

УДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХО-ФІЗИЧНОГО СТАНУ КУРСАНТІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ

IMPROVEMENT OF PSYCHO-PHYSICAL STATE OF CADETS DURING SPECIAL TACTICAL TRAINING

Біліченко В.В., старший викладач
кафедри тактико-спеціальної підготовки

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

Психічний стан людини – стан емоційної насиченості, який виникає під впливом певних життєвих обставин, стану здоров'я або інших факторів, з якими стикається людина. Під таким станом розуміють: емоцію, ейфорію, тривожність, задоволення-незадоволення, апатію-натхнення, бадьорість-втома та інші. У статті використано опис та аналіз як методи наукового дослідження. Матеріалом для досліджень є вітчизняні наукові статті, журнали та публікації дослідників за напрямом діяльності.

Постановка проблеми. Психічний стан являє собою відображення конкретної ситуації певної особистості у вигляді стійкого цілісного синдрому. Динаміка психічної діяльності виражається у вигляді переживання та ненормальної поведінки цієї особи.

Аналіз публікацій, в яких залучено вирішення цієї проблеми. Дослідженню психологічного стану людини під час різних ситуацій, взаємодія професійної діяльності та психо-фізичного стану, проблемам особистості, присвятили такі науковці, як І. М. Сеченов, І. П. Павлов, А. О. Прохоров, С. О. Ларіонов, П. В. Макаренко, С. П. Гіренко, М. Є. Валіулліна, Г. Ш. Габдреева, В. Д. Менделевич, К. М. Недря, Френк П'юселік, І. С. Вітенко, Л. М. Дутка, Л. Я. Зименьковська, військові психологи Г. Д. Луков, К. К. Платонов, М. І. Дьяченко, М. Ф. Феденко, М. П. Коробейников, Б. Ц. Бадмаєв, Л. Ф. Железняк, Л. О. Кандибович, Н. І. Варварова, Н. І. Конюхова та ін.

Мета статті: проаналізувати психічний стан здобувачів вищої освіти, що навчаються у закладах вищої освіти зі спеціальними умовами навчання (далі курсантами) та знайти шляхи його поліпшення на стадіях відбору у заклади вищої освіти до виходу на охорону публічного порядку в лавах Національної поліції України. Дослідити, як психічний стан особистості може вплинути на майбутню діяльність курсантів.

Ключові слова: психічний стан, психологічна підготовка, психологічна адаптація, синдром емоційного вигорання, фізична зрілість, психологічна адаптація.

A person's mental state is a state of emotional saturation that occurs under the influence of certain life circumstances, health conditions, or other factors that a person encounters. Such a state is understood as: emotion, euphoria, anxiety, pleasure-dissatisfaction, apathy-inspiration, cheerfulness-fatigue, and others. The article uses description and analysis as methods of scientific research. The material for research is domestic scientific articles, magazines and publications of researchers by field of activity.

Formulation of the problem. A mental state is a reflection of a specific situation of a certain personality in the form of a stable, holistic syndrome. The dynamics of mental activity is expressed in the form of experiences and abnormal behavior of this person.

Analysis of publications in which the solution to this problem was initiated. Scientists such as I. M. Sechenov, I. P. Pavlov, A. O. Prokhorov, S. O. Larionov devoted themselves to the study of the psychological state of a person during various situations, the interactions of professional activity and psycho-physical state, and personality problems. P. V. Makarenko, S. P. Girenko, M. E. Valiullina, G. Sh. Gabdreeva, V. D. Mendeleevich, K. M. Nedrya, Frank Pyuselik, I. S. Vitenko, L. M. Dutka, L. Ya. Zimenkovska, military psychologists G. D. Lukov, K. K. Platonov, M. I. Dyachenko, M. F. Fedenko, M. P. Korobeynikov, B. Ts. Badmaev, L. F. Zheleznyak, L. O. Kandybovich, N. I. Varvarova, N. I. Konyukhova, and others.

The purpose of the article: to analyze the mental state of higher education students studying in higher education institutions with special learning conditions (hereinafter, cadets) and to find ways to improve it at the stages of selection into higher education institutions before entering the ranks of the National Police of Ukraine. To investigate how the mental state of an individual can affect the future activities of cadets.

Key words: mental state, psychological preparation, psychological adaptation, emotional burnout syndrome, physical maturity, psychological adaptation.

