

## УДК 159.922

*В. Кононович, к.н. держ.упр., нач. каф. (ORCID:0009-0001-8036-2399)*

*Д. Усачов, викладач каф. (ORCID: 0000-0002-1140-9798)*

*Національний університет цивільного захисту України, Харків*

## **ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ – ОДНЕ З НАПРЯМКІВ ВИХОВНОЇ РОБОТИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДСНС УКРАЇНИ**

У статті проводиться докладний аналіз вивчення понять «стрес» та «стресостійкість». Автори виділяють основні чинники, що впливають виникнення стресу, і розглядають характерні наслідки його на курсантів. Стаття присвячена визначенню особливості виховання стресостійкості у майбутніх фахівців ДСНС України у процесі професійної підготовки, яка передбачає насичену та різнопланову підготовку до виконання майбутніх професійних обов'язків. Проаналізовані дослідження щодо стресостійкості як уродженої властивості протистояти негативним чинникам середовища. У статті представлені основні групи стресорів, які супроводжують курсантів у процесі навчання. Розглянуті можливі реакції організму на стрес для визначення рівня ефективності подолання шкідливих подразників навколишнього та внутрішнього середовища здобувачем вищої освіти. Визначено роль індивідуально-психологічних характеристик особистості, які впливають на здатність чинити опір стресові. Виділено дві групи методів підвищення стресостійкості. Вивчені основні способи боротьби зі стресом у курсантському середовищі та методи підвищення стресостійкості у закладах вищої освіти, що навчають.

Результати показали, що проблема стійкості до стресів особистості є важливим елементом структури особистості сучасного спеціаліста. Вона передбачає поєднання особистісних характеристик: ті що становлять можливість протистояти важким ситуаціям, та які викликають появу стресу. Дослідження доводять, що непередбачувані та некеровані події більш небезпечні, ніж передбачувані та керовані. Коли люди розуміють, як відбуваються події, можуть вплинути на них або хоча б частково захистити себе від неприємностей, ймовірність стресу значно знижується. Щодо навчальної діяльності можна сказати, що якщо можливість керування ситуацією дуже низька, а напруженість роботи значна, така робота є стресором.

**Ключові слова:** стресостійкість; стрес; майбутній фахівець ДСНС; напрямок виховної та соціально-гуманітарної роботи; особистість; психологічна підтримка; заклади вищої освіти.

**Вступ.** Стрес і рівень стресостійкості особистості – складна і багатогранна проблема у світі. Важливим питанням є вміння регулювати стрес у процесі навчання курсантов. У закладах вищої освіти цим мають займатися самі курсанти, куратори, професорсько-викладацький склад, психологи, відділи виховної та соціально-гуманітарної роботи. Можливі варіанти та шляхи вирішення

цієї проблеми закладені у професійної та особистісної мотивації курсантів та у впровадженні в освітній процес спеціальних методик, практичних занять з основ здорового способу життя, тренінгових курсів, особистих розмов. Сучасне життя відрізняється інтенсивністю та напруженістю, що, у свою чергу, впливає на виникнення негативних переживань, стресових реакцій, які надалі можуть призвести

до тривалих стресових станів особистості. Особливо актуальним стає питання розвитку стресостійкості у курсантів, які навчаються у структурі ДСНС. Стресостійкість особистості є важливою умовою її професійного та особистісного зростання, а також запорукою ефективної діяльності в особливих умовах, що є професійним середовищем для майбутніх спеціалістів ДСНС.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідження проблеми стресостійкості та самого стресу висвітлюється у працях сучасних учених у кількох напрямках. Зокрема, дослідження негативного впливу стресу на організм як результат недостатнього рівня стресостійкості представлені у роботах І.Аршава, А.Меллер-Леймкюллер, В.Бодров. Стрес, що супроводжує навчальну діяльність, розглядався у дослідженнях І. Каськова, Л. Перелигіна. Дослідження стресостійкості як уродженої властивості протистояти негативним чинникам середовища представлені у публікаціях А. Степова, Т.Титаренко. Таким чином, дослідження проблематики стресу та стресостійкості особистості курсанта на сучасному етапі розвитку науки знаходиться на високому рівні, проте питання стресостійкості саме майбутніх спеціалістів ДСНС потребує більш детального вивчення.

