

ФОРМУВАННЯ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗІ СПЕЦИФІЧНИМИ УМОВАМИ НАВЧАННЯ ЯК ЧИННИКА ЙОГО ОСОБИСТІСНОЇ БЕЗПЕКИ

FORMATION OF RESILIENCE OF HIGHER EDUCATION STUDENTS WITH SPECIFIC LEARNING CONDITIONS AS A FACTOR OF THEIR PERSONAL SAFETY

Стаття присвячена вивченню процесу формування резильєнтності здобувачів вищої освіти зі специфічними умовами навчання як чинника їхньої особистісної безпеки. Сучасні дослідники визначають безпеку як стан, що характеризується відсутністю небезпеки, тобто стан, у якому є захищеними від зовнішніх і внутрішніх загроз усі життєво важливі потреби й інтереси особи. Зазначено, що похідною категорією від безпеки є особиста безпека, забезпеченням якої особистість набуває можливості користуватися трьома важливими соціально-біологічними благами: життям, здоров'ям, фізичною свободою людини.

Акцентовано, що джерелом безпеки для населення є поліцейські, які реагують на локальні загрози, забезпечують публічний порядок і безпеку, захищають громадян і їхні спільноти від шкоди. Часто від професіоналізму поліцейських залежать життя та здоров'я громадян. Також вони повинні завжди дбати і про власну безпеку, бути готовим до змін, до виконання службових обов'язків в умовах відсутності зв'язку, в умовах невизначеності. Тому поліцейський не повинен бути стійким 24/7, його резильєнтність має проявлятися не у відсутності в нього тривоги взагалі, а навпаки, у його гнучкості та пристосованні, адаптації до несприятливих умов.

Проаналізовано результати анкетного опитування курсантів Львівського державного університету внутрішніх справ і Донецького державного університету внутрішніх справ щодо визначення рівня їхньої стресостійкості та готовності до змін і труднощів. З'ясовано, що, ставлячись до себе завжди дбайливо, 82% респондентів полюбують екстремальні ризиковані ситуації, що є свідченням їхньої психологічної готовності до майбутньої професійної діяльності. Виявлено, що наприкінці другого року російсько-української війни рівень стресостійкості зріс порівняно з першими місяцями війни. Констатовано, що за високого рівня стресостійкості у здобувачів вищої освіти спостерігається брак внутрішнього психологічного ресурсу для навчання та праці.

Визначено адаптаційні можливості майбутніх поліцейських і чинники, які додають респондентам відчуття безпеки. Зазначено, що тривалість воєнних дій впливає на адаптаційні процеси та підсилює резильєнтність особистості.

Ключові слова: безпека, особиста безпека, заклад вищої освіти зі специфічними умовами навчання, поліцейський, резильєнтність, стресостійкість.

The article is devoted to the study of the process of forming the resilience of higher education students with specific learning conditions as a factor of their personal security. Modern researchers define security as a state characterised by the absence of danger, that is, a state in which all vital needs and interests of a person are protected from external and internal threats. It is noted that personal security is a derivative category of security, and by ensuring it, an individual is able to enjoy three important social and biological benefits: life, health and physical freedom. It is emphasised that the source of security for the population is police officers who respond to local threats, ensure public order and safety, and protect citizens and their communities from harm. The lives and health of citizens often depend on the professionalism of police officers. At the same time, they must always take care of their own safety, be prepared for changes, and perform their duties in conditions of lack of communication and uncertainty. Therefore, a police officer should not be resilient 24/7; their resilience should not be manifested in the absence of anxiety, but rather in their flexibility and adaptability, and adaptation to adverse conditions.

The article analyses the results of the questionnaire survey of the cadets of Lviv State University of Internal Affairs and Donetsk State University of Internal Affairs to determine the level of their stress resistance and readiness for changes and difficulties. It is found that, treating themselves with care, 82% of respondents like extreme risky situations, which is evidence of their psychological readiness for future professional activities. It has been found that at the end of the second year of the Russian-Ukrainian war, the level of stress resistance increased compared to the first months of the war. At the same time, it is stated that with a high level of stress resistance, higher education students have insufficient internal psychological resources for study and work.

