

*Ukrainskyi tyzhden*. URL : <https://tyzhden.ua/u-skandaly-z-plahiatom-potrapyly-polityky-avstrii-nimechchyny-ta-uhorshchyny/>. [in Ukr.].

12. Description of the eight EQF levels. *European Union*. URL : <https://ec.europa.eu/ploteus/en/content/descriptors>.

13. Doctoral Education – Taking Salzburg Forward: Implementation and New Challenges. *European University Association*. URL : <https://eua.eu/resources/publications/354:doctoral-education-taking-salzburg-forward-implementation-and-new-challenges.html>.

14. Exploration of the implementation of the Principles for Innovative Doctoral Training in Europe: Final Report. European Commission. 66 p. URL : <https://ris.utwente.nl/ws/portalfiles/portal/5141476>.

15. Lisbon European Council 23 and 24 March 2000. Presidency Conclusions. *European Parliament*. URL : [http://www.europarl.europa.eu/summits/lis1\\_en.htm](http://www.europarl.europa.eu/summits/lis1_en.htm).

16. Salzburg II Recommendations. European Universities' Achievements since 2005 in Implementing the Salzburg Principles. Brussels: EUA, 2010. 8 p. *European University Association*. URL : <https://eua.eu/downloads/publications/salzburg%20ii%20recommendations%202010.pdf>.

17. Standards and Guidelines for Quality Assurance in the European Higher Education Area (ESG). Brussels : CS Ltd., 2015. 32 p.

#### ABSTRACT

**Anastasiia Kuzmenko. Intellectual property and national security: the role of academic integrity.** Intellectual activity shapes socio-economic strategies, with studies linking it to societal well-being. Intellectual property rights cover industry, science, literature and art, protecting information. Legal protection of intellectual property, including copyrights and patents, regulates creation and usage of creative works. Academic culture relies on tolerance and recognition of unique contributions, necessitating intellectual property protection.

National security evolves amidst knowledge society formation, placing the security sector central in scientific and social development. Upholding academic integrity prevents universities from straying off their social mission, aided by recent amendments to the Law of Ukraine «On Higher Education» promoting autonomy and integrity. Implementing these changes demands consistency, ethical leadership, and adherence to high academic standards. The EU supports anti-plagiarism efforts, echoing values of honesty and fairness outlined in the Bucharest Declaration concerning Ethical Values and Principles for Higher Education in the Europe Region.

**Keywords:** *academic integrity, law, academic dishonesty, plagiarism, scientific text repository.*

УДК 159.9.072.4

DOI: 10.31733/2078-3566-2024-2-315-323



**Інна ШИНКАРЕНКО**®

кандидат психологічних наук, доцент  
(Дніпровський державний університет  
внутрішніх справ, м. Дніпро, Україна)

#### ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У КУРСАНТІВ

Акцентовано, що стресові стани в курсантському середовищі є недостатньо дослідженими та потребують особливої уваги з боку психологів.

Проведено теоретико-методологічний аналіз та визначено основні підходи до вивчення стресу, навчального стресу в психології. Простежено та окреслено особливості виникнення та переживання стресових станів у курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Визначено, що попередження, виявлення та припинення стресу у курсантів є важливими задля формування професійних навичок, потрібних для подальшої роботи у правоохоронній сфері.

**Ключові слова:** *стрес, стресові ситуації, адаптація, фізіологічний стрес, психологічний стрес, релаксація.*

© І. Шинкаренко, 2024

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0003-0040-2010>

[inna.shynkarenko@dduvs.edu.ua](mailto:inna.shynkarenko@dduvs.edu.ua)

**Постановка проблеми.** Людину постійно супроводжує безліч психологічних станів. Такі стани можуть бути як позитивними, так і негативними для людського організму. Зрозуміло, що позитивні стани добре впливають на організм та самопочуття людини, а негативні лише погіршують її стан. Тому вивчення психологічних станів, в яких може перебувати особа, є досить важливим питанням, особливо у воєнний час, задля вміння правильно поводити себе у цих станах та вміти з них виходити без шкоди для самої людини.

Одним із негативних психологічних станів є стрес. При цьому він становить невід'ємну частину життя сучасної людини. Завдяки такому соціальному явищу, як стрес, людина пристосовується до умов зовнішнього середовища.

