

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ У ПОДОЛАННІ КРИЗИ, КОНФЛІКТІВ, ФРУСТРАЦІЇ ТА СТРЕСІВ

Когут Олександра Олександрівна¹

¹Кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціально-гуманітарних дисциплін Донецького юридичного інституту Міністерства внутрішніх справ України, м. Кривий Ріг (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-0116-2274>

UDC: 159.923:316.77

АНОТАЦІЯ

У статті розкриваються психологічні особливості подолання критичних ситуацій майбутніми поліцейськими. *Мета статті:* дослідити причинно-наслідкові зв'язки базових елементів стресостійкості курсантів. *Завдання:* здійснити кореляційний аналіз гендерної ідентичності, стресостійкості, механізмів психічного захисту, стратегій подолання конфлікту, фрустрації та смисложиттєвої кризи юнаків. *Методи та методики:* тест «Шкала психологічного стреса PSM-25» Р. Тесієр, Л. Леміре, Л. Філліон; тест «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, Х. Келлермана і Х. Конте; методика дослідження гендерної ідентичності Л. Б. Шнейдера; опитувальник смисложиттєвої кризи К. В. Карпінського; тест Томаса-Кілмена «Поведінка в конфліктній ситуації»; опитувальник Стівена Хобфолла «Стратегії подолання стресових ситуацій»; опитувальник Бойко-Васермана «Рівень соціальної фрустрації». *Результати дослідження.* Стресостійкість курсантів сприяє «приспосованню» до навчально-професійних умов. Успішні стратегії подолання стресу допомагають курсантам пережити смисложиттєву кризу, фрустрацію, конфлікти. Такі стратегії, як набуття асертивності та вміння надавати підтримку, допомагають курсантам подолати кризу і фрустрації, не вдаватися до маніпуляцій, суперництва та асоціальних вчинків. Обережність курсантів сприяє співробітництву. *Висновок.* Ознаками завершеної гендерної ідентичності курсантів юнацького віку є визначення цілей і цінностей, самоприйняття. У критичних ситуаціях вони застосовують механізми психічного захисту, які високо корелюють із різними елементами їхньої стресостійкості. Всі критичні ситуації є взаємозалежними. Криза і фрустрація є найбільш схожими. Для їх подолання курсантів необхідно навчати технікам «підтримки» та розвивати «асертивність».

Ключові слова: ідентичність, стрес, фрустрація, криза, конфлікт, механізми захисту, адекватна реакція на критичні ситуації, стресостійкість.

Проблема. Юнацький вік вважається одним із найскладніших і найцікавіших періодів життя людини. Якісне проживання вікового кризового етапу сприяє утворенню їхньої особистісної, гендерної та професійної самоідентифікації. Я-образ набуває цілісності завдяки спілкуванню з наставниками, друзями, однокурсниками. Даний процес часто супроводжується конфліктами, стресами, фрустраціями. Тож навчитися їх диференціювати та долати є важливим на дному етапі розвитку особистості. Особливі вимоги ставляться до тих, хто зі стресом свідомо пов'язує своє професійне життя.

Службові обов'язки поліцейських пов'язані з екстремальними ситуаціями, які погрожують їхньому здоров'ю та життю. Тому курсантів важливо заздалегідь підготувати до адекватних реакцій на критичні ситуації, навчити трансформувати дистресові стани в ресурсні, вчасно вирішувати внутрішні конфлікти, навичкам переговорів та надання першої психологічної допомоги постраждалим від стресу. Вони повинні вміти застосовувати різні стратегії конфліктного спілкування, адекватно сприймати стресові ситуації – без викривлення механізмами психічного захисту.

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © *Oleksandra Kogut*

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

Юнацький вік вважається одним із найнебезпечніших вікових періодів в житті людини. Він характеризується неусвідомленою мотивацією юнаків. Часто включає протиречиві тенденції в розвитку, що створюють внутрішні конфлікти. Їх вирішення часто відбувається в міжособистісному просторі взаємодії з іншими, в якому вони навчаються застосовувати стратегії подолання конфліктів та формують власну ідентичність: уявлення про себе, про шлях професійного розвитку, про гендерну орієнтацію. Зрілої ідентичності досягають тільки ті, які визначилися із важливими для себе цілями, цінностями, переконаннями. Їм властива самодостатність, адекватна самооцінка, рефлексивність, комунікативність, вольова позиція у подоланні перешкод на шляху досягнення соціального успіху. За для цього вони повинні розвивати креативність (вмінням проявляти винахідливість у надскладних ситуаціях), впевненість у собі (асертивність), гнучкість та вміння долати фрустрації. Отже, курсантам юнацького віку вкрай важливо навчитися стресостійкості – готовності до подолання таких критичних ситуацій, як стрес, конфлікт, криза та фрустрація.

Ключовим поняттям стресу є напруження, яке може бути дискомфортом, нестерпним, руйнівним та впливати на порушення психофізіологічної рівноважності процесів нервової і гормональної систем організму людини. Надмірний вплив стрес-факторів порушує емоційний баланс особистості, що позначається на втраті спокою й викликає інформаційний дисонанс (невпорядкованість думок), спричиняє дезорганізацію особистості, руйнує її духовно-вольову сферу. Особливі вимоги для розвитку стресостійкості ставляться до курсантів вищого навчального закладу зі специфічними умовами навчання. З першого року навчання вони повинні адаптуватися до спеціально створених умов несення служби в лавах Національної поліції, що вимагає від них розвитку відповідних знань, вмінь та навичок. Розглянемо їх детальніше.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Віковими особливостями психічного розвитку юнаків є невизначеність або нестійкість світоглядних орієнтирів та надмірна спрямованість на себе. Особистісним новоутворенням є формування соціальних звичок, що сприяють професіоналізації курсантів. Вони навчаються

збалансованим міжособистісним стосункам, набувають зрілості соціальної позиції, гнучкості мислення, позитивної самомотивації, формують внутрішню свободу, толерантність тощо. Спілкування у юнацькому віці є ведучою діяльністю. Набуваючи навички комунікативної компетентності у 25 років вони досягають високих сходинок морального дорослішання: навчаються оцінювати поведінку людини, опираючись на власні критерії, на суспільний договір, на загальнолюдські принципи і моральні норми, норми рівності, достоїнства, справедливості, совісті.

