

**Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра психології та соціальної роботи**

Коцюба Надія Ярославівна

**Психологічні особливості розвитку стресостійкості у сучасних
військовослужбовців / Psychological features of stress resistance development
in modern military personnel**

Спеціальність: 053 Психологія
освітньо-професійна (наукова) програма - Психологія
кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконала студентка
групи ПСЗм-21
Коцюба Надія Ярославівна

підпис

Науковий керівник:
к.психол.н., доцент
Гірняк Г.С.

підпис

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 2024 р.
Завідувач кафедри

підпис

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	7
1.1. Проблема стресостійкості у науково-психологічному дискурсі.....	7
1.2. Стресостійкість як професійно-значуща якість військовослужбовців.....	14
1.3. Соціально-психологічні чинники стресостійкості військовослужбовців.....	22
Висновки до розділу 1.....	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СУЧАСНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	32
2.1. Організація та методика емпіричного дослідження	32
2.2. Кількісний і якісний аналіз результатів емпіричного дослідження.....	37
Висновки до розділу 2.....	49
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СУЧАСНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	50
3.1. Програма розвитку стресостійкості у військовослужбовців	50
3.2. Апробація програми розвитку стресостійкості у військовослужбовців.....	54
Висновки до розділу 3.....	57
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ	67

ВСТУП

Актуальність дослідження. У контексті повномасштабного вторгнення російської федерації в Україну, проблема розвитку стресостійкості сучасних військовослужбовців стає надзвичайно важливою. Військові, особливо в умовах активних бойових дій, тривалих періодів невизначеності та загроз для життя і здоров'я, часто зустрічаються з екстремальними ситуаціями, що призводять до високого рівня стресу. Розвинута стресостійкість дозволяє військовим ефективніше справлятися з викликами. Варто підкреслити, що підвищений рівень стресу може стати причиною виникнення психічних розладів, зокрема посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії та тривожних розладів.

Важливо також зауважити, що термін «стрес» у сучасних науках, таких як фізіологія, психологія, соматологія та медицина, охоплює знання про взаємозв'язки стресу з навантаженнями, які виникають у складних організаціях організму (біологічних, психологічних, соціально-психологічних). Стрес трактується як фізіологічний синдром, що включає сукупність неспецифічних змін, тобто як реакція організму на певні вимоги, що виникають в умовах його життєдіяльності. Різноманітність підходів до розуміння цього явища та непослідовність у його визначенні призводять до суперечливих результатів, а також до відсутності однозначних критеріїв і показників, що ускладнює інтерпретацію наявних даних. Більше того, популяризація терміна «стрес» призвела до його вживання для позначення різних явищ у соціології, біології, медицині, включаючи зовнішні впливи та ситуації, в які може потрапити людина.

Зазначимо, що стресостійкість визначається як здатність особи успішно долати вплив стресових чинників, забезпечуючи при цьому стабільну ефективність професійної діяльності та оптимальне функціонування на різних етапах життєвого і кар'єрного розвитку. Вивчення цього феномену дозволяє з'ясувати, які саме умови та чинники впливають на здатність людини адаптуватися до складних життєвих обставин, а також визначити роль, яку відіграє набутий досвід у формуванні стійкості до стресу. Значення стресостійкості як компонента психічного та фізичного благополуччя,

професійної ефективності й надійності має особливу актуальність у сфері службово-бойової діяльності військових. З огляду на специфіку їхньої професійної діяльності, дослідження цієї теми дозволяє глибше зрозуміти механізми впливу стресу на психоемоційний стан і поведінкові особливості військовослужбовців. Це знання є важливим для формування стратегій підвищення стресостійкості, враховуючи індивідуальні та професійні аспекти.

Щодо наукового обґрунтування психологічних аспектів розвитку стресостійкості у військовослужбовців, певні елементи цієї проблеми вже мають ґрунтовне дослідження. Зокрема, доведено, що психотравмуючі ситуації можуть призводити до дезадаптивної поведінки та розвитку низки психосоматичних і нервово-психічних розладів (О. Байєр, О. Блінов, І. Гамрецький, В. Калошин, Л. Наугольник, Є. Павлютенков та ін.). Разом із тим, виявлено, що низький рівень стресостійкості та нездатність справлятися з труднощами можуть мати серйозні наслідки в психічній, соціальній, професійній та поведінковій сферах особи, зокрема у вигляді посттравматичних стресових розладів та навіть суїцидальних тенденцій (В. Алещенко, М. Білова, С. Гончарук, О. Кононко, О. Хміляр та ін.).

Аналіз наукової літератури демонструє, що розвиток стресостійкості також сприяє покращенню співпраці та комунікації серед військовослужбовців, що є важливим для підтримання командного духу і збереження морального стану. Військовослужбовці, які мають розвинену здатність протистояти стресу, можуть краще приймати рішення, залишатися зосередженими та підтримувати ефективну комунікацію в критичних ситуаціях, що позитивно впливає на успішність виконання військових завдань. Крім того, стресогенність військової служби може негативно впливати на адаптацію до цивільного життя після її завершення, тоді як розвиток стресостійкості допомагає військовослужбовцям справлятися з викликами, які виникають у цивільному житті (пошук роботи, соціальна адаптація). Встановлено, що навчання військовослужбовців технікам управління стресом може знизити ризик виникнення проблем і підтримати психологічне здоров'я особистості військовослужбовців.

Отже, розвиток стресостійкості у військовослужбовців є важливим аспектом не лише їхнього психічного здоров'я, але й забезпечення ефективності

військових операцій та готовності підрозділів. Зважаючи на недостатній рівень теоретичного та практичного дослідження цієї проблеми, актуальність вибору теми магістерської роботи є обґрунтованою – **«Психологічні особливості розвитку стресостійкості у військовослужбовців»**.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування психологічних особливостей стресостійкості військовослужбовців та розробка й емпіричне апробування відповідної корекційно-розвивальної програми.

Завдання дослідження:

1. Дослідити проблему стресостійкості особистості у науково-психологічному дискурсі.
2. Визначити стресостійкість як професійно-значущу рису сучасних військовослужбовців.
3. Охарактеризувати соціально-психологічні чинники розвитку стресостійкості у сучасних військовослужбовців.
4. Емпірично дослідити психологічні особливості стресостійкості у сучасних військовослужбовців.
5. Обґрунтувати, розробити й апробувати програму розвитку стресостійкості у військовослужбовців.

Об'єкт дослідження – стресостійкість як професійно значуща риса особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості стресостійкості військовослужбовців.

Для досягнення поставлених цілей та розв'язання наукових завдань у межах дослідження було використано широкий спектр **методів дослідження:**

– теоретичні методи, що охоплюють аналітичне вивчення, синтезування даних, їх порівняльний аналіз, систематизацію та узагальнення існуючих теоретичних напрацювань у цій галузі;

– емпіричні методи, серед яких виділяються: методика дослідження стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге; методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка; методика діагностика рівня невротизації за

Л. Вассерманом; Фрайбурзький багатофакторний опитувальник особистості (Freiburger Persönlichkeitsinventar, FPI).

– статистичні: кількісний та якісний аналіз, описова статистика, середнє арифметичне.

Теоретичне значення дослідження полягає в комплексному науково-психологічному аналізі психологічних особливостей розвитку стресостійкості військовослужбовців. В ході дослідження було поглиблено розуміння ключових понять, таких як «стресостійкість», «розвиток стресостійкості», «стресостійкість у військовослужбовців», а також «психологічні особливості розвитку стресостійкості у військовослужбовців». Стресостійкість визначено як важливу професійну якість військовослужбовців, а соціально-психологічні чинники розвитку стресостійкості були детально охарактеризовані. У результаті дослідження були запропоновані обґрунтовані шляхи та засоби для підвищення стресостійкості серед військовослужбовців.

Практичне значення дослідження. Значущість проведеного дослідження полягає у впровадженні діагностичних методик, які дозволяють емпірично вивчати психологічні аспекти стресостійкості військовослужбовців. Зокрема, створено та теоретично обґрунтовано програму корекційно-розвивального спрямування, а також розроблено практичні рекомендації, покликані підвищити рівень стресостійкості військовослужбовців. Практичне використання цих результатів передбачено в межах психологічного супроводу у Збройних Силах України. Застосування результатів дослідження включає інтеграцію емпіричних даних у діяльність психологічних служб, що сприятиме поліпшенню адаптивних можливостей військових у складних умовах служби.

Структура і обсяг роботи. Дослідження складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основна частина тексту займає 60 сторінок машинопису, тоді як загальний обсяг роботи становить 75 сторінок. У списку літератури наведено 74 джерела, що відображають широту теоретичної та практичної бази дослідження. Додатки, представлені в роботі, включають одну окрему складову, яка доповнює основний текст.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Проблема стресостійкості у науково-психологічному дискурсі

Проблема стресу серед фахівців різних професій набуває все більшої актуальності з наукової та практичної точки зору через постійне збільшення соціальної, економічної, екологічної, техногенної та особистісної напруженості в житті людей, а також значних змін у змісті та умовах праці, які переживають представники різних професій. Зростає ймовірність виникнення екстремальних ситуацій, а також відповідальність за результати діяльності та їх наслідки.

Питання природи стресу та його впливу на людину залишається актуальним у наукових дослідженнях уже понад століття. Попри те, що проблема вивчається з початку XX століття, досі не існує єдиного визначення або концепції стресу. Це створює складнощі в науковій термінології та спричиняє дискусії серед дослідників. Науковці пропонують численні підходи до розуміння стресу, які, хоч і відрізняються деталями, мають спільні основи.

Термін «стрес» походить від англійського слова *stress*, що означає «тиск» або «напруга». Його найпоширеніше визначення описує стрес як «стан організму, викликаний екстремальними умовами зовнішнього або внутрішнього середовища, який порушує рівновагу фізіологічних і психологічних процесів людини» [8, с. 15]. Цей стан характеризується мобілізацією внутрішніх резервів організму, викидом адреналіну та підвищенням здатності до реагування. Проте вплив стресу на організм є індивідуальним: короткочасний стрес може стимулювати активність, тоді як тривалий стрес здатен спричинити значні негативні наслідки для особистості.

Наукові підходи до вивчення стресу різноманітні. Зокрема, когнітивна теорія Р. Лазаруса розглядає стрес через призму суб'єктивного сприйняття індивіда та його когнітивних процесів. Інші дослідження аналізують соціально-психологічні аспекти, професійний стрес і стрес, пов'язаний із життєвими кризами [14, с. 19]. Особливу увагу сучасні вчені приділяють психологічним

проявам стресу, що впливають на емоційну регуляцію, когнітивні функції та поведінкові реакції.

Р. Лазарус досліджував стрес із різних перспектив, визначаючи фізіологічний стрес як реакцію організму на фізико-хімічні подразники, що супроводжується «значними фізіологічними змінами» [34, с. 56]. На відміну від цього, психологічний стрес характеризується індивідуальністю проявів: ті самі обставини можуть викликати у різних людей різні емоції – від страху до агресії. Особливо яскраво це проявляється в надзвичайних ситуаціях, таких як війни або катастрофи, де не всі люди, що пережили травматичну подію, відчувають стрес.

Л. Міщик підкреслює, що стресові переживання є особливою формою реакції на складні обставини. Характер психічного стресу визначається значущістю та тривалістю ситуації, а також її інтенсивністю. Ці параметри взаємопов'язані з цілями індивіда, які мотивують його діяльність. У процесі діяльності причини стресу набувають емоційного відтінку, впливаючи на психологічну напругу та формуючи активні емоційні переживання [39, с. 102].

Розглядаючи феномен стресостійкості, варто звернутися до історії розвитку наукових уявлень про стрес. Первісно цей термін асоціювався з неспецифічною відповіддю організму на шкідливі зовнішні впливи. Таке розуміння вперше сформулював канадський учений Ганс Сельє у 1936 році. У своїх дослідженнях він описав типові реакції організму на вплив різноманітних шкідливих факторів, виділяючи три основні стадії стресового синдрому: тривоги, адаптації (резистентності) та виснаження.

На першій стадії – тривоги – організм стикається із загрозливим фактором і запускає адаптаційні механізми. Якщо цей вплив триває, починається друга стадія – резистентності, на якій організм адаптується до нових умов. У випадку тривалого або надмірного впливу стресорів настає третя стадія – виснаження. Вона супроводжується виснаженням гормональних ресурсів і порушенням адаптаційних процесів, що може призвести до серйозних патологій або навіть летальних наслідків [43; 13a].

Подальший розвиток концепції стресу пов'язаний із роботами Річарда Лазаруса, який сформував ідею психологічного стресу. На відміну від

фізіологічного підходу, Лазарус розглядав стрес як результат психологічної оцінки ситуації. Він підкреслював, що лише ті умови, які сприймаються як загрозливі, можуть спричинити стресову реакцію. У своїй праці він зазначав: «не будь-яка вимога середовища може викликати стрес, а лише та, що оцінюється як загрозна» [50, с. 39].

Завдяки дослідженням Лазаруса в психології вдалося подолати суперечності між концепцією Сельє про неспецифічність стресових реакцій і залежністю цих реакцій від суб'єктивної оцінки загрози. Науковець запропонував термін «копінг», який позначає здатність особистості ефективно справлятися зі стресом. Лазарус акцентував увагу, що успішне подолання стресу відіграє важливішу роль, ніж природа чи частота стресових впливів.

Поняття, що опосередковано характеризують стресостійкість, були представлені Т. Титаренко (екстремальна надійність, загальна екстремальна стійкість). Вона вводить термін «екстремальна надійність», що відображає витривалість до негативних впливів оточення та забезпечення особистої безпеки. Загальна екстремальна стабільність (життєстійкість) визначається як властивість особи, що полягає у здатності ефективно долати труднощі в екстремальних життєвих ситуаціях [60, с. 49].

Термін «стресостійкість» розглядається як здатність індивіда підтримувати функціональність у ситуаціях підвищеного напруження. Такий підхід дозволяє відстежити початок стресового стану через погіршення продуктивності, проте він залишає поза увагою «ціну», яку організм сплачує за підтримання оптимального рівня працездатності.

Основною проблемою у вивченні цього феномену є аналіз реакцій на психологічні чинники. Якщо для фізичних або хімічних стресорів, таких як фізичні навантаження, температура чи токсичні речовини, можливо чітко визначити параметри впливу, то з психологічними стресорами ситуація ускладнюється. Це пов'язано з багатогранністю індивідуальних характеристик, зокрема, системи цінностей, соціальних установок, умовних рефлексів та життєвого досвіду кожної окремої людини. Отож для аналізу стійкості до психологічних впливів доцільно використовувати суб'єктивні критерії. Як і у

випадку із відчуттям болю, який є індивідуальним і не завжди корелює з об'єктивною інтенсивністю подразника, стрес також демонструє нелінійну залежність між силою стресора і реакцією організму.

Підхід до визначення виникнення стресу передбачає зосередження на індивідуальних особливостях. Наприклад, критерії фізичної стійкості, такі як адаптація до температурних змін або витривалість під час інтенсивних фізичних вправ, є відносно об'єктивними. Однак у разі психологічного стресу ці критерії втрачають однозначність через варіативність людських реакцій. Для суб'єктивної оцінки стресостійкості людині необхідно орієнтуватися на власні відчуття, довіряючи своєму організму та інтуїції. Щоб розрізняти корисну напругу від шкідливої, стресу від дистресу, людині слід експериментувати з емоційними та фізичними навантаженнями, оскільки це дозволяє визначити пороги стресочутливості та стресостійкості конкретної особистості [71, с. 73].

У сучасних дослідженнях стресостійкість визначається як інтегральна властивість особистості, що забезпечує здатність ефективно адаптуватися до впливу стресових факторів середовища та професійної діяльності. В. Мороз підкреслює, що стресостійкість охоплює кілька ключових компонентів: рівень адаптації до екстремальних умов, здатність мобілізувати ресурси організму та психіки, а також вплив функціонального стану на працездатність особистості. Ці характеристики залежні від низки чинників, таких як мотивація, індивідуальні якості, емоційно-вольова активність і професійна підготовка [51].

Важливим аспектом є порівняння стресостійкості з емоційною стабільністю, яка включає здатність контролювати емоції, долати значні навантаження та успішно виконувати завдання у стресових ситуаціях. Як зазначено у [43], це також пов'язано з темпераментом, що сприяє ефективному використанню нервово-психічних ресурсів для досягнення поставлених цілей. Таким чином, стресостійкість може бути розглянута як інтеграція емоційних, когнітивних, мотиваційних і вольових аспектів, яка дозволяє досягати оптимальних результатів навіть у складних умовах.

На соціально-психологічному рівні, згідно з В. Крайнюком, стресостійкість проявляється через здатність підтримувати соціальну адаптацію,

зберігати міжособистісні зв'язки та залишатися продуктивним у складних обставинах. Для цього необхідно залучати внутрішні та зовнішні ресурси, які сприяють ефективному подоланню стресових ситуацій. Внутрішні ресурси включають мотивацію та самоконтроль, тоді як зовнішні охоплюють підтримку соціального оточення [34, с. 85].

Г. Сельє виділяє два основні типи адаптаційної енергії: поверхневу та глибоку. Поверхневі ресурси забезпечують швидке реагування на стрес і швидко відновлюються. Якщо цей процес протікає належним чином, організм уникає критичних станів. Однак у разі виснаження поверхневої енергії задіюються глибші адаптаційні резерви. Глибока адаптаційна енергія є обмеженим ресурсом, який активується в умовах тривалого стресу. Її вичерпання може призводити до зниження загальної стресостійкості та ризику виникнення серйозних наслідків для здоров'я [43, с. 126].

У свою чергу, Е. Фромм розглядає три психологічні ресурси, що допомагають долати складнощі: надію, раціональну віру та душевну силу. Надія, за Фроммом, забезпечує активне очікування позитивних змін, раціональна віра дозволяє осмислено сприймати ситуацію, а душевна сила сприяє опору негативним факторам, підтримуючи оптимізм і впевненість [43, с. 124].

О. Бондаренко наголошував, що адаптація особистості до стресових умов значною мірою залежить від зовнішньої підтримки, яка включає моральну допомогу, співпереживання, участь оточення та колективну солідарність. Втрата соціальних зв'язків може спричинити значні порушення внутрішньої рівноваги особистості, що іноді призводить до кризових станів, які дезорганізують її поведінку. У цьому контексті групова підтримка під час стресових ситуацій сприяє зниженню емоційної напруги, перетворюючи дистрес у більш керований стрес. Соціальна підтримка, за характером її джерела, може бути інституційною (від державних чи громадських організацій), корпоративною (з боку адміністрації чи профспілок), або міжособистісною (від близьких чи друзів). Зокрема, соціально-психологічна підтримка охоплює інформаційні, емоційні та практичні аспекти допомоги, які слугують бар'єром між стресовими чинниками та їх негативними наслідками, зменшуючи їх вплив на стан здоров'я [46, с. 114].

Дослідники акцентують увагу на тому, що позитивне соціальне оточення, включаючи родину, друзів і колег, є одним із найважливіших чинників для забезпечення психологічної стабільності в умовах стресу. У цьому сенсі соціальне середовище функціонує як цінний ресурс для подолання стресових викликів. Поряд із соціальними чинниками важливим є рівень психологічної компетентності індивіда, який визначає його здатність адекватно реагувати на складні ситуації. Високий рівень психологічної освіти та культури забезпечує формування адаптивних механізмів, необхідних для ефективного подолання стресогенних факторів [57, с. 41].

Ключові ресурси особистості, що допомагають у боротьбі зі стресом, охоплюють внутрішню мотивацію до подолання труднощів, позитивне сприйняття стресу як шансу для розвитку, сильну самооцінку, повагу до себе та активну життєву позицію. Крім того, значну роль відіграють раціональність мислення, емоційна стабільність і фізичне здоров'я, яке сприймається як цінність. До інструментальних ресурсів належать уміння контролювати стресові ситуації, адаптуватися до них, використовувати інформацію та техніки когнітивного осмислення для вирішення проблем [14, с. 20].

В. Алещенко зазначає, що стресостійкість є наслідком складної взаємодії зовнішніх і внутрішніх чинників, серед яких особливо вагомими є типи стресорів, індивідуальні характеристики та рівень соціальної підтримки. Особливу увагу привертає оцінка стресових ситуацій, що включає каузальні атрибуції та контроль над обставинами. Ці аспекти безпосередньо впливають на характер і силу стресових реакцій. Роль особистісних властивостей і соціального оточення у формуванні стресостійкості полягає в їх здатності посилювати чи послаблювати емоційні реакції, а також визначати їх тривалість і інтенсивність [52, с. 77].

