

**РІВЕНЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ 1-3 КУРСІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ  
В НАЦІОНАЛЬНІЙ АКАДЕМІЇ ВНУТРІШНІХ СПРАВ****LEVELSTRESS RESISTANCE OF CADETS 1-3 COURSES DURING TRAINING  
AT THE NATIONAL ACADEMY OF INTERNAL AFFAIRS**

Римик В.

*Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника,  
м. Івано-Франківськ, Україна*DOI <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2021.9.11>**Анотації**

У нашому дослідженні було визначено рівень стресостійкості курсантів Національної академії внутрішніх справ першого, другого та третього років навчання.

Метою роботи було визначити рівень стресостійкості під час навчання в закладі вищої освіти майбутніх поліцейських.

У дослідженнях були використані теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

У процесі дослідження було показано динаміку показників стресостійкості від першого до третього року навчання.

Результати дослідження свідчать, що на другому та третьому курсах курсанти мають граничний та високий рівень стресостійкості (відповідно 21,74% і 65,22%), а на першому курсі 30% курсантів мають низький рівень стресостійкості. Здебільшого недостатній рівень стресостійкості в курсантів першого курсу пов'язаний зі зміною умов життя та навчання, з погіршенням стану здоров'я, відмовою від старих звичок та режиму дня, зміною фінансового становища. Курсанти старших курсів мають кращу фізичну готовність до професійної діяльності, проходили практичні навчання, мають мотивацію, що і пояснює їхній високий рівень стресостійкості.

**Ключові слова:** стресостійкість, рівень стресостійкості, майбутні поліцейські, курсанти.

В нашем исследовании был определен уровень стрессоустойчивости курсантов Национальной академии внутренних дел первого, второго и третьего года обучения.

Целью работы было определить уровень стрессоустойчивости во время учебы в высшем учебном заведении будущих полицейских.

В исследованиях использовались теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

В процессе исследования была показана динамика показателей стрессоустойчивости от первого до третьего года обучения.

Результаты исследования свидетельствуют, что на втором и третьем курсах у курсантов предельный и высокий уровень стрессоустойчивости (соответственно 21,74% и 65,22%), а на первом курсе 30% курсантов имеют низкий уровень стрессоустойчивости. В основном недостаточный уровень стрессоустойчивости у курсантов первого курса связан с изменением условий жизни и обучения, с ухудшением состояния здоровья, отказом от старых привычек и режима дня, изменением финансового положения. Курсанты старших курсов имеют лучшую физическую готовность к профессиональной деятельности, проходили практические учения, обладают хорошей мотивацией, что и объясняет их высокий уровень стрессоустойчивости.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость, уровень стрессоустойчивости, будущие полицейские, курсанты.

In our research, the level of stress resistance of cadets of the National Academy of Internal Affairs of the first, second and third years of study was determined.

The aim of the research was to determine the level of stress resistance during training in a higher education institution for the future police officers.

The study used theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical testing, methods of mathematical statistics.

To determine the level of stress tolerance, we used the Holmes and Rahe test. The test form contains a list of traumatic events of everyday life for the last year, which have different emotional dimension and significance, each of which is evaluated on a 100-point scale.

159 first, second and third year cadets of the Precarpathian Faculty of the National Academy of Internal Affairs of Ivano-Frankivsk were involved in the experiment.

The research showed the dynamics of stress resistance from the first to the third year of study.

The results of the study show that in the second and third years cadets have a maximum and high level of stress resistance (21,74% and 65,22%, respectively) and in the first year 30% of the future police officers have a low level of stress tolerance. In general, the lack of stress resistance of first-year cadets is due to changes in living and learning conditions, deteriorating health, abandonment of old habits and daily routine and changes in financial status. Senior cadets have better physical readiness for professional activity, have undergone practical training, have good motivation which explains their high level of stress tolerance.

**Key words:** stress resistance, stress resistance level, future policemen, cadets.

**Вступ.** У сучасному світі традиційно вважається, що служба в правоохоронних органах відноситься до професій із високим рівнем стресових навантажень. Діяльність поліцейських кожного дня потребує уміння протидіяти різним негативним факторам, що в переважній більшості носять стресовий характер. Це, у свою чергу, призводить до появи втоми та виникнення різних негативних емоційних станів [2].

У зв'язку із цим оволодіння працівниками поліції прийомами та методами психологічної саморегуляції є вельми актуальним завданням у їхній теперішній професійній діяльності. В останні роки спостерігається тенденція до підвищення екстремальних ситуацій у роботі поліції, яка пов'язана зі збільшенням терористичних актів, бойовими діями на сході нашої держави, затриманням і знешкодження злочинців, звільненням заручників, частішим застосуванням табельної зброї, забезпеченням правопорядку під час проведення масових заходів тощо [5].