Стресостійкі властивості осіб юнацького періоду життя досліджують науковці різних країн світу. Китайські вчені Wu, Y., Yu, W., Wu, X розглядають стресостійкість як резилієнтність (Wu, Y., Yu, W., Wu X., 2020). Вони виявили зв'язок стресостійкості із застосуванням стилю подолання стресу та здатністю дотримуватися здорового способу життя у студентів медичного навчального закладу. І з'ясували, що жінки більш гнучкі до стресу, ніж чоловік-студенти Пекінського університету. Подібне дослідження проводилося зі студентами в Мексиці. Mariel Contreras, Ana Mariela de León виявили, що в країнах, де панує насилля, рівень стресостійкості юнаків знижено, про що свідчать показники підвищеного рівня агресивності, тривожності, схильності до депресії і суїцидів (Contreras, Mariela de León, Martínez, Melissa Peña, Marques, Gallegos, 2017). Останні часто є наслідком переживання розчарування. Ю. А. Александровський зазначив, що соціально-стресові ситуації, які пов'язані з фрустрацією, можуть привести до психосоматичних розладів з такими симптомами, як тривожність і депресивність (Вассерман, Ерышев, 2005). Звичка бути переможцем формує їх стресостійкість, звичка програвати може призвести до дезадаптації. В роботі з порушеннями психічної адаптації вчені Ф. Б. Березін, Л. І. Вассерман, М. А. Березін застосовують біопсихосоціальну модель (Вассерман, Ерышев, 2005). Вона включає діагностику емоційних розладів, домінуючих соціальних фрустраторів, міжособистісних конфліктів, механізмів переробки стресу і психічного захисту. Останні два прийнято називати «індексом життєвого стилю». Вчені Келлерман-Плутчик знайшли зв'язок особистісних властивостей та механізмів захисту: сором'язливий пасивно-агресивний

тип схильний до витіснення, агресивний пасивно-агресивний схильний до заміщення, комунікативний маніакальний тип – до реактивного утворення, сумовитий депресивний тип – до компенсації, довірливий істероїдний – заперечення, підозрілий параноїяльний – до проекції, контролюючий обсессивно-компульсивний – до інтелектуалізації, безконтрольний психопатичний – до регресії (Вассерман, Ерьшев, 2005).

Внутрішній конфлікт є причиною деструктивної поведінки особистості. Такі особи стають надскладними і з ними важко спілкуватися. Негативний травматичний досвід людина часто бере із дитинства й регулярно занурюється в нього. Якщо підліток невдало переживає вікову кризу, він переносить стосунки співзалежності з іншими в юнацький вік і не може вільно забезпечувати важливі соціальні потреби. А також, подавляючи свої негативні емоції, звинувачує інших у власних невдачах. Курсанти засвоюють навички ефективної комунікації, навчаються бути перемовниками. За для цього вони навчаються установленню довіри із співрозмовником, вмінню задавати питання, безоціночно слухати та чути ідеї й почуття людини, переконувати, орієнтуватися на тему переговорів, правильно пропонувати громадянам співпрацю (не давити, а застосувати метод постановки запитань), вносити ясність і підводити підсумок бесіди. У стресових ситуаціях навчаються технікам комунікації з особливо небезпечними особами: саможубцями, постраждалими від посттравматичного стресового розладу, агресивно-жорстокими людьми, депресивними, людьми з тривожним розладом, з тими, хто панікує, має галюцинації, з аутоагресивними особами, залежними від психоактивних речовин, жертвами насилля та тими, хто демонструє ознаки серйозного розладу особистості (Гоулстон, 2020).

Питання взаємозв'язку кризи, стресу, конфлікту, фрустрації, гендерної ідентичності, стратегій стресостійкості та механізмів захисту ще є малодослідженим.

Мета статті: емпірично дослідити взаємозв'язки стресостійкості курсантів з механізмами захисту, застосування ними стратегій подолання стресу, фрустрації, кризи та конфлікту.

Завдання: опрацювати сучасні теоретичні й практичні матеріали з обраної теми дослідження; опи-

сати сутність категорій «екстремальний стан», «ідентифікація», «механізми захисту», «конфлікт», «криза», «стрес», «стресостійкість», «фрустрація». Знайти співвідношення між критичними ситуаціями. Емпірично дослідити взаємозв'язок гендерної ідентичності юнаків, їх стресостійкості та механізмів психічного захисту. Здійснити кореляційний аналіз показників стресостійкості курсантів, стратегій подолання конфлікту, готовності до подолання фрустрації та смисложиттєвої кризи.

Методи та методики: теоретичний аналіз; системний підхід; тест «Шкала психологічного стреса PSM-25» Р. Тесієра, Л. Леміре, Л. Філліона; тест «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, Х. Келлермана і Х. Конте; методика дослідження гендерної ідентичності Л. Б. Шнейдера; опитувальник смисложиттєвої кризи К. В. Карпінського; тест Томаса-Кілмена «Поведінка в конфліктній ситуації»; опитувальник Стівена Хобфолла «Стратегії подолання стресових ситуацій»; опитувальник Бойко-Васермана «Рівень соціальної фрустрації»; кореляційний аналіз. Вибірка досліджуваних 41 курсант другого курсу навчання вишу зі специфічними умовами навчання.

Основний зміст дослідження. Курсанти за періодизацією вікового розвитку Е. Еріксона охоплюють два періоди: юність та ранню зрілість від 17 до 22 років (Еріксон, 1996). На даному етапі вони набувають звички, що упорядковують їх соціальне життя; формують зрілу соціальну позицію, навчаються приймати рішення, здійснюють перехід до самостійного образу життя, долають дифузність ролей – невизначеність майбутнього, експериментують із статусами, формують «персону», за К. Юнгом, набувають ідентичності та гуманістично-орієнтованих цінностей відповідно до системи норм-стандартів, норм-ідеалів. На основі соціальних цінностей навчаються вибіркового ставленню до інформаційної дійсності, домінуючому ставленню до цінностей, які впливають на розвиток їхніх особистісних властивостей, що реалізуються у діяльності, в мотивації.