Зокрема, для військовослужбовців, які регулярно стикаються з екстремальними умовами, стресостійкість проявляється як здатність зберігати емоційну, фізичну та психічну стабільність у контексті тривалої участі у виснажливих ситуаціях. Цей стан формується через взаємодію соціальних,

психологічних і особистісних ресурсів, що виявляються у здатності протистояти виснаженню та підтримувати функціональну активність за складних обставин.

Серед визначальних чинників стресостійкості особистості виділяють її характерологічні особливості та способи реагування на стресові ситуації. Зокрема, важливе значення мають розроблені стратегії та поведінкові моделі, які допомагають долати труднощі. Ефективність подолання стресу значною мірою залежить від індивідуальної життєвої позиції, рівня активності та прагнення до самореалізації. Для опису стандартних форм поведінки людини в умовах підвищеної напруги використовується поняття «копінг» (від англійського *coping* – «справлятися»).

У науковій літературі запропоновано безліч класифікацій ресурсів, що підтримують людину в подоланні стресу. Однією з найбільш поширених є система, розроблена видатними вченими С. Фолькманом і Р. Лазарусом, яка включає два основних підходи: проблемно-орієнтований, що зосереджений на безпосередньому вирішенні ситуаційної задачі, та емоційно-орієнтований, метою якого є корекція емоційного ставлення до стресора [47, с. 109].

Важливо зазначити, що обидві стратегії намагаються впоратися з вимогами ситуації: перша орієнтована на зміну проблеми, яка викликає стрес, тоді як друга спрямована на регулювання емоційних переживань. Стратегії, які сприяють зниженню емоційного дистресу, можуть включати, за словами Р. Лазаруса і С. Фолькмана, такі методи, як дистанціювання від проблеми, когнітивна перебудова ситуації на позитивне, навмисне посилення стресу для мобілізації на дії тощо. Р. Віталіано розрізняє проблемно-орієнтоване та емоційно-орієнтоване подолання, до останнього відносяться, зокрема, самозвинувачення та уникнення [47, с. 110].

О. Тімченко визначає перетворюючі стратегії та стратегії адаптації (зміна ставлення до ситуації та особистісних характеристик) як способи подолання труднощів життя. Серед методів самозбереження в складних обставинах він виокремлює стратегії боротьби з емоційними розладами, спричиненими нездоланими, на думку суб'єкта, негативними подіями. Наприклад, фізична та психологічна втеча з важкої ситуації може проявлятися як внутрішнє відчуження

або придушення думок про проблему. Хоча ці методи і не є конструктивними, оскільки не усувають проблеми, вони все ж виконують адаптивну роль, полегшуючи психічний стан особи [17, с. 79–80].

Підсумовуючи різні підходи до пояснення поняття «стресостійкість» особистості, варто зазначити, що наукова психологічна спільнота досі не виробила єдиного, загальновизнаного визначення цього терміну. У психологічних дослідженнях відсутній універсальний стандарт, який би повністю охоплював усі аспекти цього складного явища. У широкому розумінні стресостійкість розглядається як інтегративна характеристика особистості, яка поєднує структурно-функціональні та динамічні аспекти її взаємодії з чинниками стресу. Основу цього поняття становить когнітивне сприйняття стресогенних подій, об'єктивні особливості самої ситуації та вимоги, які висуваються до індивіда. Правильність оцінки подій та усвідомлення власних можливостей відіграють ключову роль у визначенні характеру відповідних реакцій. Ці реакції включають зміну компонентів стресової ситуації, адаптацію когнітивного сприйняття, перегляд ставлень, корекцію мотиваційних установок, вольових процесів і вибір стратегії копінгової поведінки. Динаміка стресостійкості також залежить від когнітивнофеномено-логічного підходу, який аналізує зв'язок між суб'єктивним досвідом та об'єктивними обставинами. Структурні фактори, такі як рівень саморегуляції, особистісні ресурси та ефективність копінгових стратегій, виступають вирішальними у процесі формування стресостійкості під час переживання критичних ситуацій та їх подолання.

1.2. Стресостійкість як професійно-значуща якість військовослужбовців

Збройні Сили України є одними з найважливіших політичних інститутів суверенної держави. Наявність сучасних та технологічно оснащених Збройних Сил, укомплектованих кваліфікованими кадрами, виступає одним із стримуючих чинників у період нестабільності геополітичної ситуації в світі та є гарантією безпеки держави. Варто зазначити, що військовослужбовець має право на використання зброї і зобов'язаний виконати свій військовий обов'язок до кінця,

якщо цього вимагає обставина або наказ командира. Це означає, що він може віддати найдорожче – своє життя, захищаючи народ і суверенітет держави, яким дав присягу під час вступу на військову службу. Цей аспект є важливою складовою професійної діяльності військовослужбовців, оскільки він безпосередньо впливає на ефективність виконання їхніх обов'язків.

Професія військовослужбовця належить до групи високостресових професій. У повсякденному житті військовослужбовців присутні численні стресові фактори, що можуть спричиняти розвиток різноманітних психічних розладів. Аналіз умов служби свідчить, що більшість військових змушені працювати в умовах емоційного напруження, що вимагає постійної пильності та контролю за виконанням службових завдань. В умовах бойових дій цей стрес різко посилюється, створюючи додаткові труднощі. Ефективність виконання військових обов'язків залежить не тільки від наявності спеціальних знань і навичок, а й від розвитку психологічної стійкості, здатності до швидкої концентрації уваги, пам'яті, аналітичного мислення, позитивної мотивації, а також наявності певних індивідуальних характеристик [9, с. 22].

В. Лебедєв звертає увагу на можливість розвитку неврозів та психозів в умовах постійної загрози для життя і здоров'я військовослужбовців, зумовленої екстремальними факторами професійної діяльності. Його дослідження також підкреслюють високий ризик розвитку астенізації нервової системи, що проявляється через неврастенію або психастенію. Окрім цього, існує ймовірність порушень особистості, що відображається у змінах міжособистісних стосунків через тривале перебування в екстремальних умовах. Психоемоційне напруження, характерне для військових, призводить до розвитку різноманітних психосоматичних захворювань, серед яких часто зустрічаються атеросклероз, гіпертонічна хвороба, ішемічна хвороба серця та виразкова хвороба [12, с. 92].

Багато психічних станів сучасних військовослужбовців, що виникають в екстремальних ситуаціях, можна віднести до категорії психогенних захворювань. До них найчастіше належать різноманітні невротичні та патохарактерологічні реакції, неврози, реактивні психози тощо. Характерною рисою цих розладів є їх ситуативний характер. Інтенсивність таких станів залежить від

специфіки патогенних факторів, серед яких важливо виділити: особливості обстановки, інтенсивність та силу впливу, а також зміст психотравми [3, с. 12]. Тривале перебування в екстремальних умовах призводить до негативних змін, що відображаються на поведінкових, пізнавальних і емоційних аспектах, супроводжуючись значним нервово-психічним напруженням. У випадку дезорганізації діяльності особа може зазнати неврозів, психозів, патологічних реакцій та психосоматичних захворювань. Однак «у стресостійких фахових військовослужбовців за умов впливу екстремальних чинників можливе активування та мобілізація психічних і фізичних функцій» [23, с. 54].

Психологічна адаптація військовослужбовців в умовах екстремальних ситуацій є складним і багатогранним процесом, що включає взаємодію різних чинників. Е. Мазур та його співавтори підкреслюють, що психологічні захисти та механізми саморегуляції відіграють ключову роль у корекції поведінкових реакцій військових в екстремальних умовах. На думку П. Болтона, культурна належність, етнічна приналежність і класова ідентичність безпосередньо визначають способи поведінки спеціалістів в ситуаціях високого стресу. А. Бартон зазначає, що соціальні впливи на поведінку особистості можуть бути представлені двома основними категоріями: індивідуальними моделями адаптивних та неадаптивних реакцій, а також формальними і неформальними структурами, що допомагають впоратися з критичними ситуаціями [47].

Негативні наслідки стресових ситуацій, такі як психічні травми, часто зумовлені індивідуальними особливостями особистості військовослужбовців. Серед таких характеристик можна виділити нейротизм, хронічну тривожність, схильність до агресивних виявів і часто непорозуміння у мотиваційних та особистих конфліктах. В особливу групу ризику входять військовослужбовці, які характеризуються підвищеною чутливістю, тривожністю та імпульсивністю. Багато дослідників зазначають, що структура самооцінки впливає на здатність індивіда справлятися зі стресом. Існує думка, що особи з низькою самооцінкою частіше переживають тривогу, як на суб'єктивному, так і на об'єктивному рівнях. Висока самооцінка сприяє зниженню рівня стресу, що пов'язано з меншою активністю симпатичної нервової системи. У той же час, негативна

самооцінка та схильність до самозвинувачення можуть підвищувати рівень стресу і спричиняти сумніви у власних можливостях [34].

Професійний стрес військовослужбовців можна розглядати як складну сукупність стресових реакцій, які розвиваються внаслідок професійної діяльності в умовах стресових факторів. Стрес-синдроми, що виникають в результаті таких взаємодій, включають декілька етапів, кожен з яких відображає ступінь впливу стресових факторів на психічний стан особистості. Перший ступінь стрес-синдромів описує сприйняття стресових ситуацій як таких, що ускладнюють виконання професійних обов'язків і негативно впливають на загальну якість життя та комфорт. На другому ступені стрес-синдроми проявляються в короточасних або хронічних стресових станах, що позначаються на працездатності військовослужбовців (монотонія, втома, психологічне виснаження). В емоційній сфері основними проявами є тривога та підвищена чутливість до поточних обставин, в когнітивній – зростання сприйняття загрози і невизначеності ситуації. В мотиваційній сфері можуть бути помітні зміни у рівні активності та здатності до подолання труднощів. У поведінковій сфері спостерігається зниження інтенсивності дій, а також емоційна скутість у взаємодії з іншими.

Третій ступінь стресових синдромів характеризується стійкими психологічними і поведінковими деструкціями, що можуть знижувати ефективність та задоволення від професійної діяльності. Такі деструкції формуються поступово і призводять до глибоких змін у професійній діяльності і структурі особистості, що впливає на здатність ефективно виконувати свої обов'язки [45, с. 44–45].

Є. Іванова класифікує основні фактори, що детермінують фахові деструкції, в чотири групи, які відображають різні типи стресових чинників, що впливають на розвиток стрес-синдромів у професіоналів, зокрема військовослужбовців. Вона зазначає, що:

1. Об'єктивні детермінанти, які визначаються соціально-професійним середовищем, охоплюють такі аспекти, як економічна ситуація, професійний

імідж та специфіка професії, а також фахово-просторове середовище, що є основними зовнішніми стресорами.

2. Суб'єктивні детермінанти, що виникають через індивідуальні особливості особи та специфіку її професійних взаємодій, є внутрішніми стресовими чинниками, що мають значний вплив на професіонала.

3. Об'єктивно-суб'єктивні детермінанти, які зумовлені організацією професійного процесу, рівнем управлінської якості та компетентністю керівників, являють собою організаційні стреси.

4. Фахові деформації, або небажані професійні якості, які порушують цілісність особистості та знижують її адаптивність і стійкість, негативно впливають на ефективність виконуваної діяльності та професійну самореалізацію [19, с. 162–163].

Дослідження, які стосуються стресу у військовослужбовців, виявили, що в умовах стресу прагнення досягти успіху має протилежний ефект порівняно з тривожністю. Військовослужбовці з низьким рівнем тривожності ставлять перед собою амбітні цілі і досягають їх значно ефективніше. Також було встановлено, що військовослужбовці з високим рівнем мотивації досягнення успіху та низькою мотивацією уникнення невдач демонструють кращу адаптацію до стресових ситуацій. Однак важливо враховувати фізіологічну ціну досягнення успіху: активні, амбітні та нетерплячі військовослужбовці, орієнтовані на успіх, частіше піддаються стресу порівняно з тими, хто має низькі вимоги і не прагне до високого статусу чи військових звань [25].

Дослідження свідчать, що військовослужбовці, які вірять у Бога, легше переносять стрес порівняно з атеїстами. Наприклад, виявлено, що військові, схильні до релігійності, демонструють нижчі рівні фрустрації. Один з найважливіших мотивів релігійності полягає у бажанні сучасних військовослужбовців шукати підтримку та розраду у вищих силах, що дозволяє їм витримувати бойові травми і стреси [45].

Зокрема, слід зауважити, що на рівень стійкості до стресу військовослужбовця суттєво впливає кількість родичів та знайомих, яких він має. Це пов'язано не тільки з тим, що рідні та близькі особи виступають своєрідним

захистом від стресових факторів, але й з тим, що вони беруть на себе частину психологічного навантаження. Військовослужбовці, які оточені доброзичливими людьми, відчують їхню підтримку та легше сприймають загрозові проблеми. Натомість «військовослужбовці, які мають постійні проблеми в родині, не мають родини, піддаються стресам сильніше» [25, с. 47].

Серед стресових станів, що виникають під час бойових дій, виділяють кілька психологічних типів, зокрема: емоційний стрес, інформаційний стрес та комунікативний стрес [29, с. 13–14].

Інформаційний стрес у військовослужбовців є результатом надмірного навантаження інформацією, особливо в умовах високої професійної мотивації, коли особа втрачає здатність виконувати бойові завдання, не встигає орієнтуватися в інформаційному просторі та ухвалювати необхідні рішення. Однією з причин такого стресу є також дефіцит інформації, що спричиняє невизначеність у критичних ситуаціях. Як зазначає В. Калошин, «для розвитку інформаційного стресу важливим є стан мотиваційно-потребової, емоційно-вольової та когнітивної сфери суб'єкта, які спричиняють особистісну значимість екстремальної ситуації, наявність готовності і можливості до її подолання, здатність вибору раціональної стратегії поведінки в цих умовах» [21, с. 77]. Це підтверджує важливість психологічних аспектів у формуванні стресових реакцій у військовослужбовців, де навіть несуттєвий дефіцит або перевантаження інформацією може призвести до значних порушень у прийнятті рішень.

Емоційний стрес, у свою чергу, проявляється у військовослужбовців через постійну напругу, конфліктні ситуації та загрози, що виникають у процесі професійної діяльності. Важливими стресорами в цьому контексті є навіть вербальні подразники, які створюють негативний емоційний фон. Відповідно до теорії функціональних систем, емоційний стрес виникає в умовах тривалих і невирішених конфліктів, коли особи, залучені до професійної діяльності, не можуть задовольнити свої основні потреби та не досягають бажаних результатів [30, с. 8]. Під впливом таких стресових чинників військовослужбовці стають уразливими до негативних емоцій, тоді як позитивні емоції, які могли б сприяти подоланню стресу, значно знижуються. Це впливає на хімічні процеси в мозку,

що створює умови для перетворення негативних емоцій у стійке збудження, яке може призвести до розвитку різноманітних психосоматичних розладів.

Окремим проявом емоційного стресу є синдром емоційного вигорання, що часто зустрічається у військовослужбовців. Цей синдром включає в себе комплекс симптомів, які значно знижують працездатність, погіршують загальний стан здоров'я та ускладнюють міжособистісні взаємини. К. Маслач визначає емоційне вигорання як реакцію на професійні стреси, що включає три основні компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистих досягнень [33, с. 74]. Такий синдром може суттєво позначитись на професійній діяльності військовослужбовця, збільшуючи рівень психологічного навантаження та знижуючи здатність до виконання службових обов'язків.

Загалом, обидва типи стресу – інформаційний та емоційний – є серйозними чинниками, які впливають на психоемоційний стан військовослужбовців, їх здатність до адаптації в екстремальних умовах та ефективність виконання бойових завдань. Тому важливим є розуміння та врахування цих факторів при розробці стратегій управління стресом у військових колективах.

Щодо комунікативного стресу, то він у військовослужбовців пов'язаний із труднощами у спілкуванні в процесі трудової діяльності, що може проявлятися в конфліктній чи маніпулятивній поведінці, а також у нездатності адекватно реагувати на критику з боку оточення або командирів. Цей вид стресу часто спричиняє погіршення психологічного клімату та зниження згуртованості в колективі військовослужбовців [47].

І. Пішко зазначає, що військовослужбовець сприймає ситуацію як потенційно стресову та реагує на неї певним чином, якщо логічний аналіз фактів, що є в його розпорядженні, веде до висновку про загрозу. При цьому військовослужбовець із низьким рівнем розумової активності може залишатися спокійнішим, оскільки має меншу здатність до аналізу та синтезу інформації. У цьому контексті високо розвинута розумова діяльність військовослужбовця, з одного боку, здатна викликати стреси, виявляючи потенційну загрозу в умовах, де її насправді немає, а з іншого – сприяти знаходженню рішень у складних стресових або травматичних ситуаціях [23].

Стрес у військовослужбовців часто пов'язаний із аналізом минулих травмуючих подій, при цьому когнітивні процеси тісно переплітаються з емоційними. Прикладами подібних стресів є страхи та фобії, переживання, пов'язані з травматичними явищами, загрозами для життя, бойовими діями і травмами. У стресових ситуаціях у військовослужбовців спостерігається активізація трьох типів адаптаційних механізмів, які сприяють нормальному функціонуванню їх організму: фізіологічних, біохімічних і психологічних [17].

Динаміка стресового стану у військовослужбовців залежить від особливостей екстремального чинника, таких як його сила, тривалість та біологічне значення, а також від індивідуально-психологічних характеристик особи. Іншими словами, це пов'язано з тим, наскільки ці фактори загрожують життю організму. Особливо небезпечними є комбіновані стресогенні фактори, що охоплюють психоемоційну напругу військовослужбовців. Важливу роль у стійкості організму до стресових впливів відіграє початковий стан здоров'я, а також здатність організму адаптуватися та протистояти стресу [6, с. 14].

Серед чинників індивідуального (онтогенетичного) розвитку військовослужбовців найважливішими для формування стійкості до стресу є професійна підготовка та досвід, отриманий у процесі подолання стресових ситуацій. Цей досвід є результатом адаптаційних процесів організму, які дають змогу військовослужбовцям зберігати стійкість у різних ситуаціях та адекватно регулювати свою поведінку в умовах стресу. Організм, що не адаптувався, не здатен до виконання складних форм поведінки в стресових умовах, і його енергія витрачається на підтримку стресової напруги. При правильно організованій адаптації поведінкова реакція є адекватною і оптимальною, що дозволяє зменшити енергетичні витрати, а результати дій значною мірою наближаються до мети. У випадку недосвідчених військовослужбовців їхня поведінкова реакція на нові стресові умови характеризується підвищеною напругою, і результати не відповідають поставленим завданням, що може призводити до вираженої психоемоційної напруги негативного характеру [15, с. 151].

Професійна діяльність відіграє ключову роль у соціально-психологічному аспекті розвитку стресових реакцій у військовослужбовців. Інтенсивний бойовий

стрес здатен значно ускладнити не тільки індивідуальну діяльність військовослужбовців, а й функціонування цілих підрозділів. Цей вид стресу виявляється через кілька основних форм: різке, нелогічне зниження чи, навпаки, підвищення рівня бойової активності, що не відповідає умовам на полі бою; емоційне збудження, або, в іншому випадку, емоційна «відсутність доступу», що не відповідає ситуації, яка виникла; виникнення деструктивних мотивацій для виконання бойових завдань або навіть прагнення «вийти» з бою, аби зберегти власне життя; втрата орієнтації на полі бою та інші подібні прояви.

1.3. Соціально-психологічні чинники стресостійкості військовослужбовців

Професійний стрес військовослужбовців є складним явищем, що проявляється у фізіологічних та психологічних реакціях на складні робочі умови. У теоретичних і практичних аспектах трудового стресу виявляється специфіка формування професійно обумовлених стресових синдромів. Це включає передумови стресу, що виникають через змістові особливості і умови професійної діяльності певного типу, а також симптоматику, яка характеризується гострими та хронічними стресовими станами, та негативними наслідками у вигляді стійких індивідуальних і поведінкових деформацій.

У бойових умовах військовослужбовці регулярно стикаються з різноманітними емоційними та психологічними труднощами, серед яких провідне місце займає стрес. Бойовий стрес можна охарактеризувати як сукупність емоційних реакцій, що виникають внаслідок адаптації до загрозливих чинників, які ставлять під сумнів життєво важливі цінності особи в умовах бойової обстановки. Важливими факторами, що впливають на рівень бойового стресу, є інтенсивність і тривалість дії стресорів, а також індивідуальні особливості реагування військовослужбовців на ці загрози [1].