The adaptive capabilities of future police officers and the factors that give respondents a sense of security are identified. It is noted that the duration of hostilities, affecting the adaptation processes, enhances the resilience of the individual.

Key words: security, personal security, higher education institution with specific learning conditions, police officer, resilience, stress resistance.

УДК 159.9

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.57.30>

Пташник О.І.

к.соцол.н., доцент,
доцент кафедри права та публічного управління
ЗВО «Університет Короля Данила»

Пряхіна Н.О.

к.психол.н., доцент,
доцент кафедри соціально-гуманітарної підготовки
Львівський державний університет внутрішніх справ

Сучасна держава зацікавлена та сприяє розвитку молодого покоління. Формування особистої безпеки у здобувачів вищої освіти зі специфічними умовами навчання завжди буде актуальною проблемою, яка потребує обговорення, аналізу та вдосконалення.

У ст. 3 Конституції України закріплено, що людина, її життя та здоров'я, честь і гідність, недоторканість та безпека визнаються в Україні найвищою соціальною цінністю [2].

Якщо описати загалом, то безпека – стан, що характеризується відсутністю небезпеки,

тобто стан, у якому є захищеними від зовнішніх і внутрішніх загроз усі життєво важливі потреби й інтереси особи.

У «Тлумачному словнику сучасної української мови» визначено безпеку як стан, у якому кому-, чому-небудь нічого не загрожує [1].

Словник англійської мови на першому місці називає стан, почуття або витрати перебування в безпеці, відсутність «тривожності або заклопотаності», «упевненість», «стабільність», «захищеність». Оксфордський словник говорить про стан «більш ніж упевненості». Французький також підкреслює стан «упевненості» та «відсутність занепокоєння», німецький словник включає в поняття безпеки «надійність, упевненість», можливість «розрахувати на що-небудь» [12]. Отже, сформувались приблизно однакові, універсальні переконання про безпеку, акцент у яких робиться на почуттях і переживаннях людей, пов'язаних із їхнім станом натеper і в майбутньому. Інакше кажучи, на перший план висувуються психологічні аспекти проблеми.

Безпека – це базове почуття впевненості. За А. Маслоу, фундаментальною в ієрархії потреб людини є потреба в безпеці. Рух до самоактуалізації та самореалізації не може початися, коли індивід не звільниться від домінування нижчих потреб, зокрема й потреби в безпеці. Коли особистість успішно задовольняє базові потреби з їх появою, її енергія все більш готова звільнитися для самоактуалізації [9].

Відповідно до видів загроз, однією з категорій безпеки є особиста безпека. Убезпечена особистість набуває можливості користуватися трьома важливими соціально-біологічними благами: життям, здоров'ям, фізичною свободою людини. Значущість феномену особистісної безпеки та підходу до подолання небезпек в основному базується на вирішенні комплексу соціальних та індивідуальних психологічних проблем людини.

Відповідно до ст. 6–1 Закону України «Про вищу освіту», «заклад вищої освіти зі специфічними умовами навчання – заклад вищої освіти державної форми власності, який здійснює на певних рівнях вищої освіти підготовку курсантів (слухачів, студентів), ад'юнктів для подальшої служби на посадах середнього та вищого складу Національної поліції України, начальницького складу з метою задоволення потреб Міністерства внутрішніх справ України, центрального органу виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері цивільного захисту, центрального органу виконавчої влади, що реалізує державну політику у сфері виконання кримінальних покарань» [5].