Особистість курсанта формується шляхом міжособистісної ідентифікації, в процесі якої він узгоджує природні задатки із соціальними умовами життя, професійними вимогами та набуває професійних рис

характеру, які допоможуть йому успішно виконувати службові обов'язки. Ідентифікація включає декілька аспектів самовизначення молоді, яка проходить адаптацію до соціального життя. Вона виражається в мові повідомлень й формується в процесі спілкування з однолітками, наставниками та створює цілісне уявлення юнаків про себе. Л. Б. Шнейдер виокремив декілька стадій ідентичності особистості (Шнайдер, 2007). Передчасна ідентичність нав'язується із зовні, коли людина ще неспроможна самостійно робити вибори й найбільш характерна для початкових років навчання у виші. Дифузна ідентичність (розмита) характерна особам, що не визначилися з цілями, цінностями, переконаннями, уникають вибору та самовизначення. Вони не задоволені собою, своїми можливостями, сумніваються в цінності власної особистості, втратили інтерес до свого внутрішнього світу й проявляють ригідність до змін. Люди з ригідною особистістю можуть бути перфекціоністами й вимагати бездоганності від всіх, або ж аутистами чи страждати на межовий розлад. Вони не здатні адаптуватися до нових ситуацій, адже недостатньо гнучкі, завжди шукають не вихід із складної ситуації, а того, кого можна звинуватити у власному безсиллі та безпомічності (Гоулстон, 2020: 182). Псевдоідентичність формується у осіб, які виконують певну роль, намагаються досягнути мети любою ціною, уникаючи свою цінність, але амбіційно застосовують стереотипний образ, що асоціюється з позитивними властивостями, за ним стоять порушені механізми ідентифікації. Мораторій властивий юнакам, які активно намагаються знайти вихід із кризи. Зріла ідентичність цілковито влаштовує саму себе, адже має вже визначені цілі, цінності, переконання, адекватну самооцінку.

Входження в соціальну групу курсантів можна описати за А. В. Петровським, як процес, що охоплює три стадії: адаптацію, індивідуалізацію, інтеграцію (Петровський, 1982). Спочатку курсанти пристосовуються до групи, потім демонструють свою індивідуальність і після цього зливаються з нею, починаючи трансформувати її життєдіяльність. Спілкування з соціальним оточенням є генеральною лінією розвитку особистості юнацького віку (Ельконін, 2001). Ідентичність курсантів формується в процесі взаємодії з іншими і є інтегральним механізмом саморегуляції їхньої поведін-

ки (позитивним, негативним, амбівалентним). Рання дорослість юнаків (від 20 років) відзначається «близькістю до людей»: прагненням до контактів, бажанням присвятити себе іншим людям. Ізоляція від людей властива особам із труднощами характеру, нерозбірливим у відносинах, з непередбачливою поведінкою, що є першими симптомами відхилення у психіці.

Основний момент особистісного розвитку у юності полягає в тому, що засвоюються нові життєві й соціальні ролі, а це змушує людину по-новому дивитися на багато речей. На даному етапі людина проходить через специфічну кризу, суть якої полягає у конфлікті між протилежними станами свідомості і психіки. Конфлікт між прагненням до інтимних відносин і відчуттям ізольованості від навколишніх (рання дорослість); конфлікт між життєвою активністю і зосередженістю на собі, на своїх вікових проблемах (середня дорослість). На думку Е. Еріксона, якщо конфлікти розв'язуються успішно, то криза не набуває гострих форм і закінчується утворенням певних особистісних якостей (Еріксон, 1996).

Вміння долати перешкоди є важливим для кожної людини. Але особливі вимоги ставляться до тих, хто зі стресом свідомо пов'язує своє професійне життя. В зарубіжній психології частіше вживаним є поняття резилієнтності, яке означає гнучкість людини у стресі. А от українські дослідники зі стресостійкістю більше пов'язують витривалість, життєстійкість, вміння протистояти стресу, чинити опір, проявляти волю, опанувати себе. У стресі Г. Сельє вбачав обидва боки природи: її гармонійність та дисгармонію, які назвав еустресом та дистресом (Сельє, 2016). Стрес, на його думку, мобілізує сили організму для подолання загрози й цим самим є корисним, або еустресом. Але стреси й руйнують організм, якщо до цього заздалегідь не підготуватися. Стреси бувають різні за силою, характером та симптомами. Про негативні характеристики та наслідки стресів слід дещо знати. Стреси викликають негативні емоції, тому світ здається в темних фарбах; розвивають невпевненість у собі; формують почуття провини; породжують страх; погіршують комунікацію і мисленнєві процеси; відбирають життєву енергію; знижують життєвий тонус; створюють сімейні проблеми у взаємовідносинах; ускладнюють професійну діяльність; нівелю-

ють задоволеність працею; роблять людину агресивною, роздратованою, породжують депресивні стани; детермінують неадекватність поведінки; деформують характер, пригнічують волю; руйнують здоров'я; призводять до втрати сенсу життя та скорочують його. Найбільш небезпечним є хронічний стрес. Хронічний стрес є результатом постійного перебування в обставинах, переповнених небезпекою, а також повторення ситуації, що травмує. Він викликає такі симптоми: порушення пам'яті й концентрації уваги, агресивність, тривожність, безсоння, депресію, почуття провини, думки про самогубство. Наслідками хронічного стресу є головний біль, псоріаз, болі в спині, виразка, випадіння волосся, підвищення тиску, серцеві захворювання, порушення менструацій, імпотенція, послаблення імунітету.

Стреси бувають травматичними: автокатастрофа, насилля, фізична травма, смерть близьких тощо. Такі стреси руйнують захисні механізми людини. Якщо ситуація повторюється багато разів, розвивається посттравматичний стрес, що психологічно деформує особистість. Психотравма повторюється в образах, думках, негативних переживаннях, уявленнях, снах, учинках, діях; виявляється фізіологічна реактивність (спазми в шлунку, головний біль), роздратування, сплески гніву, порушення пам'яті й концентрації уваги, перебільшена реакція; почуття відповідають пережитій в минулому травмі. Наш організм реагує на психологічну травму негативними емоціями: страхом, гнівом, роздратуванням, тривогою – це фізіологічно виражено в тонічних реакціях, напружених м'язах, переривчастому диханні; у цей час змінюється хімічний склад крові, шлункового соку, робота всіх органів.

Ніхто з нас не застрахований від переживання екстремальних ситуацій, які погрожують нашому здоров'ю. В психології їх прийнято називати екстремальними станами. Реакції людини на стрес можуть бути неоднозначними: адекватними або неадекватними. Адекватні реакції пов'язані з реалістичним відображенням подій, що відбулися, без викривлення психічними механізмами захисту. Неадекватними є такі реакції, як шок, ступор, агресивна реакція, тривожність, страх, стан афекту тощо.

