

**Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка**

**Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування**

**Кваліфікаційна робота
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ
СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

**Спеціальність: 053 Психологія
ОПП «Психологія»**

Здобувача першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти, групи зП-44
Сивака Андрія Михайловича.

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
доктор філософії із психології (Ph.D),
доцент кафедри психології розвитку
та консультування
Слободянюк Ольга Леонідівна

РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри психології
ТНПУ ім. Володимира Гнатюка
Вовк Валентина Олегівна

Тернопіль - 2026

АНОТАЦІЯ

Сивак А. М. Психологічні особливості розвитку стресостійкості військовослужбовців. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» зі спеціальності 053 Психологія. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2026. 141 с.

У кваліфікаційній роботі розкрито психологічні особливості розвитку стресостійкості військовослужбовців. Обґрунтовано теоретичні підходи до трактування понять стресу і стресостійкості особистості у зарубіжній та українській психології. Охарактеризовано професійну діяльність військовослужбовців як передумову виникнення та розвитку психологічного стресу і посттравматичних стресових проявів. Проаналізовано соціально-психологічні чинники та умови формування і розвитку стресостійкості військовослужбовців. Здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей стресостійкості військовослужбовців, проаналізовано отримані результати. Обґрунтовано програму підвищення стресостійкості військовослужбовців в умовах війни.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, посттравматичний стресовий розлад, військовослужбовці, соціально-психологічні чинники, емпіричне дослідження, програма підвищення стресостійкості.

ANNOTATION

Syvak A. M. Psychological Characteristics of Stress Resilience Development Among Military Personnel. Bachelor's thesis for the BA degree in the specialty 053 Psychology. Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University. Ternopil, 2026. 141 p.

The qualification paper reveals the psychological features of the development of stress resistance in military personnel. Theoretical approaches to interpreting the concepts of stress and personal stress resistance in foreign and Ukrainian psychology are substantiated. The professional activity of military personnel is characterized as a prerequisite for the emergence and development of psychological stress and post-traumatic stress manifestations. The socio-psychological factors and conditions for the formation and development of stress resistance in military personnel are analyzed. An empirical study of the psychological features of stress resistance in military personnel was carried out, and the obtained results were analyzed. A programme for increasing stress resistance in military personnel under wartime conditions is substantiated.

Keywords: stress, stress resistance, post-traumatic stress disorder, military personnel, socio-psychological factors, empirical research, stress resistance enhancement programme.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	3
1.1. Теоретичні підходи до трактування поняття стресу і стресостійкості особистості в зарубіжній та українській психології	7
1.2. Професійна діяльність військовослужбовців як передумова виникнення та розвитку психологічного стресу та ПТСР	20
1.3. Соціально-психологічні чинники та умови формування і розвитку стресостійкості військовослужбовців	33
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	47
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження психологічних особливостей стресостійкості військовослужбовців.....	47
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей стресостійкості військовослужбовців.....	58
2.3. Обґрунтування програми підвищення стресостійкості військово- службовців в умовах війни	79
ВИСНОВКИ	94
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	98
ДОДАТКИ	104

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне українське суспільство в умовах повномасштабної війни, тривалих соціальних потрясінь та постійної загрози життю громадян особливо гостро усвідомлює значення психологічної стійкості тих людей, які безпосередньо забезпечують обороноздатність держави, захист її територіальної цілісності, незалежності та майбутнього розвитку. В таких обставинах військовослужбовець постає не тільки як суб'єкт виконання бойових і службових завдань, а як особистість, яка щоденно функціонує в умовах граничного психологічного напруження, моральної відповідальності, ризику для життя, втрати побратимів, необхідності швидкого прийняття рішень та постійного зіткнення з травматичними подіями. Саме тому проблема розвитку стресостійкості військовослужбовців набуває особливої значущості.