Рівень ефективності професійної діяльності військових залежить від низки зовнішніх та внутрішніх чинників. До зовнішніх факторів відносяться політична та соціально-економічна стабільність військової служби, а також організаційно-

функціональні відносини серед військовослужбовців, включаючи лінійні та функціональні зв'язки. Психологічний клімат у підрозділі, умови праці, як у звичайних, так і в екстремальних ситуаціях, а також побутові умови також мають значний вплив [17]. Внутрішні фактори, зокрема рівень професійної підготовленості, кваліфікація, наявність професійно важливих якостей, визначають можливості для самореалізації та підвищення мотивації досягати успіхів у професійній діяльності [35].

Професійний стрес у військових виникає як під впливом фізичних, так і психологічних чинників, які можуть бути як реальними, так і передбачуваними. До фізичних стресорів можна віднести такі фактори, як підвищене фізичне навантаження та несприятливі ергономічні умови. Психологічні стресори включають високу відповідальність, інформаційну перенавантаженість, невизначеність ситуації, тиск з боку мотивації досягнень, а також дефіцит часу і необхідність часто змінювати стратегії поведінки в умовах нестабільності. Крім того, на військовослужбовців можуть впливати стресори, пов'язані з кар'єрним ростом і високим рівнем конфліктності в колективі [3, с. 16].

Процес формування психологічної стійкості військових є результатом впливу як зовнішніх стресогенних чинників, так і домінування певних компонентів стійкості, які дозволяють ефективно долати психічну напругу в різних ситуаціях. Деякі дослідники пропонують класифікацію стресорів, що виникають під час професійної діяльності військовослужбовців, за кількома основними критеріями:

1. Стресори, пов'язані з повсякденною діяльністю. До цієї категорії належать стреси, викликані виконанням службових обов'язків у рамках встановлених наказів та нормативів, а також жорсткою військовою дисципліною, що передбачає суворі покарання за порушення та обмежену кількість позитивних стимулів (подяки, нагороди). Крім того, підвищені фізичні та психічні навантаження також сприяють виникненню стресових ситуацій.

2. Стресори, що виникають в умовах екстремальних ситуацій. Під екстремальними умовами розуміють надзвичайні соціально-політичні події,

техногенні, екологічні чи природні катастрофи, а також військові конфлікти, такі як ООС/АТО або війна 2022-2023 років.

3. Стресори сімейного характеру. Це стреси, пов'язані з особистими переживаннями, наприклад, з розлученнями, змінами в сімейному статусі, народженням дитини, хворобами чи смертю близьких.

4. Морально-етичні стресори. Вони пов'язані з емоційним тиском, що виникає в результаті відповідальності за життя людей, включаючи цивільних та військових супротивників, а також із внутрішнім конфліктом, що з'являється через застосування зброї та інших засобів ураження.

5. Стресори суспільного характеру. Сюди відносяться фактори, такі як тривала ізоляція від звичних умов, мобілізація, служба за контрактом, обмеженість у матеріальних ресурсах, необхідність адаптації після відставки або ротації, сексуальний дисбаланс тощо [47].

Ці стресори варіюються за тривалістю та характером впливу на організм військовослужбовців, що підтверджує необхідність спеціальних підходів до їх подолання в контексті бойових умов.

II. У залежності від тривалості впливу стресорів на професійну діяльність військовослужбовців їх можна поділити на наступні категорії:

1. Стресори короточасного впливу (від кількох годин до кількох діб) – це фактори, які викликають емоційну напругу, відчуття тривоги та страху (наприклад, зустріч з озброєним противником, захоплення побратимів, великі бойові втрати, загроза смерті). Також сюди відносяться стресори, пов'язані з фізичними неприємними відчуттями (біль, втома через несприятливі погодні умови), стресори темпового характеру (необхідність швидко приймати рішення та обробляти інформацію), стресори відволікання уваги (тактичні маневри противника), а також стресори, які виникають внаслідок помилок у виконанні завдань (погана оцінка ситуацій, технічні помилки у виконанні завдань).

2. Стресори тривалої дії (від кількох місяців до кількох років) – це стресори, які призводять до фізичної та емоційної втоми через тривале перебування в екстремальних умовах. До таких факторів належать тривале чергування на блокпостах, служба на важливих військових об'єктах,

монотонність роботи та виконання завдань у стислі терміни. Іншим фактором є ізоляція – служба в військових частинах, що передбачає тривале відривання від родини та звичних умов життя, а також тривалі відрядження до зони бойових дій. Важливою причиною стресу також є участь у військових конфліктах, що передбачають тривалі бойові дії [25].

III. За типом впливу на органи чуття військовослужбовця можна виокремити такі стресори:

1. Візуально-психічні стресори – це стресори, які безпосередньо впливають на психоемоційний стан через зорові образи, які викликають сильний стрес (втрата товаришів, спостереження за великими кількостями поранених, зруйновані об'єкти інфраструктури, тіла загиблих, пожежі, вибухи).

2. Слухові стресори – це фактори, пов'язані з інтенсивним рівнем шуму, такого як стрільба, вибухи, рев двигунів, гуркіт, що викликають значне навантаження на слуховий аналізатор і можуть сприяти розвитку стресу.

3. Дотиково-нюхові стресори – це фізичні фактори, які впливають на тактильні й нюхові відчуття (вібрації, удари повітряної хвилі, запахи газу та тіл загиблих, різкі зміни температури, холод, спека, електричний струм) [40].

О. Тімченко [17] класифікує стресори професійної діяльності військовослужбовців на дві основні категорії:

1. Суб'єктивні (особисті) стресори, які залежать від індивідуальних особливостей людини, таких як вік, моральні цінності, ставлення до виконуваних завдань та обов'язків, міжособистісні стосунки в колективі, а також здатність адаптуватися до стресових ситуацій через психологічні механізми захисту. Зазначено, що до стресу найбільш схильні найвідповідальніші особи, які часто є найкращими спеціалістами та переживають стрес через високі вимоги до себе та своєї діяльності.

2. Об'єктивні (ситуаційні) стресори, що пов'язані з умовами виконання службових обов'язків, такі як надмірне навантаження, недостатнє розуміння функціональних обов'язків, брак психологічної та соціальної підтримки, а також відсутність заохочення з боку командування.

П. Воробйов зазначає, що оперативний стрес під час виконання бойових завдань може проявлятися у вигляді різних форм стресу, таких як фізичне навантаження, когнітивне перевантаження, нестача сну, а також вплив навколишнього середовища. Зокрема, екстремальні умови, як холод, можуть негативно позначатися на моторних навичках, пильності та настрої, що призводить до підвищеної напруги та зниження ефективності. Високі температури та фізичні навантаження також можуть призвести до порушення функцій серцево-судинної та ендокринної систем, що у свою чергу знижує працездатність [45].

Негативні чинники, що визначають професійну діяльність, психологічну готовність та загальний стан особового складу сучасних військовослужбовців, можна умовно поділити на дві основні категорії: загальні фактори, що впливають на весь особовий склад, незалежно від спеціалізації, та специфічні фактори, які залежать від особливостей виконуваних завдань (наприклад, для саперів, снайперів, підрозділів спеціального призначення чи військ високомобільних десантних військ) [1].

Серед загальних факторів, що здійснюють вплив на бойову діяльність і стан військовослужбовців, особливу увагу слід звернути на такі, як інформація про супротивника, рівень обізнаності персоналу щодо оперативної ситуації та завдань, погодні умови, а також час доби та пора року, рельєф місцевості, наслідки бойових дій (втрата особового складу, в тому числі бойових та санітарних втрат), досвід подолання психогенних станів, таких як страх та паніка, тривалість бойових дій, рівень фізичної та психологічної втоми, забезпечення особового складу, стан командування (комплектність офіцерського складу, їхній бойовий досвід і авторитет), наявність підрозділів підтримки та результати їхніх дій, рівень злагодженості підрозділів, а також рівень адаптації до складних бойових умов, небезпеки та невизначеності [61].

Ці фактори можуть здійснювати як позитивний, так і негативний вплив на ефективність бойових дій. Зокрема, негативні аспекти, що можуть знижувати боєздатність військовослужбовців, включають непередбачуваність бойових дій та їх тривалість, загрозу життю і здоров'ю, проведення бойових операцій на

ворожій або замінованій території, оточення, жорстокість супротивника, загрозу полону, важкі погодні умови (холод, спека, дощ, туман), складний рельєф місцевості (гори, болота, пустелі), порушення режиму сну, втома, травми, дефіцит боєприпасів, води, ізоляція, труднощі з управлінням, конфлікти в підрозділах або серед родин військовослужбовців, негативне ставлення до війни, психологічна безпорадність (комплекс жертви), а також недостатній соціальний захист для військовослужбовців.

Військові операції піддають військовослужбовців впливу численних стресових факторів, включаючи високі фізичні та психологічні навантаження, суворі та небезпечні умови, а також невизначеність, що може знижувати загальну ефективність бойової діяльності. Психічну готовність і стійкість особового складу підвищують такі фактори, як добровільна участь у бойових діях, впевненість у правоті справи, висока самооцінка, високий рівень інтелекту, стабільність бойових навичок, інтеграція в підрозділ та сприятливий моральний клімат, а також релігійність. Однак, на жаль, рівень фізичної підготовки та когнітивних здібностей військовослужбовців часто виявляється недостатнім для досягнення успіху та утримання переваги над супротивником [51].

Досвід бойових дій свідчить про те, що під час активних бойових дій у 90% військовослужбовців проявляється виразний страх (у 45% випадків цей страх виражається через блювоту). Пік страху спостерігається у 30% особового складу перед початком бою і у 35% під час безпосереднього бойового контакту з ворогом. Лише 15% бійців активно ведуть вогонь по супротивнику, і якщо до цієї групи додати тих, хто виявляє ініціативу, кількість активних учасників бою зростає до 25%. Страх у 10-25% військовослужбовців зберігається навіть після завершення бою, що може призвести до психологічної травми. Пік боєздатності підрозділів зазвичай спостерігається на 10-20 день бойових дій, після чого її рівень значно знижується, а через 30-40 діб підрозділи потребують відведення на відпочинок. Протягом 8-12 місяців після початку конфлікту серед особового складу спостерігаються значні ознаки гострих невротичних розладів, що унеможливорює подальше виконання бойових завдань [45].

Психологічний стан військовослужбовців в умовах бойових дій залежить від багатьох факторів, серед яких одним з ключових є тривалість сну. Як показують дослідження, військові здатні підтримувати боєздатність без сну протягом трьох діб. Проте вже на четвертий день їхня здатність до виконання бойових завдань знижується. Якщо ж військовий спить лише 1,5 години на добу, його боєздатність зберігається на 50% протягом шести днів, а на сьомий день вже половина особового складу стає небоєздатним. Згідно з дослідженням, за умов сну лише 3 години на добу, боєздатність зберігається на 91% протягом більше дев'яти днів [53].

Одним із найбільш значущих аспектів вивчення впливу бойових стресорів на психіку військовослужбовців є класифікація бойових стресорів, запропонована Я. Мацегорою. Він розрізняє два типи стресорів: специфічні та неспецифічні. Специфічні стресори включають ситуації, що безпосередньо загрожують життю та здоров'ю військових, зокрема поранення, контузії, каліцтва, опромінення, а також ситуації, які можуть призвести до психологічних травм, такі як смерть близьких або товаришів по службі, загибель мирних громадян, за яку військовий несе відповідальність. Неспецифічні стресори характеризуються більш широким спектром факторів, що впливають на психіку військовослужбовця, серед яких – тривала інтенсивна діяльність, нестабільні умови служби, відсутність підтримки від близьких, а також загроза поранення або загибелі [27].

Реакція на стресори бойової обстановки варіюється в залежності від важливості цих факторів для кожного військовослужбовця, а також від його особистісних характеристик. Як зазначено у дослідженнях, психологічна реакція військових на бойові стресори проявляється через індивідуальні особливості, професійну готовність до бойових дій, а також через рівень мотивації до виконання завдань [34]. Ці фактори можуть впливати на те, наскільки ефективно військовий здатен протидіяти дестабілізуючому впливу бойових стресорів на свою психіку та поведінку. Важливою є також його здатність до використання методів подолання стресових ситуацій, що виникають під час бойових дій, зокрема враховуючи досвід попередніх бойових місій [20].

Ще однією важливою характеристикою бойової діяльності, що впливає на стресову реакцію, є рівень бойової активності військовослужбовця. Наприклад, участь у великій кількості бойових операцій, що супроводжуються реальною загрозою для життя, значно збільшує інтенсивність стресу. Водночас важливими є й інші фактори: значущість бойових дій для виконання масштабних завдань, напруженість ситуацій, у яких знаходиться військовий, і кількість бойових втрат у підрозділі [32; 69a]. Всі ці фактори разом формують психологічний стан військовослужбовця в умовах бою та визначають, наскільки ефективно він здатен виконувати свої обов'язки в критичних умовах.

На інтенсивність бойового стресу можуть впливати і зовнішні соціальні фактори, такі як суспільне ставлення до війни, наявність або відсутність негативного досвіду участі у бойових діях у минулому, а також різноманітні особистісні фактори: належність до певної національності чи релігії, складні родинні обставини, матеріальний або соціальний стан військовослужбовця та його близьких. Всі ці обставини можуть сприяти загостренню стресових реакцій і впливати на поведінку військових під час виконання бойових завдань [23, с. 58].

Бойовий стрес є важливою психологічною складовою бойової діяльності військовослужбовців, яка може проявлятися в різних формах і інтенсивності в залежності від умов бойових дій. Важливо зауважити, що стрес низької інтенсивності, як правило, не має серйозного негативного впливу на більшість учасників бойових дій і навіть може мати стимулюючий ефект на їх бойову активність на початкових етапах. Проте з часом цей стрес може змінюватися, і в деяких випадках переростає в бойовий стрес більш високої інтенсивності [16].

Бойовий стрес високої інтенсивності призводить до суттєвих змін в емоційно-психологічному стані військових. Виявляються такі симптоми, як надмірна дратівливість, агресивність, тривожність, чи, навпаки, байдужість до небезпеки, що ускладнює виконання бойових завдань. Це може також проявлятися в неспроможності контролювати страх, замкненості, апатії, пригніченості та зниженому інтересі до життя, що часто супроводжується суїцидальними думками. Важливим є також зростання психічної напруги, проблеми з концентрацією уваги, її швидким перемиканням, а також зниження

психологічної стійкості та посилення ригідності психічних процесів. У результаті, це може призвести до значної дезорганізації в діях військових, що негативно позначається на результативності виконання бойових завдань [19].

Як зазначає О. Малхазов, ефективність подолання бойового стресу залежить від рівня колективної згуртованості та психологічної підготовленості членів військового колективу до спільних бойових дій. Високий рівень колективної згуртованості та належна підготовка можуть зменшити негативні наслідки бойового стресу, зокрема стресу високої інтенсивності, тим самим знижуючи його дезорганізуючий вплив на ефективність виконання завдань [37].

Л. Кримець відзначає, що найяскравіше бойовий стрес виявляється у формах, які заважають виконанню бойових завдань протягом тривалого часу (понад добу). Найбільш гострими проявами є невротичні та психотичні розлади. Чим більше військових піддаються інтенсивним (психотравмуючим) формам стресу, тим більші втрати спостерігаються в підрозділі, частині чи з'єднанні [46].

Згідно з висновками В. Стасюка, наслідки бойового стресу у військовослужбовців часто проявляються через різноманітні фізіологічні та психологічні симптоми. До найбільш поширених ознак відносяться головний біль, запаморочення, болі в серцево-судинній та шлунково-кишковій системах, а також підвищене потовиділення. Спостерігаються також різкі зміни в апетиті і сексуальній активності, значна втома, неконтрольовані рухи (тремор) рук, голови, ніг та інших частин тіла. До того ж, можуть загострюватися вже наявні соматичні захворювання [41].

Таким чином, аналіз психологічних аспектів стресостійкості військових свідчить, що на формування цієї здатності впливають як об'єктивні, так і суб'єктивні фактори. Серед них важливе значення мають екстремальні умови, індивідуально-психологічні характеристики, природжені особливості організму, бойовий досвід, а також різноманітні соціальні чинники та когнітивні процеси. До зовнішніх детермінант стресостійкості відносяться оцінка конкретної стресової ситуації, застосування стратегій подолання стресу, пережиті травматичні події, а також ступінь опрацювання цього досвіду. Важливим

аспектом є соціальна підтримка, професійний та особистий досвід, а також психологічна підготовка до дій в умовах екстремального стресу.

Висновки до розділу 1

1. Стресостійкість можна охарактеризувати як складний, динамічний процес, що визначає здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових впливів. Це поняття охоплює різноманітні структурно-функціональні аспекти, які формуються в результаті взаємодії індивіда з подразниками стресу. Включаючи когнітивну оцінку ситуації, її об'єктивне відображення та вимоги, що ставляться до особистості, стресостійкість сприяє формуванню ефективних адаптивних стратегій. Дослідження показали, що здатність адекватно оцінювати ситуацію та власні ресурси має значний вплив на інтенсивність стресових реакцій. Така оцінка є важливим елементом процесу коригування стресової ситуації. Вона включає зміни в когнітивній репрезентації ситуації, а також в адаптивних стратегіях, таких як коригування ставлення до стресу та вибір ефективних методів копіngu.

2. Психологічні аспекти професійної діяльності військовослужбовців формують не лише вимоги до професійних навичок, але й суттєво впливають на індивідуальність особистості. Серед психологічних факторів, що безпосередньо визначають виникнення стресу, виділяються емоційні, соціально-психологічні, індивідуальні та екологічні фактори. Реалізація професійних завдань не лише сприяє вдосконаленню певних навичок, але й спричиняє розвиток стресових ознак. У процесі формування стресових реакцій у військовослужбовців спостерігається прогресування емоційного, розумового та фізичного виснаження. Це є типовою відповідною реакцією організму на хронічний стрес, що супроводжує їхню професійну діяльність.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СУЧАСНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Організація та методика емпіричного дослідження

Наступний етап нашої роботи спрямований на емпіричне дослідження психологічних аспектів розвитку стресостійкості у військових. Діагностика стресостійкості є важливим інструментом для підтримки психологічного здоров'я військовослужбовців і підвищення ефективності їхніх операцій.

Для проведення емпіричного дослідження психологічних аспектів стресостійкості у військовослужбовців було розроблено спеціалізований діагностичний інструментарій, який відповідає поставленим цілям і завданням. Процес вибору методик ґрунтувався на вимогах щодо їхньої валідності, надійності та відповідності специфіці досліджуваного контингенту – військових. Оскільки стресостійкість є важливим фактором психічної стійкості, методи для її оцінки були ретельно підібрані для адекватної діагностики, зокрема враховуючи військове середовище. Серед обраних методик, які дозволяють дослідити розвиток стресостійкості у військовослужбовців, було використано:

- 1) методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге;
- 2) методика Л. Вассермана для діагностики рівня невротизації;
- 3) фрайбурзький багатофакторний опитувальник (FPI);
- 4) тест самооцінки психічних станів за Г. Айзенком.

Розглянемо детальніше застосовані методи діагностики.

Методика стресостійкості та соціальної адаптації, розроблена Т. Холмсом і Р. Раге, включає оцінку стресових подій, які мали місце в житті особи протягом попереднього року, а також їхній аналіз щодо ймовірності розвитку стресових розладів (високий, середній, низький). Автори визначили, що серйозні захворювання, як фізичні, так і психічні, часто є сигналами до значних змін в особистому житті. Для цього було створено шкалу, де події оцінюються за стресогенним рівнем. Згідно з цією шкалою, кожній події присвоєно певний бал, що дозволяє оцінити як стресостійкість, так і рівень соціальної адаптації особи. Стресостійкість в цій методиці трактується як здатність індивіда витримувати

значні психічні навантаження без шкоди для здоров'я. Водночас важливо відзначити, що стресові реакції важко коригувати, однак можливо і необхідно коригувати джерела стресу та адаптацію до них.

Методика містить перелік психотравмуючих подій, що сталися з особою протягом року, оцінюваних за шкалою в 100 балів. Якщо певна подія мала місце більше одного разу, оцінка множиться на кількість повторів. Результати тесту інтерпретуються наступним чином:

1. Висока стресостійкість (менше 150 балів). Це вказує на низьке стресове навантаження, що є позитивним фактором для ефективності будь-якої діяльності. Висока стресостійкість сприяє продовженню життя та кращому психічному здоров'ю.

2. Достатня стресостійкість (150–199 балів). Цей рівень стресостійкості свідчить про здатність особи ефективно діяти, не витрачаючи енергію на боротьбу з негативними психологічними станами в стресових ситуаціях.