Тривалий час поняття стресу розглядалося в суто біологічному значенні, проте зараз воно має міждисциплінарний характер. З огляду на тенденції розвитку сучасної психології та зважаючи на умови повномасштабного вторгнення на територію нашої країни російських загарбників, вивчення проблеми стресу, його специфіки та наслідків для організму людини є досить актуальним. Особливої уваги в цьому аспекті потребує категорія осіб, які навчаються у вищих навчальних закладах зі специфічними умовами навчання, а саме курсанти. Особливість зазначеної категорії полягає в тому, що курсантський колектив об'єднує в собі осіб, які різняться за віковим критерієм, інтелектуальними здібностями, характером, соціальним становищем. Тож курсанти досить часто піддаються різноманітним видам стресу, що пояснюється новим, раніше невідомим, способом життя, новими правилами та заборонами, до яких особа не звикла.

З огляду на вищезазначене є необхідним дослідити стресовий стан у курсантському середовищі та запровадити якісні методики задля забезпечення правильного реагування на стрес у курсантів.

**Аналіз публікацій, в яких започатковано вирішення цієї проблеми.** Сьогодні поняття стресу набуло особливої актуальності, а вміння долати його перетворюється на проблемне питання. Основною причиною такої популяризації є те, що концепція стресу претендує на пояснення низки чинників та явищ, які супроводжують прояв цього психологічного стану в людини.

Поняття «стрес» у фізіологію та психологію вперше запровадив у 1932 р. У. Кеннон у своїх класичних роботах з універсальної реакції «боротись чи втікати» [1, с. 105].

Термін стресу в науковий простір ввів Г. Сельє, який зробив висновок про існування загального адаптаційного синдрому, що забезпечує пристосування організму до умов певного середовища та колективу, котрі мають властивість змінюватися [2, с. 38]. Варто зазначити, що згаданий автор під поняттям стресу розумів неспецифічну відповідь організму на будь-яку нову вимогу чи потребу останнього.

Класичні уявлення про стрес були розвинуті Р. Лазарусом. Він виділяє два види стресу: фізіологічний та психічний.

Сучасні українські вчені, такі як С. Анохіна, О. Кокун, В. Крайнюк, В. Корольчук, О. Кочарян, А. Максименко, В. Мозговий, О. Тимченко, В. Чорнобровкін, продовжили дослідження стресу та стресостійкості в особливих умовах.

В існуючих теоріях вчені пояснюють, що стрес являє собою різновид своєрідного пристосування діяльності людини до постійно змінюваних умов навколишнього середовища. Деякою мірою стрес є похідним від наших інтелектуальних процесів, думок та оцінок ситуацій, котрі у кожної особи виявляються по-різному, з огляду на одні й ті самі ситуації.

**Метою** статті є дослідження специфіки стресу та різноманітності його впливу на навчальну та подальшу практичну діяльність курсантів.

**Виклад основного матеріалу.** Період курсантського життя є важливим для подальшого розвитку особистості, і від успішності виконання спектра завдань цього етапу залежить ефективність подальшого розвитку курсанта, його професійного та особистісного становлення.

Початок навчання у виші у більшості випадків припадає на вік 17–18 років, що має низку особливостей, представлених у психологічній літературі як перехідний етап від підліткового віку до юнацького, що має особливе значення для виявлення специфіки цього етапу розвитку особистості.

Соціальна ситуація розвитку, характерна для курсантського віку, дозволяє стверджувати, що окреслений віковий період визначається як концептуальна

соціалізація, що відрізняється виробленням стійких властивостей особистості, стабілізацією всіх психічних процесів, досягненням максимуму творчих, інтелектуальних здібностей та працездатності.

Варто наголосити, що особистість у юнацькому віці долає вікову кризу ідентичності, котра може мати як позитивний (формування позитивного і адекватного сприйняття власного «Я», переконань та пріоритетів), так і негативний (розвиток неадекватної самооцінки, домінування тривожності, пасивності, страху, інтровертованості, відсутність чітких життєвих перспектив) характер.

Потребує уваги спектр соціально-психологічних умов, що впливають на розвиток особистості курсанта. До них варто віднести рівень загального інтелектуального розвитку, успішність адаптації до умов вишу, готовність до навчання та домінуючий мотив здобування вищої освіти, наявність сприятливого соціально-психологічного клімату в курсантській групі і, відповідно, наявність (відсутність) навичок встановлення і підтримання соціальних контактів. Вступ до вишу спричиняє появу в житті колишнього абітурієнта нових способів організації життєдіяльності. Домінування опіки та постійного контролю, що характерні для шкільного режиму навчання, призводить до складнощів у формуванні самовиховання, організації самостійного навчання, а також розвитку інформаційного поля курсантів [3, с. 83].

Усі вищеперераховані чинники можуть стати причинами виникнення стресів у курсантів. Для розуміння впливу стресу на організм курсанта слід наголосити на основних характеристиках його прояву. До основних форм прояву стресу можна віднести поведінкові, емоційні, інтелектуальні та фізіологічні.