Поліцейські є джерелом безпеки для населення, оскільки реагують на локальні загрози та надзвичайні ситуації, допомагають затримати злочинців і працюють, щоб захистити

громадян та їхні спільноти від шкоди, вони мають володіти багатьма здібностями, окрім сили та хоробрості, щоб бути професіоналами своєї справи [8]. Від майстерності майбутніх працівників поліції залежать не лише результати професійної діяльності, але й життя та здоров'я громадян. Згідно з висновком дослідження Т. Малкової, процес професійного розвитку поліцейського розпочинається на етапі навчання в навчальному закладі. У цей період в особистості виникає уявлення про професійну діяльність, афективно-оціночне ставлення до роботи, морально-психологічні властивості. Формуванню знань і практичних навичок особистої безпеки та готовності до стресових ситуацій під час виконання службових обов'язків сприяє вивчення низки спеціальних навчальних дисциплін, як-от тактико-спеціальна підготовка, спеціальна фізична підготовка, професійно-психологічна підготовка, стресостійкість. Особливо актуальним дотримання особистої безпеки є в умовах воєнного стану, коли функції поліцейських, за незмінності їхніх завдань на правовому рівні, тісно пов'язані із завданнями з оборони держави, забезпечення її територіальної цілісності, рятування людей тощо. Здобувачі вищої освіти навчальних закладів зі специфічними умовами навчання повинні усвідомлювати, що не менш важливим є використання поліцейськими відповідних психологічних знань, умінь і навичок у процесі професійної діяльності. Чільне місце має належати роботі над розвитком таких компетентностей, як готовність до змін, до виконання службових обов'язків в умовах відсутності зв'язку та в умовах невизначеності. Особливого значення набуває також формування комунікативної компетентності, особливо розвиток резильєнтності. Поліцейський не повинен бути стійким 24/7, і коли говорять про формування та зміцнення його резильєнтності, то це не про відсутність у нього тривоги взагалі, а навпаки, про його гнучкість і пристосування, адаптацію до несприятливих умов. Ключова ідея резильєнтності – приймати свій стан, який зумовлений стресом, керувати своїм станом у цих умовах для того, щоб ефективно рухатись уперед.

Резильєнтність досліджують нейробіологи, соціальні психологи, нейропсихологи та фахівці інших галузей. Поняття «резильєнс» трактують як збереження позитивної адаптації, попри значний досвід перебування у стресових ситуаціях, тобто відновлення після травми; позитивну відповідь на негативні події життя, компетентне функціонування у стресових умовах; здатність долати труднощі. Резильєнтність – це процес адаптації людини в умовах виснаження, травмування, після трагедій, загроз; за умови перебування в постійних джерелах стресу (наприклад, проблеми в сім'ї

й у стосунках, серйозні проблеми зі здоров'ям, постійні стреси на робочому місці та фінансові негаразди) (American Psychological Association, 2010 р.). Резильєнтні люди мають такі характеристики: стійке прийняття реальності; глибоку, підкріплену міцними цінностями, віру в те, що життя має сенс; надзвичайну здатність імпровізувати (Coutu, 2002 р.).

Психотерапевт О. Романчук порівнює резильєнтність із «психологічними м'язами», які можна і навіть обов'язково потрібно тренувати. На його думку, це сила, яка допомагає витримувати випробування, і водночас збережене психічне здоров'я, особистісна цілісність [10]. Формується резильєнтність життєвим досвідом, взаємодіями із зовнішнім середовищем. Вона тісно пов'язана з умінням контролювати, керувати й аналізувати власні емоції й емоції інших людей, з техніками усвідомленості особистості.

М. Дорон, психіатр Армії оборони Ізраїлю, підкреслює, що існує психологічна пружність людини та суспільства загалом. Модель психологічної пружності складається із трьох елементів, як-от: фізична вісь, ментальна та вісь соціальної системи. Усі вони взаємозалежні та переплітаються. Усі по-різному реагують на травми: хтось плаче, інші займаються якоюсь монотонною працею, треті – моляться. Кожен використовує свій метод. Фізична вісь – це коли людина прагне до фізичної активності. Ментальна вісь – наша здатність працювати зі змінами, відчуття універсальних законів порядку [11].

Як зазначає Г. Лазос, резильєнтність – це біо-психо-соціальне явище, яке охоплює особистісні, міжособистісні та суспільні переживання і є природним результатом різних процесів розвитку протягом визначеного часу; вона пов'язана зі здатністю психіки відновлюватися після несприятливих умов; може розглядатися і як характеристика особистості, притаманна тій або іншій людині, і як динамічний процес, а також відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості [3].