В сучасному світі кожен із нас зустрічається з порушенням особистого психічного стану. І це є природньо, через те, що на нашу психіку впливає багато чинників і не завжди вони позитивні. Тому психіка, досить тривалий час, знаходиться під впливом негативних чинників, що не є корисно для здоров'я. До психологічного стану можна віднести ейфорію, страхи, фрустрацію, зосередженість, розсіяність, розпач, зібраність, сумнів, замріяність, марення. Аналізуючи тему, можемо відокремити п'ять основних видів психологічного стану:

- Особистісні та ситуативні стани.
- Поверхневі та глибокі стани.
- Стани позитивної чи негативної дії.
- Короткі та довготривалі стани.
- Усвідомлені та неусвідомлені стани.

Професор А. О. Прохоров вважає, що характеристика функціонування психічних станів розкривається через сприйняття її адекватності ситуації [7 с. 104]. Описує він й основні функції психічного стану:

Інтегруюча – сприяє утворенню психологічного ладу особистості: властивості – стан – процеси, забезпечує взаємодію психічних процесів і психологічних властивостей, утворюючи цілісну психологічну структуру особистості.

Регулятивна, яка зароджується протягом всього особистісного розвитку.

Відображення, це єдність відтворення суб'єктом конкретної ситуації і ставлення до неї.

Формуюча, це розвиток психічних процесів, формування психологічних властивостей, зміною смислів, мотивації, виникненням нових форм поведінки та ін.

Специфічна, яка функціонує для конкретних станів.

Психічні стани являють собою основні механізми в перетворенні психічних властивостей і змішані психічних процесів, а також організації якісної психічної структури особистості, яка так необхідна для ефективного функціонування суб'єкта. Завдяки всім станам досягається ефект адаптації психічних особливостей особи до характеру її професійної діяльності. Зважаючи на вище сказане, структура психічного стану не може бути жорсткою. Вона утворюється як функціональна структура відповідно до конкретних життєвих ситуацій. Наведені вище міркування щодо вивчення психічних станів вказують на те, що ця тема досить велика і далека від свого вирішення [6].

Ми можемо виділити певну категорію осіб, які відповідно до своїх професійних завдань найбільше стикаються з цими негативними чинниками. Це передусім військовослужбовці, лікарі, рятувальники та правоохоронці. Безумовно ці категорії найбільше стикаються зі стресами, хвилюванням, втомою, страхами, соромом та ін. Тож розглянемо, як саме ці чинники впливають на психічний стан

та які прийоми дозволяють зменшити негативний вплив на працівника.

1. Втома – це зменшення фізичної активності людини, наслідком якої є зниження гостроти зору, погіршення слуху. Для зняття втоми потрібно виконати впродовж декількох хвилин фізичні вправи, що досить вірогідно вгамує втому та поліпшить стан організму. Причинами втоми можуть бути м'язові навантаження під час трудових рухів; розумова напруженість і нервово-емоційна праця, що призводить до збудження асоціативних зон кори і негативно діє на психіку.

2. Страх – це внутрішній стан організму, що обумовлений реальною або припущеною загрозою. Класифікують:

- за часом виникнення страху: первинні та вторинні. Наприклад, страх поїздки в автобусі – це первинні, а вторинні приєднують страх до поїздок в автобусі.

- За кількістю страхів: монофобія – це наявність одного страху (наприклад, темряви); поліфобія – це наявність двох та більше страхів у людини (наприклад, страх собак, павуків та страх божевілья).

- За генезом нав'язаних страхів: елементарні фобії – це страх, який виникає після дії подразників (наприклад, страх поїздки на автомобілях після того, як сталася дорожньо-транспортна пригода).

- Криптогенні фобії – цей страх виникає без зовнішнього приводу, причина якого є прихованою, неусвідомленою хворим.

Також відмітимо, що страх поділяється на два напрями, які пояснюють явище, звідки походять страхи. Перший бере початок з психологічної концепції, а другий – з теорії умовних рефлексів І. П. Павлова. Для того, щоб побороти страх треба спробувати:

- Перевести свої емоції в логічну площину.
- У своїх думках довести страх до абсурду.
- Працювати з дрібними страхами, які є частиною великої фобії.
- Використати гумор. Гумор захищає, особливо, коли мова йде про соціальний страх.