**Методи та методика дослідження.** Метою статті є узагальнення отриманих теоретичних знань щодо стресу в цілому та стресостійкості курсантів та майбутніх фахівців ДСНС зокрема, а також визначення напрямів дослідження цієї проблеми у майбутньому, вивчення характеристик освітнього процесу установ ДСНС з метою виявлення

особливостей, що сприяють підвищенню стресостійкості особи майбутнього фахівця даного профілю. Крім того, важливим є питання розробки методів підвищення стресостійкості курсантів освітніх установ вищої професійної освіти. Стрес – це певна, особлива реакція людини на психічне чи фізичне напруження, що є фізіологічним безумовним рефлексом. Стрес є частиною нашого повсякденного життя. Він впливає на нас протягом усього дня і навіть уві сні. Стрес може бути корисним – він надає енергію, і руйнівним – проявляється у вигляді різних захворювань. В умовах активного сучасного життя для кожного курсанта та в цілому для кожної людини стрес стає природним явищем, реакцією організму на повсякденні проблеми, постійно проблеми, що з'являються. Джерелами появи стресу можуть бути фактори, пов'язані з навчальною діяльністю чи події, що відбуваються в особистому житті курсанта.

Курсанти в закладах вищої освіти можуть зіткнутися з труднощами та проблемами, викликаними фізичною втомою, недосипанням, поганими умовами навчання, невиконанням у термін різних видів завдань з навчального процесу, низькою успішністю, поганими результатами складання заліково-екзаменаційної сесії. Навчання в освітніх установах структури ДСНС має поступовий та наскрізний характер. Курсант поетапно зустрічається з різноманітними випробуваннями та навантаженнями, які покликані підготувати його для подальшого виконання професійних обов'язків. Фактори, що викликають стрес, можуть бути ендогенними та екзогенними. Однак варто зазначити,

що спосіб реагування особистості ними має індивідуальний характер. Професійна підготовка навчальних закладів ДСНС передбачає насичену та різнопланову підготовку до виконання майбутніх професійні обов'язки. Організація та зміст навчальних завдань, режим дня, соціально-побутові умови, в які потрапляє курсант, регулюються нормативними документами та суттєво відрізняються від класичного уявлення про життя студента. Варто зазначити, що така система навчання максимально наближає майбутніх спеціалістів ДСНС до умов обраної професійної діяльності. Характерними рисами навчального середовища закладах вищої освіти ДСНС є регулювання відносин у колективі навчального закладу, який визначає чітку субординацію та регламентує правила поведінки та спілкування в навчальному колективі; певне обмеження спілкування зі значимими людьми (родина, друзі); постійне знаходження в колективі з відносною сталістю учасників, що передбачає відвідування навчальних занять, участь у різних видах професійної практики, господарську діяльність, ведення загального 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. Власне, навчальний процес відрізняється екстремальним характером діяльності, з перших днів демонструє важливість професії та рівень відповідальності за прийняті рішення у процесі несення службових обов'язків. Слід зазначити, що курсанти під час проходження практики стикаються з емоційними проявами постраждалих, свідків,