Так, поведінкові прояви можна поділити на 4 групи:

- порушення психомоторики (зміна ритму дихання, надлишкова напруга м'язів);
- зміна стилю життя (зміни в режимі дня, порушення сну);
- професійні порушення (зниження ефективності діяльності, підвищена втомлюваність);
- порушення соціально-рольових функцій (зростання конфліктності та агресивності).

Емоційні прояви стресу першочергово виявляються в загальному емоційному фоні, котрий набуває негативного, песимістичного забарвлення. За умови тривалої дії стресу зростає рівень тривожності, зневіра у власні сили, та відбувається зниження самооцінки, що при затяжному впливі стресу може призвести до депресії. За умови такого емоційного фону частішають прояви неадекватних емоційних реакцій, таких як гнів, агресія, дратівливість [4, с. 81].

Варто зазначити, що негативні емоційні стани одночасно є і передумовами виникнення та розвитку стресів. Дослідження навчальних стресів демонструє, що страх перед майбутніми проблемами провокує появу тривожності, невпевненості, відчуття безпорадності тощо.

Когнітивні прояви стресу охоплюють порушення: уваги (складнощі у концентрації уваги, звуження поля уваги, підвищена здатність відволікатися від реалізації завдань), мислення (порушення логіки мислення, труднощі у прийнятті рішень, зниження творчої активності), пам'яті (труднощі у відтворенні інформації, погіршення показників оперативної пам'яті).

Фізіологічні прояви стресу охоплюють майже всі системи органів людини і мають місце у травній, серцево-судинній та дихальній системах. До основних показників відносять підвищення частоти серцевих скорочень, зростання артеріального тиску, порушення роботи шлунково-кишкового тракту.

Порушення нормального ритму діяльності окремих органів та їхніх систем, а також відображення цих порушень у свідомості призводять до комплексних фізіологічних порушень (зниження імунітету, підвищеного рівня втоми, зміни маси тіла до збільшення або зменшення) [5, с. 113].

Сучасна психологічна наука розмежовує поняття «фізіологічний стрес» та «психологічний стрес». Так, фізіологічний стрес – це стрес, що виникає як результат впливу зовнішніх факторів, таких як: температура, біль, голод. Психологічний стрес – стан, що виникає, коли людина сприймає ситуацію, в якій перебуває, як складну, загрозову, що викликає появу таких емоцій, як тривога, страх, гнів.

Фізіологічний стрес може супроводжуватися психологічними змінами з огляду

на те, що організм є єдиною системою, і дія на одну її складову впливає на іншу.

Різновидом психологічного стресу є інформаційний стрес, що пов'язаний зі стресогенними впливами складових навчального процесу та його технічних, організаційних та екологічних характеристик. Варто зауважити, що інформаційний стрес може мати своїм джерелом не тільки навчальний процес, а й базуватися на особливостях діяльності курсанта в інших сферах.

Суттєву увагу дослідники відводять екзаменаційному стресу як одній із основних причин появи напруги у курсантів. Чинниками, що призводять до його появи, вважають: порушення режиму сну, підвищення інтелектуального навантаження, емоційні переживання, зменшення інтенсивності рухової активності, а також особистісні фактори, такі як, наприклад, рівень тривожності. Сучасні науковці наголошують, що очікування екзамену і психологічна напруга, що пов'язана з цим, виявляються у курсантів у вигляді різноманітних форм: страх перед екзаменатором, переживання через очікування отримання негативної оцінки за екзамен тощо. Ці поведінкові прояви супроводжуються активними вегетативними реакціями. Безпосередньо на підсумковому контролі вони можуть проявитися у неможливості відтворити теоретичний матеріал, порушенні мовлення, читання тощо.

Проблема негативного впливу екзаменаційного стресу стала предметом діалогу серед науковців, які обговорюють доцільність проведення екзаменів та можливість заміни такої форми контролю, зокрема, використання як підсумкової оцінки проміжного контролю якості знань.

Варто зауважити, що стрес не завжди має негативне забарвлення, оскільки здатен мобілізувати можливості курсанта для вирішення поставлених перед ним завдань.

Таким чином, вплив стресу на особистість курсанта, а отже, на процес його навчання, очевидний. За умови позитивного вирішення стресових ситуацій вплив стресу може бути позитивним і мати мотивуючий характер, але за тривалості його впливу, а також відсутності у курсантів навичок позитивного подолання стресу може призводити до появи психосоматичних захворювань, формування навчальної занедбаності, порушення особистісного та професійного розвитку.