Найбільш узагальнене визначення пропонує Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ), згідно з ним резильєнтність – це «здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями й особиста ресурсність, що може розвиватися завдяки захисним чинникам (наприклад, сприятливе зовнішнє середовище та вироблення адаптивних механізмів копіngu)».

Основні компоненти резильєнтності: життєві цінності та цілі; оптимізм, позитивне мислення; соціальні зв'язки та підтримка; віра та духовність; функціональність і активність, здатність бути «включеним»; турбота про себе; позитивні емоції, саморегуляція та самоусві-

домлення; почуття гумору; навчання. Оскільки резильєнтність – це процес ефективного подолання негараздів, то найцікавіше та найцінніше в ньому те, що він не визначається тільки рисами особистості, а включає нашу увагу, мислення та поведінку, тому бути стійкішим до труднощів може навчитися кожен.

У результаті проведеного аналізу рівня стресостійкості та готовності до змін і труднощів, які можуть трапитися в майбутньому, нами було проведено опитування серед курсантів Львівського державного університету внутрішніх справ і Донецького державного університету внутрішніх справ. Анкетним опитуванням охоплено 566 курсантів і курсанток різних курсів навчання. Вік респондентів – від 17 до 22 років.

На початку опитування респондентам було запропоновано відповісти на запитання, яке стосувалося того, яким є їхнє ставлення до себе. 82,6% опитаних зазначили, що ставляться до себе завжди дбайливо, 13,5% – інколи, 3,9% не піклуються про себе. Такі результати свідчать про те, що в майбутньому під час виконання службових обов'язків у ситуаціях, які будуть пов'язані з ризиком, ці 17,4% молодих людей можуть переоцінювати власні можливості, нехтувати правилами особистої безпеки, піддаючи своє життя та життя інших загрози. Далі респонденти відповідали на запитання про те, чи подобаються їм ситуації, пов'язані з ризиком. 32,5% подобаються екстремальні ризиковані ситуації, 49,5% – інколи, 18% – не люблять ситуації, які пов'язані з ризиком. Показник у 82% є підтвердженням того, що люди, яким імпонує ризик, обирають професії, що передбачають неординарні ситуації, потребують спеціальної як фізичної, так і психологічної підготовки.

Респонденти також оцінювали власний рівень стресостійкості за 10-бальною шкалою (де 1 бал – низький рівень, 10 балів – високий рівень) натеper і в перші шість місяців війни. Результати такого оцінювання різняться один з одним і показують, що порівняно з першими місяцями війни рівень стресостійкості зміцнів (див. рисунки 1 і 2).

Якщо порівняти результати обидвох шкал, то можемо зробити висновки про те, що натеper стресостійкість здобувачів вищої освіти значно зросла. Підтвердженням цього є зниження кількості респондентів із низьким і середнім рівнем стресостійкості, отже, помітне збільшення з високим рівнем. Так, у перші шість місяців 11,4% респондентів оцінили свій рівень стресостійкості як низький, у діапазоні від 1 до 4 балів, 49,2% – як середній, від 5 до 7 балів, 39,4% зазначили, що володіють високим рівнем стресостійкості. Станом на грудень 2023 р. 65,0% респондентів оцінюють свій рівень стресостійкості як високий, тільки



Рис. 1. Рівень стресостійкості курсантів у перші шість місяців російсько-української війни



Рис. 2. Рівень стресостійкості курсантів станом на грудень 2023 р.

3,9% – як низький. Такі дані є підтвердженням того, що молоді люди навчилися долати стрес, який виник у них на початку повномасштабного вторгнення Росії в Україну, відзначається вищий рівень психологічної стійкості.

За оцінками респондентів, їхній рівень стресостійкості є міцнішим порівняно з першими місяцями війни (85,5%), хоча 10,6% не відзначають зміцнення рівня стресостійкості, а 3,9% зазначають зниження власного рівня стресостійкості.

Варто також зазначити, що понад 90% респондентів не сприймають стресові ситуації однобоко, а розглядають їх із різних ракурсів (рисунок 3), що також сприяє формуванню резильєнтності та готовності управляти власним психоемоційним станом в умовах професійної діяльності.