колег, що також є значним стресором особистості. Навчальний процес характеризується єдністю практичної та теоретичної підготовки. Він передбачає підготовку висококваліфікованих фахівців, які гідно виконуватимуть покладені на них обов'язки. Також він передбачає вузьку спрямованість процесу навчання, забезпечує підготовку фахівців, здатних приймати рішення на основі детального аналізу ситуації, що склалася за умов дефіциту часу. Таким чином, аналіз характеристик навчально-виховного середовища демонструє умови, які, будучи стресовими за своєю природою, покликані розвинути у курсантів навички самоорганізації, регулювання часу, конкурентності, побудови відносин з оточуючими, а також колективної діяльності, від якої в майбутньому залежатимуть не лише їх професійні успіхи, а й життя. Можна виділити основні групи стресорів, які можуть супроводжувати діяльність курсанта. До них відносять фактор інформаційного навантаження, що ілюструє вплив збільшення кількості інформації та її якості (порівняно зі шкільним матеріалом), а також необхідність структурувати та засвоювати отриману інформацію. Чинник інформаційної невизначеності демонструє процес пошуку необхідної інформації за наявності потрібного матеріалу та його відсутності. Змістовна наповненість фактору відповідальності представляє усвідомлення учням заходи відповідальності, яка супроводжуватиме його у професійній діяльності в майбутньому. Крім того, стресором є власне об'єкти відповідальності, оскільки ще в у процесі навчання курсанти формують почуття відповідальності за результат

команди, за себе та за іншого. Чинник дефіциту часу визначає переживання учнів, пов'язані з необхідністю виконання різноспрямованих завдань за короткий проміжок часу Соціальне життя індивіда провокує появу фактору міжособистісних конфліктів, які на тлі загальної психологічної напруженості відіграють роль катализатора і вивільняють емоції, які накопичилися. Крім того, у розвитку стресу значну роль відіграють внутрішньоособистісні конфлікти. Вплив самооцінки виявляється в тому, що люди з низьким її рівнем виявляють вищий рівень страху чи тривожності у загрозовій ситуації. Вони сприймають себе найчастіше як мають неадекватно низькі здібності для того, щоб упоратися із ситуацією, тому вони діють менш енергійно, схильні підкорятися ситуації, намагаються уникати труднощів, оскільки переконані, що не в змозі з ними впоратися. Дослідження доводять, що непередбачувані та некеровані події більш небезпечні, ніж передбачувані та керовані. Коли люди розуміють, як відбуваються події, можуть вплинути на них або хоча б частково захистити себе від неприємностей, ймовірність стресу значно знижується. Щодо навчальної діяльності можна сказати, що якщо можливість керування ситуацією дуже низька, а напруженість роботи значна, така робота як така є стресором.

**Результати.** Розглянемо можливі реакції організму на стрес. Реакція стресу. Людина свідомо чи підсвідомо намагається пристосуватися до абсолютно нової ситуації. Потім настає вирівнювання або адаптація. Людина або знаходить рівновагу у ситуації, і стрес не дає жодних наслідків, або не адаптується до неї – це так звана погана адаптація. Як

наслідок цього можуть виникнути різні психічні або фізичні відхилення. Пасивність. Вона проявляється у людини, адаптаційний резерв якої недостатній, та організм не здатний протистояти стресу. Виникає стан безпорадності, безнадійності, депресії. Але така стресова реакція може бути тимчасовою. Дві інші реакції активні та підпорядковані волі людини. Активний захист від стресу. Людина змінює сферу діяльності і знаходить щось більше корисне та підходяще для досягнення душевної рівноваги, що сприяє покращенню стану здоров'я. Активна релаксація (розслаблення), що підвищує природну адаптацію людського організму – як психічну, і фізичну. Ця реакція найефективніша [1]. Для глибшого розуміння поняття стресостійкості звернемося до тлумачення стресу як мультидисциплінарної категорії, оскільки сучасні тенденції розвитку науки передбачають об'єднання різних галузей з метою всебічного дослідження раніше відкритих явищ. Однією з таких проблем, що розглядаються вченими з різних сторін, є проблема стресу. Існує класичне визначення поняття стресу, що характеризує стрес як неспецифічна відповідь організму на будь-яку вимогу, висунуту до нього середовищем. Подальші дослідження психологів та фізіологів зійшлися на тому, що без урахування характеристики подразника (якість, джерело, силу, реальність), людина переживатиме стрес з тим самим порядком, а вплив стресу на організм більшою мірою регулюватиметься власне ставленням людини до пережитої ситуації. Враховуючи це, можна припустити, що поступове зростання сили та кількості стресів дає можливість особистості розвинути

