

УДК 159.944

Поєдінцев Ігор Анатолійович

курсант 103 навчальної групи навчально-наукового інституту № 3

Національна академія внутрішніх справ

(Київ, Україна)

Науковий керівник:

Галустян Олена Аркадіївна

кандидат юридичних наук,

старший науковий співробітник наукової лабораторії з проблем психологічного

забезпечення та психофізіологічних досліджень

Національна академія внутрішніх справ

(Київ, Україна)

<https://orcid.org/0000-0003-2898-2387>

КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'Я – СКЛАДОВА СТРЕСОСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ

***Анотація:** у статті представлено результати проведеного анонімного опитування курсантів 1-го року навчання Національної академії внутрішніх справ щодо способів боротьби зі стресом та улюблених способів відпочинку. Встановлено, що здобувачі першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної форми навчання потребують формування навичок стресостійкості у повсякденному житті та майбутній професійній діяльності.*

***Ключові слова:** здоров'я, культура здоров'я, здоров'язберігаюча компетентність, курсанти, стресостійкість.*

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоров'я – це такий стан людини, якій властиві не тільки відсутність хвороб або фізичних вад, а й повне фізичне, душевне і соціальне благополуччя [1].

Традиційно культура здоров'я різними авторами розглядається як частина загальної культури людини, яка пов'язана з її відношенням до свого здоров'я та здоров'я інших людей, веденням здорового способу життя і включає в себе численні компоненти. Значну увагу приділено необхідності турботи про власне здоров'я з молодості та негативні наслідки від шкідливих звичок, таких як тютюнопаління, алкогольна, наркотична, комп'ютерна (ігрова) залежність [2].

Формування здоров'язберігаючої компетентності у курсантів-правоохоронців можливо за умови формування у них необхідних знань, умінь та навичок зі збереження та зміцнення здоров'я та їх дотримання як у повсякденному житті, так й у майбутній професійній діяльності.

Одним з напрямів формування здоров'язберігаючої компетентності є оволодіння курсантами методами самодіагностики, самооцінки, самоконтролю й самокорекції психосоматичного стану організму на різних етапах життя [3].

Розвиток стресостійкості особистості – це, передусім, пошук ресурсів, що допомагають їй у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій. Високий рівень стресостійкості, здатність людини активно протидіяти стресам сприяє позитивному психічному стану, визнанні в соціумі, здобутках у професійній і поведінковій сферах [4, с. 56].

З метою виявлення способів боротьби зі стресом та улюбленого способу відпочинку було проведено анонімне опитування.

Респондентами стали 24 курсанти (порівно осіб чоловічої та жіночої статі), які навчаються на 1 курсі Національної академії внутрішніх справ. Вік респондентів від 17 до 19 років (середнє значення 17,5 років).

Опитування проводилось у грудні 2022 року після складання курсантами навчально-екзаменаційної сесії. Респондентам пропонувалось відповісти на запитання відкритого типу щодо їх способів боротьби зі стресом та улюбленого способу відпочинку. Отримані дані були узагальнені та проаналізовані.

На запитання «Який Ваш спосіб боротьби зі стресом?» респонденти надали 13 різних варіантів відповідей. З числа опитаних один респондент (чоловічої статі) зазначив, що немає способу боротьби зі стресом (рис. 1).

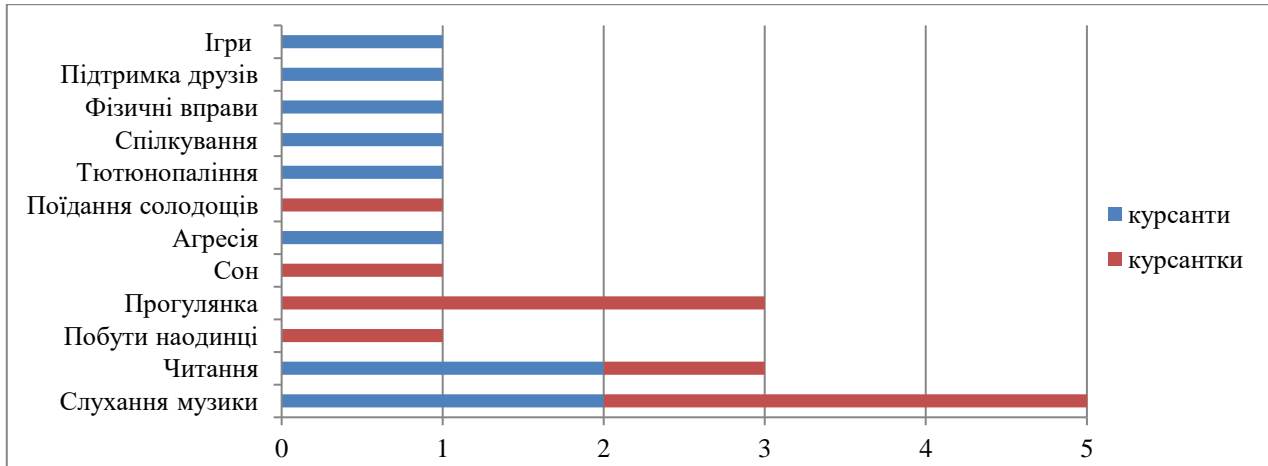


Рис. 1. Способи боротьби зі стресом, які використовують курсанти-першокурсники

Згідно з отриманими даними найчастіше респонденти слухають музику, щоб справитися зі стресом. Поширеним є читання, про що вказали курсанти і курсантки. Прогулянка, побути наодинці, поїдання солодощів, сон – це способи боротьби зі стресом, які використовують лише курсантки. Натомість фізичні вправи, агресія, спілкування, підтримка друзів, ігри, тютюнопаління обрали курсанти чоловічої статі.

