистості курсанта.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, компоненти стресостійкості, нервово-психічна стійкість, курсанти ДСНС.

В статье проанализированы особенности развития стрессоустойчивости курсантов ГСЧС Украины в процессе обучения. Обобщены научные положения относительно понятия стресса, раскрыта взаимосвязь стрессоустойчивости и профессионального развития личности курсанта.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, компоненты стрессоустойчивости, нервно-психическая устойчивость, курсанты ГСЧС.

Binetska O.V. ESPECIALLY THE DEVELOPMENT OF STRESS STUDENTS DSNS UKRAINE DURING PROFESSIONAL TRAINING

The article analyzes the features of stress of cadets of State Emergency Service of Ukraine in the process of studying. The article presents scientific position on the concept of stress, the interrelation of stress and professional development of the cadet's person.

Key words: stress, stress, stress components, neuro-psychological stability, students of State Emergency Service of Ukraine.

Постановка проблеми. Стресостійкість особистості є важливою умовою її професійного й особистісного зростання, а також запорукою ефективної діяльності в особливих умовах, що є професійним середовищем для курсантів навчальних закладів системи ДСНС України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження проблеми стресостійкості та стресу висвітлюється в працях сучасних науковців у декількох напрямках. Зокрема,

дослідження негативного впливу стресу на організм як результату недостатнього рівня стресостійкості представлено в працях Ю. Александровського, Г. Нікіфорова, В. Маріщук, Н. Тарабріної, Н. Воронцова, Л. Крижанівської, Ю. Щербатих. Стрес, що супроводжує навчальну діяльність, розглядався в дослідженнях С. Максименка, О. Кокуна, О. Євдокімової, Ю. Щербатих. Результати вивчення проблеми стресу та стресостійкості особистості в екстремаль-

них умовах висвітлено в науковому доробку молодих науковців К. Кім, А. Кулаженко, О. Склень, Н. Юрєвої.

Дослідження стресостійкості як вродженої властивості протистояти негативним факторам середовища представлені в публікаціях Л. Орбелі, Ф. Ведяєва, Г. Сельє.

Таким чином, дослідження проблематики стресу та стресостійкості особистості на сучасному етапі розвитку психологічної науки знаходиться на високому рівні, проте питання стресостійкості саме курсантів системи ДСНС України потребує детальнішого вивчення.

Постановка завдання. Метою статті є узагальнення набутих теоретичних знань щодо питання стресу в цілому та стресостійкості курсантів ДСНС України зокрема, а також окреслення напрямів дослідження цієї проблеми в майбутньому; вивчення характеристик освітнього процесу установ ДСНС України з метою виявлення особливостей, які сприяють підвищенню стресостійкості особистості курсанта. Крім того, важливим є питання розроблення методів підвищення стресостійкості курсантів освітніх закладів системи ДСНС України.

Виклад основного матеріалу дослідження. Оскільки навчання в закладах системи ДСНС України має поступовий і наскрізний характер, курсант зустрінеться з різноманітними випробуваннями та навантаженнями, які покликані підготувати його до подальшого виконання професійних обов'язків. Фактори, що викликають стрес, можуть бути ендогенними й екзогенними. Проте варто наголосити, що спосіб реагування особистості на них має індивідуальний характер.

Фахова підготовка курсанта освітніх закладів системи ДСНС України передбачає насичену та різнопланову підготовку до виконання майбутніх професійних обов'язків. Організація та зміст навчальних завдань, режим дня, соціально-побутові умови, в які потрапляє курсант, регулюються нормативними документами, що суттєво відрізняють класичне уявлення про життя студента. Варто відмітити, що така система навчання максимально наближає курсанта до умов майбутньої професійної діяльності.