Психічні стани в процесі навчальної діяльності класифікують за різними критеріями. Так, за характером переживань стани можна поділити на позитивні і негативні, а згідно з критерієм продуктивності – на стеничні й астеничні. Позитивні пов'язані з підйомом життєвого тону організму, задоволенням фізіологічних, духовних, інтелектуальних потреб людини, а негативні знижують психічну активність людини, призводять до погіршення діяльності, падіння працездатності. Стеничні – підвищують енергію, спонукають до діяльності, активності, вчинків, викликають підйом збудження, бадьорість, радість, гнів, ненависть, а астеничні – зменшують активність, енергію людини, характеризуються пасивністю, споглядальністю.

Згідно з часовим критерієм психічний стан у навчальній діяльності може бути короткочасним, затяжним, тривалим. Структура психічного стану залишається в цей період відносно незмінною. Наприклад, психічний стан курсанта в період складання іспиту зазвичай має відносно постійну структуру – сильне переважання емоційного компонента за наявності високої напруженості більшості психічних функцій. Воно починається з наближенням іспиту і після нього зникає [6, с. 181].

Проте ця стійкість психічного стану відносна. Структура самого стану є динамічною. Рівень напруженості компонентів усередині стану не залишається абсолютно однаковим весь час. Так, переважаючи емоції курсанта, який складає іспит, постійно індукують і підвищують силу тієї або іншої або навіть декількох функцій, принципово не змінюючи загальної структури цього стану. Сила і напруженість різних компонентів психіки курсанта в конкретному взаємовідношенні можуть бути неоднаковими. Домінування якогось компонента визначає вид стану: вольовий (активність, пасивність, рішучість і нерішучість, упевненість і невпевненість, стриманість і нестриманість, неухважність, спокій), емоційний (радість, засмучення, смуток, обурення, злість, образа, задоволеність і незадоволеність, бадьорість, туга, приреченість, пригнобленість, пригніченість, відчай, страх, боязкість, жах, пристрасть, афект), гностичний (допитливість, цікавість, здивування, подив, сумнів, мрійливість, зацікавленість, зосередженість).

Через велику кількість і різноманітність психічних станів у навчальному процесі їх доцільно класифікувати за впливом на діяльність і поведінку. При цьому психічні

стани поділяються на оптимальні, стресові, депресивні і сугестивні. Оптимальні є найкращими, вони найбільше відповідають конкретному виду діяльності, забезпечують найбільший успіх навчання. Так, у навчальній діяльності важливими є допитливість, зосередженість, посидючість, максимальна уважність, натомість підвищена рухливість, висока схвильованість – шкідливі. Депресивні психічні стани виражаються у млявості, обмеженій рухливості, поганій кмітливості, апатичності й пасивності.

Дидактогенні психічні стани виникають у курсантів у результаті нетактовних або тим паче грубих слів педагога, що ранять самолюбство і позбавляють упевненості. У них далеко не завжди виявляється відчуття образи, але завжди – пригнічення, втрата упевненості і часто розгубленість. Із-поміж різних психічних станів у процесі навчальної діяльності особливу увагу приділяють стану, що позначається термінами «неспокійність», «тривога».

Навчальна діяльність курсантів характеризується високими емоційними навантаженнями, регулярною перевтомою, стресовими ситуаціями [7, с. 327].

Для виявлення причин дезорганізації навчальної діяльності, зниження рівня працездатності, погіршення результативності необхідно інтегрально охарактеризувати стрес як чинник, що викликає нервово-психічні перевантаження, перевтому, негативні емоційні реакції курсантів.

Перелік стресорів вельми різноманітний: від простих фізико-хімічних стимулів (температура, шум, газовий склад атмосфери, токсичні речовини тощо) до складних психологічних і соціально-психологічних чинників (ризик, небезпека, дефіцит часу, новизна і несподіваність ситуації, підвищена значущість діяльності та ін.).

Дослідники зазначають, що навчальні стрес-чинники породжують негативні емоційні реакції, котрі можуть дезорганізувати навчальну діяльність, особливо в період підвищеної відповідальності за результати – екзаменаційної сесії [8, с. 79]. Серед цих чинників можна виділити низьку успішність під час семестру, конфлікти з викладачами, курсовими офіцерами, нерозуміння або недостатнє знання предмета, страх перед можливістю бути відрахованим із вишу через неуспішність, дефіцит часу, велику інтенсивність екзаменаційного періоду, високі темпи і швидкість складання окремих іспитів і заліків, необхідність опрацювання величезних обсягів навчальної інформації. Причому під час сесії курсанти практично без перерв переробляють і якісно засвоюють різні навчальні предмети, що вимагають особливих прийомів мислення, запам'ятовування, кожного разу особливої логіки підготовки. Це супроводжується постійними нічним недосипанням, частими тривогами, переживаннями через невизначеність результатів роботи (екзаменаційної оцінки), відповідальність перед батьками, небажання втратити престиж у групі.