Зазначимо, що в умовах війни стрес військовослужбовців перестає бути лише ситуативною реакцією на окрему складну подію й набуває хронічного та характеру. При цьому військова служба характеризується поєднанням фізичних навантажень, інформаційного тиску, психоемоційного напруження, тривалої невизначеності, дефіциту сну, обмежених можливостей для відновлення, розлуки з родиною, втрати звичного способу життя та необхідності діяти в ситуаціях, де помилка може мати непоправні наслідки. Такі умови створюють підвищене психологічне навантаження на військовослужбовців, унаслідок чого особливо важливим стає вивчення тих внутрішніх і зовнішніх ресурсів, які дають змогу людині витримувати стресогенні впливи й зберігати здатність до відповідального, організованого та професійно ефективного виконання завдань.

Проблема стресу посідає одне з центральних місць у психологічній науці, оскільки вона безпосередньо пов'язана з питаннями адаптації особистості, саморегуляції, психічного здоров'я, професійної ефективності та життєстійкості. У класичних наукових підходах стрес розглядався насамперед як неспецифічна реакція організму на вимоги середовища, однак розвиток психологічної науки істотно розширив розуміння цього феномену, змістивши акцент із фізіологічних механізмів на суб'єктивне оцінювання ситуації,

особистісні ресурси, копінг-стратегії, мотиваційні установки та соціальний контекст. У цьому аспекті стресостійкість військовослужбовців постає як складна характеристика, що відображає здатність зберігати психічну рівновагу, функціональну активність, емоційну врівноваженість та особистісну організованість в умовах впливу несприятливих, загрозливих або екстремальних чинників.

Значущість проблеми дослідження посилюється й тим, що тривалий вплив бойового стресу може призводити до негативних психологічних наслідків, серед яких особливе місце посідають емоційне виснаження, підвищена тривожність, дратівливість, порушення сну, зниження мотивації, труднощі саморегуляції, порушення соціальних контактів, а в окремих випадках формування симптомів посттравматичного стресового розладу. До того ж ПТСР у військовослужбовців не можна розглядати лише як індивідуальну проблему окремої людини, оскільки він впливає на сімейні взаємини, професійну адаптацію, соціальну інтеграцію, якість життя та рівень психологічного благополуччя ветеранів і діючих військових. Водночас не кожна людина, яка переживає екстремальні події, демонструє однакові психологічні наслідки, що зумовлює потребу у вивченні чинників, які забезпечують стійкість до травматичного стресу.

Як показує аналіз наукових джерел (Н. Агаєв, О. Блінов, А. Дейко, В. Дикун, О. Кокун, В. Мороз, І. Пішко, О. Скрипкін, В. Стасюк), в українській психології проблема стресостійкості військовослужбовців набуває актуальності у зв'язку з практичними потребами Збройних Сил України, військових психологів, реабілітаційних центрів, освітніх установ, фахівців, які працюють із військовими й ветеранами. Вказане вимагає не так опису труднощів, із якими стикаються військовослужбовці, як розроблення ефективних діагностичних і корекційних підходів, спрямованих на підвищення їх стресостійкості.

Таким чином, актуальність дослідження психологічних особливостей розвитку стресостійкості військовослужбовців зумовлена низкою чинників, серед яких особливе значення мають складність і небезпечність військової діяльності, тривала дія бойового стресу, ризик виникнення ПТСР, необхідність

збереження психічного здоров'я військових, потреба у підвищенні ефективності професійної діяльності та важливість розроблення програм психологічної підтримки. Вказане спричинило вибір нами теми кваліфікаційної роботи – **«Психологічні особливості розвитку стресостійкості військовослужбовців»**.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості розвитку стресостійкості військовослужбовців, а також обґрунтувати програму підвищення їх стресостійкості в умовах війни.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати підходи до трактування понять стресу, психологічного стресу та стресостійкості особистості в зарубіжній та українській психології.
2. Розкрити психологічну специфіку професійної діяльності військовослужбовців як передумови виникнення та розвитку психологічного стресу.
3. Визначити соціально-психологічні чинники та умови формування стресостійкості військовослужбовців під час війни.
4. Провести емпіричне дослідження стресостійкості військовослужбовців, особливостей їх стресових реакцій, копінг-поведінки, емоційної стабільності та психологічної адаптованості, узагальнити його результати.
5. Обґрунтувати програму розвитку стресостійкості військовослужбовців в умовах війни, спрямовану на розвиток саморегуляції, конструктивних копінг-стратегій, емоційної стабільності та психосоціальної підтримки.