Такі фактори, як ненормований робочий день, постійний контакт з асоціальними елементами, необхідність повної віддачі психічних і фізичних сил при запобіганні злочинів, знижують функціональні резерви організму поліцейського аж до їх повного виснаження. Тому важливу роль у підготовці майбутніх працівників поліції відіграє виховання психологічної витривалості та стресостійкості у критичних ситуаціях. Особливо високі вимоги висуваються для працівників спеціальних підрозділів поліції. Оскільки їхня

діяльність безпосередньо пов'язана з підвищеним рівнем емоційної напруги, небезпеки та реальної загрози життю [2].

Успішне вирішення завдання під час проведення поліцейських операцій залежить від правильних та продуманих дій її учасників. Для подолання стресової ситуації та відмінної фізичної форми поліцейським необхідно на достатньо високому рівні вміти опанувати свій страх та емоції. Тут важливу роль відіграє його впевненість у своїх професійних вміннях та навичках для вирішення поставлених перед ним завдань [1].

У своїх роботах А.Л. Церковський підкреслює, що стресостійкість можна розглядати як властивість, що впливає на результат діяльності (успішність-неуспішність), та як характеристику, що забезпечує гомеостаз особистості як системи. Виходячи із цього, автор розглядає стресостійкість як показник діяльнісний (зовнішній) і особистісний (внутрішній) [8].

У роботах В.В. Шевченка під стресостійкістю розуміється комплексна індивідуальну психологічна особливість, яка полягає у специфічному взаємозв'язку різнорівневих властивостей індивідуальності і характеризується біологічним, фізіологічним і психологічним гомеостазом системи [9].

Науковець К.В. Кім виділяє такі структурні компоненти стресостійкості: мотиваційний, що відображає спрямованість особистості на виконання поставленого завдання; фізіологічний компонент, який визначає запас енергетичних можливостей організму; пізнавальний,

що характеризує ступінь усвідомлення і розуміння службового завдання; операційний (моторний), який об'єднує способи і прийоми діяльності, які використовує працівник; комунікативний компонент, що характеризує соціально-психологічний аспект діяльності особистості, стан готовності до взаємодії [6].

У своїх дослідженнях Є.В. Василенко зазначає: «Співробітники МВС відчують вплив стресогенних факторів подвійного порядку: стресори повсякденної напруженої професійної діяльності і стресори екстремальних ситуацій, які створюють значні труднощі у вирішенні професійних завдань, позначаються на успішності дій і вимагають від співробітників високої професійної стійкості, особливої психологічної підготовленості, вміння конструктивно діяти в складних умовах» [3]. За подібних умов ефективність виконання службових завдань працівниками поліції значною мірою залежить від наявності високого рівня розвитку їхньої стресостійкості та особистісних ресурсів, що і визначило актуальність нашого дослідження.

**Мета дослідження** – виявити рівень стресостійкості курсантів, майбутніх поліцейських у період навчання в Національній академії внутрішніх справ.

**Методи й організація дослідження.** Із метою реалізації поставлених завдань використовували теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Для визначення рівня стресостійкості ми використовували тест Холмса і Реге. Бланк тесту містить список психотравмуючих подій повсякденного життя за останній рік, що мають різне емоційне забарвлення та значущість, кожна з яких оцінюється за 100-бальною шкалою.

До експерименту було залучено 159 курсантів першого, другого та третього курсу Прикарпатського факультету Національної академії внутрішніх справ м. Івано-Франківська.

**Результати дослідження.** Стресостійкість – це інтегративна властивість особистості, яка характеризується взаємодією інтелектуальних, мотиваційних, характеро-

логічних, вольових складових частин особистості, які забезпечують її досягнення цілі у складній емотивній ситуації. Стресостійкість успішної взаємодії із соціальним середовищем визначається за показниками емоційної стійкості, низьким рівнем тривожності, високим рівнем саморегуляції, психологічною готовністю до стресу [4].

Для визначення ступеня стресостійкості ми використовували тест Холмса і Реге. На першому курсі тест пройшло 70 осіб, на другому курсі – 46 осіб і на третьому курсі – 43 особи. Бланк тесту містить список психотравмуючих подій повсякденного життя за останній рік, що мають різне емоційне забарвлення та значущість, кожна з яких оцінюється за 100-бальною шкалою. Якщо будь-яка ситуація виникала частіше одного разу, то бали слід помножити на вказану кількість повторів.

На питання «Чи була у Вас протягом року травма або хвороба» 44,29% курсантів першого курсу зазначали, що була; на 2 курсі третина курсантів (30,43%) відповіли позитивно на дане питання, а на третьому курсі 39,53% курсантів.