Характерними особливостями навчального середовища освітніх установ системи ДСНС України є імперативно-правове регулювання відносин у колективі навчального закладу, яке визначає чітку субординацію та регламентовані правила поведінки й спілкування в навчальному колективі; соціальна депривація, яка передбачає примусове обмеження спілкування зі значимими людьми (родина, друзі); постійне пере-

бування в колективі з відносною сталістю учасників, що передбачає відвідування навчальних занять, участь у різноманітних видах професійної практики, господарську діяльність, ведення спільного побуту та проведення вільного часу. Така ситуація в більшості випадків має стресовий характер і на початкових етапах адаптації до неї може спровокувати появу конфліктних ситуацій у колективі. Крім того, іноді соціальна ситуація в курсантському колективі відрізняється домінуванням кількості осіб однієї статі, що провокує зменшення критичності поведінки [8].

Власне навчальний процес відрізняється екстремальним характером діяльності, що з перших днів демонструє важливість професії та рівень відповідальності за прийняті рішення в процесі несення службових обов'язків. Варто наголосити, що студенти під час проходження практики стикаються з емоційними проявами постраждалих, свідків, колег, що також є значним стресором для особистості.

Навчальний процес характеризується єдністю практичної й теоретичної підготовки. Він передбачає підготовку висококваліфікованих фахівців, що з гідністю будуть виконувати покладені на них обов'язки. Також він передбачає вузьку спрямованість процесу навчання, що забезпечує підготовку професіоналів, здатних приймати рішення на основі детального аналізу ситуації, що склалася в умовах дефіциту часу.

Таким чином, аналіз характеристик навчально-виховного середовища демонструє умови, які, будучи стресовими за своєю природою, покликані розвинути в студентів навички самоорганізації, регулювання часу, конкурентності, побудови стосунків з оточуючими, а також колективної діяльності, від якої в майбутньому залежатимуть не тільки їхні професійні успіхи, а й життя.

У дослідженні М. Горішиної наводиться аналіз основних груп стресорів, які можуть супроводжувати діяльність студента. До них відносять фактор інформаційного навантаження, який ілюструє вплив збільшення кількості інформації та її якості (порівняно зі шкільним матеріалом), а також необхідність структурувати й засвоювати отриману інформацію. Фактор інформаційної невизначеності демонструє процес пошуку необхідної інформації за умови наявності потрібного матеріалу і його відсутності. Змістова наповненість фактора відповідальності презентує усвідомлення курсантом міри відповідальності, що супроводжуватиме його професійну діяльність у майбутньому. Крім того, стресором



є власне об'єкти відповідальності, оскільки ще в процесі навчання курсанти формують почуття відповідальності за результат команди, за себе та за іншого. Фактор дефіциту часу описує переживання курсантів, пов'язані з необхідністю виконання різноспрямованих завдань за короткий проміжок часу. Соціальне життя індивіда провокує появу фактора міжособистісних конфліктів, що на фоні загальної психологічної напруженості відіграють роль каталізатора й вивільнюють емоції, які накопичилися. Крім того, у розвитку стресу значну роль відіграють внутрішньоособистісні конфлікти, які є результатом попереднього психологічного досвіду особистості та зумовлюють значний вплив на її подальший розвиток [2].

Для глибшого розуміння поняття стресостійкості звернемося до тлумачення стресу як мультидисциплінарної категорії, оскільки сучасні тенденції розвитку науки передбачають асиміляцію різноманітних галузей із метою всебічного дослідження раніше відкритих явищ. Однією з таких проблем, які розглядаються науковцями з різних боків, є проблема стресу. Від часу створення Г. Сельє концепції стресу це явище перестало розглядатися в межах одного медичного підходу, а набуло міждисциплінарного характеру й сьогодні досліджується психологами, фізіологами, біологами.

Г. Сельє запропонував класичне визначення поняття стресу, яке характеризує стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу, висунуту до нього середовищем. Подальші дослідження психологів і фізіологів зійшлися на тому, що не враховуючи характеристики подразника (якість, джерело, силу, реальність), людина переживатиме стрес за одним і тим же порядком, а вплив стресу на організм більшою мірою регулюватиметься власне ставленням людини до пережитої ситуації. Ураховуючи це, можна припустити, що поступове зростання сили й кількості стресів дає можливість особистості розвинути свою стресостійкість і активно долати подразники оточуючого та внутрішнього середовища з більшою ефективністю й продуктивністю, ніж на початкових етапах [6].

