

Середницька Інга,

кандидат юридичних наук, доцент,

Одеський державний університет внутрішніх справ

ТИПОВІ ПСИХІЧНІ СТАНИ КУРСАНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА ЇХ ДИНАМІКА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Підготовка курсантів у навчальних закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання є багатограним процесом, що вимагає не лише фізичної, але й психологічної стійкості. Психічні стани курсантів змінюються залежно від етапу навчання, рівня стресу, когнітивного навантаження та соціально-психологічних факторів. В умовах воєнного стану ці зміни можуть бути більш вираженими та мати специфічні особливості.

Психічний стан — це тимчасова характеристика психічної діяльності людини, що відображає особливості її реакції на внутрішні та зовнішні фактори. Психічні стани можуть бути як позитивними (інтерес, зосередженість, впевненість), так і негативними (тривожність, виснаження, апатія). До основних чинників, що впливають на психічні стани курсантів можна віднести: фізичне та розумове навантаження: інтенсивні тренування та великий обсяг навчального матеріалу можуть призводити до перевтоми; рівень підготовки та адаптації до військового життя: нові умови вимагають швидкої адаптації, що може бути стресовим фактором; соціальне середовище: взаємини з командирами, викладачами та товаришами впливають на емоційний стан; екстремальні ситуації та стресові впливи: екзамени, польові навчання та, особливо, воєнний стан можуть значно підвищувати рівень стресу.

На початковому етапі навчання (перший курс), курсанти стикаються з адаптаційним стресом, пов'язаним із різкою зміною умов життя, суворим розпорядком дня та високими вимогами дисципліни. В умовах воєнного стану ці фактори посилюються через додатковий психологічний тиск. Для цього періоду характерні такі стани як, тривожність і напруження, дезорієнтація та розгубленість, особливо у тих, хто не має досвіду жорсткої регламентації життя та стикається з воєнними реаліями; стомлюваність та емоційна лабільність які викликані збільшеним обсягом навчального матеріалу, фізичними навантаженнями та постійним стресом.

Період звикання та інтенсивного навчання що співпадає з другим-третім курсами характеризується тим, що більшість курсантів вже адаптувалися до умов навчання, однак підвищується навантаження у вигляді складніших дисциплін, польових навчань та тактичної підготовки. В умовах воєнного стану додаються додаткові стресові фактори, такі як небезпека для життя та здоров'я. Для цього періоду навчання характерним є сформована впевненість у собі яка з'являється після адаптації та перших успіхів; робоча напруженість що проявляється під час підготовки до іспитів, контрольних заходів та виконання завдань в умовах підвищеного ризику, та синдром хронічної втоми, який можна спостерігати у курсантів наслідок нестачі відпочинку, тривалого когнітивного перевантаження та постійного стресу.

На завершальному етапі навчання (четвертий курс) курсанти вже мають необхідний досвід і знання, однак перед ними постають нові виклики, пов'язані з майбутнім працевлаштуванням та офіцерською відповідальністю. В умовах воєнного стану ці виклики загострюються. Як типові психічні стани, цього періоду можна виділити: мотиваційне зростання або вигорання — залежно від рівня внутрішньої мотивації та якості навчального процесу. У військовий час мотивація може зростати через усвідомлення своєї місії у захисті Батьківщини, проте тривала напруженість сприяє професійному вигоранню. Підвищене почуття відповідальності — особливо у тих, хто готується до командирських посад. Війна робить цей стан ще гострішим, оскільки курсанти розуміють, що після випуску можуть бути направлені в зону бойових дій. Тривога перед майбутнім — через невизначеність та перехід у професійну сферу. Військові психологи відзначають, що цей стан може бути супроводжений страхом невідповідності вимогам служби.

Особливої увагу заслугове питання динаміки психічних станів курсантів зокрема, в період дії воєнного стану. Психічні стани курсантів зазнають значних змін протягом усього періоду навчання. В умовах воєнного стану ці зміни стають більш вираженими. До найбільш розповсюджених можна віднести: посилення рівня тривожності та напруження на всіх етапах навчання через безпосередній вплив війни, можливу мобілізацію, ризик для життя та здоров'я; зниження рівня невпевненості у собі після першого року навчання, але в умовах війни цей процес може бути уповільнений через нестабільність ситуації; коливання рівня мотивації — у частини курсантів спостерігається зростання мотивації, тоді як інші можуть відчувати емоційне виснаження; загострення кризових періодів — складні сесії, польові навчання та безпосередня загроза життю можуть спричинити психоемоційне виснаження та депресивні стани.

В умовах воєнного стану особливо важливими є ефективні методи підтримки психічного здоров'я курсантів. Вважаємо що до найефективніших методів корекції слід віднести: психологічну підтримку та консультації — допомагають зменшити рівень тривоги, стресу та емоційного виснаження; фізичну активність та релаксаційні техніки які сприяють збереженню емоційної рівноваги, що особливо актуально під час війни; соціальну підтримку та групову взаємодію що створюють сприятливий мікроклімат у середовищі курсантів та знижують рівень тривожності.

Отже, психічні стани курсантів є динамічними та залежать від етапу навчання, рівня адаптації та стресових факторів. В умовах воєнного стану вони зазнають ще більш значних змін, що потребує додаткової уваги до психоемоційного здоров'я майбутніх офіцерів. Виходячі з викладеного можна дійти висновків, що психічна адаптація курсантів є складним і поступовим процесом, який супроводжується зміною тривожності, мотивації та рівня впевненості. Воєнний стан значно впливає на емоційний фон курсантів, посилюючи рівень стресу та невизначеності щодо майбутнього. Методи психологічної підтримки є критично важливими для формування стресостійкості та запобігання вигорання. Окремо слід виділити необхідність розробки нових підходів до підготовки курсантів в умовах воєнного стану, зокрема впровадження кризових психологічних тренінгів.

Таким чином можна дійти висновку що, психічний стан курсантів є ключовим фактором їхньої готовності до виконання службових завдань. В умовах війни забезпечення психологічної підтримки та адаптації є одним із пріоритетних завдань навчальних закладів зі специфічними умовами навчання.

Список використаних джерел:

1. Хлуд Д. Є., Юрченко-Шеховцова Т. І. Вивчення особистісних якостей курсантів-першокурсників. Науковий старт 2023 : мат-ли Міжнар. наук. конфер. (м. Київ, 29 січня 2023 р.). Київ: Academconf.com, 2023. С. 86–91/ URL: <https://elar.navs.edu.ua/items/682d8c8f-e1ec-4b49-81ea-88b0a8061197>
2. П'янківська Л. В. Особливості психологічної профілактики синдрому «емоційного вигорання» у працівників поліції. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 3(31) С. 1355-1368. URL: https://www.researchgate.net/publication/379040954_OSOLIVOSTI_PSIHOLOGICNOI_PROFILAKTIKI_SINDROMU_EMOCIJNOGO_VIGORANNA_U_PRACIVNIKIV_POLICII
3. Берендєєва А. І., Шевчук В. В. Проходження служби в Національній поліції під час воєнного стану. *Юридичний бюлетень*. 2024. № 32. С. 24–30. URL: <https://scholar.google.com.ua/scholar?oi=bibs&hl=ru&cluster=9761126103732667838>