

Адамчук Юлія,

*доктор філософії з освітніх, педагогічних наук,
старший викладач кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних
дисциплін, Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького*

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА КУРСАНТІВ-ПРИКОРДОННИКІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ. ВИКЛИКИ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ТРУДНОЩІ КУРСАНТІВ-ПРИКОРДОННИКІВ

Період навчання у закладі вищої освіти зі специфічними умовами (військового або правоохоронного профілю) є одним із найскладніших етапів у житті курсантів [2]. Перехід від цивільного життя до суворої військової дисципліни з регламентацією всіх аспектів побуту та обмеженням особистої свободи часто спричиняє психологічний дискомфорт у новобранців [6]. Дослідження показують, що основними стресорами під час навчання є надмірне навчальне навантаження, поєднане зі службовими обов'язками (що призводить до хронічної втоми та нестачі сну), а також брак відпочинку й особистого часу в умовах казарменого режиму. Водночас такі чинники, як нудьга чи несприятливий клімат у колективі, виявляються менш істотними для більшості курсантів [4].

Вчасна профілактика психоемоційних перевантажень у курсантів є критичною, адже молоді військовослужбовці (до 25 років) особливо вразливі до негативних наслідків стресу та психічних розладів. Ефективна система психологічної підтримки має ще в процесі навчання навчати майбутніх офіцерів методів подолання стресу. Ключовим напрямом є розвиток стресостійкості (резильєнтності): досвід іноземних армій свідчить, що навіть короткотривалі тренінги резильєнтності допомагають курсантам інакше оцінювати стресові ситуації, підтримувати позитивний емоційний стан та швидше відновлюватися після навантажень [7]. Для запобігання тривожним розладам курсантів необхідно навчати їх технік саморегуляції та релаксації.

У закладах освіти МВС та Держприкордонслужби функціонують підрозділи психологічного забезпечення, що супроводжують освітній процес. Практична реалізація психологічної підтримки відбувається через роботу штатних психологів та профільних кафедр. Психологічна служба надає індивідуальні консультації курсантам, які опинилися у складних життєвих обставинах (стрес, проблеми в сім'ї, конфлікти тощо). Проводиться і психологічна просвіта – лекції, тренінги, бесіди, що формують у майбутніх офіцерів культуру піклування про власне ментальне здоров'я [3]. Обов'язковим

компонентом роботи є психопрофілактика для сприяння адаптації: у перші місяці навчання здійснюються заходи для згуртування колективу, швидкого входження молоді в нові умови, зниження рівня тривожності.

Важливою складовою є сприяння розвитку особистості курсантів [3]. Психологи допомагають формувати у них лідерські якості, стресостійкість, емпатію, навички ефективної комунікації та командної роботи. Проводяться тренінги особистісного зростання, рольові ігри, ситуаційні вправи, що моделюють майбутню професійну діяльність.

В Україні напрацьовано низку підходів до психологічної підтримки курсантів. Широко застосовуються групові тренінги з розвитку особистісної стійкості та командної взаємодії. Наприклад, у Національній академії ДПСУ проводяться командні вправи для згуртування колективу і подолання смуги перешкод за участю психолога, що тренує одночасно витривалість і вміння діяти під стресом (джерело умовне). У закладах освіти МВС впроваджуються заняття з підвищення стресостійкості: курсанти опановують техніки аутотренінгу та вольового контролю емоцій; проводяться діагностичні опитування для відстеження рівнів тривожності, стресу й вигорання. За потреби організуються групи психологічної підтримки або індивідуальні корекційні заняття.