Якщо людина реалістично відтворює картину екстремальних чи стресових подій, що відбулися, її

психіка є стресостійкою, вона не викривляє ситуацію механізмами психічного захисту. Люди відчувають страх або тривогу, можуть впасти в заціпеніння або апатію. Проте ресурси пристосування до травмуючої ситуації втрачаються і згодом людині можуть поставити діагноз: посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Від тривожності і фрустрації, що загрожують людині, захищають механізми психічного захисту. З. Фройд увів поняття «захисні механізми» у 1894 році для позначення функції Его, яка відповідає за інтеграцію і адаптацію цілісності особистості. Він вважав, що захисні механізми є вроджені, а діяти починають тільки в екстремальній ситуації. Вони спрямовані на зняття внутрішнього конфлікту та страху визначення реальності, невротичного страху, страху перед совістю. Вони змушують людину діяти ірраціонально. Захисним механізмам приписують такі властивості: діють на підсвідомому рівні, викривляють реальність, діють в критичних ситуаціях (травма, фрустрація, конфлікт, стрес). Їх розділяють на проєктивні (витіснення, регресія, реактивне утворення, заперечення тощо) – ті, що не допускають травмуючу інформацію в усвідомлення та детензивні (раціоналізація, інтелектуалізація, ідентифікація, сублімація, ізоляція, проєкція, зміщення тощо) – ті, що перекручують травмуючу інформацію. Виокремлюють такі типи реакцій на стрес: усунути перешкоду, обійти перешкоду, змінити мету на більш досяжну, пряма агресія, зміщення на інший об'єкт, регресія, відмовлення, зниження напруження, усунення причини стресу тощо. Психологічний захист може пасивно застосовуватися людиною, що вважають за прояв слабкості протистояти несприятливим умовам життя.

Роберт Плутчик і Генрі Келерман розробили психодіагностичну систему восьми механізмів захисту: заперечення тривожних подій зовнішньої реальності, ізоляція від тривоги, регресія – перехід на більш ранні стадії розвитку, компенсація недоліків за допомогою фантазії для підвищення самодостатності, проєкція застосовується для виправдання власної ворожості до інших, заміщення прояву гніву проявляється в адрес менш небезпечного суб'єкта, інтелектуалізація застосовується для того, щоб уникнути емоційного переживання стресу, сублімація як гіпертрофія вищих цінностей, реактивне утворення.

Здійснюючи аналіз показників адаптованості курсантів другого курсу, досліджено, що всі опитувані є адаптованими (показники менше 100 балів). Показники стресостійкості і гендерної ідентичності не корелюють між собою. Кореляційний аналіз показників «гендерної ідентичності» і захисного механізму «реактивне утворення» вказав на наявність значущого оберненого співвідношення (-0,32): якщо гендерна ідентичність означає прийняття себе таким як я є, то реактивне утворення, навпаки вказує на неприйняття особою себе такою як вона є й застосування нею властивостей, що протиставляються наявним (ненависть замінюється любов'ю, жорстокість – жалістю тощо) й характерні псевдоідентичності. Значення вірні при $r=0,31$ (коефіцієнт кореляції Пірсона) для вибірки обстежуваних 41 особа. Механізми захисту курсантів вказують на якість та стиль їхньої адаптації: чим нижчі показники за шкалою «напруження», тим вищі показники за шкалою «заперечення» тривожних подій зовнішньої реальності, «ізоляції» від тривоги (-0,48); та падають показники за шкалами: «регресія» (0,69), «компенсація» (0,30), «проекція» (0,41), «заміщення» (0,58). Отже, стресостійкість тісно пов'язана із механізмами захисту курсантів та із самоприйняттям.

Реакції людини на стрес залежать від різних критеріїв: структури характеру, тяжкості перебігу пережитої події, перенесених травматичних подій в минулому, наявності соціальної підтримки, фізичного здоров'я, генетичних родинних розладів психічного здоров'я, культурних коренів і традицій, віку, спадкової генетики переживання травматичних подій.

Деякі автори вказують на необхідність розвивати в собі життєстійкість (Сальваторе Мадді) – міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, вміння зберігати рівновагу в стресовій ситуації, бути включеним, контролювати ситуацію з метою досягнення бажаного результату (Мадді, 2003). Важливо вміти приймати ризики, сприймати всі ситуації як такі, що сприяють досягненню мети.

Стрес може набувати хворобливих для організму форм реакцій. Катадоксична відповідь на стрес – боротьба організму за виживання, яка потребує прояву агресивних властивостей людини. Ця реакція називається мобілізацією, котра необхідна людині для того, щоб упоратися з небезпечною ситуацією і адаптуватися

до стрес-фактору. Мобілізація потребує додаткових ресурсів, тому в ситуації стресу настає виснаження нервової системи людини, шлунку, нирок, печінки, серця, ендокринних залоз. Після цього необхідно відновити втрачені ресурси, організм потребує релаксації. Проте якщо стресовий стан є довготривалим й організм не відпочиває, людина позбувається здатності адаптуватися до стресу й переходить у фазу виснаження. На гормональному рівні вона потерпає від надмірного викиду адреналіну в кровоносну систему. Отже, якщо на початку стресової ситуації гормони допомагають мобілізувати ресурси людини для боротьби зі стресом, то надмірне й некероване перебування в стресі руйнує її організм. Сильне емоційне збудження викликає активацію вищих вегетативних центрів, насамперед симпатичного відділу вегетативної нервової системи, що підвищує функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем, забезпечує скелетні м'язи енергією. Одночасно відбувається і активація парасимпатичного відділу, що гарантує високі можливості відновних процесів, спрямованих на збереження гомеостазу в організмі й своєчасне надходження речовин, що витрачаються в процесі діяльності. На стадії виснаження, якщо вплив патогенного фактору не припиняється, він продовжує бути надто сильним і тривалим, розвивається стійке виснаження кори наднирників, з'являються реакції тривожності. Ці процеси є незворотними й закінчуються загибеллю організму – смертю. Активація парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи під час стрес-реакції є найважливішим механізмом захисту від побічних ефектів учасників стрес-реакції. Активувати парасимпатичну систему можна помірними фізичними навантаженнями з подальшим відпочинком, м'язовою і психічною релаксацією чи дихальними вправами. Це може бути цілеспрямованим методом профілактики негативного впливу стресорів на організм.