Т. Холмс вважає, що стрес – це той ступінь, на якому люди змушені змінити та перебудувати свій спосіб життя у відповідь на події зовнішнього середовища. Чим більше потрібно змін, тим більшим буде стрес.

Ф. Меєрсон розуміє стрес як стандартну реакцію організму на будь-який новий фактор середовища, яка супроводжується активацією певних систем організму та є необхідною ланкою більш складного процесу адаптації.

Аналізуючи поняття «стрес», зупинимося на визначенні цього явища П. Горизонтовим, який вбачав у стресі загальну адаптивну реакцію організму, яка розвивається у відповідь на загрозу порушення гомеостазу [5]. Ключовим поняттям у цьому розумінні є поняття «адаптивна реакція», оскільки саме завдяки такому процесу можливе вдосконалення й розвиток організму людини й особистості в цілому. Як наголошував Г. Сельє, стрес – це не тільки пошкодження й хвороби, але й найважливіший інструмент тренування й загартування організму людини, бо стрес сприяє підвищенню опірності організму, тренуванню його захисних механізмів. Аналізуючи в такому ключі систему підготовки курсантів ДСНС України, бачимо, що спостерігається поступовість зростання складності навчального матеріалу, об'єму фізичних та інтелектуальних навантажень, покладеної на курсанта відповідальності, практичних навичок. Проте найважчим і найбільш насиченим залишається перший курс навчання курсанта. Така характеристика пов'язана зі зміною соціального оточення, зростанням фізичних навантажень, кардинальною зміною системи навчання (порівняно зі школою), частковою соціальною ізоляцією, зміною побутових умов тощо. Крім того, саме на цей період (17–18 років) припадає активний фізіологічний розвиток організму, який пов'язаний зі входженням в юнацький вік, що разом зі зміною фізіологічних і гормональних процесів призводить до зміни емоційного стану особистості курсанта. Такий вплив на процес адаптації до навчання може мати як негативний, так і позитивний характер, але цю характеристику варто враховувати під час аналізу динаміки розвитку особистості курсанта в умовах першого курсу.

З аналізу поняття стресу впливає поняття стресостійкості як здатності людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, зумовленої індивідуальним комплексом його вроджених і надбаних психологічних і фізіологічних властивостей і процесів [4]. Варто зазначити, що наукова література подає поняття нервово-психічної стійкості як синонім поняття «стресостійкість». Її визначають як здатність людини за допомогою саморегуляції та самокерування протистояти негативним факторам середовища (зокрема екстремальним), не знижуючи при цьому рівня продуктивності та не шкодячи власному здоров'ю [1, с. 563]. Дослідження питання стресостійкості представлено в доробку Г. Олпорта, Г. Айзенка, Р. Кеттела, К. Роджерса.

Теорія гомеостазу У. Кеннона демонструє стрес як характеристику, що супрово-

джує нові умови життя індивіда, а організм у відповідь на таке подразнення здійснює перебудови, що відновлюють рівновагу, але вже на якісно новому рівні. Також науковець наголошував на тому, що якісно подразники можуть бути як фізичними, так і психологічними. Вивчення стресостійкості як набутої характеристики особистості презентується в дослідженнях К. Іванова-Муромського, Л. Леві тощо.

У структурі стресостійкості особистості Н. Бережна виділяє такі компоненти, як психофізіологічний, мотиваційний, вольовий, інтелектуальний, а також компоненти емоційного досвіду особистості та професійної підготовленості. Детально проаналізувавши ці компоненти, варто відмітити сутність кожного з них.

Зокрема, психофізіологічний компонент об'єднує такі властивості особистості, як тип і властивості нервової системи, що значно впливає на здатність підвищувати рівень стресостійкості особистості в процесі професійного становлення.

Мотиваційний компонент демонструє взаємозв'язок сили мотивів та емоційну стійкість особистості. Це поєднання виявляє прямо пропорційну залежність двох характеристик, оскільки чим сильніша мотивація діяльності, тим вищий рівень емоційної стійкості особистості.

