

Томусяк Вікторія Ігорівна

студентка магістратури

Хмельницького інституту соціальних технологій

Університету "Україна"

**САМООЦІНКА ЯК РЕСУРС ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ
КУРСАНТА ВІЙСЬКОВОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
– НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ПРИ ПОДОЛАННІ СТРЕСОВИХ
СИТУАЦІЇ**

***Анотація.** У цій статті визначається значення та специфіка мотивації як один з ключових аспектів боротьби зі стресом курсанта-військовослужбовця. Досліджується специфіка самооцінки як основи позитивної мотивації. Визначені основні стресові фактори під час навчання у вищому військовому закладі та запропоновані шляхи покращення самооцінки курсанта.*

***Ключові слова:** курсант, самооцінка, мотивація, стрес.*

Вступ. У сучасних стандартах освітнього процесу основною метою навчання у вищих навчальних закладах є навчання професії, тобто отримання відповідних знань, умінь та навичок. Навчання курсантів у вищих військових навчальних закладах має свої особливості, але в основі побудови навчального процесу має ті ж самі принципи, що і цивільний вищий навчальний заклад (надалі ВУЗ). Серед особливостей звернемо увагу на стресові фактори з якими курсанти зустрічаються кожного дня

Слово "стрес" у перекладі з англійської означає «тиск, зусилля», а також зовнішній вплив, що створює цей стан. Під стресом в навчальному

процесі курсантів розглядаємо вид стресу зумовлений довготривалим комплексним впливом стресових факторів у службовій та соціальній діяльності.

Серед службових факторів найбільш впливають на психічний стан курсанта - це неможливість залишити певну територію межує з тим, як люди відбувають покарання, обмеження можливості пересування суттєво впливає на психічний стан людини та тисне на нього морально, таким чином курсанти перебувають у постійному стресі. Дисциплінуючий та наказовий характер викладання. Суворе підпорядкування та виконання наказів нелегко сприймається і цілком зрілими особистостями, але в курсантів, як у людей, з ще не до кінця усталеною і сформованою психікою, тиск у чільну форму сприймається дуже гостро

Сюди необхідно додати і постійне носіння військової форми курсантами, обов'язкові стройові огляди кілька разів на день та наряди (чергування). Усі перелічені чинники тією чи іншою мірою обмежують свободу волі, курсантів, а обмеження завжди утворюють стресові ситуації.

До особистісно-соціальних варто віднести обмежену можливість у спілкуванні з друзями, сім'єю, проведення вільного часу звичним чином. Внутрішні переживання пов'язані з особистим життям страхом перед майбутнім завищені очікування щодо несення військової служби, тощо.

Таким чином відстежується замкнуте коло стресу: вище зазначені фактори у свою чергу впливають на якість навчального процесу, успішність, виконання поставлених цілей, та взаємовідносини з товаришами по службі та вищим керівництвом, що у свою чергу викликає новий стрес.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика стресу, мотивації та самооцінки досліджується декілька століть різними ученими, такими як З. Фрейд, П. Фресс, А. Маслоу, Ж. Нюттен, С. Рубінштейн, Ф. Герцберг, Е. Десі, Г. Сельє, Дж. Брайт А. Файоль, П. Друкер, М. Вебер, А. Фрідман. Але інтегрованого підходу, з дослідженням важливого зв'язку

мотивації і самооцінки як фактора подолання стресу у курсантів військових навчальних закладів у вітчизняних науковців немає.

Метою статті є окреслення ресурсних аспектів самооцінки особистості при подоланні стресових ситуації.

Основна частина. Ряд зарубіжних вчених у своїх дослідженнях визначають мотивацію як один з найважливіших чинників в подоланні та регуляції стресу. Це пов'язано з тим, що провідні мотиви виступають як спонукальна сила, що спрямовує і організовує діяльність, активність особистості. Сучасна психологія поділяє мотивацію на внутрішню, зовнішню, позитивну та негативну. Внутрішня (процесуальна або інтринсивна) мотивація – це прагнення виконати певну діяльність заради самого процесу діяльності, відчуття задоволення та радості від цієї активності, а не для одержання об'єктивної винагороди чи внаслідок зовнішніх вимог Едвард Десі зазначає, що нагорода є суб'єктивною, а саме «момент переживання чогось більшого, ніж звичайне існування». Зовнішня мотивація – це мотивація, при якій фактори, що впливають на поведінку особистості, знаходяться поза «я» особистості або поза поведінки.

Мотивація досягнення успіху та подолання перешкод відноситься до *позитивної мотивації*. В основі активності особистості лежить надія на успіх і потреба в досягненні успіху та отримання позитивних емоцій як під час процесу виконання завдання так і при досягненні кінцевої цілі. Такій особистості властиві активність, ініціативність, продуктивність діяльності, наполегливість у досягненні мети, схильність планувати своє майбутнє на тривалі часові інтервали, що у свою чергу є рушійною силою при подоланні стресових факторів, зазначених вище.