Тому стреси, що виникають у період сесії, часто набувають хронічного і до того ж комбінованого характеру, оскільки викликаються одночасною дією декількох чинників. Неодноразовий або тривалий вплив комплексу стресових впливів за недостатньої стійкості нервової системи і організму в цілому утруднює цілеспрямовану розумову роботу, знижує ефективність праці курсантів, погіршує результативність їхньої діяльності. Тому деякі курсанти складають іспити гірше, ніж навчаються під час семестру

Водночас слід зазначити, що екзаменаційний стрес не завжди має шкідливий характер, набуваючи властивостей дистресу. У певних ситуаціях психологічна напруга може мати стимулююче значення, допомагати курсанту мобілізувати всі свої знання і особистісні резерви для вирішення поставлених перед ним учбових завдань. Тому йдеться про оптимізацію (корекцію) рівня екзаменаційного стресу, тобто зниження його у надтривожних курсантів із надмірно лабільною психікою.

Тривалість навчальної сесії продовжується два-три тижні, що за певних умов достатньо для виникнення синдрому екзаменаційного стресу, що супроводжується порушенням сну, підвищеною тривожністю, стійким збільшенням артеріального тиску тощо. Умовно-рефлекторним шляхом всі ці негативні явища можуть пов'язуватися з самим процесом навчання, викликаючи надалі страх іспитів, небажання вчитися, невіру у власні сили, тому деякі фахівці вищої школи взагалі ставлять під сумнів необхідність іспитів, пропонуючи замінювати їх або програмованою формою навчання, або ж атестаційною системою з визначенням підсумкової оцінки, що виставляється за результатами проміжних результатів.

Якщо звернутися до екзаменаційного стресу як найбільш різко вираженої форми

навчального стресу, то можна відзначити, що очікування іспиту і пов'язана з цим психологічна напруга можуть виявлятися в курсантів у різних формах психічної активності: у вигляді страху перед екзаменатором або негативною оцінкою або у вигляді більш дифузної, мало обґрунтованої невизначеної тривоги за результат майбутнього іспиту, причому обидва ці стани супроводжуються досить вираженими вегетативними проявами [9, с. 154]. В особливих випадках ці явища можуть перерости в невроз тривожного чекання, особливо в юнаків, для яких вже у спокійному періоді були характерні риси тривожної недовірливості і емоційної лабільності. Проте набагато частіше в курсантів спостерігаються не неврози, а гострі невротичні реакції, що мають схожу картину, але протікають у більш обмеженому часовому відрізку (години – дні – тижні).

Традиційно тривожність відносять до негативних явищ, оскільки вона виявляється у вигляді занепокоєння, напруженості, почуття страху перед майбутніми іспитами, недовірливості тощо. З іншого боку, наголошується, що існує оптимальний рівень тривожності, за якого досягається найбільша успішність діяльності.

Існує велика кількість підтверджень того, що хронічний стрес – супутник курсантського життя. Стрес, що переживають курсанти, позначається на навчанні (набутті, застосуванні й переробці знань) та перешкоджає академічній успішності. Труднощі з успішністю, у свою чергу, також створюють дискомфорт, в результаті чого загальний стрес посилюється. Курсантам необхідно адаптуватися до умов навчання у виші: подолати перехідні труднощі, опанувати нові соціальні ролі й модифікувати старі, в результаті чого вони також можуть відчувати стрес.

Серед стратегій поведінки особистості у стресовому стані можна виокремити: ті, що зумовлюють підвищення активності, спрямованої на продовження діяльності; ті, що сприяють досягненню стабільності психічного стану завдяки зменшенню активності; ті, що дозволяють досягнути бажаної ефективності без додаткових зусиль шляхом перепланування та кращої організації праці.

Водночас, намагаючись упоратися зі стресом, людина здебільшого не лише спирається на власні ресурси, а й шукає різноманітної підтримки у найближчого оточення. Вияви активної соціальної підтримки – безпосередня допомога, поради, співпереживання та співчутливе ставлення. Обговорення своїх почуттів, реакції на них, конструювання власної версії подій, варіативної для кожного зі слухачів, сприяють відстороненню людини від емоційного переживання чи хоча б зменшенню інтенсивності останнього. Зниження емоційного напруження можливе також і шляхом переносу негативних емоцій на інших людей та на самого себе (аутоагресія) [1, с. 107].

Аналіз засобів контролю та регуляції нервово-психічного напруження зумовлює необхідність визначення чинників, що впливають на вибір тієї чи іншої стратегії подолання стресу особистістю. На нашу думку, безпосередній вплив як на вибір стратегії подолання стресу, так і на стресостійкість особистості мають потреби.