свою стресостійкість та активно долати подразники навколишнього та внутрішнього середовища з більшою ефективністю та продуктивністю, ніж початкових етапах. Висунуто думку, що стрес - це той ступінь, в якому люди змушені змінити і перебудувати свій спосіб життя у відповідь на події довкілля. Чим більше потрібно змін, тим більше буде стрес. Вчені розуміють стрес як стандартну реакцію організму на будь-який новий фактор середовища, що супроводжується активацією певних систем організму та є необхідною ланкою більш складного процесу адаптації. Стрес – це не тільки ушкодження та хвороби, але й найважливіший інструмент тренування та загартовування організму людини, оскільки стрес сприяє підвищенню опірності організму, тренування його захисних механізмів. Аналізуючи у такому ключі систему підготовки майбутніх спеціалістів ДСНС, бачимо, що спостерігається поступовість зростання складності навчального матеріалу, обсягу фізичних та інтелектуальних навантажень, покладених на учнів, відповідальності, практичних навичок. Однак найважчим залишається перший курс навчання курсантів. Така характеристика пов'язана із зміною соціального оточення, зростанням фізичних навантажень, кардинальними змінами системи навчання (порівняно з школою), частковою соціальною ізоляцією, зміною побутових умов тощо. Крім того, саме на цей період (17-18 років) припадає активний фізіологічний розвиток організму, пов'язане зі входженням у юнацький вік, що разом із зміною фізіологічних та гормональних процесів призводить до

зміни емоційного стану особи курсанта. Таке вплив на процес адаптації до навчання може мати як негативний, так і позитивний характер, але цю характеристику слід враховувати при аналізі динаміки розвитку особистості учня в умовах першого курсу [2].

За аналізом поняття стресу слідує поняття стресостійкості як здібності людини протистояти негативному впливу стрес-факторів, зумовленому індивідуальним комплексом його вроджених та набутих психологічних та фізіологічних властивостей та процесів. Стоїть відзначити, що наукова література подає поняття нервово-психічної стійкості як синонім поняття «стресостійкість». Її визначають як здатність людини за допомогою саморегуляції та самоврядування протистояти негативним факторам середовища (зокрема екстремальним), не знижуючи при цьому рівня продуктивності і не шкодячи своєму здоров'ю. У структурі стресостійкості особистості виділяють такі компоненти, як психофізіологічний, мотиваційний, вольовий, інтелектуальний, а також компоненти емоційного досвіду особистості та професійної підготовленості. Докладно проаналізувавши ці компоненти варто відзначити сутність кожного з них. Зокрема, психофізіологічний компонент поєднує такі властивості особистості, як тип і властивості нервової системи, що значно впливає на здатність підвищувати рівень стресостійкості особистості у процесі професійного становлення. Мотиваційний компонент демонструє взаємозв'язок сили мотивів та емоційну стійкість особистості. Це поєднання надає 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 той чи інший життєвий період. 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 та спектр дій, які необхідно здійснити для її зміни. Цікаву структуру стресостійкості запропонувала міжнародна група дослідників, яка виділила три компоненти стресостійкості: соціальний, поведінковий, особистісний. Так, соціальний висвітлює вплив соціуму формування особистості через засвоєння певних елементів довкілля соціальної дійсності. В основі поведінкового компонента лежить здатність особистості виявляти такі форми поведінки, які будуть ефективні у подоланні впливу стресових факторів. У своїх дослідженнях вчені запропонують і описують дві форми подолання стресу – зміна стресової ситуації та зміна самого себе. Відповідно в першому випадку проявляється феномен пошукової

активності, який пов'язаний з активним рішенням індивідом стресової ситуації та виробленням стійкості до таких ситуацій через постійне подолання таких явищ. Зміна самого себе пов'язується з удосконаленням власних ресурсів психіки та тіла через виконання фізичних вправ, медитації, зміни темпу життя.