Негативна ж мотивація полягає в тому, що діями особистості керує мотив уникнення негативних емоцій, переживань, почуттів та наслідків, а отже на думку автора є показником низької стресостійкості. В сучасній літературі існують суперечності у визначенні негативної мотивації як

ефективної чи не ефективної. Ми вважаємо, що при мотивації уникнення поставлена задача перед курсантом не є для нього привабливою, цінною та значущою, що у свою чергу знижує якість виконання завдань у навчальному процесі та при виконанні службових обов'язків. Негативні мотиви будуть спонукати курсанта до подолання перешкод на шляху до наміченої мети, змушувати виконання обов'язків всупереч своїм бажанням, переконанням або терпіти спілкування з неприємними людьми, де вони руйнують особистість, нищать гідність і почуття самоповаги. Як результат при кожній наступній стресовій ситуації ймовірність мотивації уникнення зростає, тим часом почуття самоцінності зменшується, що ставить під загрозу подолання стресових ситуацій.

Шерон Лі Флін зазначає, що існує залежність між самооцінкою та щоденними оцінками факторів стресу, де самооцінка послабляє шкідливий вплив негативних оцінок стресора на щоденний негативний ефект. Учасники його дослідження з низькою самооцінкою зазначали найважливішу стресову подію дня як більш загрозливу, коли з високою самооцінкою, як правило, відчували менший подальший негативний вплив. Отже перевага мотивації досягання успіху над мотивацією уникнення базуються на факторі самооцінки, а отже мотивація як фактор подолання стресу буде ефективною, лише при розвитку та укріпленні самоцінності особистості курсанта.

За Розенбергом самооцінка – це психологічна риса, пов'язана з уявленням людини про самооцінку та впевненість у собі в усіх аспектах людської діяльності.

Стресові події впливають на самооцінку, а самооцінка, у свою чергу, впливає на те, як люди реагують на стрес і справляються з ним. Згідно з опитуванням Сари Ю-Цу Лю, самооцінка знижується в дорослому віці, коли особистість виходить за межі кола сім'ї. З точки зору біологічних процесів це можна пояснити вищими рівнями добової секреції кортизолу – гормону

стресу [3, с. 622]. У свою чергу курсанти з низькою самооцінкою особливо вразливі до цих нестабільних і негативних обставин, тому що їх почуття власної гідності зазвичай падає в разі невдач, вони більше стурбовані самозахистом у стресових ситуаціях і більш схильні до депресії у відповідь на негативні події. Вони також схильні надмірно узагальнювати негативні наслідки стресової ситуації, і їм важко виправити свій негативний настрій. Наслідки цих дезадаптивних реакцій на стресові ситуації можуть посилюватися, коли стресори сприймаються як загрозові та неконтрольовані, по-перше, тому що вони можуть ще більше перешкоджати здатності успішно справлятися з ними, а по-друге, тому що таке сприйняття лише підтверджує початкові негативні упередження [2, с. 1]. Поведінка курсанта з низькою самооцінкою при виникненні стресових ситуації передбачає ігнорування ним джерела проблеми, відхід в «іншу реальність», очікування того, що скрутна ситуація вирішиться без його участі. При виборі цієї стратегії можливими варіантами поведінки є підвищення настрою за допомогою відео-ігор, соціальних мереж, куріння, уникнення спілкування, вживання спиртного при можливості походу у звільнення.

Проблематика полягає в тому, що замість роботи над психологічним станом курсанта та його самооцінкою курсант отримує покарання у вигляді нарядів, відсутності звільнень тощо. На думку автора в основі цього лежить стигматизація образу курсанта.

Стигма – це ставлення і поведінка, пов'язані з певними аспектами особистості, які можуть сприйматися як погані (наприклад внутрішні переживання) які можуть деморалізувати цю людину [4, с.162] . Стигма може існувати у різних контекстах. Ці різні контексти можуть включати:

1) самостигматизація – думки про себе можуть викликати почуття сорому чи невпевненості у зверненні до психолога;

2) очікувана стигма – відчуття, що в якийсь момент у майбутньому до особистості можуть ставитись по-іншому через упередження чи негативні стереотипи;

3) суспільна стигматизація – колективно-негативні переконання можуть призвести до поширеної дискримінації членів групи, які мають проблеми з психологічним здоров'ям [5, с. 387].