3. Хвилювання – емоційний психічний стан людини, зумовлений підвищеним збудженням нервової системи, переважанням її позитивними або негативними переживаннями це стан душі людини, який виражається у хвилюванні. У сучасному світі можна зустріти висловлювання «сильне душевне хвилювання», яке часто використовується в органах державної влади. Ознаками його є: раптовість виникнення, характер емоційної розрядки, суттєві психічні зміни особи. Щоб подолати хвилювання потрібно дотримуватись 5 порад, а саме:

- Правильно дихайте, спокійно та сконцетровано.
- Прогуляйтеся піші – це простий та дієвий спосіб перебороти хвилювання.
- Займіться танцями під улюблену пісню.
- Не думайте про свої потреби, а сконцентруйте увагу на чомусь іншому.
- Вийдіть на прогулянку.

4. Стрес – це стан емоційно-психологічної напруги в людини, що виникає під час процесу діяльності у найбільш складних та важких умовах. Поділяється на стадії:

- Тривога – з'являється при появи подразника, через що і виникає стрес. Подразник, зі свого боку, викликає фізіологічні зміни: підвищення тиску, пульсу, прискорення дихання. Змінюється психічна поведінка, підвищується контроль ситуації, увага концентрується на подразнику.

- Спротив – це подальша стадія і виникає за умов, якщо стрес продовжує діяти. Тоді організм починає захищатися від стресу, що призводить до великої затрати «резервного» запасу сил, з максимальним навантаженням на весь організм людини.

- Виснаження – це третя стадія, під час якої подразник продовжує діяти. В цьому разі стрес, як би, «захоплює» людину і може призвести до хвороби.

Стрес, можна подлати при виконанні таких вправ:

- Виконуйте дихальні вправи.
- Знайдіть час для себе.
- Зробіть масаж голови та обличчя.
- Прийміть душ, ванну.
- Потренуйте пам'ять.
- Почитайте книгу.
- Порухайтесь.
- Сон і правильне харчування – запорука відсутності

стресу; особливо необхідні під час нервової напруги.

5. Сором – почуття, що виникає у людини при здійсненні вчинків, що перечають вимогам моралі (на даній території згідно традиціям та віруванням), принижують гідність особи. У разі негативних вчинків людина починає відчувати сором за свої випадкові, непередбачені дії. В таких випадках людина починає накручувати себе через те, що оточення буде засуджувати. Людина боїться втратити суспільну особистість. Сором є формою:

- суспільного впливу;
- регуляцією поведінки людей;
- доповнення до тілесних покарань.

Щоб, подолати сором потрібно:

- Подумати про ситуацію в котрій ви себе відчуваєте не впевнено і скуто;

- Опанувати техніку розслаблення;
- Вивчати манери впевнених в собі людей;
- Бути собою та любити себе;
- Виховувати впевненість в собі;
- Поставити собі мету та займатися собою.

Отже, людина переживає сором у таких випадках: коли усвідомлює свій аморальний вчинок; нездатність виявити певні якості в певній ситуації; невідповідність високим вимогам моральних орієнтирів [1].

Отже, вище зазначені чинники, впливають на психологічний стан, що в подальшому відображається не тільки на здоров'ї але й на результатах оперативно-службової діяльності правоохоронців.

Сучасна служба в правоохоронних органах України потребує фізичної та психологічної витривалості. На початковому етапі служби курсанти не достатньо підготовлені фізично і психологічно, що є досить природньо. Психічний розвиток молодого покоління поділяють на 4 основні періоди:

- ранній і дошкільний вік;
- молодший шкільний вік;
- середній шкільний, або підлітковий вік;
- юнацький вік.

Більшість здобувачів вищої освіти, які навчаються (див. стор.1) віком 17–18 років, це є період так званої «юності», а саме старший юнацький вік. У цей період починає формуватися стадія фізичної та психологічної зрілості. Організм сприяє формуванню вмінь та навичок праці, спорту, а також вибору певної професії. Здоров'я впливає на формування в юнаків та дівчат самооцінки, впевненості в собі, оптимізму, життєрадісності, активності, поривання до дій, що позитивно впливає на їхню психіку [2].

В цей час більшість здобувачів вищої освіти, поступали до навчальних закладів із специфічними умовами навчання не підготовленими ні психічно, ні фізично. І при цьому, на початковому етапі на них починають діяти певні чинники, такі як:

- Специфічний вплив сучасної праці на особу (призводить до порушення процесу фізичної адаптації даної особи та негативних наслідків на здоров'я, психіки і працездатності).

- Зміна місця та функціональної ролі особи (підвищується рівень відповідальності за результат праці та вимог до психофізичних характеристик: переключення, стійкість, увага, швидкість і точність реакції).