Емоційний компонент висвітлює важливість попереднього досвіду переживання екстремальних ситуацій особистістю та їх успішність, а також передбачає вивчення методів переживання екстремальної ситуації, які використовувала людина для подолання стресу в тій чи іншій ситуації.

Вольовий компонент включає свідому саморегуляцію індивіда, яка активувалася відповідно до умов певної життєвої ситуації.

Компонент професійної підготовки передбачає наявність високого рівня теоретичної та практичної підготовки особистості до дій в екстремальних умовах.

Тісно пов'язаний із попереднім інтелектуальний компонент, який демонструє здатність особистості давати адекватну оцінку вимогам ситуації та на основі цього аналізу прогнозувати розвиток ситуації і спектр дій, які необхідно здійснити для її зміни [9].

Цікаву структуру стресостійкості запропонувала міжнародна група дослідників, яка виокремила три компоненти стресостійкості: соціальний, поведінковий, особистісний. Так, соціальний висвітлює вплив соціуму на формування особистості через інтеріоризацію певних елементів навколишньої соціальної дійсності. В основу поведінкового компонента покла-

дено здатність особистості проявляти такі форми поведінки, які будуть ефективні в подоланні впливу стресових факторів. У своїх дослідженнях Т. Концовський описує форми подолання стресу (зміну стресової ситуації, зміну самого себе). Відповідно в першому випадку проявляється феномен пошукової активності, який пов'язаний з активним вирішенням індивідом стресової ситуації та виробленням стійкості до таких ситуацій через постійне подолання подібних явищ. Зміна самого себе автором пов'язується з удосконаленням власних ресурсів психіки та тіла через виконання фізичних вправ, медитацію, зміну темпу життя тощо.

Особистісний фактор є важливим елементом для вивчення впливу стресу на організм індивіда та включає індивідуально-психологічні властивості людини. Словник із надзвичайних ситуацій у визначенні поняття стресостійкості висвітлює його складові частини, зокрема відчуття важливості власного існування, відчуття незалежності та можливості самостійно впливати на власне життя, відкритість до змін і сприйняття їх не як загрози, а як можливості для подальшого особистісного зростання [7].

Наслідки низького рівня стресостійкості особистості прослідковуються в погіршенні функціонування соціальної, психологічної, фізіологічної та психологічної сфер особистості. Така тенденція підтверджується дослідженнями А. Маклакова, В. Моляка, В. Бодрова, М. Савчина, О. Самолова, Н. Тарабріної тощо. Крім того, низький рівень стресостійкості може призвести до появи соматичних і психосоматичних порушень.

Варто наголосити на ролі індивідуально-психологічних характеристик особистості, які впливають на здатність опиратися стресу. До них можна віднести саморегуляцію, самоконтроль і емоційну стійкість (І. Павлов, В. Небиліцин, В. Мерлін).

Важливість самоконтролю у формуванні стресостійкості особистості пов'язана з тим, що завдяки його корегуючій функції людина може реалізувати певний план діяльності (власний або запропонований оточенням). Самоконтроль пов'язаний із поняттям самовимогливості, відповідальністю за власні дії та вчинки, урахуванням інтересів інших людей.

Саморегуляція як характеристика особистості є унікальним утворенням, що завдяки мотивації на досягнення певного психічного стану, розвитку вольових характеристик особистості допомагає людині здійснювати контроль над власними емоціями через забезпе-



чення взаємозв'язку між емоційно-вольовою сферою індивіда, його особистісним досвідом, а також мисленневими процесами. Ця характеристика важлива для розвитку стресостійкості особистості курсанта та дає можливість діяти більш ефективно й адекватно в життєвій чи професійній ситуації.

Емоційний інтелект як складник стресостійкості науковцями визначається як сукупність ментальних здібностей (Дж. Майер, П. Соловей). Г. Гарднер виділяв внутрішньо-особистісний і міжособистісний емоційний інтелект. Самосвідомість, рефлексія, самооцінка, самоконтроль – основні характеристики особистісного елемента емоційного інтелекту. Другий елемент об'єднує емпатію, толерантність, конгруентність та ін.