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості стресостійкості військовослужбовців в умовах війни. Професійної діяльності, пов'язаної з підвищеним рівнем стресогенності.

Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань у роботі доцільно використати комплекс взаємопов'язаних **методів дослідження**:

- 1) теоретичних – аналіз наукової літератури з проблеми стресу, стресостійкості, психологічної адаптації, бойового стресу та ПТСР; порівняння зарубіжних та українських концепцій стресу і стресостійкості; узагальнення

теоретичних положень щодо соціально-психологічних чинників, умов формування і розвитку стресостійкості військовослужбовців; систематизація наукових даних щодо психологічного супроводу військових в умовах війни;

2) емпіричні – методи психологічної діагностики, зокрема методика виявлення стресостійкості та соціальної адаптації за Холмсом і Раге, методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка, методика діагностики рівня невротизації Л. Вассермана, опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкман та Фрайбурзький багатофакторний особистісний опитувальник (FPI);

3) математико-статистичні – кількісна та якісна обробка отриманих результатів, обчислення середніх значень і відсоткових показників, порівняльний аналіз, графічне представлення результатів у вигляді діаграм.

Теоретичне значення дослідження полягає в поглибленні наукових уявлень про стресостійкість як складне інтегративне психологічне утворення, що забезпечує здатність особистості зберігати ефективність діяльності, емоційну рівновагу та адаптаційний потенціал в умовах впливу стресогенних чинників. Дослідження сприяє розумінню професійної діяльності військовослужбовців як особливого виду діяльності, що характеризується високим рівнем ризику, небезпеки, екстремальності, моральної відповідальності та психологічного напруження. Окрім того, теоретичне значення роботи полягає в обґрунтуванні зв'язку між стресостійкістю, психологічною адаптацією, профілактикою ПТСР і збереженням психічного здоров'я військовослужбовців в умовах війни.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути використані у діяльності військових психологів, практичних психологів, фахівців із психологічної реабілітації, командирів підрозділів, соціальних працівників і спеціалістів, які здійснюють психологічний супровід військовослужбовців та ветеранів. Отримані дані можуть бути застосовані для виявлення рівня стресостійкості військовослужбовців, своєчасного визначення груп психологічного ризику, оцінювання особливостей копінг-поведінки, тривожності, емоційної стабільності й адаптаційних можливостей особистості.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Основний зміст роботи викладено на 97 сторінках комп'ютерного тексту, а її загальний обсяг становить 136 сторінок. Список використаної літератури налічує 66 найменувань, а кількість додатків – 5.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Теоретичні підходи до трактування поняття стресу і стресостійкості особистості в зарубіжній та українській психології

Проблема взаємодії людини з несприятливими, напруженими, а також екстремальними умовами життєдіяльності належить до кола фундаментальних питань психологічної науки, оскільки саме в ситуаціях підвищених вимог до адаптації найвиразніше виявляються ресурси особистості, особливості її емоційного реагування, здатність до саморегуляції та готовність зберігати ефективність поведінки. У цьому контексті поняття стресу і стресостійкості посідають важливе місце в зарубіжній та українській психології, адже вони дають змогу пояснити, чому одні люди в умовах значного психологічного навантаження демонструють дезорганізацію, емоційне виснаження, зниження продуктивності, а інші здатні мобілізувати внутрішні ресурси, конструктивно долати труднощі й підтримувати відносну психічну рівновагу.

Попри тривалу історію наукового вивчення стресу, що бере початок ще з першої половини XX століття, у психології й дотепер не сформовано цілком однозначного визначення поняття. У науковій літературі стрес розглядається і як «реакція організму на зовнішній або внутрішній вплив, і як процес взаємодії людини із середовищем, і як особливий психофізіологічний стан, що виникає внаслідок порушення рівноваги між вимогами ситуації та ресурсами особистості» [17, с. 93]. Саме багатовимірність цього явища пояснює наявність різних теорій, концепцій і моделей стресу.