На основі вітчизняних та зарубіжних розробках ідеальний курсант має емоційно-вольову готовність до військової служби. Вона характеризується здатністю особистості регулювати свої емоційні стани (тривожність, страх, невдоволення, обурення, радість), витримувати складні умови, обмеження, труднощі армійського життя. Чим краще у курсанта сформовані вольові якості, чим глибше усвідомлення суспільного значення військової служби, тим вищий у нього рівень емоційно-вольової готовності до неї. Ідеальний курсант, а саме майбутній воїн, це та особистість, яка впевнена в своїх силах, здатна швидко реагувати в кризових ситуаціях та долати усі труднощі на своєму шляху. В історичних та сучасних джерелах образ військового – це портрет ідеального воїна, який не залишає шансу мати право на помилку, людську слабкість, переживання, які притаманні кожній особистості не залежно від статі та професії.

В сучасних умовах глобальної проблеми війни та миру значно підсилюються вимоги до особистості військовослужбовців. Н. Лазуріна зазначає, що військовослужбовець сам повинен бути взірцем вихованості, бо головним засобом виховання виступає його особистісні і професійні морально-бойові якості, які не можуть замінити найновітніші військові технічні засоби. Повага побратимів для військового фахівця складає його найдорожчий моральний і професійний капітал – авторитет, котрий необхідно всіма можливими способами оберігати й самому військовому професіоналу й суспільству. Військова культура цінує командну роботу, стійкість та впевненість у своїх силах. У деяких ситуаціях ці цінності

можуть сприяти стигматизації. Наприклад, військовослужбовці можуть бути стурбовані тим, що звернення за психологічною допомогою знизить їх ефективність і, можливо, обмежить їхню військову кар'єру. Загальні побоювання з приводу звернення за психіатричною допомогою включають різне ставлення до себе з боку військового керівництва, колективу, звинувачення в проблемі, те, що інші вважають їх слабкими, інші втрачають довіру до них, збентеження і вплив на їхню кар'єру [1, с. 17]. Таким чином курсанту зустрівшись з внутрішніми проблемами, які впливають на його самооцінку і в свою чергу знижують можливість подолати стресові ситуації залишається на одинці зі своїми переживаннями.

Висновки. На основі проведеного аналізу наукових досліджень можна зробити висновок про те, що позитивна мотивація, яка є одним з найважливіших чинників подолання стресу, може існувати лише у тандемі з високою самооцінкою. Таким чином самооцінка курсанта безпосередньо впливає на досягнення успіхів в навчальному процесі та службовій діяльності, де успіх – це в першу чергу результат внутрішніх факторів, а не зовнішніх. Безліч завдань, які виконує курсант або ж відмовляється робити, безпосередньо залежить від власної гідності особистості. Якщо людина не вважає, що має якісь здібності, то він не прагне досягнення, тому при виникненні стресових ситуацій він завжди буде обирати негативну мотивацію. Вірна самооцінка військовослужбовця завжди робить його стресостійким та високо вмотивованим на подолання стресових ситуацій, що у свою чергу приносить не лише моральне задоволення, а й гарантує що майбутній офіцер буде справжній воїном професіоналом, який завжди готовий до сучасних викликів життя.

На підставі вище викладеного матеріалу, можна зробити практичний висновок про те, що цілеспрямоване підвищення самооцінки у курсантів шляхом запровадження спеціалізованих занять – тренінгів підвищить успішність у навчанні та службі, покращить клімат у колективі. Необхідно

запровадити обов'язкові профілактичні та корекційні сесії з психологом, розповсюдження дестигматизаційних програм. Якісне проведення роботи у цьому напрямку гарантує вищим військовим навчальним закладам успішно виконувати держане замовлення по підготовці всебічно розвинених, вмотивованих до виконання поставлених завдань офіцерів України.

Література

1. Лазуріна Н. Категорії етики військово-професійної діяльності та формування моральних якостей військовослужбовців. Матеріали IV Міжнародної наукової конференції. 2020. С. 44- 462.
2. Німа А.А., Розенберг П., Арчер Т., Гарсія Д. Виправлення: тривога, афект, самооцінка та стрес: вплив посередництва та модерації на депресію. 2013. № 9. С. 1-9.
3. Орт У., Робінс Р. В., Відаман К. Ф., Конгер Р. Д. Чи є низька самооцінка фактором ризику депресії? Результати тривалого дослідження молоді мексиканського походження. Психологія розвитку. 2014. № 50 (2). С. 622–633.
4. Шарп М., Страх Н., Рона Р., Весслі С., Грінберг Н., Джонс Н., Гудвін Л. Стигма як перешкода для звернення за медичною допомогою серед військовослужбовців із проблемами психічного здоров'я. Епідеміологічні огляди. 2015. С. 162.
5. Парасеп А. М., Кабаса Л. Ж. Громадська стигма психічних захворювань у Сполучених Штатах: систематичний огляд літератури. Адміністрація та політика у сфері психічного здоров'я. 2013. № 40(5). С. 384–399.