Варіативність способів реалізації потреб, у свою чергу, пов'язують із рівнем їхньої усвідомленості. Неусвідомлена потреба постає як потяг до чогось неконкретного, що й унеможливує її задоволення – людина не здатна обрати ефективну стратегію, спрогнозувати її результат, оскільки кінцева мета перебуває поза зоною її свідомості. Спроба задовольнити неусвідомлену потребу, таким чином, може призвести до деструктивної поведінки, що порушує перебіг адаптації.

Отже, максимально можливе задоволення актуальних потреб – важливий критерій ефективності адаптаційного процесу. Психічну адаптацію можна визначити як процес установлення оптимальної відповідності особистості в ході її діяльності; цей процес дозволяє індивідууму задовольняти актуальні потреби та реалізовувати пов'язані з ними значущі цілі, забезпечуючи водночас максимальну відповідність діяльності людини, її поведінки вимогам середовища.

Значну роль у подоланні негативного впливу несприятливих станів на діяльність людини відіграють вольові якості. Прояв вольових якостей (сили волі) – це насамперед перемикання свідомості і вольового контролю з переживання несприятливого стану на регуляцію діяльності (на її продовження, подачу внутрішньої команди до початку діяльності, до збереження якості діяльності) [10, с. 247]. Переживання емоційного стану при цьому відсувається у свідомості на другий план. Важливу роль у регуляції психічних станів в аспекті того, як людина реагує на вплив стресорів навколишнього середовища, відіграють індивідуально-типові особливості нервової системи і

особистості. Вплив самооцінки виявляється в тому, що люди з низькою самооцінкою виявляють більш високий рівень страху або тривожності в загрозовій ситуації. Вони сприймають себе найчастіше такими, що мають неадекватно низькі здібності для того, щоб упоратися з ситуацією, тому вони діють менш енергійно, схильні підкорятися ситуації, намагаються уникати труднощів, оскільки переконані, що не в силах з ними впоратися. Можна виділити чотири основні методи боротьби зі стресом: релаксація, протистресовий розпорядок дня, надання першої допомоги при гострому стресі і аутоаналіз особистого стресу. Використання цих методів за необхідності є доступним кожному.

Отже, стрес певною мірою являє собою індивідуальний феномен. Важливим напрямом психологічної допомоги є навчання людини певних прийомів і вироблення навичок самодіагностики та поведінки у стресових ситуаціях, підвищення впевненості в собі і самосприйняття.

Крім того, стрес – це невід’ємна частина повсякденного життя кожного курсанта. Реакція на стрес, як і початок трудового дня, режим харчування, рухова активність, якість відпочинку і сну, взаємини з оточуючими є складовими частинами способу життя. Від самого курсанта залежить, яким буде його спосіб життя – здоровим, активним або ж нездоровим, пасивним, а отже, як часто і тривало він буде перебувати у стресовому стані. Екзаменаційний стрес, на думку вчених, посідає одне з перших місць серед причин, що викликають психічне напруження курсантів і призводять до перенапруження

Крім того, безумовно важливими для курсантів є практичні навички подолання стресів. Одним із ефективних засобів захисту від стресу є релаксація. Відповідно до теорії Г. Сельє автоматична реакція тривоги складається з трьох послідовних фаз: імпульсу, стресу, адаптації. Отже, якщо людина хоче спрямувати свої зусилля на збереження психофізичного здоров’я, то на стресогенні подразники вона повинна усвідомлено відповідати цілеспрямованою релаксацією. За допомогою цього виду активного захисту людина може перешкодити впливу стресового імпульсу, стримати його або послабити стрес, запобігши тим самим психосоматичним порушенням у своєму організмі та психіці.

**Висновки.** Таким чином, вплив стресу на особистість курсанта, а отже, на процес його навчання, очевидний. За умови позитивного вирішення стресових ситуацій вплив стресу може бути позитивним і мати мотивуючий характер, але за тривалості його впливу, а також відсутності у курсантів навичок позитивного подолання стресу може призводити до появи психосоматичних захворювань, формування навчальної занедбаності, порушення особистісного та професійного розвитку.

Реакція на стрес, як і початок трудового дня, режим харчування, якість відпочинку і сну, взаємини з оточенням є складовими частинами способу життя. Від самого курсанта залежить, яким буде його спосіб життя – здоровим, активним або ж нездоровим.

Екзаменаційний стрес посідає одне з перших місць серед причин, що викликають психічне напруження у курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання.

На основі дослідження рівня стресу та реалізації потреб курсантів у період сесії виявлено, що здебільшого курсанти адаптовані до таких стресогенних факторів, як екзаменаційна сесія.

Вважаємо, що якісне дослідження проблематики виникнення стресу у курсантів під час сесії є досить важливим етапом у формуванні особистості майбутнього офіцера поліції, адже можливість адаптування та правильного реагування на стресові ситуації є запорукою успішного проходження подальшої служби в правоохоронних органах.