- Забезпечення високого рівня інтенсивності і продуктивності служби (обмеження психічними і фізичними можливостями).

• Забезпечення психічної і фізичної надійності курсантів у майбутньому при виконанні службових обов'язків. Також на курсантів впливає той факт, що з перших днів вони обмежені у вільному переміщенні (на території), повинні дотримуватися внутрішнього розпорядку дня, проживання в казармі, регламентної діяльності (статуту, накази, постанови, розпорядження), що є стресом для самих здобувачів вищої освіти, на початковому рівні [3].

На другому курсі завершується період адаптації. Курсанти накопичують певний досвід, виявляють самостійність, відчувають впевненість у своїх діях та добре виконують завдання по службі.

На третьому році курсанти мають багатий досвід, що дає змогу сформувати більшість професійних навичок та умінь. Майбутні офіцери усвідомлюють перспективи професії та продовжують навчання.

На четвертому курсі курсантів вважають зрілими особистостями у професійній діяльності. У них вже сформувалися погляди і переконання, необхідні риси характеру та виробилися життєві позиції. Розумовий процес став вагомим.

Тож вікові особливості курсантів впливають позитивно на адаптаційний період під навчання та час несення служби. Психічний стан у курсантів стабілізується та поліпшується з набуттям досвіду в цій діяльності. Навчання потребує не тільки навичок самоконтролю та самооцінки результатів, а й психічної стійкості та витривалості.

Щодо удосконалення психічної підготовки, то згідно досліджень кандидатки психологічних наук О. В. Пристав подання ментальної тренінгу із силовими вправами забезпечує м'язову релаксацію, яка дозволяє отримати більш високі показники позитивної динаміки психічного стану курсантів. Був здійснений експеримент між курсантами експериментальної групи та контрольної групи.

На тренінгу було виявлено, що курсанти експериментальної групи показали себе краще, ніж контрольної групи. Були сформовані якості, такі як твердість характеру, справедливість, строгість, авторитетність [4].

На сьогодні психологи дуже якісно перевіряють психологічний стан працівників органів внутрішніх справ через те, що професія передбачає наявність зброї. Методами, що допомагають визначити рівень конфліктності, є: спостереження, тестові методики, бесіди, анкетування.

В сучасних навчальних закладах вводять для курсантів навчальні дисципліни, як-от: «Конфліктологія», «Психологія етнічних конфліктів», «Стресостійкість», які вивчаються протягом 4 семестрів. На нашу думку, курсанти повинні неодмінно відпрацьовувати навички роботи з психічним матеріалом, а також визначати свій стан конфліктності, агресивності та можливо маркерних чинників посттравматичних стресових розладів (ПТСР) [8].

Існує ще один фактор впливу на психологічний стан курсантів вищих навчальних закладів МВС – проблема емоційного вигорання працівників силових відомств.

Синдром емоційного вигорання це стан виснаження організму, що виникає у процесі виконання своїх службових обов'язків. Людина переживає глибокі страждання від удаваного відчуття самотності та приреченості. У такому стані важко щось робити, на чомусь зосередитися [8]. Цікаве ствердження висловив вчений В. Франкл, який у своїй моделі зазначає три виміри людського буття: психічний, соматичний, неетичний. Виснаження впливає на самопочуття людини, після чого починає впливати на дії, установки, вчинки, життєву позицію. Такі симптоми впливають дуже негативно на психологічний стан людини та характеризуються відчуттям втрати цінностей і вну-

трішньою порожнечою. Тому В. Франкл зазначив досліджуваний синдром так званим «вакуумом» [9].

У сучасному світі відбуваються кардинальні зміни в системі освіти у вищих навчальних закладах МВС України. Курсанти під час виконання своїх службових обов'язків набуватимуть особистісні навички. Але не зважаючи на всі позитивні аспекти, з часом будуть розвиватися симптоми емоційного вигорання, а саме: емоційне перенасичення у спілкуванні курсантів та офіцерів, втома, відстороненість, цинічність, зниження мотивації для навчання та служби.

Якщо розглянути особливості освітньої і службової діяльності курсантів, можна виявити основні чинники, що мають вплив на емоційне вигорання.

1. Середовищні чинники, які поділяють на соціально-психологічні, організаційні та на ті, що пов'язані з професійною та освітньою діяльністю.

2. Чинники пов'язані з соціальними факторами, які поділяють соціально-демографічні, соціально-політичні, соціально-економічні.