### **Обговорення результатів.**

Розглянувши основні компоненти стресостійкості особистісному фактору приділяється велика увага тому, що він є важливим елементом вивчення впливу стресу на організм індивіда та включає індивідуально-психологічні властивості людини. Словник з надзвичайних ситуаціям у визначенні поняття стресостійкості висвітлює його складові, зокрема відчуття важливості власного існування, відчуття незалежності та можливості самостійно впливати на власне життя, відкритість до змін та сприйняття їх як загрози, а як можливості для подальшого особистісного зростання [3]. Наслідки низького рівня стресостійкості особистості простежуються у погіршенні функціонування соціальної, психологічної, фізіологічної та психологічної сфер особи. Крім того, низький рівень стресостійкості може призвести до появи соматичних та психосоматичних порушень. Варто наголосити на ролі індивідуально-психологічних характеристик особистості, які впливають на здатність чинити опір стресові. До них можна віднести саморегуляцію, самоконтроль та емоційну стійкість. Важливість самоконтролю у формуванні стресостійкості особистості пов'язана з тим, що завдяки його коригувальній функції

людина може реалізувати певний план діяльності (власний чи запропонований оточенням). Самоконтроль пов'язаний з поняттям самовимогливості, відповідальності за свої дії та вчинки, обліком інтересів інших людей. Саморегуляція як характеристика особистості є унікальною освітою, завдяки мотивації на досягнення певного психічного стану, розвитку вольових характеристик особистості, вона допомагає людині здійснювати контроль за власними емоціями через забезпечення взаємозв'язку між емоційно-вольовою сферою індивіда, його особистісним досвідом, і навіть розумовими процесами. Ця характеристика важлива для розвитку стресостійкості особистості курсанта та дає можливість діяти більш ефективно та адекватно у життєвій чи професійній ситуації. Емоційний інтелект як складова стресостійкості вченими визначається як сукупність ментальних здібностей. Емоційний інтелект виконує інтерпретативну, регулятивну, адаптивну, стресозахисну та активізуючу функції. Важливість розвитку такої характеристики для особистості важко переоцінити, оскільки цей компонент є запорукою професійної та особистісної успішності.

Оскільки стресостійкість є важливою характеристикою особистості кожного курсанта, слід проаналізувати методи її підвищення в учнів. Виділяють дві групи методів підвищення стресостійкості: диференціальні та інтегральні. 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 у такому разі рекомендовано фізичні вправи та вправи на релаксацію. Інтегральні методи включають рефлексотерапію та рефлексопрофілактику як способи підвищення рівня стресостійкості особистості, пов'язані з впливом на біологічно активні точки шкіри людини [4]. На особливу увагу в цьому контексті заслуговує метод біологічного зворотного зв'язку. Створено та апробовано світовою спільнотою для подолання негативних явищ переживання стресу та підвищення стресостійкості людини. Такий метод допомагає створити та закріпити методики самоконтролю та забезпечити людині ефективну діяльність в екстремальній ситуації [5]. Одним із напрямків виховної діяльності вищих навчальних закладів є навчання певним прийомам з вироблення навичок дій та поведінки у стресовому ситуації, підвищення впевненості у собі.

**Висновки.** Курсантське життя сповнене надзвичайних та стресогенних ситуацій, тому курсанти часто відчувають стрес та нервово-психічна напруга. Стрес – це неминучість, яку необхідно знати і пам'ятати. При цьому стрес можна передбачити, можна підготуватися до його приходу та постаратися ефективно впоратися з ним. Проблема стійкості до стресів особистості є важливим елементом структури особистості сучасного спеціаліста. Вона передбачає поєднання особистісних характеристик та що склалася можливість протистояти ситуаціям, які викликають появу стресу. Стресостійкість є сукупністю особистісних якостей, які дозволяють

курсанту переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, обумовлені особливостями професійної діяльності.