У найбільш загальному значенні стрес, походячи від англійського слова *stress*, що означає «тиск» або «напруга», трактується як особливий стан людини, що виникає у відповідь на дію чинників, які порушують усталений баланс її фізичного чи психологічного функціонування [11]. У науковому

визначенні стрес розглядається як «певний стан індивіда, що виникає як реакція-відповідь на різні екстремальні впливи оточення та внутрішнього середовища, які порушують баланс фізичних або психологічних функцій особи» [8, с. 15]. Таке розуміння дає змогу підкреслити, що стрес не є звичайною емоційною реакцією, оскільки охоплює організм і психіку людини, активізуючи її адаптаційні механізми, мобілізуючи внутрішні ресурси та створюючи ризик виснаження.

Важливо враховувати, що «стрес не завжди має лише негативне значення для особи. Короткочасний і помірний стрес може виконувати мобілізаційну функцію, сприяти активізації діяльності, підвищенню концентрації уваги, швидшому прийняттю рішень і кращому виконанню завдань у ситуаціях, які потребують зібраності» [26, с. 113]. У цьому випадку йдеться про напруження, яке не руйнує адаптаційні можливості людини, а сприяє їх тимчасовому посиленню. Проте надмірний, або хронічний стрес, особливо за відсутності достатніх ресурсів відновлення, може переходити у дистрес, тобто руйнівну форму напруження, що супроводжується зниженням працездатності, емоційною нестабільністю, соматичними порушеннями, тривожністю, виснаженням.

Однією з перших відомих концепцій стресу є теорія канадського вченого Г. Сельє, який розглядав стрес як неспецифічну реакцію організму на вплив будь-якої вимоги або подразника. У 1936 році вчений опублікував результати досліджень, у яких описав закономірності реагування організму на вплив різних хвороботворних агентів і показав, що незалежно від природи подразника організм демонструє певний загальний комплекс реакцій. Саме цей комплекс він визначив як загальний адаптаційний синдром, що розгортається у трьох основних стадіях: стадії тривоги, стадії резистентності, або адаптації, та стадії виснаження. На стадії тривоги організм уперше стикається з негативним чинником і мобілізує ресурси для протидії йому. На стадії резистентності відбувається відносна адаптація до нових умов, унаслідок чого організм певний час може підтримувати функціонування на достатньому рівні. Якщо ж дія стресора триває надто довго або перевищує адаптаційні можливості людини,

настає стадія виснаження, що пов'язана з порушенням регуляторних механізмів, зниженням опірності та можливим розвитком патологічних наслідків [43].

Значний внесок у розвиток розуміння стресу зробив Р. Лазарус, який запропонував когнітивну теорію стресу. На відміну від біологічного підходу, у центрі цієї концепції перебуває не об'єктивна сила подразника, а суб'єктивне оцінювання людиною ситуації як загрозової, небезпечної, втратної або такої, що перевищує її ресурси. Р. Лазарус вважав, що психологічний стрес не виникає автоматично у відповідь на будь-яку вимогу середовища, оскільки між зовнішньою подією і реакцією людини існує важлива ланка – когнітивна оцінка. У зв'язку з цим дослідник підкреслював, що «не будь-яка вимога середовища може викликати стрес, а лише та, що оцінюється як загрозова» [50, с. 39].

У межах підходу Р. Лазаруса стрес розглядається як динамічний процес взаємодії особистості та середовища, у якому важливу роль відіграють первинна й вторинна когнітивна оцінка. Первинна оцінка пов'язана з тим, як людина визначає значення ситуації для себе: чи є вона нейтральною, позитивною, загрозовою або такою, що передбачає втрату чи виклик. Вторинна оцінка стосується аналізу власних можливостей, ресурсів і способів реагування на ситуацію. Якщо особистість сприймає вимоги ситуації як такі, що перевищують її ресурси, виникає психологічний стрес. Саме тому у цій теорії важливим є поняття копінгу, тобто способів подолання стресу, які можуть бути спрямовані або на зміну самої ситуації, або на регуляцію емоційного стану.