3. Порогова стресостійкість (200–299 балів). В цьому випадку стресостійкість знижується, і особа починає витрачати більше енергії на подолання стресу, що вказує на невеликий рівень стресогенності діяльності.

4. Низька стресостійкість (300 і більше балів). Це свідчить про значне емоційне виснаження, що може призвести до психосоматичних захворювань. Високі бали є тривожним сигналом, що вимагає втручання для зниження стресового навантаження.

По-друге, методика діагностики рівня невротизації, розроблена Л. Вассерманом, дозволяє вивчити присутність стану невротизації у респондентів. Цей психометричний інструмент вимірює невротизацію як гомогенну особистісну характеристику, що виявляється в швидкій втомі, емоційній нестабільності, тривожності, заниженій самооцінці та залежності від оточення. Отже, існує аналогія між цим феноменом і нейротизмом. Стан невротизації свідчить про рівень емоційної нестабільності, який може призвести до розвитку неврозу або невротичних тенденцій у поведінці досліджуваної особи. Високий рівень невротизації виявляється через підвищену емоційну збудливість, дратівливість, негативні емоції, тривожність і напруженість, а також

іпохондричні симптоми та труднощі у спілкуванні.

Опитувальник для визначення рівня невротизації складається з 40 запитань, і час на його проходження орієнтовно становить від 15 до 20 хвилин. Учасникам надається інструкція, яка передбачає ознайомлення з висловлюваннями та ситуаціями, після чого потрібно вибрати відповідь «так» або «ні». Під час обробки результатів підраховується кількість позитивних відповідей, і чим вищий результат, тим вище рівень невротизації. Інтерпретація результатів ґрунтується на таких критеріях: від 0 до 9 балів – низький рівень невротизації; від 10 до 19 балів – середній рівень; від 20 до 40 балів – високий рівень невротизації. Високий рівень невротизації вказує на схильність до емоційної лабільності, підвищеної збудливості та тривожності, що може проявлятися в негативних переживаннях, таких як напруга, дратівливість, страх, а також в труднощах у соціальній взаємодії. Низький рівень невротизації свідчить про емоційну стійкість, оптимізм, спокій, самостійність та впевненість.

Психологічні особливості військовослужбовців, зокрема їх схильність до стресових ситуацій, досліджувалися за допомогою Фрайбурзького багатофакторного особистісного опитувальника (FPI), який розроблений у 1963 році Х. Зелгом, Й. Фаренбергом і Р. Гампелом для діагностики особистісних характеристик, які впливають на адаптацію до соціальних умов. Цей тест є основним інструментом для оцінки психологічних станів, що визначають здатність особи до соціальної адаптації. FPI складається з висловлювань, що охоплюють різні аспекти емоційного стану, поведінкових моделей і ставлення до труднощів у житті.

Методика включає шкали для оцінки таких характеристик, як спонтанна агресивність, депресивність, невротичність, комунікабельність, емоційна лабільність, відкритість, сором'язливість, а також параметри «екстраверсія-інтроверсія» і «маскуліність-фемінність». Під час інтерпретації результатів тесту особлива увага приділяється профілю особистості, зокрема високим і низьким оцінкам, де оцінки від 1 до 3 балів трактуються як низькі, від 4 до 6 – середні, а від 7 до 9 – високі. Першочергове значення має оцінка за шкалою IX, яка не впливає на загальну достовірність відповідей.

Для оцінки таких аспектів, як тривожність, агресивність, фрустрація та ригідність, серед військовослужбовців був застосований тест самооцінки психічних станів, розроблений Г. Айзенком. Ця методика допомагає виявити неадаптивні стани та особистісні характеристики, пов'язані з тривожністю, фрустрацією, агресивністю та ригідністю, які можуть значною мірою впливати на адаптацію військових до стресових ситуацій. Зокрема, шкала тривожності дозволяє виявити емоційний дискомфорт, що виникає в умовах невизначеності або страху перед майбутньою небезпекою, що може проявлятися навіть через незначні зміни в звичному порядку життя.

Шкала «фрустрація» описує психічний стан, що виникає внаслідок розчарування або незадоволення важливої мети чи потреби. Цей стан виявляється у вигляді сильної напруги, тривожності та відчуття безвихідності. Фрустрація виникає, коли ситуація сприймається як загроза для досягнення значущої мети чи задоволення важливої потреби. Інтенсивність фрустрації залежить від важливості заблокованої дії та близькості до досягнення бажаного результату. Як реакція на фрустрацію можуть проявлятися такі типи поведінки: «відхід» у світ фантазій, марень або мрій; розвиток внутрішньої тенденції до агресії, яка може виявлятися у вигляді дратівливості, або перетворюватися на відкрите проявлення гніву; загальний «регрес» поведінки, що означає повернення до спрощених, примітивних способів дії, часту зміну видів діяльності. Часто наслідком фрустрації є зниження самооцінки та закріплення специфічних способів поведінки, які використовувалися в умовах фрустрації.

Шкала «ригідності» використовується для оцінки здатності особи адаптуватися до змін, що вимагають перегляду раніше визначеної стратегії або плану дій. Відповідно до цієї концепції, ригідність розглядається через три основні категорії: афектну, когнітивну та мотиваційну. Афектна ригідність відображає труднощі в адаптації емоційних реакцій до нових або змінених об'єктів емоцій. Вона проявляється в тому, що емоційні відгуки на змінені стимули затримуються або не відповідають ситуації. Когнітивна ригідність, у свою чергу, характеризується ускладненням процесу переосмислення або перебудови власного сприйняття та уявлень у відповідь на зміну обставин. Це

явище виникає, коли особа не здатна ефективно змінити свою точку зору або розуміння реальності, що змінилася. Мотиваційна ригідність пов'язана з труднощами у зміні системи внутрішніх мотивів, що є необхідними для адаптації поведінки до нових умов. Це може проявлятися у відмові від змін у звичках або важкості перебудови мотиваційної системи в умовах нових вимог. Інтенсивність ригідності, що виражається в поведінці індивіда, визначається через взаємодію особистісних характеристик з зовнішніми факторами середовища. До таких факторів відносяться, зокрема, складність поставленого завдання, його привабливість для особи, рівень ризику або небезпеки, а також монотонність стимулів, які надаються в процесі виконання діяльності. Ці фактори можуть як сприяти, так і ускладнювати процес адаптації особи до змін.

Шкала «агресивність» є стабільною характеристикою особи, що вказує на її схильність до поведінки, метою якої є завдання шкоди оточуючим, а також відображає подібні емоційні стани (злість і гнів). Хоча агресивність відіграла важливу роль в еволюційній історії людини, вона не є вродженою рисою. Причинами агресивності можуть бути різноманітні конфлікти, включаючи внутрішні, в той час як емпатія, децентрація та ідентифікація можуть стримувати агресивні прояви, оскільки вони слугують ключами до розуміння інших та усвідомлення їхньої цінності.

Для дослідження стійкості військовослужбовців до стресових ситуацій було обрано низку спеціалізованих діагностичних інструментів, серед яких: методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації, запропонована Т. Холмсом і Р. Раге, тест для визначення рівня невротизації за Л. Вассерманом, Фрайбурзький багатофакторний особистісний опитувальник (FPI), а також тест самооцінки психічних станів, розроблений Г. Айзенком.

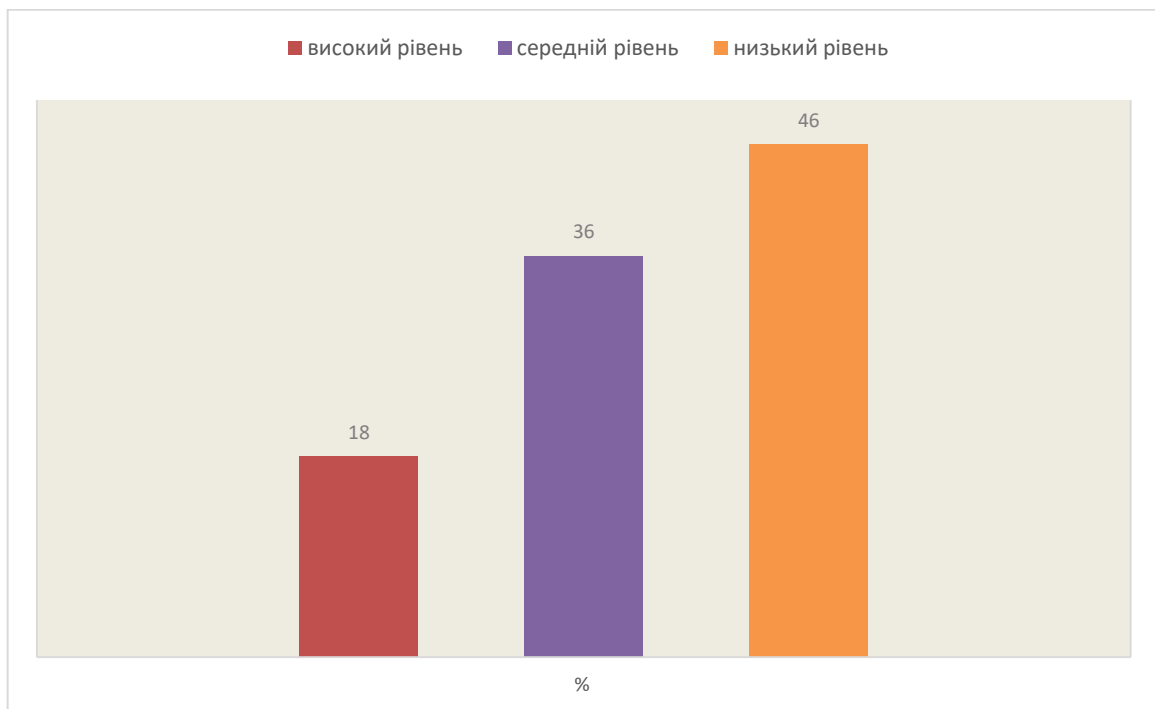
Цей підхід дає можливість не лише оцінити рівень стресостійкості, а й здійснити глибшу діагностику психоемоційних особливостей, таких як рівень невротизму і соціальна адаптація військовослужбовців. Застосування цих тестів дозволяє враховувати численні аспекти, які впливають на психічний стан особистості в екстремальних умовах, зокрема на фронті. Тому використання

таких інструментів є надзвичайно важливим для розвитку наукових досліджень у цій галузі.

2.2. Кількісний і якісний аналіз результатів емпіричного дослідження

У емпіричному дослідженні психологічних аспектів формування стресостійкості брали участь 50 військовослужбовців віком від 25 до 58 років. Суб'єкти дослідження мали різний загальний військовий стаж і відрізнялися за тривалістю служби в зонах бойових дій.

Дослідження, виконані за допомогою методики оцінки стресостійкості та соціальної адаптації, розробленої Т. Холмсом і Р. Раге, відображені в графічному зображенні, представленому на рисунку 2.1. Згадана методика дозволяє визначити рівень адаптації індивідів до соціальних умов та їх здатність витримувати стресові ситуації, що є важливими аспектами вивчення психологічної стійкості в сучасних умовах.



**Рис. 2.1. Особливості стресостійкості військовослужбовців
(методика Т. Холмса та Р. Раге, %)**

Згідно з результатами, отриманими за методами Т. Холмса та Р. Раге, було виявлено, що 18% військовослужбовців мають високий рівень стресостійкості, 36% – середній, а 46% – низький. Таким чином, у досліджуваних військовослужбовців переважає низький рівень стресостійкості.

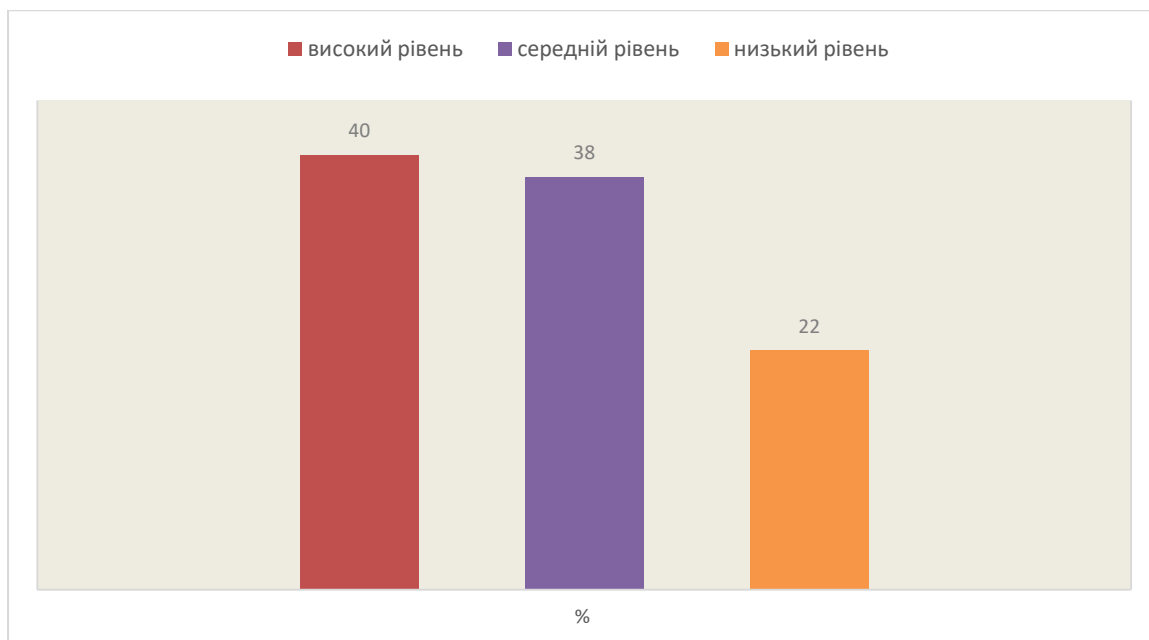
Згідно з дослідженнями, 46% військовослужбовців демонструють низький рівень стресостійкості, що проявляється в їхній недостатній здатності протистояти стресовим ситуаціям. Вони змушені витратити значну частину своїх енергій і ресурсів на подолання негативних психічних станів, які виникають внаслідок стресу.

Середній рівень стресостійкості виявлений у 36% військовослужбовців, що свідчить про їхню здатність опиратися стресу на пороговому рівні. Однак стійкість до стресу цієї групи знижується зі збільшенням кількості стресових ситуацій, з якими вони стикаються як у повсякденному житті, так і в професійній діяльності. Це також призводить до витрачання значних ресурсів на боротьбу з негативними психічними станами, спричиненими стресом.

Лише у 18% військовослужбовців зафіксовано високий рівень стресостійкості, що свідчить про їхню значну опірність стресовим навантаженням. Підвищення рівня стресостійкості особистості безпосередньо сприяє поліпшенню якості життя військовослужбовця.

Результати, отримані за допомогою методики діагностики рівня невротизації, розробленої Л. Вассерманом, наведено на рисунку 2.2.

Згідно з методикою визначення рівня невротизації, розробленою Л. Вассерманом, було виявлено, що 40% військовослужбовців мають високий рівень невротичних проявів, 38% – середній рівень, а 22% – низький рівень невротизації. Це дозволяє здійснити точне вимірювання емоційного стану особового складу та оцінити ступінь його стресової напруги, що є критично важливим для розуміння психологічної готовності до виконання бойових завдань і надання необхідної підтримки на всіх етапах служби.



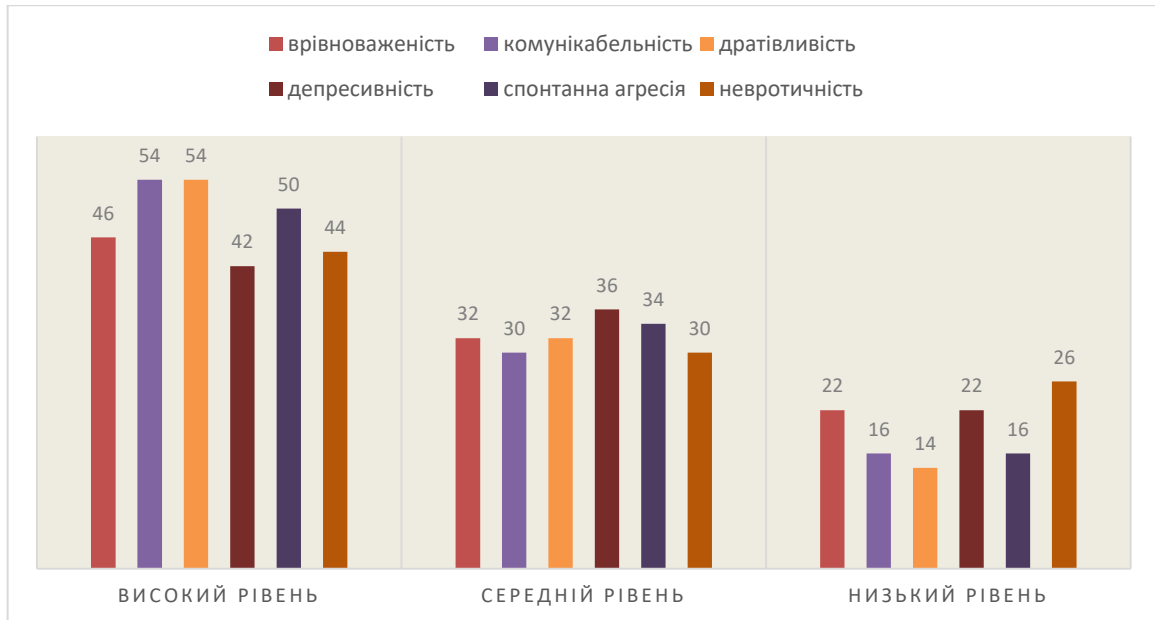
**Рис. 2.2. Особливості невротизації військовослужбовців
(методика Л. Вассермана, %)**

У військовослужбовців переважає високий рівень невротизації. Внаслідок значної емоційної збудливості у них виникають негативні емоційні переживання, такі як неспокій, розгубленість, тривожність, напруженість, роздратованість тощо. Також вони можуть проявляти безініціативність і переживати незадоволення своїх потребам, що супроводжується особистісною спрямованістю, яка може призводити до іпохондричних фіксацій на особистих недоліках і соматичних відчуттях. Високий рівень невротизації може також спричиняти труднощі в комунікації, соціальний страх та інші проблеми.

Серед військовослужбовців, яких віднесено до середнього рівня невротизації, стан характеризується періодичною тривожністю, зміною емоційних станів і незначним дискомфортом у спілкуванні з оточенням.

Низький рівень невротизації притаманний військовим, які відзначаються ініціативністю, емоційною стійкістю, почуттям власної незалежності та гідності, високим рівнем соціальної сміливості та легкістю у спілкуванні.

Результати, отримані за допомогою Фрайбурзького багатофакторного особистісного опитувальника (FPI), представлені на рис. 2.3-2.4.



**Рис. 2.4. Особливості особистісних рис військовослужбовців
(методика FPI, %)**

Згідно з даними, отриманими за допомогою опитувальника FPI, було встановлено, що 44% військових демонструють високий рівень невротичності, 30% – середній, а 26% – низький. Військовослужбовці з високим рівнем невротичності часто характеризуються відчуттям страху, раптовими змінами настрою, тривожністю, фрустрацією та почуттям самотності. Ці особи можуть гірше справлятися зі стресовими ситуаціями та перебільшувати негативні наслідки подій. Часто вони виявляють сором'язливість і мають труднощі з контролем гніву. Високий рівень невротичності у військовослужбовців вказує на можливість розвитку низки симптомів, які притаманні класичним психічним розладам, таким як депресія, фобії або панічні атаки.

Згідно з отриманими даними, 50% військовослужбовців виявляють високий рівень спонтанної агресії, 34% – середній, а 16% – низький. Високий ступінь спонтанної агресії може свідчити про те, що такі військовослужбовці можуть відчувати підсвідому радість, спостерігаючи за труднощами інших. Це спонтанне і часто необґрунтоване бажання нашкодити комусь або роздратувати його своїми запитаннями чи відповідями. Висока спонтанна агресія може проявлятися також у вказуванні оточуючим на їхні помилки.