До негативних захисних реакцій на екстремальні події відносять такі: утеча, тремтіння, ступор, тривожність, метушливість, паніка, гнів, агресія, істерика, страх, горе. Вони також можуть утворитися за умов переживання хронічних ситуацій: провокація, конфліктність, агресивність із боку громадян, переживання втрати, спостереження за чужим горем. В екстремальних ситуаціях холерики фізично витривалі, сангвініки акти-

вно врівноважені, флегматики толерантні до монотонії, меланхоліки винахідливі. Екстремальні ситуації сприяють формуванню дезорганізувальних страхів та побоювань, впливають на неадекватність самооцінки, дисбаланс в емоціях, депресії, агресії, ворожого ставлення до інших, екстернальний локус контролю.

Отже, для початку надання першої психологічної допомоги постраждалим в екстремальній ситуації необхідно вчасно виявити ознаки загрози, правильно оцінити ситуацію, що склалася (факти, обставини, дії), та знайти успішне рішення щодо виходу з неї з мінімальними втратами ресурсів.

Екстремальною називають ситуацію, яка загрожує життю людини. Особистісні властивості після переживання людиною «екстремальних станів» руйнуються: значних змін зазнає «Я-концепція» особистості – картина світу вже ніколи не буде такою, як до переживання екстремального стану. Людина регресує до примітивних рівнів розвитку. Психіка захищається неконс-

труктивними способами, таким як дисоціація: людина сприймає те, що з нею відбулося так, ніби це відбувається не з нею. Застосовує механізми фільтрації – вибіркове ставлення лише до тієї інформації, яка є необхідною для виживання. Може заперечувати та витісняти із свідомості переживання стресових подій. Готовність до діяльності в екстремальних умовах тісно пов'язана з адаптаційними можливостями людини. Адаптація (від лат. *adaptio* – прикладання) – це пристосування організму, особистості, їх систем до характеру окремих впливів або до змінених умов життя в цілому. Залежно від того, в яких зовнішніх умовах і на якому рівні здійснюється взаємодія людини з середовищем, можуть проявлятися різні види адаптації: фізіологічна, біологічна, психологічна, соціальна.

Методи та методику: теоретичний аналіз, системний підхід, тест «Шкала психологічного стреса PSM-25» Р. Тесієр, Л. Леміре, Л. Філіон, тест «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, Х. Келлермана і

Таблиця 1.

Результати опитування

	Асертивні дії	Контакт	Підтримка	Обережність	Імпульсивність	Уникання	Маніпуляції	Асоціальні дії	Агресивні дії	Індекс конструктивності	Суперництво	Співробітництво	Копроміс	Уникання	Пристосування	Смисловитва криза	Фрустрація
1	20	20	26	23	21	15	17	16	11	1,66	3	8	8	7	4	3	1
2	20	20	22	21	14	15	15	15	15	1,37	7	8	7	4	4	3	0,9
3	24	25	30	26	11	11	27	23	15	1,6	6	8	8	3	5	4	0,7
4	23	23	21	24	18	19	13	16	13	1,39	5	6	9	5	5	4	0
5	18	29	28	28	20	17	16	15	11	1,74	3	7	8	4	8	3	1
6	25	17	12	28	14	19	27	26	11		9	6	7	7	1	6	1,2
7	22	24	22	25	18	20	24	21	19	1,13	3	9	7	6	5	7	1,7
8	25	21	20	19	21	13	19	24	20	1,15	4	8	9	7	2	2	0,2
9	23	21	23	22	19	13	16	11	10	1,97	7	8	8	4	3	2	0,6
10	21	23	25	22	17	14	18	16	12	1,64	6	4	8	5	7	5	0,4
11	21	28	26	27	13	23	28	25	28	0,98	8	5	7	5	5	8	1,5
12	18	26	26	28	26	27	29	26	24	0,9	1	8	7	5	9	6	1
13	26	19	22	26	18	10	16	17	11	1,76	9	8	9	2	2	1	0,3
14	19	23	29	23	16	17	19	16	14	1,51	10	3	7	3	7	4	0,5
15	26	18	24	27	21	16	15	15	13	1,54	3	6	8	8	5	1	0,6
16	29	23	22	15	17	9	14	14	13	2,11	5	4	9	6	6	1	0,6
17	27	26	26	22	15	11	17	17	10	2,07	6	6	8	1	9	2	0,5
18	24	24	26	20	19	19	24	21	21	1,21	6	6	6	7	5	5	1
19	25	23	22	29	19	15	25	24	13	1,34	11	5	7	5	2	3	0,1
20	24	28	30	30	19	15	25	30	16	1,34	6	7	9	4	4	2	0,1
21	23	21	26	22	16	9	18	16	7	2,18	8	3	11	4	4	5	0,1
22	23	25	23	25	14	13	27	26	15	1,31	8	5	7	8	2	3	1,4
23	26	30	30	25	12	13	17	11	8	2,68	2	9	7	5	7	1	0,2
24	19	23	21	18	20	14	17	22	23	1,06	11	4	4	7	4	2	0,3
25	15	25	24	24	22	19	14	10	20	1,3	2	7	8	8	5	5	1
26	24	28	28	26	18	19	14	19	20	1,37	6	7	5	7	5	2	0,3
27	22	23	21	19	16	18	20	16	21	1,2	2	4	8	8	8	8	1,7
28	12	20	20	16	19	23	20	16	21	0,86	4	6	10	7	3	10	1,9
29	19	27	25	26	21	14	17	22	11	1,51	2	10	8	7	3	2	0,2
30	21	26	26	22	22	13	18	13	8	2,14	2	6	9	5	8	3	0,6
31	28	25	28	26	18	13	16	19	9	1,97	5	6	6	6	7	1	0,2
32	17	23	26	24	20	18	25	24	20	1,06	10	7	9	3	1	3	0,7
33	17	23	27	24	20	13	19	12	18	1,55	6	6	9	4	5	6	0,5
34	28	24	26	28	24	12	28	25	16	1,47	9	7	6	6	2	2	0,7
35	18	27	26	27	24	15	14	16	19	1,42	8	9	7	3	3	6	0,6
36	18	26	26	26	21	24	26	30	30	0,83	7	5	7	8	3	6	1,3
37	27	30	25	25	19	9	21	19	21	1,67	8	5	7	4	6	4	0

Х. Конте, методика дослідження гендерної ідентичності Л. Б. Шнейдера.