Також популярними пунктами опитування серед трьох курсів стали питання про «зміну умов життя» та «відмови від старих звичок», це пов'язано зі специфікою навчання в навчальному закладі. На питання про «зміну умов життя» 47,14% курсантів першого курсу, 45,65% другого курсу і 39,53% третього курсу зазначили, що умови їхнього життя змінилися. На питання «відмови від старих звичок» ситуація є подібною, а саме 44,29% першого курсу, 43,48% другого курсу і 51,16% третього ствердно відповіли на дане запитання.

На запитання «чи відбулись у вас зміни звичок у проведенні дозвілля» більше половини респондентів першого курсу (52,86%), 36,96% студентів другого курсу та 62,79% третього зазначили, що такі відбулись і вони у свій вільний час більше займаються фізичними вправами для підтримання хорошої фізичної форми, оскільки це запорука успіху в їхній професійній діяльності.

Запитання про «смерть близького члена сім'ї» на першому курсі 28,57%, 21,74% і майже половина опитуваних (46,51%) на третьому курсі зазначили, що їхня сім'я зазнала втрат протягом року, це пов'язано з пандемією COVID-19 та бойовими діями на сході країни.

В опитуванні були запитання, які не набрали жодної відповіді, здебільшого це пункти про сімейне життя, розлучення, вагітність, звільнення з роботи, ув'язнення, питання про великі займи грошей та вихід на пенсію. Ці запитання не стали популярними через вік та професійну спрямованість респондентів.

Відповідно до таблиці 1,30% опитаних нами курсантів першого курсу мають низький рівень стресостійкості (21 курсант), на другому курсі – 13,04% (6 курсантів), і на третьому курсі – 16,28% (7 курсантів). Їхня низька стресостійкість свідчить, що курсанти є піддатливими до цих негативних психологічних впливів. Велика кількість балів – це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку, оскільки він близький до фази нервового виснаження.

Таблиця 1

**Рівень стресостійкості курсантів під час навчання в Національній Академії внутрішніх справ**

Курс навчання	Кількість курсантів, (%)	Рівень стресостійкості
1 курс	21 особа (30,00%)	низький
	27 осіб (38,57%)	граничний
	22 особи (31,43%)	високий
2 курс	6 осіб (13,04%)	низький
	10 осіб (21,74%)	граничний
	30 осіб (65,22%)	високий
3 курс	7 осіб (16,28%)	низький
	13 осіб (30,23%)	граничний
	23 особи (53,49%)	високий

Граничний (середній) рівень на першому курсі має третина курсантів 38,57% (27 особи), на 2 курсі – 21,74% (10 осіб), на третьому курсі – 30,23% (13 осіб). Обстежені

курсанти мають середню опірність до стресу. Їхня стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій в житті. Це зумовлюється тим, що вони змушені левову частку своєї енергії і ресурсів витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, які виникають у процесі стресу.

Високий рівень стресостійкості показали 31,43% (22 особи) респондентів на першому курсі, 65,22% (30 осіб) на другому курсі і 53,49% (23 особи) на третьому курсі. Високий рівень стресостійкості означає, що досліджувані курсанти володіють високим ступенем стійкості до стресу. Їхня енергія і ресурси не витрачаються на боротьбу з негативними психологічними станами. Тому будь-яка діяльність курсантів незалежно від її спрямованості і характеру стає ефективнішою.

Універсальних методів і технологій роботи з негативними наслідками стресу на даний час не існує. Для профілактики стресу, досягнення ефекту з нейтралізації та коректування стресового стану слід застосовувати комплексний підхід. Ми пропонуємо запровадити технологію психофізичної підготовки з формування та розвитку стресостійкості та ресурсозбереження працівників поліції на всіх етапах фахової підготовки за допомогою системи спеціально підібраних фізичних вправ. Дана технологія орієнтована на виконання завдань у підборі засобів, що запобігають та здійснюють профілактику стресу, зменшують негативні наслідки дії стресу або повної його нейтралізації а також покращують фізичну та спеціальну підготовку до професійної діяльності, покращення соматичного здоров'я.

**Висновки.** Результати дослідження показали, що на першому курсі 30,0% курсантів мають низький рівень стресостійкості, середній (граничний) рівень показали 38,57% курсантів, і високим рівнем володіють 31,43% обстежених курсантів.