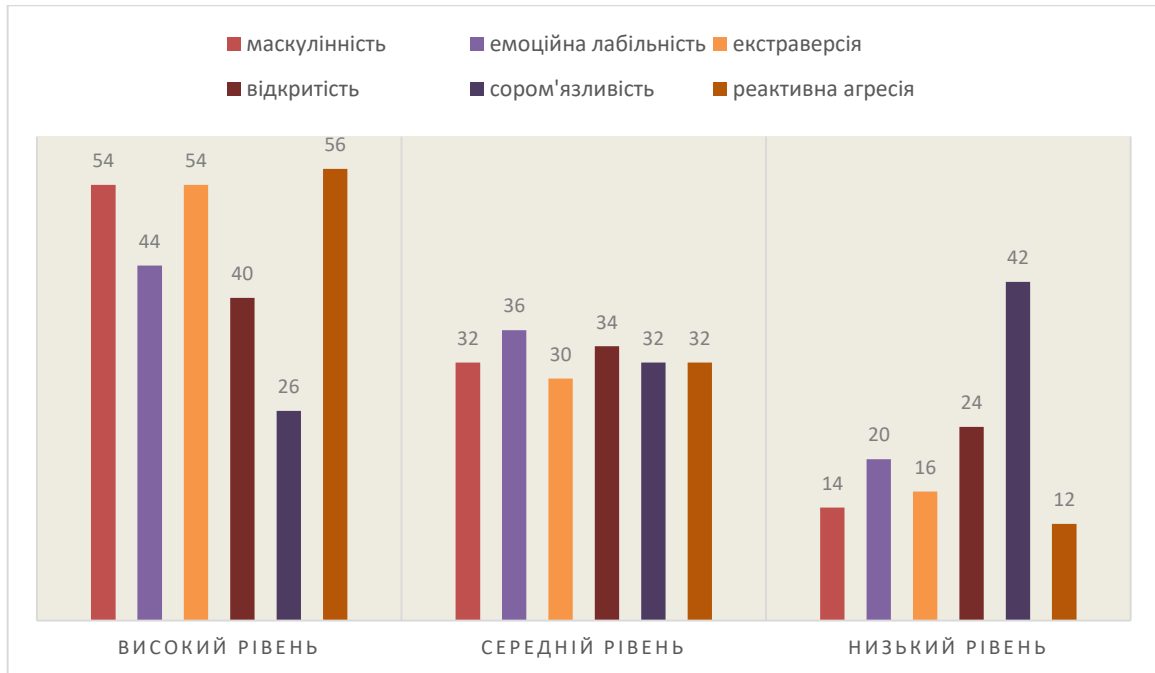
Серед військовослужбовців 42% мають високий рівень депресивності, 36%

– середній, а 22% – низький. Високий рівень депресивності вказує на можливу наявність зниженого настрою, загальмованої інтелектуальної діяльності, а також рухової загальмованості. Для військовослужбовців з проявами депресії також характерно зниження сексуальної активності, апетиту, виникнення тенденцій до самозахисту, а також суїцидальних думок і дій. Вони можуть зосереджуватися на власних переживаннях, маючи при цьому занижену самооцінку, прояви самозневаги та активні самозвинувачення.

Щодо проявів дратівливості, 54% військовослужбовців виявляють високий рівень, 32% – середній, а 14% – низький. Високий рівень дратівливості у військовослужбовців проявляється у нестабільному емоційному стані, що супроводжується схильністю до афективних реакцій. Вони можуть виявляти нервову збудливість, негативні емоції та неадекватну реакцію навіть на ситуації, що зазвичай сприймаються спокійно. Дратівливість у військовослужбовців часто супроводжується проявами гніву і є симптомом підвищеної збудливості.

Серед опитаних військовослужбовців 54% мають високий рівень комунікабельності, 30% – середній, а 16% – низький. Високий рівень комунікабельності у військовослужбовців свідчить про їхню здатність до встановлення соціальних зв'язків, контактів і спілкування з іншими. Ці особи також вміють налагоджувати взаємодію і демонструють здатність до конструктивного спілкування.

Щодо врівноваженості, 46% військовослужбовців мають високий рівень, 32% – середній, а 22% – низький. Військовослужбовці, як правило, демонструють більшу врівноваженість, адже прагнуть контролювати свої емоційні переживання. Вони виявляють здатність оцінювати ситуацію та свої можливості, зберігати особисті позиції в умовах нестабільності та використовувати ефективні механізми захисту від зовнішніх впливів, які суперечать їхнім переконанням і світогляду.



**Рис. 2.5. Особливості особистісних рис військовослужбовців
(методика FPI, %)**

У дослідженні серед військовослужбовців встановлено, що 56% з них демонструють високий рівень реактивної агресії, 32% мають середні показники цього виду агресії, а 12% виявляють низький рівень проявів зазначеної ознаки. Це свідчить про присутність схильності до агресивних форм поведінки та прагнення до встановлення контролю і домінування в ситуаціях соціальної взаємодії. Реактивна агресія серед військових частіше проявляється у вигляді агресивних дій у процесі комунікації, що, в свою чергу, є типовою реакцією на стресові фактори та фрустрацію, які можуть виникати в умовах високого емоційного напруження та виконання службових обов'язків. Дослідження вказують на те, що така агресивна поведінка є не лише відповіддю на зовнішні подразники, але й результатом внутрішніх психологічних механізмів, пов'язаних з адаптацією до військових умов.

Крім того, 26% військовослужбовців мають високий рівень сором'язливості, 32% – середній, а 42% – низький. Військові з високим рівнем сором'язливості характеризуються такими рисами, як боязкість, напруженість, нерішучість, скутість, дискомфорт і невпевненість у собі. Вони часто не володіють навичками ефективного спілкування та соціальної взаємодії, а також

відчують страх перед можливими наслідками своїх дій.

Відповідно до проведеного дослідження, серед військовослужбовців спостерігається розподіл за рівнем відкритості, де 40% осіб демонструють високий рівень цієї характеристики, 34% мають середній рівень, а 24% – низький рівень відкритості. Військові з високим рівнем відкритості більш схильні до змін та інновацій і, зазвичай, готові до ризику більше, ніж інші. Вони проявляють відкритість до нових досвідів і мають здатність швидко приймати рішення, що вимагають виходу за межі зони комфорту. Ці військовослужбовці не бояться експериментувати з новими методами впливу та переживати нові відчуття.

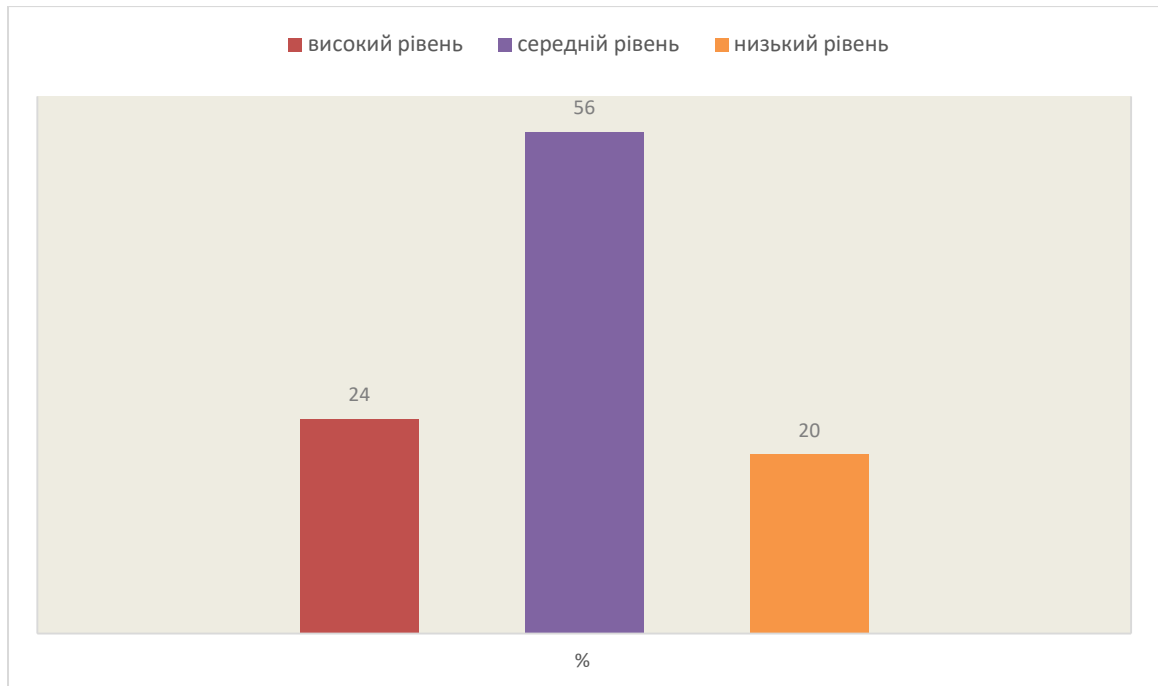
Згідно з результатами дослідження, 54% військовослужбовців продемонстрували високий рівень екстраверсії, 30% мають середній рівень, тоді як у 16% виявлено низький рівень екстраверсії. Військові з високим рівнем екстраверсії орієнтуються на зовнішній світ. Для екстравертів характерно прагнення до спілкування, потреба в увазі з боку оточуючих та бажання брати участь у публічних виступах і масових заходах. Тривалі періоди бездіяльності позбавляють їх сенсу життя. Вони вільно самовиражаються і зосереджені на досягненні результатів.

Згідно з результатами досліджень, 54% військовослужбовців характеризуються високим рівнем емоційної лабільності, у 30% цей показник є середнім, а в 16% – низьким. Військові з високим рівнем емоційної лабільності відрізняються значними коливаннями настрою, легко переходячи від веселощів до агресії або пригніченості. Цей стан може бути небезпечним через схильність до бурхливих реакцій, прояви гніву й агресії з незначних приводів, а також швидко й часту зміну емоційної полярності без достатніх на те причин.

Згідно з результатами методики, серед військовослужбовців спостерігається наступна картина за рівнем маскулінності: у 54% осіб цей показник високий, у 32% – середній, а в 14% – низький. Військові з високим рівнем маскулінності демонструють поведінку та риси, притаманні чоловічому гендеру. Вони схильні підтримувати ієрархію, агресію, прояви влади або фізичної сили. Вияви маскулінності також відображають стереотипні уявлення чоловіків-військових про особистісні риси, стиль одягу, хобі, інтереси,

зовнішність, поведінку, професійну діяльність та міжособистісні стосунки.

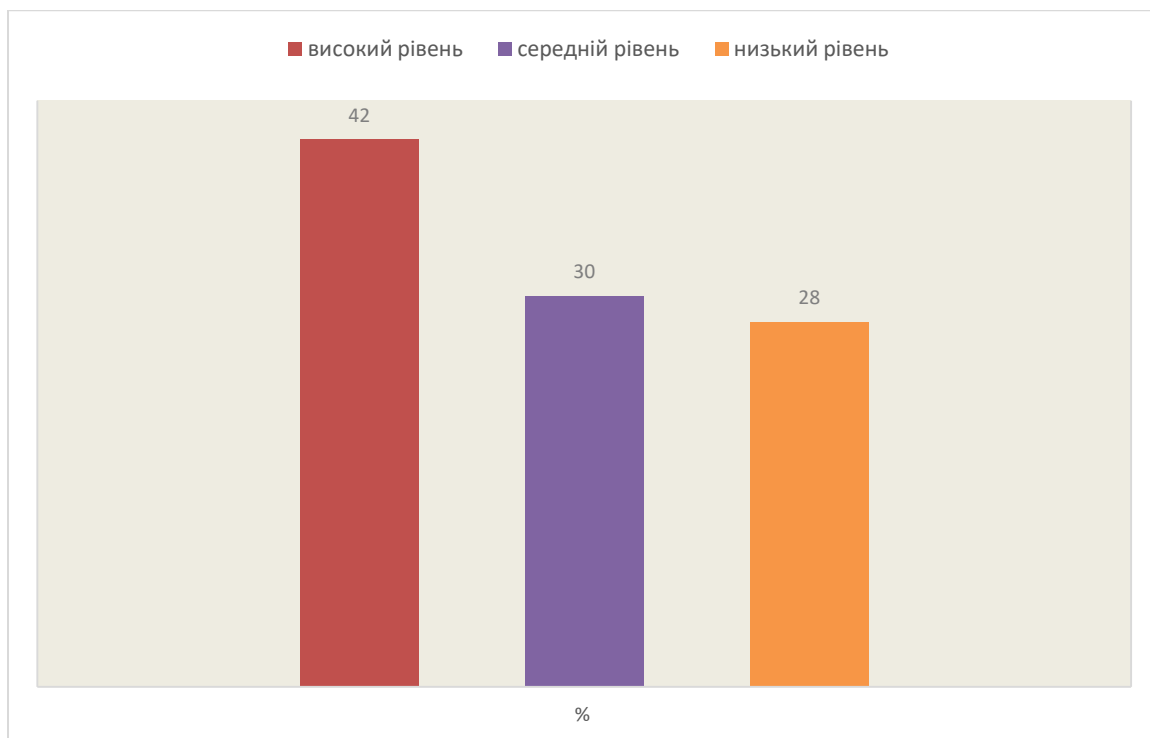
Результати, отримані через використання методики самооцінки психічних станів, розробленої Г. Айзенком, продемонстровано на рисунках 2.5-2.9. Зокрема, дані дослідження рівня тривожності серед військовослужбовців, проведеного за цією методикою, зображені на рисунку 2.5.



**Рис. 2.5. Особливості тривожності військовослужбовців
(методика Г. Айзенка, %)**

Згідно з даними, отриманими за допомогою методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, виявлено, що 24% військовослужбовців мають високий рівень тривожності, 56% – середній, а 20% – низький. Особам з високим рівнем тривожності властиві схильності до надмірного хвилювання та переживань у ситуаціях, які вони оцінюють як потенційно небезпечні або такі, що можуть призвести до невдач, неприємностей чи фрустрації. Ці люди часто переживають емоційне напруження в умовах невизначеності та загрози, що виявляється у тенденції до негативного прогнозування. Тривожні особи перебувають у стані постійного, часом безпідставного напруження, відчуваючи страх перед майбутніми труднощами. Крім того, їхня поведінка часто виглядає неспокійною, розсіяною або метушливою.

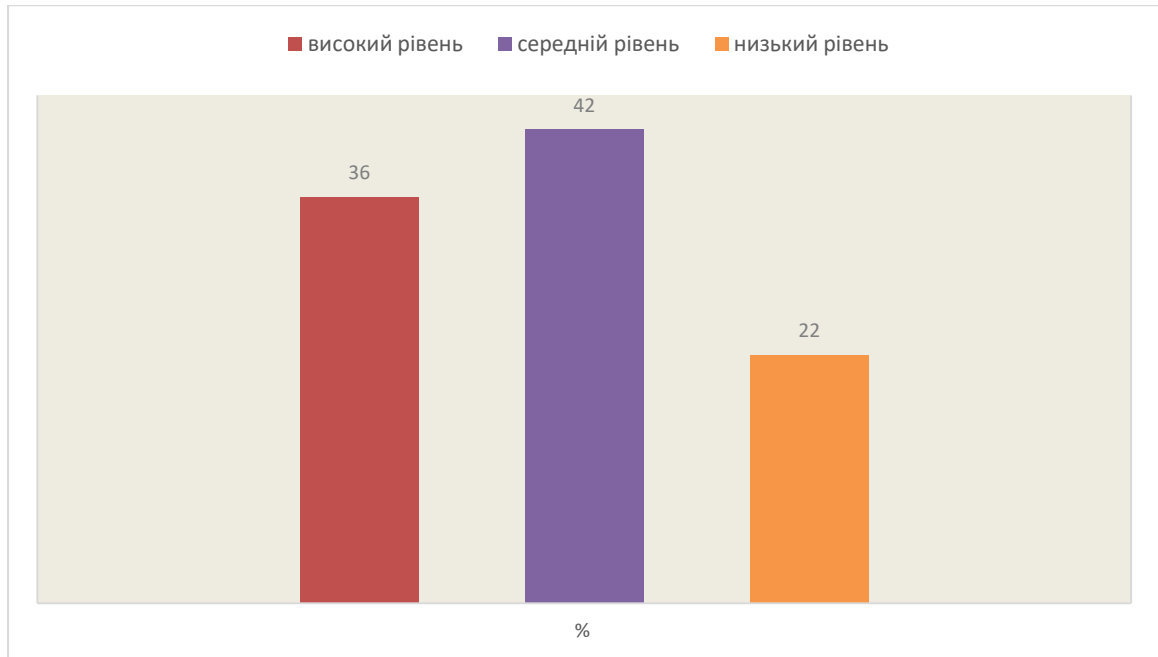
У ході дослідження фрустрації, проведеного за допомогою цієї ж методики самооцінки психічних станів Г. Айзенка, були отримані результати, які представлені на рисунку 2.6.



**Рис. 2.6. Особливості фрустрації військовослужбовців
(методика Г. Айзенка, %)**

Дослідження показує, що 42% військовослужбовців мають високий рівень фрустрації, 30% – середній, а 28% – низький. Військові з високим рівнем фрустрації часто відчують розчарування через нездійснені значущі цілі. У процесі переживання зазначених емоцій у військовослужбовців спостерігається залишкова невпевненість у собі, що поєднується з тенденцією до використання стереотипних моделей поведінки. Водночас вони сприймають труднощі як об'єктивно нездоланні перешкоди на шляху до досягнення власних цілей.

Дані, отримані в ході дослідження ригідності за допомогою методики самооцінки психічних станів Г. Айзенка, представлені на рис. 2.7.



**Рис. 2.7. Особливості ригідності військовослужбовців
(методика Г. Айзенка, %)**

Згідно з результатами досліджень, проведених серед військовослужбовців, було виявлено, що 36% з них мають високий рівень ригідності, 42% – середній, а 22% – низький. Військовослужбовці з високим рівнем ригідності часто стикаються з труднощами, або навіть з повною нездатністю адаптуватися до виконання бойових завдань, навіть якщо ці завдання вимагають змін у підходах або під час зміни умов. У сфері пізнавальної діяльності ригідність проявляється в повільному процесі адаптації уявлень при зміні обставин, в емоційному аспекті – у стійкості почуттів, а в поведінковому аспекті – у відсутності гнучкості та інертності мотивацій до змін у поведінці.

Дані, отримані в результаті дослідження агресивності, проведеного з використанням методики самооцінки психічних станів, розробленої Г. Айзенком, наведені на рис. 2.8. Згідно з результатами цього дослідження, 42% військовослужбовців мають високий рівень агресивності, 36% – середній, а 22% – низький. Це свідчить про те, що переважна більшість військовослужбовців має високий рівень агресивності, що може впливати на їхню здатність до ефективної взаємодії в складних ситуаціях.

Ці результати підтверджують важливість моніторингу психологічних

особливостей військових з метою забезпечення їх психологічної готовності до виконання складних бойових завдань та підтримки їхньої психологічної стабільності.

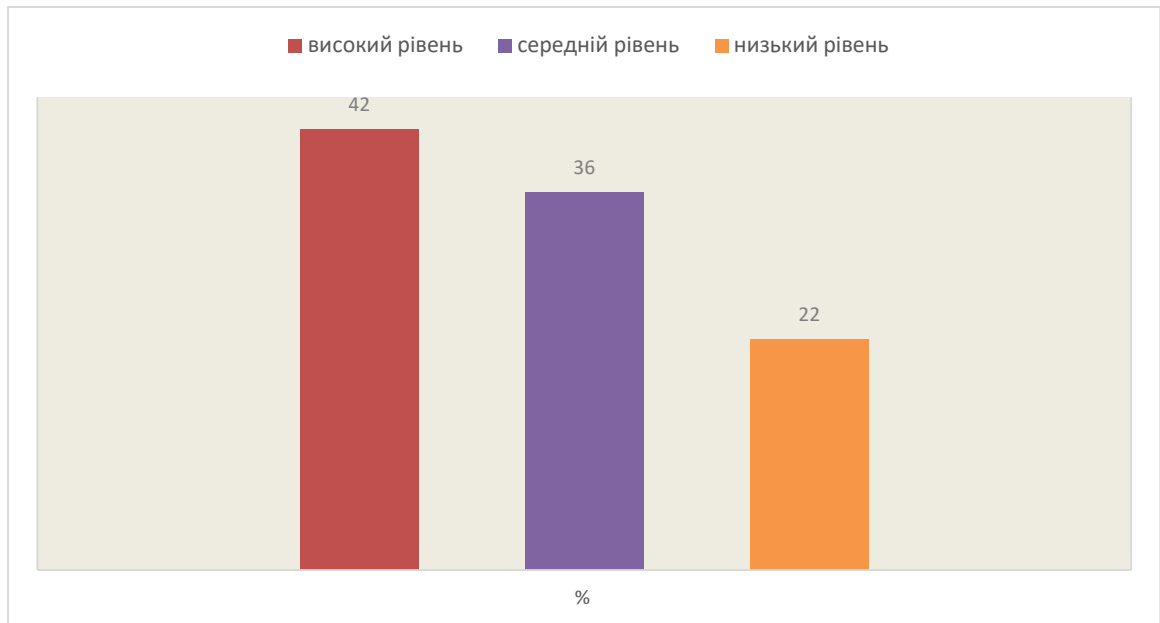


Рис. 2.8. Особливості агресивності військовослужбовців (Г. Айзенк, %)

Необхідно звернути увагу на те, що військовослужбовці з підвищеним рівнем агресивності можуть свідомо завдавати фізичної або психологічної шкоди іншим. Агресивність у міжособистісних взаєминах військовослужбовців виявляється в їхній активній та імпульсивній поведінці, емоційних реакціях, таких як злість і гнів. Військовослужбовці з агресивними рисами часто висловлюють свої думки та переконання в спосіб, що порушує права інших, демонструють зверхнє ставлення і принижують оточуючих, що може призвести до ускладнень та конфліктів у процесі їх службово-бойової діяльності.