Результати дослідження. Досліджуваними стали курсанти другого курсу вишу зі специфічними умовами навчання. Вибірка досліджуваних 42 особи з різних взводів (загалом чотири взводи). З них 20 дівчат та 22 юнака. 13 осіб з передчасною ідентичністю, 20 осіб з дифузною ідентичністю, 4 особи в стадії мораторію, 5 осіб з досягнутою ідентичністю. Досліджуючи стратегії подолання стресу курсантів ми отримали наступні показники. Значення вірні при $r=0,31$ (коефіцієнт кореляції Пірсона) при вибірковому обстеженні 42 особи. Стресостійкість курсантів сприяє «приспосованню» (0,35) до професійних умов середовища. Кореляційний аналіз показників «індекс конструктивності» (стресостійкості) та «смысловиттєві орієнтації» надав підстави вважати, що причиною «смысловиттєвої кризи» (-0,55), «фрустрації» (-0,5) й «уникання конфлікту» (-0,37) є «неуспішні стратегії подолання стресу» курсантами.

«Смысловиттєва криза» високо корелює із «фрустрацією» (0,69). «Смысловиттєва криза» (0,39) та «фрустрація» (0,39) спонукають курсантів до «уникання конфліктів». З підвищеним рівнем «фрустрації» у курсантів знижується рівень «асертивності» (впевненості у собі) (-0,43), «підтримки» (-0,29), вони «уникають» конфліктів (0,60), вдаються до «маніпуляцій» (0,39). «Смысловиттєва криза» також унеможливорює застосування «асертивних дій» (-0,58), спричиняє до «уникання» конфліктів (0,62), до застосування стратегії «маніпуляція» (0,36).

«Смысловиттєва криза» високо корелює із «фрустрацією» (0,69). «Смысловиттєва криза» (0,39) та «фрустрація» (0,39) спонукають курсантів до «уникання конфліктів». З підвищеним рівнем «фрустрації» у курсантів знижується рівень «асертивності» (впевненості у собі) (-0,43), «підтримки» (-0,29), вони «уникають» конфліктів (0,60), вдаються до «маніпуляцій» (0,39). «Смысловиттєва криза» також унеможливорює застосування «асертивних дій» (-0,58), спричиняє до «уникання» конфліктів (0,62), до застосування стратегії «маніпуляція» (0,36).

Таблиця 2.

Зведені результати дослідження

Курсанти	Гендерна ідентичність				Стресостійкість	Захисні механізми							
	Передчасна	Мораторій	Досягнута	Дифузна		Заперечення	Подавлення	Регресія	Компенсація	Проекція	Заміщення	Інтелектуалізація	Реактивне утворення
1				1,1	38	97	87	2	63	27	6	87	29
2				1,5	85	61	76	70	63	46	65	76	76
3				1,0	38	61	25	2	20	12	6	28	19
4	0,9				34	99	92	35	63	12	77	92	61
5				1,1	57	84	98	80	88	90	48	87	61
6				1,2	70	90	76	53	78	27	6	28	61
7	0,8				47	98	92	35	63	12	37	76	7
8				1,4	72	98	87	35	95	64	23	92	29
9			3,4		31	97	8	6	88	6	23	59	7
10	0,9				25	97	63	6	88	5	6	42	19
11	0,9				40	61	87	19	95	64	37	92	19
12				1,8	53	99	42	88	97	46	48	87	76
13				1,5	125	50	42	97	99	96	97	59	29
14		2,3			40	98	42	70	78	20	37	59	91
15	0,6				33	90	8	6	78	20	48	76	29
16				1,2	77	79	8	96	88	46	98	17	61
17	0,8				46	79	97	6	20	64	37	97	19
18				1,4	41	99	87	35	88	46	37	87	76
19	0,3				34	99	8	6	78	90	23	87	76
20			3,2		39	84	8	19	63	64	23	59	19
21	0,9				42	90	25	2	20	12	23	59	7
22	0,9				64	90	63	80	78	27	65	97	76
23				1,2	41	90	8	6	78	12	23	87	61
24				1,7	54	79	25	70	95	72	86	42	29
25				0,9	61	61	63	85	63	64	37	76	91
26	0,4				34	99	25	6	95	64	37	87	97
27	0,9				36	97	63	19	37	7	23	42	19
28			3,0		26	98	42	2	5	6	23	59	29
29	0,7				65	61	25	70	63	46	48	87	61
30				1,3	44	50	42	88	95	72	65	59	29
31			3,1		29	97	76	6	63	27	6	87	19
32				1,1	51	98	42	6	95	12	6	92	76
33				1,4	51	61	2	70	20	46	23	28	19
34				1,0	67	90	8	19	88	46	37	87	29
35			3,0		48	79	92	35	63	46	23	97	19
36	0,9				31	99	63	2	88	64	23	92	76
37				1,4	30	90	63	6	63	64	6	42	29
38		2,2			52	97	92	35	88	64	48	97	7
39		2,4			49	97	25	19	78	12	6	59	29
40				1,2	30	84	25	6	20	7	6	28	29
41				1,2	46	61	8	35	63	7	23	87	76
42		2,4			62	99	25	19	95	72	37	59	61

«Суперництво» у конфлікті спонукає курсантів до «асоціальних дій» (0,34). Застосування стратегії «обережність» властива курсантам, які схильні до «співробітництва» (0,33). Стратегія у стресі «контакт» протиставляється стратегії у конфлікті стратегії «компроміс» (-0,28) у конфлікті.

Новизна. Вперше емпірично знайдено співзалежність кризи, стресу, фрустрації, конфлікту.