На другому курсі рівень стресостійкості значно кращий: низький рівень мають всього 13,04% курсантів, середній – 21,74%, і 65,22% обстежених курсантів мають високий рівень стресостійкості

У курсантів третього курсу низький рівень мають 16,28%, 30,23% виявили граничний рівень стресостійкості, а в половини обстежених курсантів рівень (53,49%) рівень стресостійкості виявився високим. Отримані результати свідчать, що за роки навчання в Національній академії внутрішніх справ рівень стресостійкості курсантів постійно зростає.

### Література

1. Бандурка О.М., Венедиктов В.С., Тімченко О.В., Христенко В.С. Екстремальна юридична психологія в діяльності персоналу органів внутрішніх справ України : наук.-практ. посіб. Харків : НУВС, 2005. 319 с.
2. Вербовий В.П. Оптимізація психофізичного стану майбутніх поліцейських в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 ; Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника. Івано-Франківськ, 2016. 20 с.
3. Василенко Е.В. Формирование профессионально-психологической устойчивости будущих сотрудников ОВД к экстремальным ситуациям : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Ставрополь, 2008. 229 с
4. Доценко В.В. Психологічні ресурси стресостійкості майбутніх правоохоронців. *Право і безпека*. 2017. Вип. 3. С. 14–20.
5. Доценко В.В. Методи розвитку стресостійкості у правоохоронців на етапі фахової підготовки. *Право і безпека*. 2018. Вип. № 2(69). С. 29–36.
6. Кім К.В. Особливості розвитку стресостійкості майбутніх правоохоронців у процесі професійної підготовки : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.09. Ун-т цив. захисту України. Харків, 2008. 18 с.
7. Ришко Г.М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 493–509.
8. Церковский А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости. *Вестник ВГМУ*. Том 10. № 1. 2011. С. 6–19.
9. Шевченко В., Мольченко Д. Психологічні особливості впливу ситуативної тривожності на ефективність публічного виступу. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського*. Серія : Психологічні науки. 2016. № 1. С. 229–235.

Здебільшого такий результат на першому році навчання пов'язаний зі зміною умов життя та навчання, з погіршенням стану здоров'я, відмовою від старих звичок, режиму дня та зміною фінансового становища. А в курсантів старших курсів високий рівень стресостійкості пояснюється їхньою кращою фізичною готовністю до професійної діяльності, проходженням практики та мотивацією.

### References

1. Bandurka O.M. (2005). Ekstremalna yurydychna psychologiya v diyalnosti personalu organiv vnutrishnix sprav Ukrainy : nauk.-prakt. posib. / O.M. Bandurka, V.S. Venedy'ktov, O.V. Timchenko, V.Ye. Hry'stenko. Harkov. : NUVS, P. 319.
2. Verbovyj V. P. (2016). Optyimizaciya psyhofizychnogo stanu majbutnix policejskych v procesi fizychnogo vuxovannya : avtoref. kand. nauk z fiz. vuxovannya ta sportu : 24.00.02 / V.P. Verbovy'j; Prykarp. nacz. universytet im. V.Stefanyka. Ivano-Frankivs'k, P. 20.
3. Vasilenko E. V. (2008). Formirovanie professionalnopsihologicheskoy ustojchivosti budushih sotrudnikov OVD k ekstremalnym situacijam : dis. kand. psihol. nauk : 19.00.07 / E. V. Vasilenok. Stavropol, P. 229.
4. Docenko V.V. (2017). Psihologichni resursi stresostijkosti majbutnih pravoohoronciv [Love and security] Vupysk 3. P.14-20.
5. Docenko V.V. (2018). Metodi rozvitku stresostijkosti u pravoohoronciv na etapi fahovoyi pidgotovki. [Love and security]. Vupysk 2. P. 29-36.
6. Kim K.V. (2008). Osoblivosti rozvitku stresostijkosti majbutnih pravoohoronciv u procesi profesijnoyi pidgotovki: avtoref. dis... kand. psihol. nauk: 19.00.09 / K.V. Kim ; Universitet civilnoho. zahistu Ukraini. Harkiv., P. 18.
7. Rishko G. M. (2013). Osnovni konceptualni teoriyi ta pidhodi do vivchennya fenomena stresostijkosti osobistosti. [Problems of modern psychology]. Vupysk 22. P. 492-509.
8. Cerkovskij A.L. (2011). Sovremennye vzglyady na problemu stressoustojchivosti / A. L. Cerkovskij // [Herald VGMU]. Tom 10. № 1. P. 6–19.
9. Shevchenko V. V. (2016). Psihologichni osoblivosti vplivu situativnoyi trivozhnosti na effektivnist publichnogo vistupu / V. Shevchenko, D. Molchenko // [Scientific Bulletin of the Nikolaev National University named after V.O. Sukhomlinsky.]. Seriya : Psihologichni nauki. № 1. P. 229-235.