#### **Список використаних джерел**

1. Каськів І. В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 1 (54). С. 104–110.
2. Клименко І. В. Психологічні засади професійної підготовки поліцейських : монографія. Харків : Фоліо, 2018. 424 с.
3. Наугольник Л. Б., Бурбан Н. В. Особливості емоційних переживань у життєдіяльності студентської молоді. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2015. Вип. 2. С. 77–88.

4. П'янківська Л. В. Особливості прояву синдрому «емоційного вигорання» у курсантів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. Вип. 1 (49). С. 74–83.
5. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. № 1. С. 105–116.
6. Фоменко К. І. Атрибутивні особливості чутливості студентів до стресових ситуацій у навчальній діяльності. *Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В. О. Сухолинського. Серія : Психологічні науки*. 2014. Вип. 2.12 (103). С. 178–183.
7. Волженцева І. В. Динаміка стану тривожності курсантів у навчальному процесі. *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2004. Вип. 2. С. 319–329.
8. Локтева С. А. Розвиток особистості і адаптації в курсантському середовищі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2016. № 24 (48). С. 78–82.
9. Петришин В. В. Формування стресостійкості у курсантів вищих навчальних закладів МВС України. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2015. Вип. 1. С. 151–158.
10. Краснов В. В. Формування особистості правоохоронця в умовах протидії руйнівному інформаційному впливу. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України : тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 05 квіт. 2019 р.)*. Харків, 2019. С. 247–248.

*Надійшла до редакції 29.05.2024*

*Прийнято до опублікування 05.06.2024*

### **References**

1. Kaskiv, I. V. (2020) Teoretychni aspekty formuvannya stresostiikosti studentiv VNZ do nehatyvykh chynnykiv navkolyshnoho seredovyshcha [Theoretical aspects of the formation of stress resistance of university students to negative environmental factors]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu obrony Ukrainy*. № 1 (54), pp. 104–110. [in Ukr.].
2. Klymenko, I. V. (2018) Psykholohichni zasady profesiinoi pidgotovky politseyskykh [Psychological principles of professional training of police officers] : monohrafiia. Kharkiv : Folio. 424 p. [in Ukr.].
3. Nauholnyk, L. B., Burban, N. V. (2015) Osoblyvosti emotsiinykh perezhivan u zhyttiedialnosti studentskoi molodi [Peculiarities of emotional experiences in the daily life of student youth]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav. Seriiia psykholohichna*. Vyp. 2, pp. 77–88. [in Ukr.].
4. Piankivska, L. V. (2018) Osoblyvosti proiavu syndromu «emotsiinoho vyhorannia» u kursantiv [Features of the manifestation of the syndrome of «emotional burnout» in cadets]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu obrony Ukrainy*. Vyp. 1 (49), pp. 74–83. [in Ukr.].
5. Burban, N., Huzenko, I. (2019) Osoblyvosti stresostiikosti y adaptivnykh zdibnostei do stresu maibutnikh viiskovoslužbovtiv [Peculiarities of stress resistance and adaptive abilities to stress of future military personnel]. *Pedahohika i psykholohiia profesiinoi osvity*. № 1, pp. 105–116. [in Ukr.].
6. Fomenko, K. I. (2014) Atrybutyvni osoblyvosti chutlyvosti studentiv do stresovykh sytuatsii u navchalnii diialnosti [Attributive features of students' sensitivity to stressful situations in educational activities]. *Naukovyi visnyk Mykolaivskoho derzhavnoho universytetu im. V. O. Sukhomlynskoho. Seriiia : Psykholohichni nauky*. Vyp. 2.12 (103), pp. 178–183. [in Ukr.].
7. Volzhentseva, I. V. (2004) Dynamika stanu tryvozhnosti kursantiv u navchalnomu protsesi [Dynamics of the state of anxiety of cadets in the educational process]. *Pedahohichniyi protses: teoriia i praktyka*. Vyp. 2, pp. 319–329. [in Ukr.].
8. Lokteva, S. A. (2016) Rozvytok osobystosti i adaptatsii v kursantskomu seredovyshchi [Personality development and adaptation in the cadet environment]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova. Seriiia 12. Psykholohichni nauky*. № 24 (48), pp. 78–82. [in Ukr.].
9. Petryshyn, V. V. (2015) Formuvannya stresostiikosti u kursantiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv MVS Ukrainy [Formation of stress resistance in cadets of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav*. Vyp. 1, pp. 151–158. [in Ukr.].
10. Krasnov, V. V. (2019) Formuvannya osobystosti pravookhorontsia v umovakh protydii ruiniivnomu informatsiinomu vplyvu [Formation of the personality of a law enforcement officer in the conditions of countering destructive informational influence]. *Psykholohichni ta pedahohichni problemy profesiinoi osvity ta patriotychnoho vykhovannia personalu systemy MVS Ukrainy : tezy dop. Vseukr. nauk.-prakt. conf. (m. Kharkiv, 05 kvit. 2019 r.)*. Kharkiv, pp. 247–248. [in Ukr.].