Висновки. Криза юнацького віку одна з найскладніших у житті людини. Вона набуває новоутворень зрілої ідентичності: визначається з цілями, цінностями, переходить на самомотивацію, набуває моральної зрілості тощо. Юнакам з травматичним досвідом життя важко набуті зрілої ідентифікації: внутрішній конфлікт перешкоджає досягненню соціального успіху, вдалого проходження вікової кризи, адаптації до колективу. Майбутні поліцейські повинні бути успішними перемовниками, повинні довіряти собі, своїй підсвідомості за для ефективної комунікації з громадянами, що потребують допомоги чи порушують закон. Основою завершеної ідентичності курсантів юнацького віку є прийняття. За для цього важливо заздалегідь підготувати курсантів до виконання службових обов'язків в екстремальних умовах праці, навчити навичкам ефективної комунікації, успішним стратегіям подолання стресу, конфлікту, фрустрації, кризи. Результати кореляційного аналізу показали, що криза і фрустрація є схожими поняттями для курсантів. Для їх подолання курсантам необхідно навчатися технікам «підтримки іншого» та розвивати «асертивність» (впевненість у собі). За результатами проведеного емпіричного дослідження встановлено, що: стресостійкість курсантів сприяє їх «приспосованню» (0,35) в навчально-професійних умовах, а причиною «смісловиттєвої кризи» (-0,55), «фрустрації» (-0,5), «уникнення конфліктів» (-0,37) є неуспішні стратегії подолання стресу курсантами; «смісловиттєва криза» (0,39) і «фрустрація» (0,39) спонукають курсантів до «уникнення конфліктів», знижується рівень «асертивності» (впевненості в собі) (-0,43), «підтримки» (-0,29), вони «втікають» від конфліктів (0,60), вдаються до «маніпуляцій» (0,39). «Суперництво» спонукає курсантів до «асоціальних дій» (0,34). Застосування стратегії «обережність» властива курсантам, які схильні до «співпраці» (0,33). Стра-

тегія «контакт» протиставляється стратегії «компроміс» (-0,28) в конфлікті. Ознаками завершеної ідентичності курсантів юнацького віку є самоприйняття, наявність цілей, цінностей, відсутність внутрішнього конфлікту. А також уміння долати стреси, конфлікти, фрустрації, криза. Всі критичні ситуації взаємопов'язані. Криза і фрустрація є найбільш схожими. Для їх подолання курсантів необхідно навчатися технікам «підтримки» і розвивати «асертивність» (впевненість в собі).

Перспективи подальших розвідок. Дослідження особливостей формування асертивності курсантів та пошук технік ефективної комунікації в стресових ситуаціях.

References :

- Bodrov, V.A. (2006). *Psikhologicheskyy stress: razvitye y preodolenye*. [Psychological stress: development and overcoming]. Moskva : Per Sə [in Russian].
- Vasserman, L. I., Eryshev, O. F. (2005). *Psikhologicheskaya dyahnostyka yndeksa zhyznennoho stylya. Posobyе dlia psikhologov y vrachei*. [Psychological diagnosis of lifestyle index. A guide for psychologists and doctors]. Authors: Sankt-Peterburh: Sankt-Peterburhskiy nauchno-ysledovatel'skiy psikhonevrolozhicheskyy ynstitut ym. V. M. Bekhtereva [in Russian].
- Houlston, M. (2020). *Yak spilkuvatysia z psykhamy. Pravyly vzaemodii z neadekvatnyy y nesterpnymy ludmy u vashomu zhytti*. [How to communicate with lunatics. Rules of interaction with inadequate and intolerant people in your life]. Translated from English by A. Zhyshchynska. Kharkiv : Monolit [in Ukrainian].
- Elkonyn, D.B. (2001). *Psikhologiya razvityia cheloveka*. [Psychology of human development]. Moskva : Aspekt Press [in Russian].
- Erickson, E. (1996). *Ydentychnost: yunost y kryzys*. [Identity: youth and crisis. Translated from English by A.V. Thick]. Moskva : Prohress [in Russian].
- Muddy, Salvatore (2002). *Teoryy lychnosty*. [Theories of personality]. Translators I. Avidon, A. Batustin, P. Rummyantseva. Sankt-Peterburh: Yzdatelstvo «Rech» [in Russian].
- Petrovskiy, A.V. (1982). *Osobystist. Diialnist. Kolektyv*. [Personality. Activity. Team]. Moskva : Politizdat [in Russian].
- Sele, H. (2016). *Anatomyia stressa*. [Anatomy of stress]. Moskva : Yzdatelskiy dom «Medknyha» [in Russian].
- Schneider, L.B. (2007). *Lychnostnaia, hendernaia y professyonalnaia ydentychnost*. [Personal, gender and professional identity]. Moskva : MPSY [in Russian].

Shneider, L.B. (2019). *Psykhologhiya ydentychnosti*. [Psychology of identity]. Moskva : Yzdatelstvo «Iurait» [in Russian].

Shneider, L.B. (2020). *Psykhologhiya devyantnoho y addyktivnoho povedenya detei y podrostkov*. [Psychology of deviant and addictive behavior of children and adolescents]. Moskva : Yzdatelstvo «Iurait» [in Russian].

Mariel, Contreras, Ana, Mariela de León, Estela, Martínez, Elsa, Melissa Peña, Luana, Marques, and Julia, Gallegos1. (2017). [Psychopathological Symptoms and Psychological Wellbeing in Mexican Undergraduate Students Int J Soc Sci Stud]. Author manuscript; available in PMC 2017 Nov 2. Published in final edited form as: Int J Soc Sci Stud. doi: 10.11114/ijsss.v5i6.2287. (appeal date: 25.12.2020).

Wu, Y., Yu, W., Wu X. (2020). [Psychological resilience and positive coping styles among Chinese undergraduate students: a cross-sectional study]. BMC Psychol 8, 79. URL: <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00444-y>. (appeal date: 25.12.2020).