### Література

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: Монографія. – Д.: Вид во ДНУ, 2006. – 336 с.
2. Бодров В.А. Проблема подолання стресу. Ч. 2: Процеси та ресурси подолання стресу // Психологічний журнал. - 2006а. – Т. 27, № 2. – 113–123 с.
3. Каськов І.В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 1 (54).104–110.
4. Перелигіна Л.А., Приходько Ю.О. Індивідуальна психологічна корекція негативних

змін у психіці керівників МНС України після участі в ліквідації надзвичайної ситуації // Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип. 1.– Харків: УЦЗУ, 2014. – С. 226-234.

5. Степова А.С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. Молодий вчений. 2018. № 9 (61). 314–315

*V. Kononovych, PhD in Public Administration, Head of the Department*

*D. Usachov, Lecturer of the Department*

*National University of Civil Protection of Ukraine, Kharkiv (Ukraine)*

## INCREASING THE LEVEL OF STRESS RESISTANCE OF CADETS - ONE OF THE DIRECTIONS OF EDUCATIONAL WORK AT THE UNIVERSITY OF THE STATE SERVICE OF UKRAINE FOR EMERGENCY SITUATIONS

The article provides a detailed analysis of the study of the concepts of "stress" and "stress resistance". The authors highlight the main factors affecting the occurrence of stress and consider its characteristic consequences for cadets. The article is devoted to the definition of the specifics of the education of stress resistance in future specialists of the State Emergency Service of Ukraine in the process of professional training, which involves rich and varied preparation for the performance of future professional duties. Analyzed research on stress resistance as an innate ability to resist negative environmental factors. The article presents the main groups of stressors that accompany cadets in the learning process. Considered possible reactions of the body to stress in order to determine the level of effectiveness of overcoming harmful stimuli of the environment and internal environment by the student of higher education. The role of individual psychological characteristics of the individual, which affect the ability to resist stress, is determined. Two groups of methods for increasing stress resistance are distinguished. The main methods of

combating stress in the cadet environment and methods of increasing stress resistance in teaching institutions of higher education were studied.

The results showed that the problem of personality resistance to stress is an important element of the personality structure of a modern specialist. It involves a combination of personal characteristics: those that make it possible to face difficult situations, and those that cause the appearance of stress. Research shows that unpredictable and uncontrollable events are more dangerous than predictable and controllable ones. When people understand how events happen, can influence them or at least partially protect themselves from trouble, the likelihood of stress is significantly reduced. Regarding the educational activity, it can be said that if the ability to manage the situation is very low, and the intensity of the work is significant, such work is a stressor.

**Key words:** stress resistance; stress; future specialist of the State Emergency Service; the direction of educational and social humanitarian work; personality; psychological support; institutions of higher education.

### References

1. Arshava I.F. Emotional stability of a person and its diagnosis: Monograph. - D.: Vid vo DNU, 2006. - 336 p.
2. Bodrov V.A. The problem of overcoming stress. Part 2: Processes and resources for coping with stress // Psychological journal. - 2006a. - Vol. 27, No. 2. - pp. 113–123.
3. Kaskov I.V. Theoretical aspects of the formation of stress resistance of university students to negative environmental factors. Bulletin of the National Defense University of Ukraine. 2020. No. 1 (54).104–110.
4. Perelighina L.A., Prikhodko Yu.O. Individual psychological correction of negative changes in the psyche of the heads of the Ministry of Emergency Situations of Ukraine after participating in the liquidation of an emergency // Problems of extreme and crisis psychology. Collection of scientific works. Vol. 1.– Kharkiv: Ukrainian State University, 2014. – pp. 226-234.
5. Stepova A.S. Psychological features of stress resistance of youth. A young scientist. 2018. No. 9 (61). 314–315 p.

Надійшла до редколегії: 05.04.2023

Прийнята до друку: 20.04.2023