Якісний аналіз рівня стресостійкості серед військовослужбовців виявив три основні рівні: високий, середній та низький.

Військовослужбовці з високим рівнем стресостійкості демонструють мінімальні прояви стресових розладів, тривожності, фрустрації, агресивності, невротизації, депресивних станів і дратівливості. Їм властиві високі комунікативні здібності, стабільна емоційна рівновага, відкритість до спілкування, екстравертованість і маскуліність.

Середній рівень стресостійкості характеризується наявністю стресових розладів, фрустрації, частковими проявами тривожності, агресивності, депресивності, невротизації та дратівливості. Такі військовослужбовці частково схильні до ризику, мають помірно виражені комунікативні здібності, збалансовану емоційну врівноваженість, відкритість і екстравертованість, але маскулінні риси виражені менш яскраво.

Військовослужбовці з низьким рівнем стресостійкості демонструють явні ознаки стресових розладів, таких як фрустрація, агресивність, депресивні стани, тривожність, дратівливість та схильність до уникнення ризику. Вони характеризуються низьким рівнем комунікативних навичок, відсутністю відкритості, емоційною нестабільністю, а також вираженими рисами інтроверсії та слабкої маскулінності.

Кількісна інформація стосовно рівнів стресостійкості серед сучасних військовослужбовців подана на рис. 2.9.

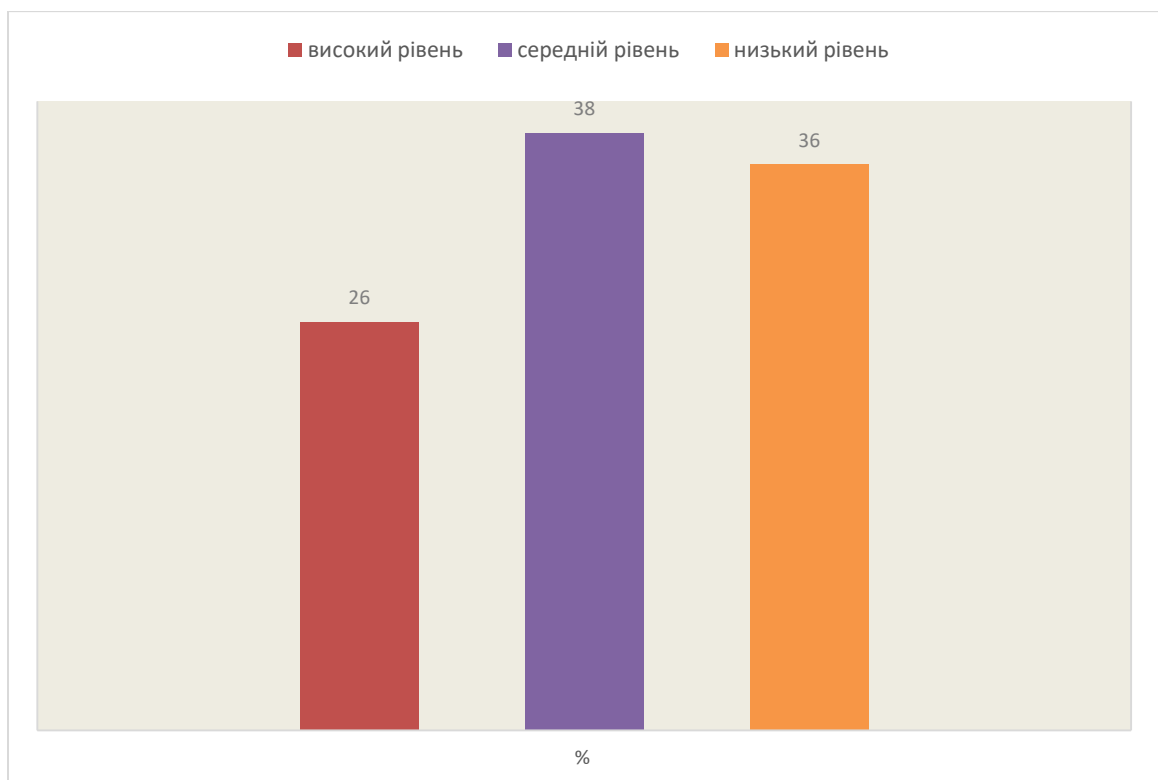


Рис. 2.9. Особливості стресостійкості військовослужбовців (%)

Згідно з результатами, отриманими за допомогою діагностичних методик, 26% обстежених військовослужбовців мають високий рівень стресостійкості, 38% характеризуються середнім рівнем, а 36% – низьким рівнем стресостійкості.

Загалом можна зробити висновок, що 74% військових мають низький або середній рівень стресостійкості. Це свідчить про те, що значна частина з них демонструє недостатню здатність до подолання стресових ситуацій, що проявляється в підвищеній невротизації, тривожності, схильності до депресії та інших психічних розладах. Такий стан можна пояснити недоліками або недостатньо розвиненою системою психотерапевтичної допомоги, яка надається військовослужбовцям як під час службово-бойової діяльності, так і в період реабілітації. Це підкреслює нагальну потребу в організації кваліфікованої психологічної підтримки цих осіб.

Отже, емпірично досліджено психологічні аспекти стресостійкості у військовослужбовців. Згідно з отриманими даними, 28% військових продемонстрували високий рівень стресостійкості, 32% – середній, а 40% – низький. Загалом, 72% військовослужбовців мають низький або середній рівень стресостійкості, що вказує на недоліки в системі психологічної допомоги під час службово-бойової діяльності.

Висновки до розділу 2

1. Для вивчення характеристик стресостійкості серед військовослужбовців було використано комплекс діагностичних інструментів, зокрема методику оцінки стресостійкості та соціальної адаптації, розроблену Т. Холмсом та Р. Раге, тест для визначення рівня невротизації, запропонований Л. Вассерманом, Фрайбурзький багатофакторний особистісний опитувальник (FPI), а також тест самооцінки психічних станів за методикою Г. Айзенка.

2. Згідно з результатами, отриманими за допомогою вищезазначених інструментів, 26% військовослужбовців виявили високий рівень стресостійкості, 38% – середній, і 36% – низький. Загалом, більшість військових (72%) мають низький або середній рівні стресостійкості, що свідчить про обмежену здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Це також вказує на підвищену невротизацію, схильність до тривожності та депресивні симптоми. Такі результати можна пояснити недостатньою або неефективною психологічною підтримкою під час проходження служби і участі у бойових діях.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СУЧАСНИХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Програма розвитку стресостійкості у військовослужбовців

На підставі вивчених науково-теоретичних концепцій та проведеного емпіричного аналізу було обґрунтовано та розроблено програму підвищення стресостійкості для військовослужбовців. Ця програма спрямована на формування у досліджуваних стійкості до стресових ситуацій, опанування навичками самоконтролю та саморегуляції, а також конструктивного вираження негативних імпульсів у професійній діяльності.

Під час створення програми розвитку стресостійкості було враховано ефективність копінг-стратегій у виробленні навичок протистояння стресам. Копінг-стратегії – це підходи, що допомагають долати труднощі та налагоджувати взаємини з навколишнім середовищем [27].

Перша копінг-стратегія – це конфронтація, що передбачає активне протистояння ситуації. Для військових ця стратегія виявляється у вигляді агресивної установки щодо складних ситуацій, які вони сприймають як ворожі сили, що потребують подолання чи знищення. Така стратегія є ефективною, коли є конкретний об'єкт загрози, усунення якого припиняє негативний вплив. У цьому випадку енергія протистояння спрямовується безпосередньо на об'єкт, що забезпечує результат. Однак інколи така тактика може призвести до порушення законодавства через дії, засновані на принципі «око за око». Якщо проблема не має чіткого об'єкта, застосування цієї стратегії може нагадувати «боротьбу з вітряками» [42].

Одна з можливих стратегій полягає в тому, щоб уникати прямого контакту з проблемою або відкласти її вирішення на пізніше. Така поведінка передбачає, що особа намагається спостерігати ситуацію з відстані, що може бути корисним, особливо в контексті взаємодії з так званим «психологічним вампіром». У цьому випадку, не реагуючи на маніпуляції з боку такої особи, можна позбавити її необхідної енергетичної підтримки, що дозволяє виграти в конфлікті. Однак,

неправильне застосування цієї стратегії, наприклад, в умовах серйозних захворювань, може мати небажані наслідки [69].

Третя стратегія – це самоконтроль, або прагнення до регуляції власних емоцій і поведінки. Ця стратегія є надзвичайно ефективною в екстремальних умовах, таких як природні катастрофи чи техногенні аварії, коли виживання залежить від здатності зберігати спокій та мислити раціонально. Однак у випадках, коли противник блефує і необхідно його залякати, самоконтроль може стати менш ефективним, оскільки стримування агресії може бути сприйнято як слабкість. Крім того, надмірне придушення емоцій може призвести до перенапруги та виникнення психосоматичних захворювань [74].

Згідно з четвертою стратегією, важливим етапом є пошук соціальної підтримки, що полягає в зверненні за допомогою до оточуючих. Ця стратегія є необхідною в ситуаціях горя, коли самотійно впоратися з емоційним навантаженням буває дуже важко. Проте соціальна підтримка є виправданою лише за умови, що подія дійсно надзвичайна. Якщо людина постійно шукає підтримку ззовні і не бажає самотійно вирішувати свої проблеми, це може свідчити про інфантильність або неспроможність до самотійного вирішення труднощів [60].

П'ятий варіант – стратегія відповідального сприйняття. Згаданий підхід характерний для осіб із високим рівнем внутрішньої сили та зрілості, оскільки передбачає готовність визнавати свої помилки та здійснювати їх детальний аналіз, аби запобігти їх повторенню в майбутньому. Однак, стратегія відповідального сприйняття містить певну небезпеку: люди, які надмірно беруть на себе відповідальність, можуть надто захопитися цим процесом і стати схожими на піонерів, які намагаються відповідати за все. Проте слід пам'ятати, що існують фактори, на які людина не може вплинути, наприклад, стихійні лиха або раптові захворювання близьких. Спроба взяти на себе тягар відповідальності за всі події у житті може призвести до розвитку неврозу [65].

Іншим варіантом реагування є стратегія поетапного вирішення проблеми, яка передбачає розробку чіткого плану дій і його неухильне виконання. Переваги цієї стратегії очевидні, особливо коли людина стикається з небезпекою, яка

наближається. Однак недоліки цього підходу схожі з попередньою стратегією: якщо проблема виходить за межі можливостей контролю людини, то навіть найкращий план дій не допоможе вирішити ситуацію [52].

Сьомий підхід в аналізі стратегій адаптації до труднощів полягає в позитивному переосмисленні ситуацій. Це означає, що навіть найбільш невтішна подія може бути інтерпретована в позитивному контексті, що дає можливість виявити її сенс або знайти прихований потенціал. Приміром, особа, яка після травми стала інвалідом, може віднайти нову мету в житті, змінивши пріоритети і зосередившись на духовному розвитку замість на фізичних або матеріальних аспектах життя [58]. Проте, якщо при наявності серйозної небезпеки не звертати уваги на зниження ризику, а обмежуватися лише спробами достойно витримати удари долі, то така стратегія може не бути найбільш ефективною в умовах реальної загрози. Це підкреслює важливість не тільки позитивної переоцінки ситуації, але й активного пошуку способів зменшення її негативного впливу на життя людини.

Зазвичай вважається, що людина здатна впливати на свій стан через три основні механізми: зміну тонуусу скелетних м'язів та дихання, активацію уяви й почуттєвих образів, а також використання слова для програмування й регулювання поведінки. Таким чином, програма формування стресостійкості включає вправи, які розвивають практичні навички в таких напрямках, як: удосконалення комунікативних умінь та асертивності, розвиток самоспостереження; навчання методам релаксації м'язів; освоєння технік заспокійливого дихання; елементи біоенергетики; техніки медитації; робота з біологічно активними точками та методи зняття болю і мобілізації сили волі [46]. Формування активної, адаптивної копінг-поведінки, спрямованої на підтримку здоров'я та зменшення кількості осіб з психологічними факторами ризику психосоціальних розладів, є надзвичайно важливим завданням. Основні цілі цього напрямку полягають у навчанні ефективній когнітивній оцінці стресових ситуацій та застосуванню активних стратегій подолання; освоєнні практичних навичок використання інтенсивних копінг-стратегій для вирішення проблем; вдосконаленні копінг-стратегії соціальної підтримки; психологічній корекції

неефективних пасивних стратегій уникнення. Значну роль відіграє також посилення потенціалу індивідуальних та соціальних ресурсів, що включає корекцію негативної чи спотвореної Я-концепції, поліпшення суб'єктивного відчуття соціальної підтримки, розвиток внутрішнього контролю, емпатії та афіліації, а також перенаправлення підтримки від неадекватних соціальних мереж на більш ефективні [54].

Одним з основних напрямків реалізації програми розвитку стресостійкості серед військовослужбовців є навчання соціальним навичкам, розробка стратегій подолання стресу, управління ним, а також надання психологічної підтримки. Процес навчання може відбуватися у формі соціально-психологічних тренінгів, які включають групові психокорекційні заняття для підвищення самооцінки, корекції Я-концепції, розвитку чутливості й афіліації, зменшення рівня емпатії, виправлення окремих викривлених аспектів самооцінки, формування мотивації до успіху та інші форми підтримки.

На основі теоретичних моделей стресостійкості особистості було виділено ключові психологічні компоненти, які необхідно враховувати при формуванні стресостійкості. Зважаючи на це, доцільно включити до програми розвитку стресостійкості військовослужбовців такі етапи: освоєння навичок асертивної поведінки, що сприяють ефективній комунікації та взаємодії з іншими; вдосконалення здатності до продуктивної саморегуляції, що дозволяє адаптуватися до стресових ситуацій; психологічна підготовка до бойових умов та ситуацій, що викликають стрес; розширення арсеналу копінг-стратегій для ефективного подолання стресу; опрацювання впливу стресових факторів на психіку особистості, а також інтеграція отриманого травматичного досвіду в загальну концепцію «Я»; розвиток умінь усвідомленої саморегуляції в умовах екстремального стресу; формування навичок цілеспрямованого самоконтролю для підтримки психічної рівноваги в екстремальних ситуаціях. Ці кроки важливі для забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців у критичних умовах, оскільки дозволяють зміцнити їх внутрішні ресурси і покращити адаптацію до стресових впливів, зокрема в умовах бойових дій.

Програма розвитку стресостійкості військовослужбовців також має на меті активізацію соціальної позиції кожного учасника, реструктуризацію та гармонізацію їхньої мотиваційної сфери, корекцію несприятливих психічних станів, розвиток процесів соціального сприйняття та освоєння конкретних методів ефективного вирішення проблем у стресових ситуаціях.

У процесі розробки програми для підвищення стресостійкості військовослужбовців було враховано, що ефективний розвиток цього феномену можливий за умови дотримання ключових принципів, які формують основу системи стратегій для відновлення психологічної рівноваги:

а) *Принцип задоволення* передбачає, що механізм психологічного захисту базується на досягненні максимально можливого емоційного комфорту за умов несприятливих обставин. Реалізація цього принципу відбувається через певний рівень когнітивної та емоційної інфантильності особистості.

б) *Принцип реальності* орієнтує на раціональне сприйняття навколишнього світу, де досягнення мети не розглядається як простий процес поступального розвитку, а як складний шлях, що включає використання обхідних шляхів та альтернативних методів. Основним психологічним механізмом цього принципу є здатність до терпимості.

в) *Принцип цінності* акцентує на необхідності формування системи життєвих альтернатив, що ґрунтуються на єдиній ціннісній платформі, яка дозволяє оцінювати кожен альтернативу в межах цієї системи. Такий пріоритетний список оцінок стає інструментом для раціоналізації ситуації, яку слід подолати.

г) *Принцип творчості* сприяє активному самовдосконаленню особистості, свідомому створенню себе як у ідеальному, так і в практичному вимірі, особливо в умовах кризових ситуацій [60, с. 31–32].

Програма розвитку стресостійкості у військовослужбовців базувалася на положеннях соціально-психологічного тренінгу.

Пропонуємо розроблену нами програму підвищення стресостійкості військовослужбовців. В основу програми розвитку стресостійкості серед військовослужбовців лягли перелічені стратегії, методи. Форми і прийоми

роботи. Головною універсальною стратегією виявилось формування соціальної компетентності та розвиток особистості, зокрема, вдосконалення копінг-механізмів і фрустраційної толерантності у військовослужбовців.

3.2. Апробація програми розвитку стресостійкості у військовослужбовців

Програма розвитку стресостійкості у військовослужбовців охоплює різні методи і техніки, які можна адаптувати відповідно до індивідуальних потреб. Впровадження цієї програми передбачає організацію занять та виконання спеціальних вправ, створення оптимальних умов для закріплення набутих навичок стресостійкості в професійній діяльності військовослужбовців, контроль та самоконтроль за дотриманням рекомендацій, мотивацію до самовдосконалення та досягнення високого рівня стресостійкості, а також відновлення психічних і фізичних ресурсів в умовах бойових дій.

Завдання програми з розвитку стійкості до стресу у військовослужбовців включають: оцінку рівня стресостійкості через прямі та непрямі показники; розробку науково обґрунтованих методів копінг-стратегій з диференційованим, комбінованим підходом для підвищення стресостійкості військовослужбовців; здійснення психологічного впливу на особистісні, соціальні, мотиваційні та поведінкові компоненти як на елементи стресостійкості; застосування принципів психологічної підтримки, таких як комплексність, постійність, адекватність, інтенсивність, диференційований та індивідуальний підхід при формуванні стресостійкості у військовослужбовців.

У додатку Д наведені конкретні заняття програми. Кожне заняття складається з трьох етапів: підготовчого – розминка, основного – виконання тренінгових корекційно-розвивальних завдань, та підсумкового – рефлексія заняття. Підготовча та заключна частини займають 25% часу, тоді як на основну частину виділяється 75% часу.

Кількісна інформація стосовно рівнів стресостійкості серед сучасних військових після впровадження тренінгової програми подана на рис. 3.1.

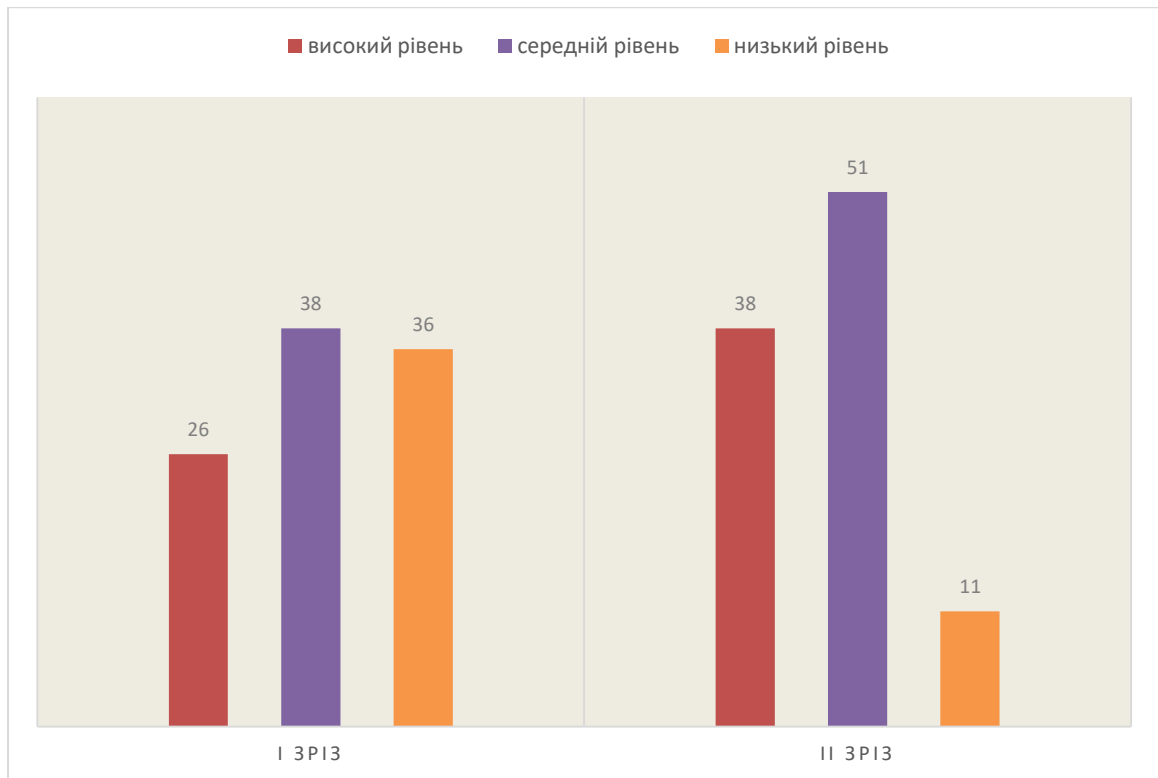


Рис. 3.1. Особливості стресостійкості військовослужбовців (%)

Згідно з повторними результатами дослідження, отриманими за допомогою діагностичних методик, 38% обстежених військовослужбовців мають високий рівень стресостійкості (було 26%), 51% характеризуються середнім рівнем (було 38%), а 11% – низьким рівнем стресостійкості (було 36%).