З огляду на те, що в Україні триває війна, майже щодня лунають повітряні тривоги, засоби масової інформації повідомляють як про втрати, так і про перемоги, одне із запитань нашої анкети стосувалося того, чи досить

є сил і енергії в респондентів для того, щоб навчатися та працювати. І хоча загалом відсоток ствердної відповіді є досить високим, усе ж таки 35,3% здобувачів вищої освіти зазначають, що цей ресурс їхнього організму є невеликим (рисунок 4).

Варто також зазначити, що серед тих респондентів, які вказали, що запас енергії для навчання та праці є невеликим, 55% становлять чоловіки та 44% жінки. А серед тих, які зазначили, що відчувають енергетичне виснаження, переважають чоловіки (74%). Якщо ж порівняти рівень ресурсів респондентів із рівнем їхньої стресостійкості, то ті чоловіки, які говорять про незначні ресурси енергії чи сильне виснаження, втому, оцінюють свій рівень стресостійкості як високий. Тоді як така ж категорія жінок-респондентів заявляє в основному про середній рівень стресостійкості. Такі показники можна пояснити низкою чинників. По-перше, жінки емоційно швидше пропрацьовують стресогенні чинники, отже, менше піддаються психологічному висна-

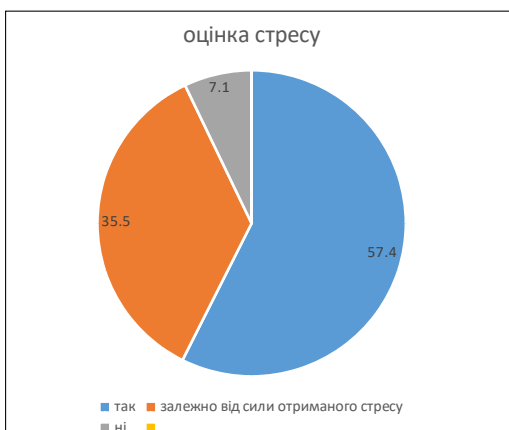


Рис. 3. Аналіз стресової ситуації з різних ракурсів

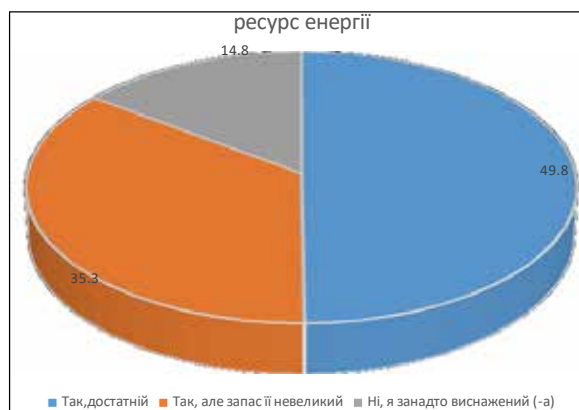


Рис. 4. Наявність ресурсу власної енергії для праці та навчання

женню. По-друге, хоча освітні заклади зі специфічними умовами навчання здійснюють підготовку фахівців для проходження служби в екстремальних ситуаціях, що сприяє формуванню резильєнтності, вони поєднують процес навчання з несенням служби, що потребує додаткових як фізичних, так і психологічних ресурсів в учасників навчального процесу.

Одним зі стресогенних чинників є зміна звичного місця: чи то навчання, чи проживання, чи праці. Здатність адаптуватися до нового місця є вагомим чинником формування резильєнтності особистості. Одним із питань опитувальника було те, яке стосувалося адаптації до нових умов праці, навчання та проживання (рис. 5).

З діаграми видно, що адаптаційні можливості респондентів є досить високими, а це сприятиме в майбутньому легкому входженню й у професійну діяльність, швидкому переключенню з одного завдання на інше, що є важливим у роботі працівника поліції.