Емоційний інтелект виконує інтерпретативну, регулятивну, адаптивну, стресозахисну й активізуючу функцію. Важливість розвитку такої характеристики для особистості важко переоцінити, оскільки (за дослідженнями Д. Гоулдмана) цей компонент є запорукою професійної та особистісної успішності [3].

Оскільки стресостійкість є важливою характеристикою професіонала системи ДСНС України, то важливо проаналізувати методи її підвищення в курсантів. Г. Мигаль, О. Протасенко виділяють групу диференціальних та інтегральних методів підвищення рівня стресостійкості. Зокрема, диференціальні методи мають на меті зняття проявів фізіологічної та психоемоційної напруги через виконання нескладних фізичних вправ. Група інтегральних методів спрямована на усунення дії психоемоційного та фізіологічного стресу, які діяли в рівних частинах. Для підвищення стресостійкості в такому разі рекомендовані фізичні вправи та вправи на релаксацію. Інтегральні методи включають рефлексотерапію й рефлексопрофілактику як способи підвищення рівня стресостійкості особистості, що пов'язані з дією на біологічно активні точки на шкірі людини [4].

Особливої уваги в цьому контексті заслуговує метод біологічного зворотного зв'язку, створений і апробований світовою спільнотою для подолання негативних явищ переживання стресу та підвищення стресостійкості людини. Такий метод допомагає створити й закріпити методики самоконтролю та забезпечити людині ефективну діяльність в екстремальній ситуації.

Цікавою в руслі підвищення стресостійкості є методика Д. Мейхенбаума, яка має назву «щеплення від стресу». Основною технікою цієї методики є релаксація та переоцінка ситуації, метою – зменшення рівня тривоги особистості, що, на думку

автора, є причиною виникнення негативних наслідків стресу [9].

С. Гремлінг, С. Ауербах і П. Сидоров пропонують методики психічної саморегуляції за допомогою глибокого дихання. Варто зауважити, що підвищення стресостійкості курсантів є одним із завдань, що стоять перед психологічною службою навчального закладу системи ДСНС України. Отже, у більшості випадків методи профілактики стресу й підвищення рівня стресостійкості зорієнтовані на фізичну активність особистості та її розслаблення.

Висновки з проведеного дослідження. Проблема стресостійкості особистості є важливим елементом структури особистості сучасного фахівця. Вона передбачає поєднання особистісних характеристик і сформованої можливості протистояти ситуаціям, які викликають появу стресу. Джерелом стресу для курсантів навчальних закладів системи ДСНС України є власне умови їхньої професійної діяльності, а тому важливості набуває вдосконалення та застосування системи психологічного відбору кандидатів на навчання з метою виявлення осіб із високим рівнем розвитку емоційної стійкості, адже така характеристика є передумовою формування високого рівня стресостійкості курсанта, що забезпечить ефективність його діяльності в ході виконання професійних завдань у майбутньому.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Большой психологический словарь / Под ред. В. Зинченко, Б. Мещерякова. – М., 2003. – 672 с.
2. Горішина М. Агресія у спілкуванні / М. Горішина // Психолог. – 2005. – № 8 (179). – С. 21–25.
3. Костюк А. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку / А. Костюк // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. – Випуск 2. Том 1. – 2014. – С. 85–89.
4. Мигаль Г. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості / Г. Мигаль, О. Протасенко [Електронний ресурс]. Режим доступу : https://www.khai.edu/csp/nauchportal/Arhiv/OIKIT/2008/OIKIT39/p_248-252.pdf.
5. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості / О. Поліщук [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348>.
6. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1982. – 128 с.
7. Словарь терминов чрезвычайных ситуаций [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://dic.academic.ru/dic.nsf/emergency/524/%D0%93%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C>.
8. Специфіка фахової підготовки курсантів у ВНЗ ДСНС України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://uk.wikipedia.org/wiki>.
9. Усатов И. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса / И. Усатов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 2. – С. 21–25.