На основі проведених досліджень можна зробити висновок, що значна частина військовослужбовців – а саме 89% – виявляють високий або середній рівень стресостійкості, що є суттєвим покращенням порівняно з попередніми результатами, коли цей показник складав лише 26%. Це вказує на те, що більшість військових після проходження спеціалізованих тренінгів проявили значно вищу стійкість до стресових впливів, а також знизилися рівні невротичних розладів, тривожних станів, схильності до депресивних проявів та інших психоемоційних порушень. Описана картина підтверджує ефективність впровадження програми розвитку стресостійкості для військовослужбовців, що стало можливим завдяки впровадженню методів навчання та тренування на рівні психічної адаптації до екстремальних ситуацій.

Отже, емпірично досліджено ефективність розвитку стресостійкості у військовослужбовців. Згідно з отриманими емпіричними даними, 38%

військових продемонстрували високий рівень стресостійкості, 51% – середній, а 11% – низький. Загалом, у 89% військовослужбовців виявлено високий або середній рівень стресостійкості, що вказує на ефективність програми розвитку стресостійкості у військовослужбовців.

Висновки до розділу 3

1. Обґрунтовано програму підвищення стресостійкості у сучасних військовослужбовців. Ця програма дозволила військовослужбовцям оволодіти методами подолання стресу, навичками подолання стресогенних факторів, що підвищило їхню загальну стресостійкість в умовах службово-бойової діяльності.

2. 38% обстежених військовослужбовців мають високий рівень стресостійкості (було 26%), 51% характеризуються середнім рівнем (було 38%), а 11% – низьким рівнем стресостійкості (було 36%). Це вказує на те, що у більшості з них після проходження програми підвищився рівень опірності до стресу, знизилися прояви невротизації, тривожності, схильності до депресивних станів та інші психологічні проблеми. Такий стан можна пояснити упровадженням програми розвитку стресостійкості у військовослужбовців.

ВИСНОВКИ

Обґрунтування особливостей розвитку стресостійкості у сучасних військовослужбовців сприяло формуванню таких висновків.

1. У роботі розкривається сутність стресостійкості як комплексної характеристики особистості. Стресостійкість визначається як структурно-функціональна, динамічна та інтегративна властивість, що формується внаслідок взаємодії з стресогенними факторами через трансактний процес. Вона охоплює когнітивну репрезентацію ситуації, об'єктивний опис та вимоги до особистості. Дослідження показують, що здатність адекватно оцінювати ситуацію та свої ресурси суттєво впливає на інтенсивність реакцій, що спрямовані на зміну елементів стресової ситуації, зокрема, на модифікацію когнітивної репрезентації, ставлення до ситуації, копінгову поведінку. У процесі взаємодії з травматичними подіями важливу роль відіграють ключові функції, зокрема когнітивно-феноменологічна перспектива та структурні елементи, що визначають рівень стресостійкості як під час, так і після пережитих стресових ситуацій.

2. Окреслено значення професійної діяльності як важливої соціально-психологічної передумови для формування стресових реакцій у військовослужбовців. Встановлено, що психологічні фактори та умови професійної діяльності військовослужбовців не тільки визначають професійні вимоги, але й мають прямий вплив на індивідуальність військовослужбовця. Серед психологічних чинників, що впливають на розвиток стресу, виділяються емоційні, соціально-психологічні, індивідуальні та екологічні аспекти. Тривала професійна діяльність, як показують дослідження, призводить до вдосконалення певних навичок, але також викликає низку негативних змін як в особистості військовослужбовця, так і в його професійній діяльності, включаючи стійкість до професійного стресу та емоційне вигорання. В процесі формування стресових ознак у військовослужбовців відбувається прогресування емоційного, розумового та фізичного виснаження. Саме так організм реагує на хронічний стрес, пов'язаний із їхньою діяльністю.

3. У рамках проведеного емпіричного дослідження психологічних аспектів

стресостійкості серед військовослужбовців було отримано значущі результати, що підтверджують різний рівень стресостійкості серед респондентів. Згідно з даними методик Т. Холмса та Р. Праге, 18% військових показали високий рівень стресостійкості, 36% – середній, а 46% – низький. При використанні методики діагностики невротизації, розробленої Л. Вассерманом, 40% респондентів мали високий рівень невротизації, 38% – середній, а 22% – низький. Результати опитувальника FPI свідчать про те, що 44% військовослужбовців мають високий рівень невротичності, 30% – середній, а 26% – низький. Крім того, опитування виявило, що 50% військових продемонстрували високий рівень спонтанної агресії, 34% – середній, а 16% – низький. Показники депресивності вказують на те, що 42% респондентів мають високий рівень депресії, 36% – середній, а 22% – низький. Дані щодо рівня дратівливості показують, що 54% військових мають високий рівень, 32% – середній, а 14% – низький. За рівнем комунікабельності 54% військових продемонстрували високий рівень, 30% – середній, і 16% – низький. Рівень врівноваженості був наступним: 46% – високий, 32% – середній, а 22% – низький. Щодо реактивної агресії, 56% респондентів мали високий рівень, 32% – середній, а 12% – низький. 26% військових мали високий рівень сором'язливості, 32% – середній, а 42% – низький. Оцінка відкритості виявила високий рівень у 40% респондентів, середній – у 34%, а низький – у 24%. Стосовно екстраверсії, 54% респондентів продемонстрували високий рівень, 30% – середній, а 16% – низький. Емоційна лабільність була високою у 54% респондентів, середньою у 30%, а низькою у 16%. Щодо маскулінності, 54% військовослужбовців показали високий рівень, 32% – середній, а 14% – низький. Згідно з методикою самооцінки психічних станів Г. Айзенка, 24% військових мають високий рівень тривожності, 56% – середній, а 20% – низький. Відповідно до досліджень, 42% військових мають високий рівень фрустрації, 30% – середній, а 28% – низький. Аналіз рівня ригідності показав, що 36% респондентів мають високий рівень, 42% – середній, а 22% – низький. За рівнем агресивності: 42% військовослужбовців показали високий рівень, 36% – середній, а 22% – низький. Всі ці результати свідчать про домінування низьких і середніх рівнів стресостійкості (72%) серед військових, що вказує на їхню низьку здатність до

стресової опірності, а також на високий рівень невротизації, тривожності, депресивності та інших психологічних проблем. Ці фактори можна розглядати як результат недостатньої психологічної підтримки, яку військовослужбовці отримують в умовах служби та бойової діяльності. Результати підкреслюють важливість впровадження професійної психологічної роботи з військовими для поліпшення їхньої психологічної стійкості та адаптації в складних умовах.

4. У рамках дослідження була розроблена та апробована програма підвищення стресостійкості військовослужбовців. Програма була створена з урахуванням основних чинників, що впливають на протидію професійному стресу, зокрема зменшення наслідків травматичних подій, усунення негативних трудових факторів та формування відповідних соціально-психологічних і індивідуальних характеристик військовослужбовців. Метою програми було попередження проявів стресових станів у військових. Крім того, програма сприяє особистісному розвитку учасників, розвитку їхнього саморозуміння, формуванню ефективних навичок подолання стресу, а також розвитку вмінь самоконтролю та конструктивного вираження негативних емоцій у поведінці. Програма дозволила військовослужбовцям оволодіти методами подолання стресу, знизити вплив стресогенних факторів, що в свою чергу сприяло підвищенню їхньої загальної стресостійкості в умовах службово-бойової діяльності. Після проходження програми було відзначено значне покращення: 38% обстежених військових мають високий рівень стресостійкості (було 26%), 51% – середній рівень (було 38%), а 11% – низький рівень (було 36%). Це свідчить про те, що більшість респондентів після проходження програми покращили свою здатність до стресостійкості, знизили рівень невротизації, тривожності, депресії та інших психологічних труднощів. Такий позитивний результат можна пояснити впровадженням програми розвитку стресостійкості, яка стала важливим етапом у психологічній підготовці військовослужбовців.

Отримані результати дослідження не охоплюють усі аспекти проблеми розвитку стресостійкості у військовослужбовців. У подальшому науковому дослідженні можливе вивчення ефективності програми розвитку стресостійкості на прикладі представників інших професій, у порівняльному аспекті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Скрипкін О. Г., Дейко А. Б. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України : метод. реком. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 147 с.
2. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ. 2016. 234 с.
3. Алещенко В., Хміляр О. Психологічна реабілітація військовослужбовців з постстресовими психічними розладами : навчальний посібник. Харків : ХУПС, 2005. 84 с.
4. Андропова М. Оцінка стресостійкості з метою використання в системі професійного відбору. *Наука і освіта*. 2016. №1–2. С. 89–90.
5. Байєр О. О. Життєві кризи особистості : навч. посіб. Дніпро : ДНУ, 2020. 244 с.
6. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2007. 20 с.
7. Блінов О. А. Бойова психічна травма : монографія. Київ : Талком, 2019. 700 с.
8. Блінов О. А. Прояви посттравматичних стресових розладів. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. Костюка НАПН України*. 2013. Т. VII. Екологічна психологія. Вип. 32. С. 15–20.
9. Блінов О. Організація надання психологічної допомоги військовослужбовцям у воєнний час : монографія. Київ : НАОУ, 2020. 80 с.
10. Василенко В.А. Російсько-українська війна : причини, перебіг та політико-правові оцінки. *Український тиждень*. 2022. № 42. С. 28-42.
11. Великий тлумачний словник сучасної української мови / [уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел]. Київ ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.

12. Венгер О. П., Ястремська С. О., Рега Н. І. Посттравматичний стресовий розлад : навч. посіб. Тернопіль : ТДМУ, 2016. 264 с.
13. Гамрецький І. Стрес і соціальний розвиток особистості. *Рідна школа*. 2012. №9. С. 14–16.
- 13а. Гірняк А., Павлишин Ю. Поняття про норму як предмет теоретико-методологічного аналізу. *Вітакультурний млин*. 2011. Модуль 14. С. 67-71.
14. Гончарук С. Стреси та їх діагностика. *Практична психологія та соціальна робота*. 1999. № 9. С. 19–20.
15. Дикун В. Г., Мороз В. М., Стасюк В. В. Методологія дослідження морально-психологічного стану особового складу військ (сил) : навч.-метод. посіб. Київ : БЦ, 2023. 383 с.
16. Дикун В. Г., Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2018. №1(38). С. 43-47.
17. Екстремальна психологія : підруч. / за ред. О. В. Тімченка. Київ : Август Трейд, 2007. 502 с.
18. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
19. Іванова Є.М. Психологія професійної діяльності : навч. посіб. Харків : Ін Юре, 2006. 382с.
20. Калашникова О. Особливості стресостійкості особистості. *Педагогіка і психологія*. 2009. №8. С. 73–75.
21. Калошин В. Стрес у педагогічній діяльності. Харків : Ранок, 2008. 184 с.
22. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : Інформ.-аналіт. агентство, 2012. 200 с.
23. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ 2015. 170 с.
24. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України : метод. посіб. Київ : Маслаков, 2019. 288 с.

- 25.Коkun О. М., Клочков В. В., Мороз В. М. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
- 26.Коkun О. Оптимізація адаптаційних можливостей людини : психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2014. 265 с.
- 27.Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. Професійно-психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України. Харків : НАНГУ, 2019. 194 с.
- 28.Колесова Г. Діагностика стресів : методичне забезпечення. *Психолог. Шкільний світ*. 2010. №23–24. С. 3–18.
- 29.Коломінський Н. Методологічні засади дослідження професійного стресу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 4. С. 12–22.
- 30.Кононко О. Стреси та психологічний вік. *Рідна школа*. 2012. №1. С. 5–10.
- 31.Корольчук М. С., Крайнюк М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2006. 576 с.
- 32.Корольчук М., Крайнюк В., Косенко А. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навч. посіб. Київ : Інкос, 2012. 272 с.
- 33.Крайнюк В. Практикум з психології : курс лекцій. Київ : КиМУ, 2002. 263 с.
- 34.Крайнюк В. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
- 35.Крайнюк В. Теорія і практика психологічної допомоги : навч. посіб. Київ : КВГІ, 2002. 297 с.
- 36.Макаревич О. П. Психологія регуляції поведінки особистості у складних ситуаціях : монографія. Київ : Оріяни, 2001. 240 с.
- 37.Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс, 2022. 215 с.

- 38.Мартинюк І. Відсутність стресів – запорука гармонійного розвитку. *Відкритий урок : розробки, технології, досвід*. 2008. №7–8. С. 41–46.
- 39.Міщик Л. Основи управління стресом : досвід та перспективи. Запоріжжя, 1999. 248 с.
- 40.Мойсеюк М. Психологія праці. Київ : Освіта, 2003. 226 с.
- 41.Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України : підручник / за ред. В. В. Стасюка. Київ : НУОУ, 2020. 464 с.
- 42.Мороз Л. І. Професійно-психологічний тренінг : підруч. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2011. 252 с.
- 43.Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
- 44.Неурова А. Б., Капінус О. С., Грицевич Т. Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості : навч.-метод. посіб. Львів : НАСВ, 2016. 181 с.
- 45.Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів Сухопутних військ : навч.-метод. посіб. / за ред. Г. П. Воробйова. Львів : АСВ, 2012. 430 с.
- 46.Основи формування психічної стійкості військовослужбовців у бойових умовах : підручник / за ред. Л. В. Крimeць. Київ : НУОУ, 2022. 348 с.
- 47.Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій : психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
- 48.Осьодло В. І. Методика діагностики професійної мотивації. *Вісник Національної академії оборони України*. 2007. Вип. № 2 (4). С.142–151.
- 49.Охременко О. Р., Мамченко С. В., Стасюк В. В., Хміляр О. Ф. Психологія суб'єкта бойових зіткнень : монографія. Київ : Хімджест, 2018. 222 с.
- 50.Павлютенков Є. Стрес у педагогічній діяльності. Харків : Основа, 2008. 224 с.
- 51.Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : методичний посібник / за ред. В.М. Мороза. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.

- 52.Приходько І. Психологія екстремальної діяльності : навч. посіб. Харків : НАНГУ, 2017. 392 с.
- 53.Протоколи надання психологічної допомоги військовослужбовцям Збройних Сил України в бойових (екстремальних) умовах. Київ : ГШ ЗС України, 2020. 44 с.
- 54.Профілактика посттравматичних стресових розладів : психологічні аспекти : методичний посібник / упоряд. : Д.Д. Романовська, О.В. Ілащук. Чернівці : Технодрук, 2014. 133 с.
- 55.Психологія поведінки на війні : практичний poradник : навч. посіб. / за ред. В.І. Осьодла. Київ : НУОУ, 2014. 125 с.
- 56.Романишин А. М. Психологія бою : діяльність командира підрозділу щодо підтримання морально-психологічного стану особового складу в ході бойових дій : навч.-метод. посіб. Львів : НАСВ, 2015. 322 с.
- 57.Романишин А. М., Бойко О. В. Первинна психологічна допомога і реабілітація в бойових умовах. Львів, 2014. 122 с.
- 58.Селюкова Т.В. Психологічна діагностика посттравматичних стресових розладів : курс лекцій. Харків : НУЦЗ України, 2016. 54 с.
- 59.Скрипкін О., Дейко А., Евєрт О. Діяльність психолога у ході психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України : метод. реком. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2016. 110 с.
- 60.Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу : метод. реком. / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2010. 84 с.
- 61.Стасюк В. В. Психологічне забезпечення діяльності військ (сил) : підручник. Київ : НУОУ, 2014. 504 с.
- 62.Стасюк В. В. Психологія локальних війн та збройних конфліктів : підручник. Київ : НУОУ, 2016. 412 с.
- 63.Степанов О. М. Психологічна енциклопедія. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.

- 64.Сулятицький І. В. Психолого-корекційний практикум травм війни : навч. посібник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2019. 396 с.
- 65.Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації : підручник / за ред. В. Осьодла. Київ : НУОУ, 2019. 460 с.
- 66.Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у психологічній науці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2019. №2 (39). С. 40-44.
- 67.Тептюк Ю.О., Сафін О.Д. Феноменологічний аналіз наукових підходів до теоретичних моделей стресу та психологічні характеристики стресостійкості особистості. *Правничий вісник Університету економіки та права «КРОК»*. 2014. №20. С. 191-197.
- 68.Ульянов К. Броньований розум : бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій. Київ : УкрСІЧ, 2020. 304 с.
- 69.Фоменко А. Г. Колєва Г.М., Сябренко Г.П. Тренінги для психологічної підготовки та адаптації військових до бойових дій. Кіровоград : Імекс, 2015. 108 с.
- 69а. Фурман А.В., Гірняк А.Н., Гірняк Г.С. Громадський моніторинг роботи судів Тернопільщини. *Психологія і суспільство*. 2016. № 3. С. 122-128.
- 70.Хайрулін О.М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців: монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2015. 220 с.
- 71.Юр'єва Н.В., Пасічник В.І. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних : монографія. Харків : Національна академія НГУ, 2017. 226 с.
- 72.Ягупов В. В. Військова психологія : підруч. Київ : ТанDEM, 2004. 656 с.
- 73.Яковенко С. Соціально-психологічна допомога при надзвичайних ситуаціях та критичних інцидентах. Київ, 2009. 224 с.
- 74.Яценко Т. Теорія і практика групової психокорекції. Активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Розробки деяких занять програми розвитку стресостійкості у військовослужбовців

Заняття 1

Мета: розвивати в військовослужбовців позитивний образ «Я» та адекватну самосвідомість; формувати позитивну самооцінку та світоглядну позицію особистості; психологічна корекція негативних особистісних утворень; зниження ситуативної й особистісної тривожності.

Матеріали: папір, ручки, олівці, заготовлені картки з таблицями.

1. Вправа-привітання.

Мета: сприяти встановленню контакту між учасниками групи та налаштування на роботу в групі.

Інструкція: один з учасників говорить привітання або комплімент у такій формі: «Привіт усім, у кого в цей момент хороший настрій!» Ті, кого стосуються ці слова, хором відповідають: «Привіт!» А якщо був сказаний комплімент, то ті з учасників, які вважають, що це стосується їх, хором відповідають: «Дякую!» Вправа повторюється декілька разів.

2. Гра «Снігова куля».

Мета: розвиток у військовослужбовців уваги і пам'яті; налаштування на позитивний емоційний настрій.

Кожен учасник придумує собі нове прізвище та ім'я. Усі сідають в коло і по черзі відрекомендовуються. Перший називає тільки своє ім'я, другий – спочатку ім'я першого учасника, а потім своє, третій – двох попередніх, а потім своє і т. д. Замість імен можна називати іноземні слова, назви міст, автомобілів.

3. Інформаційне повідомлення «Стрес у нашому житті».

«Стрес... Цей науковий термін звучить тепер всюди – на роботі і вдома, в колі друзів, в книгах і телепередачах...»

Можливо, потрібно будь-якою ціною остерігатись негативних емоцій і тікати від стресу? Їхати по можливості із великих міст, менше приділяти уваги тривогам і клопотам, не ставити перед собою ніяких серйозних цілей? Це ж завжди пов'язано із пошуком невизначеності і ризиком, стало бути це є стресогенним. Можливо, потрібно просто тихо жити, оберігаючи здоров'я?