Суттєвим чинником, який сприяє формуванню психологічної гнучкості кожної особистості, є відчуття безпеки, яке часто залежить від емоційної стійкості, стабільності становища індивіда, навколишнього середовища. На запитання відкритої форми про чинники, які додають респондентам відчуття безпеки, було отримано різноманітні відповіді. Одні з них стосувалися їхнього безпосереднього оточення, зовнішніх чинників, інші – надії на власні сили. Так, найчастіше курсанти зазначали, що їм безпечно коли поруч близькі, рідні, кохані люди, коли вони перебувають у безпечному місці чи вдома і не лунає звук повітряної тривоги. Відчуття безпеки підсилюють Збройні сили України, правоохоронні органи, підтримка України іноземними державами. Також респонденти зазначили, що віра у власні сили, поінформованість, віра в перемогу, упевненість у майбутньому, навчальний заклад і володіння зброєю є тими чинниками, які допомагають їм почу-

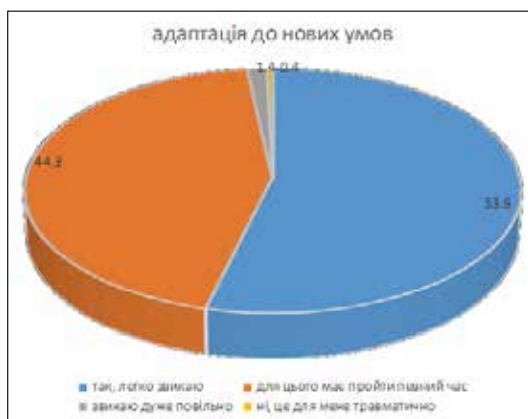


Рис. 5. Адаптаційна здатність до зміни місця праці, навчання, проживання

вати себе безпечніше.

Резюмуючи наше дослідження, варто зазначити, що наприкінці другого року російсько-української війни психологічна стійкість здобувачів вищої освіти закладів зі специфічними умовами навчання зміцніла та посилилася. Це зумовлено тим, що вивчення спеціальних дисциплін, які спрямовані на розвиток і вдосконалення професійних навичок, формування знань про особисту безпеку, вивчення тактики поведінки в різноманітних ситуаціях, які несуть ризику для життя, формують відчуття впевненості у власних силах і готовність діяти в екстремальних ситуаціях. Водночас спостерігається виснаження сил і енергії, що зумовлене посиленням навантаженням через поєднання навчання з несенням служби. Окрім того, тривалість воєнних дій впливає і на адаптаційні процеси, що також підсилює резильєнтність особистості.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Великий тлумачний словник сучасної української мови : 250 000 / уклад. та гол. ред. В. Бусел. Київ, 2005. VIII. 1728 с.
2. Конституція України : Закон України від 28.06.1996 р. № 254к/96-ВР. URL: <http://zakon2.rada.gov.ua/Laws/show/254к/96-вр>.
3. Лазос Г. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультативна психологія і психотерапія*. 2018. Вип. 14. С. 26–64.
4. Малкова Т. Професійне становлення особистості (на прикладі вищих навчальних закладів системи Міністерства внутрішніх справ України) : монографія. Київ, 2012. 395 с.
5. Про вищу освіту : Закон України, редакція від 10.12.2023 р. № 1556–VII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>.
6. Про національну безпеку України : Закон України, редакція від 24.10.2020 р. № 2469–VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2469-19#Text>.
7. Про Національну поліцію : Закон України, редакція від 12.12.2020 р. № 580–VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/580-19#Text>.
8. Професійно важливі якості сучасного поліцейського / Н. Пряхіна та ін. *Габітус*. 2022. Вип. 39. С. 239–243.
9. Пряхіна Н. Психологічні особливості самоактуалізації неповнолітніх, схильних до протиправної поведінки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06. Київ, 2007. 20 с.
10. Романчук О. Витривалість у резильєнтності. Як берегти і плекати психологічну стійкість в умовах тривалої війни. URL: <https://i-cbt.org.ua/resilience-endurance/>.
11. Шклярська О. Психологічна пружність – запорука виживання під час війни. URL: <https://racurs.ua/ua/687-vijna-syndrom.html>.
12. Barnhart Robert K., Sol Steinmetz. Chambers Dictionary of Etymology. Edinburgh : Chambers, 1999. URL: <https://archive.org/details/chamberssetymolo00findrich/page/454/mode/2up>.