### **ABSTRACT**

#### **Inna Shinkarenko. Features of the occurrence and experience of stress states in cadets.**

Stress is a state of mental tension that occurs during activities in the most difficult and difficult conditions. Two types of stress are defined: physiological stress and psychoemotional stress. Three stages of the development of the stress reaction are proposed: the stage of anxiety, the stage of resistance, and the stage of exhaustion. Factors of stress: concern for the fate of family and friends, low academic



performance during the semester, conflicts with teachers, misunderstanding or insufficient knowledge of the subject, fear of the possibility of being expelled from the university due to failure, lack of time, high intensity of the examination period, high pace and speed of passing individual exams and tests, the need to process huge volumes of educational information, the external conditions of hostilities on the territory of Ukraine and the city, staying in a bomb shelter.

The impact of stress on the cadet's personality, and therefore on his/ here learning process, is obvious. Under the condition of a positive solution to stressful situations, the impact of stress can be positive and have a motivating nature, but with the duration of its impact, as well as the cadets' lack of positive coping skills, it can lead to psychosomatic diseases, the formation of the appearance of academic neglect, and a violation of the personal and professional development of the individual .

The reaction to stress, like the start of the working day, diet, physical activity, quality of rest and sleep, relationships with others, are integral parts of a lifestyle. It depends on the cadet himself/herself what his/hers lifestyle will be – healthy, active or unhealthy, passive, and, therefore, how often and how long he/she will be in a stressful state. According to scientists, emotional stress is one of the leading causes of mental stress in high school cadets. This leads to overstrain of the autonomic nervous system, which regulates the normal functioning of the body.

The key to preserving the physical and mental health of cadets is the development of measures to prevent and correct nervous and mental tension in the educational activities of cadets, which will provide an opportunity to prevent mental and somatic health disorders and increase satisfaction with learning.

**Keywords:** *stress, stressful situations, adaptation, psychological stress, relaxation.*

УДК 342.725 : 81'0

DOI: 10.31733/2078-3566-2024-2-323-330



**Ольга ЯДЛОВСЬКА**®

кандидат історичних наук, доцент  
(Дніпровський державний університет  
внутрішніх справ, м. Дніпро, Україна)

### **МОВА ЯК НАРІЖНИЙ КАМІНЬ ДЕРЖАВНОСТІ: ЛИТОВСЬКИЙ ТА УКРАЇНСЬКИЙ ВИМІРИ**

Розглянуто питання становлення державної мови в Литовській Республіці та в Україні. Наголошено, що мова виступає основною, найсуттєвішою ознакою державності. Здійснено кампаративний аналіз процесів еволюції мовного законодавства Латвії та України у період після проголошення незалежності (у Литві – після відновлення незалежності). Прослідковано, що чітке дотримання вимог власне використання державної мови та її залучення в інформаційний простір має вирішальний вплив як на процес упровадження та розвитку державної мови, так і становлення державності. Водночас зауважено, що в Литовській Республіці значно раніше (1995 р.), ніж в Україні (2019 р.), було прийнято закон про державну мову, що мало свої позитивні наслідки для балтійської країни, де упровадження державної мови на сьогодні є реалізованим та не дискутується, натомість в українському суспільстві більш довгий період відзначалося дихотомне ставлення до питання державної мови, і такий процес гальмував розвиток української мови як державної. Узагальнено, що на сучасному етапі розвитку державності, станом на 2024 рік, як в Україні, так і в Литовській Республіці реалізуються закони про державну мову, що суттєво впливає на розвиток державності країн та становлення націй.

**Ключові слова:** *державна мова, законодавство, державність, Україна, Литовська Республіка.*

**Постановка проблеми.** Вироблення національної ідеології та відповідних векторів державотворчої політики у політичному просторі будь-якої країни задля творення політичної нації як консолідованої та здатної конституювати свою унікальність у соціально-політичних зв'язках з іншими народами та націями визнано основною рушійною силою розвитку нації на сучасному етапі націогенезису. Особливу важливість у зазначених процесах відіграє функціонування національної мови як державної, що стає

© О. Ядловська, 2024

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0002-5660-2057>

[olha.yadlovskaya@dduvs.edu.ua](mailto:olha.yadlovskaya@dduvs.edu.ua)