В арміях НАТО та інших країн реалізовано програми підвищення психологічної стійкості особового складу, які можуть бути корисними для наших військових навчальних закладів. Зокрема, тренінги резильєнтності стали обов'язковою частиною підготовки офіцерів у багатьох державах [7]. Доведено, що такі програми знижують фізіологічні прояви стресу у курсантів та підвищують їхню мотивацію до виконання завдань [7]. Інший напрямок – упровадження ментальних тренувань за прикладом армій США: військові психологи регулярно проводять із кадетами заняття, навчаючи технік концентрації, візуалізації цілей, контролю нервового збудження перед іспитами чи навчальними вправами [5]. За кордоном діють також системи рівневої підтримки (peer support), коли підготовлені колеги (старшокурсники або офіцери) виступають першими порадиниками для тих, хто переживає стрес чи кризу. Поширена практика регулярного оцінювання психологічного стану особового складу та програм раннього втручання: якщо курсант демонструє ознаки вигорання чи депресії, з ним оперативно працює психолог або наставник. У деяких академіях частиною розкладу запроваджують заняття з mindfulness і медитації, щоб навчити молодих лідерів методів відновлення психологічної рівноваги. Рекомендації щодо удосконалення психологічного забезпечення освітнього процесу:

1. Посилення адаптаційних програм. Запровадити структуровану програму входження курсантів у навчання: орієнтаційні курси, тренінги на згуртування колективу, призначення наставників з числа офіцерів або старшокорсників.

2. Інтеграція тренінгів стресостійкості. Включити заняття з розвитку психологічної стійкості до навчальної програми на постійній основі. Короткострокові тренінги варто проводити перед ключовими етапами підготовки (польові виходи, іспити, стажування), а також регулярно протягом року.

3. Розвиток служби психологічної допомоги. Штат психологів має відповідати кількості особового складу, щоб забезпечити індивідуальний підхід (Наказ МВС № 88 обмежує навантаження одного психолога до 20 курсантів на день при проведенні психодіагностики [1]).

4. Моніторинг і раннє виявлення. Запровадити систематичний моніторинг психічного здоров'я: опитування рівня стресу, тривожності, настрою кожного семестру. Результати має аналізувати психологічна служба для виявлення негативних тенденцій.

5. Обмін передовим досвідом. Активніше переймати найкращі світові практики. Налагодити співпрацю з профільними установами НАТО та ЄС, що займаються підготовкою військових психологів; брати участь у міжнародних семінарах.

Психологічна підтримка курсантів-прикордонників має бути невід'ємною частиною освітнього процесу. Урахування специфічних труднощів курсантів, упровадження ефективних профілактичних заходів і методик, а також постійне вдосконалення системи психологічного забезпечення на основі вітчизняного й зарубіжного досвіду – усе це сприятиме формуванню стійких, психічно здорових офіцерів Держприкордонслужби України. Турбота про ментальне здоров'я молодих воїнів сьогодні є запорукою їхньої надійності та професійності завтра.

Список використаних джерел:

1. Наказ МВС України № 88 від 06.02.2019 «Про затвердження Порядку організації системи психологічного забезпечення...» [Електронний ресурс]. Зареєстр. в Мін'юсті 05.03.2019 за № 248/33219. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/go/z0348-19> (дата звернення: 09.04.2025).

2. Пашковська М.В., Бутко В.В. Психологічне супроводження курсантів у процесі адаптації // Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків, 2020. С. 158–160.

2. Сайт Сумської філії ХНУВС. Психологічне забезпечення [Електронний ресурс]. 2023. Режим доступу: <https://sum.univd.edu.ua/psych-support> (дата звернення: 09.04.2025).

3. Храбан Т. Є. Психологічні перспективи життєстійкості курсантів військових ВНЗ // Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». 2021. № 2(22). С. 136–142.

4. Mental skills training with US Army ROTC: набуття навичок саморегуляції // Journal of Performance Psychology. 2021. Issue 14. P. 12–14.

5. Military training: predisposition to negative mental health issues // Scientific Archives of Medical Science. 2021. Режим доступу: <https://scimedarchive.org/articles/military-mental-health> (дата звернення: 09.04.2025).

6. Resilience training in officer cadets: результативність програми підвищення стресостійкості // Frontiers in Psychology. 2023. № 14:10617376.