3. Індивідуальні чинники, з фізіологічними та психологічними факторами. Аналіз особливостей освітньої та службової діяльності та реакції на синдром емоційного вигорання дає нам зрозуміти всі особливості будь-якого курсанта і динаміку виву феномена та вплив на професійне становлення майбутнього поліцейського [5].

Тепер можемо остаточно стверджувати, що синдром емоційного вигорання розвивається поступово та характеризується низкою ознак, вони виявляються тільки комплексно. Особливості освітньої і службової діяльності у закладах вищої освіти МВС України потребує саме профілактичних заходів щодо запобігання емоційного вигорання в курсантів [6].

Слід зазначити, що процес навчання курсантів не повинно бути досить перенасичене прямолінійними підходами, що також сприяє вигоранню. Тобто такі дисципліни як спеціальна фізична, вогнева та тактико-спеціальна підготовки повинні нести постійні новачі у процесі навчання. Наприклад, відпрацювання навичок перевірки приміщень, затримання «злочинців», відбиття нападу на наряд, повинні впроваджуватися в якості квестів зі змагальними підходами та з використанням сучасних засобів імітації зброї, мультимедійних пристроїв, звукового супроводження «вогневого контакту». Викладачі повинні мати певні оперативно-бойові навички та вміння викладати ці «стрес-дисципліни». Постійно залучатись на цільові підвищення кваліфікації із залученням фахових іноземних та вітчизняних тренерів.

Висновки. Психічний стан є відображенням ситуації конкретної особистості у вигляді стійкого цілісного синдрому. Динаміка психічної діяльності виражається у вигляді переживання та нетипової поведінки певної особи. Перед безпосереднім початком поліцейської служби психологічна готовність має головне значення, оскільки вона забезпечує основу для систем психологічної підтримки і може зменшити ймовірність розвитку побічних реакцій на стрес. На стадії відбору майбутніх курсантів психологи та інші спеціалісти повинні допомагати абітурієнтам в усвідомленні того, куди вони йдуть, навіщо їм це і які можливі наслідки «хибного» вибору. Доречним було б додаткове вивчення таких питань як особиста мотивація, службовий стрес і реакція, перша психологічна допомога після травматичних подій, саморегулювання та самоподмога, вплив ЗМІ та ін. Подібні дії забезпечать більший відсоток психологічно підготовлених курсантів, які не відсіються через декілька років роботи в лавах Національної поліції України.

ЛІТЕРАТУРА

1. Чудик А., Ткаченко І. Фактори психологічного впливу на формування морально-вольових якостей у прикордонників під час проведення занять з фізичного виховання. URL: https://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/10/sbirnik_1_2018_pdn.pdf.

2. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації : навч. посібник. Вінниця : Планер, 2007. 273 с. URL: <https://vspu.edu.ua/faculty/sport/kafgame/np/p1.pdf>.
3. Гринь О., Воронова В. Система психологічного забезпечення підготовки спортсменів як проблема сучасної психології спорту / Національний університет фізичного виховання і спорту України. URL: <http://in.z.dp.ua/joomla/media/sport-visnik-pred/2015-03/2015-03-07.pdf4>.
4. Пристав О. В. Обоснование корректировки содержания подготовки специалистов рукопашного боя в системе физической подготовки вооруженных сил. Ученые записки. 2014. № 12 (118). URL: <http://lesgaft-notes.spb.ru/les/12-118-2014/p168-174.pdf>.
5. Ларіонов С. О., Макаренко П. В. Психічні стани людини як предмет емпіричного дослідження у психології. URL: https://nuou.org.ua/assets/journals/visnyk_nuou/v-nuou-38-2014.pdf.
6. Гренко С. П. Сучасні шляхи підготовки курсантів – майбутніх психологів органів внутрішніх справ до діагностики конфліктних явищ в професійному середовищі. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/1200>.
7. Валиуллина М. Е., Габдреева Г. Ш., Менделевич В. Д., Прохоров А. О. Психология состояний : учеб. пособие ; под ред. проф. А. О. Прохорова. URL: https://kpfu.ru/portal/docs/F_292350932/Uchebnik_elektronnyj_variant.pdf.
8. Недря К. М. Стресостійкість у роботі поліцейського : навч.-практ. посібник. Дніпро : Дніпропр. держ. ун-т внутр. справ, 2020. 124 с.
9. Франкл В. Человек в поисках смысла: сборник ; пер. с англ. и нем. М. : Прогресс, 1990. 368 с. URL: <http://lib.ru/DPEOPLE/frankl.txt>.