Однак автор вчення про стрес Ганс Сельє вважає, що стрес може бути і корисним, сприяючи підвищенню сил організму, і навіть називає його «гострою приправою до повсякденного життя».

Хотілося б виразити три ідеї.

Перша. Здоров'я пов'язане із світовідчуттям, «настроєністю» і способом життя. Те, як ми думаємо, відчуваємо і чинимо, до чого прагнемо, це визначає наше здоров'я не менше, чим здоров'я визначає наше життя.

Друга. Людина відповідальна за своє життя і своє здоров'я не менше, ніж за життя, здоров'я і благополуччя своїх близьких. Розуміння саме цієї відповідальності може змінити майже усе життя.

І, нарешті третє. Збереження або відновлення здоров'я неможливе без відповідності ваших можливостей і домагань. Як сказав Станіслав Єжи Лєц, «піднімайся над собою, але не губи себе із виду».

В перекладі з англ. слово «стрес» – це тиск, зусилля, натягування, а також зовнішній вплив, який створює цей стан. І зазвичай воно вживалось в техніці. В літературу з медицини і психології слово «стрес» з'явилося більше пів століття тому. В 1936р в журналі «Nature», в розділі «*листи до редактора*», було надруковано коротеньке повідомлення канадського фізіолога Ганса Сельє (тоді ще не дуже відомого) під назвою «Синдром, який викликається різними пошкоджуючими агентами».

Ще будучи студентом, Сельє звернув увагу на той факт, що різноманітні інфекційні захворювання мають схожий початок: загальне недомогання, втрата апетиту, температура, озноб, ломота і біль в суглобах. І не тільки інфекції, але і інші шкідливі впливи (охолодження, опіки, поранення, отруєння) викликають комплекс однотипних біохімічних, фізіологічних і поведінкових реакцій. Цю реакцію він назвав стресом.

Г. Сельє виділив три стадії розвитку стресу.

Перша – *реакція тривоги*, яка виражається в мобілізації всіх ресурсів організму. За нею настає *стадія опору*, якщо організму вдається успішно справитися з шкідливим впливом. В цей період може спостерігатись підвищена стресостійкість. Якщо ж дію шкідливих факторів довго не вдається усунути і подолати, настає третя стадія – *виснаження*. В цей період він гірше протидіє новим «шкідливостям», збільшується небезпека захворювання. Потрапляючи в складну критичну ситуацію, індивід удається до тактики, властивої всім ссавцям: до втечі або агресії. В обох випадках фізіологічний настрій один: як утеча, так і акт агресії потребує значної фізичної активності та дає звільнення енергоресурсів. Ось уже сотні років старі фізіологічні механізми працюють вхолосту й адреналін ледь не виплескується з нас назовні.

Уявіть собі, що по сигналу тривоги автоматично включається вогнегасник, а пожежі і немає, і гасити нічого не треба! Він буде лише заливати підлогу і псувати меблі в приміщенні. Крім того, кожний раз потрібно перезарядити його, для цього потрібні зусилля. Якщо ж несправжні сигнали тривоги будуть систематичними то виникне ще й і така небезпека: що при реальній пожежі вогнегасник буде пустий.

5. Вправа «Не помиляється той, хто нічого не робить»

Інструкція: незважаючи на банальність цього вислову, слід визнати, що справді активні люди припускаються більшої кількості помилок, але вони частіше досягають успіху, ніж пасивні.

Слід усвідомлювати, що помилок і невдач не варто лякатися; над ними необхідно працювати, оскільки вони дуже корисні як матеріал для самовдосконалення й стимул до діяльності.

Дуже важливо позитивно ставитись до помилок підлеглих. Це підтримує мотивацію на належному рівні, спонукає їх працювати над своїми недоліками та слабостями. Деякі зарубіжні компанії матеріально заохочують своїх працівників за творчі ідеї, які не втілилися. Таке ставлення підтримує в людей високу мотивацію та прагнення експериментувати й нестандартно мислити.

Поміркуйте й запишіть свої висловлювання, які виражали б позитивне ставлення до невдач і помилок та висвітлювали перспективу їх подолання. Ці вислови ви можете застосувати для підтримання як своєї мотивації, так і мотивації інших людей.

Висловлювання:

- Ти помилився? Але не так вже погано, адже є над чим працювати.
- Ці помилки корисні для твого розвитку, адже ти тепер знаєш у якому напрямі слід іти, що необхідно вдосконалювати.
- Ця спроба не дуже вдала, але вона багато чого навчить. Скористайся в майбутньому досвідом своїх помилок, і я, впевнений, ти досягнеш успіху.
- Невдача та помилка – це чудова наука для того, хто хоче розвиватися.

Ретельно проаналізуйте невдачу, якої ви зазнали нещодавно (або якщо сь раніше). Поміркуйте над кожною помилкою, визначте які ваші навички та здібності є достатньо розвинутими, а які потребують вдосконалення. Поміркуйте над методами, до яких будете вдаватися, працюючи над розвитком певних навичок і здібностей.

Придумайте кілька девізів (для себе та інших), які допомогли б вам реагувати на власні невдачі і помилки. Наприклад, лікар написав: «Помилки – це чудово! Я тепер знаю, над чим працювати».

6. Інформаційне повідомлення «Стрес і негативне мислення».

Негативні думки посилюють стрес і його самопідтримку. Існує два типи цих думок. Думки першого типу викликають тривогу і страх. Вони посилюють стрес до рівня, якщо людина вже не в змозі раціонально мислити й адекватно діяти: «Я цього не зможу, не витримаю». «Все пропало. Мені кінець. Я все зруйнував». Вдаєшся до звинувачення і самоприниження: «Він телепень», «Я дурень». Висуває категоричні або завищені вимоги: «Я повинен завжди бути першим», «Вони зобов'язані це зробити». Думки другого типу заперечують важливість стресора: «Ну то й що, кого це хвилює?» «Мені байдуже, як мене оцінять», «Якось воно буде». Вони хоч послаблюють вплив стресора на певний час, але не спонукають до дій, до розв'язання проблеми. Здебільшого це призводить до нових стресів.

Послухайте східну притчу.

«Всього лише відображення»

Король збудував величезний палац. В одній залі усі стіни було оздоблено дзеркалами.

Одного вечора, ще до того, як у палаці оселилися люди, туди пробрався пес. Він зайшов до дзеркальної зали і завмер, побачивши навпроти себе кількох собак. Озираючись довкола, збагнув, що вони оточили його з усіх боків.

Щоб налякати їх, він вишкірив зуби. Однак собаки не злякались, а теж вишкірилися. Тоді він загарчав, і вони тут же загарчали у відповідь. Пес почав сердито гавкати. Але собаки не відставали і гавкали не менш сердито. Що більше злився пес, то лютішими ставали його вороги.

Вранці у дзеркальній залі знайшли нещасного мертвого пса. Він був там один. Ніхто з ним не бився, ніхто йому не загрожував. Він злякався свого відображення і загинув у боротьбі з самим собою.

– Які думки можна порівняти з сердитими псами?

- Чи варто звертати на них увагу?
- Наведіть приклади негативних думок, що налаштовують на провал перед змаганнями, або у випадках, якщо хочеш з чимось познайомитися, чи штовхають на конфлікт з близькими людьми.

7. Підведення підсумків. Обговорення. «Мої враження від заняття».

8. Вправа «Посмішка по колу».

Учасники, передаючи посмішку по колу, висловлюють побажання один одному.

Заняття 2

Мета: сприяти самопізнанню учасників, виявлення своїх сильних і слабких сторін, сприяння до позитивного самосприйняття самих себе.

Матеріали: папір, ручки, олівці.

1. Вправа «Мій портрет»

Мета: сприяти поглибленню процесів саморозкриття, вчитись знаходити головні індивідуальні особливості, визначати свої особистісні особливості.

Хід проведення: Кожному учаснику видається аркуш паперу. У центрі листа в колі написано «Я можу!». Учасники повинні намалювати промені сонця, уздовж якого вони записують те, що вони можуть зробити для іншого в своєму класі. Усі записи зачитуються учасниками тренінгу.

2. Вправа «Який Я»

Мета: самопізнання, розвиток здібності до самоаналізу.

Хід проведення: учасникам пропонується за 10-бальною системою оцінити свої особистісні якості:

Особистісні риси/бали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Впевненість							+			
Щирість				+						
Здатність подобатися								+		
Вміння переконувати			+							
Впертість						+				
Байдужість							+			
Агресивність							+			
Залежність від думки оточуючих					+					

3. Бесіда «Наші внутрішні якості»

Мета: сприяти розкриттю внутрішніх якостей учасників, знань про особистість, спілкування, взаєморозуміння та взаємоповагу.

Хід проведення: учасники бесіднують на тему внутрішніх якостей, якими вони пишаються і які ще потрібно розвивати.

4. Вправа «Саморефлексія»

Мета: розвинути навички позитивного ставлення до себе.

Хід проведення: візьміть аркуш паперу і олівець, розділіть аркуш на три стовпчики і назвіть їх «Мої позитивні якості», «Де я можу себе добре виявити?» і «Чого я досяг». Потім закрийте очі і зосередьтеся на кожній назві приблизно 1–2 хвилини. Що приходить вам в голову? Не аналізуйте і не досліджуйте, просто зверніть на це увагу. Потім відкрийте очі і запишіть ваші позитивні якості, таланти, досягнення якомога швидше.

Зробіть це для кожної назви. Потім перегляньте свій список. Читаючи кожен пункт, відтворіть уявну картину того, що ви маєте цю якість, талант чи досягнення. Створіть повну картину самого себе з урахуванням цих якостей, талантів, досягнень і відзначте, наскільки приємно це усвідомлювати.

Закінчіть тим, що вам начебто вручають велику синю стрічку, і подумки поплескайте себе по плечу. Ви справді чудові. Ви багато чого досягли, прагнучи своєї мети і заслуговуєте похвали за це.

5.Робота в групах: «Мої рецепти боротьби зі стресом».

Учасники діляться в рандомному порядку по групах. Кожен учасник в своїй групі ділиться своїми методами боротьби зі стресом, після цього найбільш цікавіші методи оголошуються на загал і обговорюються.

6.Гра «Я чарівник»

Мета: довести унікальність кожного з учасників, формувати доброзичливе ставлення один до одного.

Хід проведення: учасникам пропонується закрити очі і подумки побувати в казковій країні. В ній збуваються мрії і бажання, особливо коли ти – чарівник. Уявивши себе в ролі чарівника, який може зробити все, учасники повинні подумати: що б зробив кожен з них, якби він був наділений такою могутньою силою чарів. Свої відповіді учасники по черзі озвучують.

7.Прощання

Мета: підведення підсумків, завершення заняття у веселому настрої та бажанні продовжити співпрацю.

Хід проведення: Учасники тренінгу сидять в колі і кожен по черзі каже іншому учаснику що нового він про нього дізнався.

Заняття 3

Мета: розвивати почуття власної значимості; формувати вміння знаходити вихід із складних життєвих ситуацій.

Матеріали: папір, ручки, маркери, картки.

1. Вправа «Незакінчене речення»

Учасникам пропонується закінчити речення: «Для мене зовнішнє незалежне оцінювання – це ...».

2. Гра «Відгадай емоцію».

Учасникам роздаються заготовлені картки, на яких відмічені емоції, і те, за допомогою яких частин тіла потрібно ці емоції виразити. Наприклад, картка «Сум. Руки» – означає, що сум потрібно виразити за допомогою рук. Учасникам потрібно відгадати, яку емоцію виражають.

(Емоції: «Горе. Обличчя», «Радість. Губи», «Чванливість. Права рука.» «Гордість. Спина.», «Страх. Ноги.», «Відданість. Очі.», «Здивування. Очі, рот.»

– Що дала ця вправа? Які почуття виникали під час виконання?

– Які емоції виконувати було приємно, а які ні ?

3. Дискусія «Чи потрібно вчитись володіти своїми емоціями?»

4. Робота в групах. Вправа «Позитивне мислення»

Інструкція: Вам під силу розірвати ланцюг само підтримки стресу, зменшивши негативні думки на позитивні. Позитивне (оптимістичне) мислення

послаблює емоційне напруження, допомагає знайти ефективне рішення і діяти відповідно до обставин. Вам потрібно змінити негативні думки на позитивні.

Негативні думки, які поглиблюють стрес:

- «У мене нічого не вийде».
- (Позитивні, які допомагають зберегти самоконтроль: «Я зроблю все, що в моїх силах, а якщо не вийде, я це переживу»)
- Негативні: «Усе пропало». (позитивні: «Це не кінець світу»)
- «Я дурень». («Я помилився», «Я – успішна людина!»)
- «Мені обов'язково треба мати це» (Мені б хотілося мати це, але я не обов'язково матиму те, що хочу).
- «Я повинен бути першим». («Мені б хотілося стати першим»)
- «Вони зобов'язані це зробити». («Сподіваюся, вони це зроблять»)
- «Це безнадійно». (Ще не все втрачено»)
- «Не варто й починати» («Треба хоч спробувати»)
- «Я не зможу». (Я ніяк не нервуюся»)
- «Я безнадійна людина». («Я дивлюся на світ із оптимізмом»)
- «Усе втрачено». («Варто спробувати ще раз»)

Отже, формула позитивного мислення звучить приблизно так: «Було б добре, якби ми завжди отримували те, що хочемо. Ми робимо для цього все можливе. Та якщо, попри наші зусилля, бажання не здійснюється, ми відчуваємося трохи розчарованими, але не впадаємо у відчай, не панікуємо, не зневажаємо себе чи інших людей».

5. Вправа «Потік вітру»

Мета: розвиток упевненості в собі, одержання позитивного досвіду руху, загальна гармонізація емоційного стану.

Інструкція: повітря сповнене різними запахами, рухами. Відчуйте подих повітря, відчуйте його дух. Передайте в своїх руках те, що ви відчуваєте... ви – легке повітря. Повітря буває різним. Зараз воно тепле, навіть гаряче. Раптом воно перетворилося на холодний колючий вітер, і стало холодно. Знову виглянуло сонечко, й ви – легкий вітерець... Поступово ви перетворюєтеся на хмарини й плинете на землю... відчуйте легкість, повноту свободи й безмежність простору... Ви розчиняєтеся... перетворюєтеся на потік повітря ... сильний вітер... справжній ураган... Раптом ураган стихає, ви перетворюєтеся в легкий ніжний вітерець... Ласкаве сонце наповнює вас теплом. Зупиніться, закрийте очі. Відчуйте це місце в собі. Запам'ятайте цей стан, він буде давати енергію й силу. візьміть із собою цю енергію. Ви завжди можете до неї звертатися. Якщо будете готові, попрощайтесь з образом, стисніть руки в кулаках, сильно потягніться – вперед і вгору – й повільно відкривайте очі.

– Які відчуття чи переживання у вас виникали під час виконання цієї вправи?

- Наскільки вдалося розслабитись, почувати себе розкуто?
- Якою була взаємодія зі стихією повітря?
- Чи вдалося відчуті різні стани повітря?
- Які емоції, тілесні відчуття викликали такі уявлення?

6. Гра «Асоціація».

Ведучий нагадує значення слова «Асоціація» – зв'язок, сприйняття, сприймання. Всі учасники сідають у коло. Ведучий пропонує одному учаснику сісти в центр кола. Кожний учасник по черзі висловлює своє порівняння образу сидячого в колі з живим або неживим предметом.

Наприклад, «Людо, ти мені нагадуєш зайчика, тому що...», «Сергій мені схожий на вулкан...» Якщо учасники не можуть пояснити чи обґрунтувати свою асоціацію, вони просто називають порівняння. Ведучий уважно слідує, щоб діти не ображали гідність один одного.

Обговорення. Ведучий звертається до того, хто сидів у колі, які асоціації йому сподобались, а з якими він не згоджується.

7. Вправа «Крок – раз!»

Мета: створення позитивної атмосфери, групової згуртованості.

Учасники групи стають у широке коло, приймаючись за руки. Кожен по колу говорить: «Сьогодні я... (навчився, відчув, зрозумів тощо), і вся група робить крок уперед. Після промовляння всіх досягнень коло має стати щільним.

Заняття 4

Мета: надати військовослужбовцям інформацію про стрес та його дію на психіку в екстремальних ситуаціях; розвивати у них комунікативні навички, почуття власної значимості.

Матеріали: папір, олівці, маркери, картки.

1. Вправа «Мій настрій сьогодні».

Мета: визначити емоційний настрій учасників; створити умови для доброзичливої атмосфери.

Інструкція: кожному учаснику пропонується закінчити речення «Мій настрій сьогодні..., я б його зобразив... (наприклад, жовтим кольором)».

2. Брейнстормінг «Що таке стрес?»

Мета: усвідомлення негативних факторів стресу.

Стрес (англ. напруження) – реакція організму на зміни внутрішнього або зовнішнього середовища, яка стимулює захисні сили організму.

3. Інформаційне повідомлення «Стресори екстремальних ситуацій».

Людина може потрапити в екстремальну ситуацію з багатьох причин: заблукати в лісі, стати жертвою нападу зловмисників, захворіти, а також під час здачі іспитів. В екстремальних ситуаціях людина відчуває дію багатьох стресорів: страху, болю, перевтоми, самотності, зневіри. Страх – найперше почуття, що повідомляє про небезпеку, «вмикає» реакцію «боротися чи тікати». Він посилюється, якщо людина самотня і не знає як упоратися з небезпекою чи проблемою. Головне завдання: уникнути ефекту самопідтримки стресу, перебороти страх, не дати йому змоги паралізувати волю, перерости в паніку.

Притча про чуму

Зустрівся якимось перехожий з Чумою. «Куди йдеш, Чумо?» – спитав він. «Йду в Багдад, – відповіла Чума. – Хочу заморити п'ять тисяч душ».

За деякий час зустрілися вони знову. «Ти збрехала мені. Казала, що замориш 5000 душ, а загинуло 50000», – дорікнув Чумі чоловік.

«Ні, ти помиляєшся. Я згубила лише 5000, а інші померли від страху».

Обговорення:

- Чи буває стрес корисним?
- Що таке страх?
- Що спільного між стресом і страхом?
- Які почуття у вас виникають під час стресу?

Ознаки стресу:

- швидко з'являється втома;
- важко зосередитись, погіршилась швидкість та якість засвоєння навчального матеріалу;
- незадоволення своєю роботою;
- безпричинна дратівливість, агресивність, пригніченість;
- поганий настрій;
- хочеться спати, але важко заснути;
- часто болить голова.

4. Робота в групах. «Як опанувати стрес?»

Військовослужбовці об'єднуються в групи і виробляють свої шляхи опанування стресом в нестандартних життєвих ситуаціях. Після закінчення представник від групи ознайомлює присутніх з результатами роботи.

Ефективно опанувати стрес можна завдяки:

- умінню керувати своїми емоціями;
- позитивному мисленню, духовності;
- методикам психоемоційного розслаблення (релаксації), аутотренінгу;
- фізичним вправам, руховій активності (біг, плавання, ходьба, фізичні вправи, рухливі ігри на свіжому повітрі, танці);
- загартовуванню (воно добре тренує не тільки тіло, а й емоції).

Якщо ви самотійно не можете опанувати стрес, можна звернутися за допомогою до психолога або лікаря психотерапевта. Дуже важливо навчитися простим способам релаксації. Релаксація (від лат. – зменшення, послаблення) – поступове повернення до стану рівноваги.

5. Інформаційне повідомлення «Швидка допомога при стресах».

Щоб відповідно до ситуації прийняти рішення, треба заспокоїтися, опанувати бурхливі емоції. Наприклад, зробити підряд 3–4 глибоких вдихи; глибоко вдихнути через ніс, затримати повітря на кілька секунд і повільно видихнути повітря через рот; полічити до десяти у зворотному порядку (10, 9, 8, ...); роблячи видих, із зусиллям непомітно стиснути, а на вдиху розслабити кулаки, перш ніж відповісти чи щось зробити. Краще затриматися з відповіддю, аніж потім хвилюватися через те, що сказав згарячу.

Пам'ятай! Тільки вольова, незалежна, самотійна людина, яка вміє керувати собою, досягає своєї мети в житті. Найважливіше – приймати відповідальні рішення в спокійному стані.

6. Вправа «Компліменти».

Інструкція: «Посміхніться один одному і подаруйте компліменти, доторкнувшись до руки сусіда». (Учасники тренінгу дарують один одному компліменти).

7. Обговорення:

- Яке враження справило на вас це заняття? Що воно вам дало?