Отже, за результатами опитування визначено конструктивні способи боротьби зі стресом (ігри, підтримка друзів, фізичні вправи, спілкування, сон, прогулянка, читання, слухання музики, побути наодинці) та неконструктивні (тютюнопаління, поїдання солодощів, агресія). Кожен восьмий респондент (3 особи) в якості боротьби зі стресом обирає неконструктивну поведінку.

Відповіді респондентів на запитання «Який ваш улюблений спосіб відпочинку?» менш варіативні (лише п'ять варіантів відповідей) (рис. 2).

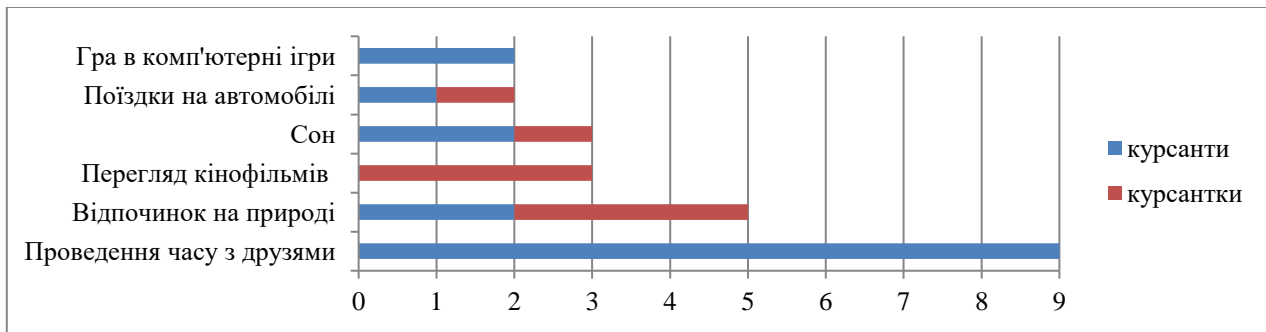


Рис. 2. Улюблені способи відпочинку курсантів-першокурсників

Відповідно до представлених даних курсанти віднесли до улюблених способів відпочинку поїздки на автомобілі, відпочинок на природі, сон. Проведення часу із друзями, комп'ютерні ігри як улюблені способи відпочинку вказали лише курсанти чоловічої статі, а перегляд кінофільмів – курсанти жіночої статі.

Отже, найбільш поширеним способом відпочинку курсантів-першокурсників є проведення часу з друзями, що характерно для їхнього вікового періоду.

Висновки:

5. Проведене опитування дозволило визначити, що респонденти окрім конструктивних способів боротьби зі стресом також обирають неконструктивні способи, що в майбутньому може призвести до формування шкідливих звичок.

6. Здобувачі вищої освіти потребують формування навичок стресостійкості, що є запорукою збереження їх психічного здоров'я.

Перспективами подальших досліджень є формування здоров'язберігаючої компетентності у курсантів-правоохоронців.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини : навч. посібник / за ред. І. В.Толкунової. Київ, 2018. 156 с. <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1713>
2. Андросюк В. Г., Галустьян О. А. Малогорова О. О., Мотлях О. І., Юрченко-Шеховцова Т. І. Здоровий спосіб життя та профілактика адиктивної поведінки неповнолітніх : метод. рекомендації. Київ : Освіта України, 2019. 98 с. URL : <http://elar.naiu.kiev.ua/jspui/handle/123456789/15775>
3. Гнатюк О.В. Формування здоров'язбережувальної компетентності здобувачів освіти як запорука збереження психічного здоров'я. URL : <https://lib.iitta.gov.ua/728394/1/%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82.pdf>
4. Бардін Н., Жидецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н., Ясінський В.. Стрес та стресостійкість в діяльності працівників правоохоронних органів: навч.-метод. посіб. Львів, 2020. 119 с.

Poedintsev Ihor Anatoliyovych

cadet

National Academy of Internal Affairs

(Kyiv, Ukraine)

Scientific advisor:

Galustyan Olena Arkadiivna

PhD in Law

senior researcher of the scientific laboratory

on problems of psychological support and psychophysiological research

National Academy of Internal Affairs

(Kyiv, Ukraine)

**CULTURE OF HEALTH IS COMPONENT
OF STRESS RESISTANCE OF CADETS**

***Abstract:** the article presents the results of an anonymous survey of cadets of the 1st year of study of the National Academy of Internal Affairs regarding ways to fight stress and favorite ways to relax. It has been established that students of the first (bachelor's) level of full-time higher education need the formation of stress resistance skills in everyday life and future professional activities.*

***Keywords:** health, health culture, health-preserving competence, cadets, stress resistance.*