Oleksandra Kogut

PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Social and Humanitarian Disciplines, Donetsk Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine, Kriviy Rih (Ukraine)

EMPIRICAL STUDIES OF MILITARY STUDENTS' TOLERANCE TO STRESS IN OVERCOMING CRISIS, CONFLICTS, FRUSTRATIONS AND STRESSES

ABSTRACT

The article reveals military students' psychological characteristics manifested at overcoming stresses, conflicts, frustrations and crises during vocational training. Young years is the most interesting and difficult period in a person's life. An individual's identification in society is formed at this age. An appearing mature personality determines life goals, values, gender orientation. Incomplete identification is characteristic for people with internal conflicts, which worsen interpersonal communications, contribute to frustration, aggravates an experienced crisis and make searches for meanings more intensive. Interconnections between a crisis, a conflict, a meaning and a stress have not yet been investigated in psychology to the full degree. The article studies the qualities that should be developed in youth in order to have high tolerance to stress in overcoming obstacles, crises, stresses and noogenic neuroses (lack of meaning). The article purpose: to study second-year military students' tolerance to stress when they overcome stresses, frustrations, crises or conflicts. The article

objective: to study empirically correlations among young men' gender identity, their tolerance to stress and the peculiarities of their defence mechanisms, used strategies for conflict overcoming, readiness to overcome frustration and life-meaning crises. The applied methods and techniques: theoretical analysis; systems approach; Psychological Stress Measure (PSM-25) (Lemyre-Tiesser-Fillion); Life Style Index (R. Plutchik, H. Kellerman and H. Conte); L.B.Shneider's method of gender identity studying; K. V. Karpinsky's questionnaire on life-meaning crises; Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument; Stevan Hobfoll's questionnaire on coping with stressful situations; Boyko-Vasserman questionnaire on social frustration; correlation analysis. Research results. Military students' tolerance to stress contributes to their "adaptation" (0.35) to educational and professional conditions. The reasons for "meaningful crisis" (-0.55), "frustration" (-0.5), "conflict avoidance" (-0.37) are unsuccessful strategies used by military students for stress overcoming. "Life-meaning crisis" (0.39) and "frustration" (0.39) encourage military students to "avoid conflicts", thus "assertiveness" (self-confidence) and (-0.43) "support" (-0, 29) decrease, students "leave" conflicts (0.60), resort to "manipulations" (0.39). "Rivalry" in a conflict encourages military students to "antisocial actions" (0.34). The "caution" strategy is used by military students who are inclined to "cooperation" (0.33). The "contact" strategy is opposed to the "compromise" strategy (-0.28) in a conflict. Conclusions. The signs of formed identity for military students are self-acceptance, existing life goals, values, and the absence of internal conflicts, and also the developed ability to overcome stresses, conflicts, frustrations, crises. All critical situations are interconnected. A crisis and a frustration are the most similar. To overcome them, military students need to be taught such technique as "support" and to develop "assertiveness" (self-confidence).

Key words: identity, stress, frustration, crisis, conflict, defence mechanisms, adequate response to critical situations, tolerance to stress.

Когут Александра Александровна

Кандидат психологических наук, доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин Донецкого юридического института Министерства Внутренних Дел Украины, г. Кривой Рог (Украина)

**ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ КУРСАНТОВ В
ПРЕОДОЛЕНИИ КРИЗИСА, КОНФЛИКТОВ,
ФРУСТРАЦИИ И СТРЕССОВ**

АННОТАЦИЯ

В статье раскрываются психологические особенности преодоления стресса, конфликта, фрустрации и кризиса курсантами юношеского возраста на этапе профессионального обучения. Юношеский возраст наиболее интересный и сложный период в жизни человека. Формируется идентификация человека в обществе. Зрелая личность определяется с целями, ценностями, гендерной ориентацией. Незавершенная идентификация свойственна лицам с наличием внутреннего конфликта, который является причиной межличностных коммуникаций, способствует развитию фрустрации, усугубляет кризис и поиск смыслов. Как взаимосвязаны кризис, конфликт, смысл и стресс еще не исследовано в психологии. В статье уделено внимание изучению качеств, которые необходимо развивать в юношеском возрасте, чтобы быть стрессоустойчивым в преодолении препятствий, кризисов, стрессов и ноогенных неврозов (отсутствие смысла). Цель статьи: исследовать стрессоустойчивость курсантов второго курса обучения в преодолении стресса, фрустрации, кризиса и конфликта. Задача: эмпирически исследовать взаимосвязь гендерной идентичности юношей, их стрессоустойчивости и особенностей применения ими механизмов защиты, стратегий преодоления конфликта, готовности к преодолению фрустрации и смыслового кризиса. Методы и методики: теоретический анализ; системный подход; тест «Шкала психологического стресса PSM-25» Р. Тесиера, Л. Лемиру, Л. Филлион; тест «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Х. Келлермана и Х. Конте; методика исследования гендерной идентичности Л. Б. Шнейдера; опросник смыслового кризиса К. В. Карпинского; тест Томаса-Килмена «Поведение в конфликтной ситуации»; опросник Стивена Хобфолла «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций»; опросник Бойко-Вассермана «Уровень социальной фрустрации»; корреляционный анализ. Результаты исследова-

ния. Стрессоустойчивость курсантов способствует их «приспособлению» (0,35) в учебно-профессиональных условиях. Причиной «смыслового кризиса» (-0,55), «фрустрации» (-0,5), «избегания конфликтов» (-0,37) являются неуспешные стратегии преодоления стресса курсантами. «Смыслового кризиса» (0,39) и «фрустрация» (0,39) побуждают курсантов к «уходу от конфликтов», снижается уровень «ассертивности» (уверенности в себе) (-0,43), «поддержки» (-0,29), они «уходят» от конфликтов (0,60), прибегают к «манипуляциям» (0,39). «Соперничество» в конфликте побуждает курсантов к «асоциальным действиям» (0,34). Применение стратегии «осторожность» свойственна курсантам, которые склонны к «сотрудничеству» (0,33). Стратегия «контакт» противопоставляется стратегии «компромисс» (-0,28) в конфликте. Вывод. Признаками завершённой идентичности курсантов юношеского возраста является самопринятие, наличие целей, ценностей, отсутствие внутреннего конфликта. А также умение преодолевать стрессы, конфликты, фрустрации, кризис. Все критические ситуации взаимосвязаны. Кризис и фрустрация являются наиболее похожими. Для их преодоления курсантов необходимо обучать техникам «поддержки» и развивать «ассертивность» (уверенность в себе).

Ключевые слова: идентичность, стресс, фрустрация, кризис, конфликт, механизмы защиты, адекватная реакция на критические ситуации, стрессоустойчивость.

How to cite (як цитувати):

Kogut, O. (2021). *EMPIRICAL STUDIES OF MILITARY STUDENTS' TOLERANCE TO STRESS IN OVERCOMING CRISIS, CONFLICTS, FRUSTRATIONS AND STRESSES*. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, 7 (2), 35 - 45. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.2.3> [in Ukrainian]

Дата отримання статті: 16.12.2020

Дата рекомендації до друку: 15.01.2021

Дата оприлюднення: 28.02.2021