Р. Лазарус також розмежовував фізіологічний і психологічний стрес. Фізіологічний стрес він пов'язував із безпосередньою реакцією організму на дію зовнішніх і внутрішніх стимулів фізико-хімічної природи, яка супроводжується виразними тілесними змінами. У цьому контексті фізіологічний стрес постає як відносно стереотипна реакція, тобто така, що значною мірою має універсальний характер. Натомість психологічний стрес має індивідуалізований характер, оскільки залежить від особистісних

властивостей, попереднього досвіду, актуального стану, суб'єктивної значущості події та способів її осмислення. Саме тому в одній і тій самій ситуації одна людина може реагувати страхом, інша – гнівом, третя – зосередженістю, мобілізацією або униканням [50].

У зарубіжній психології поряд із теорією Р. Лазаруса розвивалися й інші підходи до пояснення стресу, серед яких важливе місце посідають соціально-психологічні теорії стресу, концепції професійного стресу, моделі адаптації, життестійкості, емоційної регуляції та резильєнтності. У межах цих підходів особлива увага приділяється не тільки внутрішнім реакціям людини, але й умовам діяльності, характеру підтримки, рольовим вимогам, організаційній культурі, міжособистісним конфліктам, контролю над ситуацією, відповідності між вимогами довкілля і можливостями особи. Тому «стійкість людини залежить не тільки від її особистісних властивостей, але й від організації праці, рівня підготовки, підтримки колективу, можливості відновлення» [28, с. 4].

В українській психології проблема стресу також розглядається в контексті діяльності, адаптації, емоційної регуляції та особистісного розвитку. Л. Міщик, аналізуючи стрес, підкреслює, що він є специфічною формою відображення складної або екстремальної ситуації, у якій перебуває суб'єкт. Відповідно, психологічний стрес формується не механічно, а в процесі активної взаємодії особистості з умовами діяльності. Вона зазначає, що під час діяльності причини стресу «наповнюються» емоційно, поєднуючись з активними переживаннями, які відіграють істотну роль у розвитку психічного напруження» [39, с. 102].

Важливим у дослідженні стресу є вивчення проявів на психологічному рівні, зокрема змін у мотивах діяльності, особливостей емоційного регулювання поведінки, стійкості когнітивних процесів, ефективності переробки інформації та індивідуальних способів компенсації труднощів. У ситуації стресу можуть змінюватися увага, пам'ять, мислення, швидкість прийняття рішень, здатність до прогнозування наслідків, самоконтроль і комунікативна поведінка. За помірного рівня напруження ці процеси можуть активізуватися, однак у разі надмірного стресу виникають розгубленість,

звуження поля уваги, емоційна імпульсивність, помилки в оцінюванні ситуації та зниження ефективності діяльності [36].

З еволюцією уявлень про стрес тісно пов'язане поняття стресостійкості, адже воно фактично відображає здатність людини витримувати стресові впливи без істотного порушення психічної рівноваги та ефективності діяльності. У загальному розумінні стресостійкість можна визначити як властивість особи, яка забезпечує здатність зберігати відносну стабільність функціонування, належну працездатність, самоконтроль і адаптивність в умовах дії несприятливих або екстремальних чинників. В науковій літературі поняття трактується по-різному: як емоційна стійкість, як здатність до саморегуляції, як професійна надійність, як адаптаційний ресурс, як витривалість до навантажень або як результат взаємодії мотиваційних, когнітивних, вольових та емоційних рис особистості.

У психологічному контексті стресостійкість не можна зводити лише до відсутності негативних емоцій або здатності не реагувати на стресор. Навпаки, стійка до стресу людина може переживати тривогу, напруження, страх або втому, однак вона здатна регулювати такі стани, не даючи змогу їм повністю дезорганізувати поведінку. Саме тому «стресостійкість доцільно розглядати як здатність особистості до подолання, а не як пасивну нечутливість до стресу» [46, с. 21]. Вона охоплює вміння особи оцінювати ситуацію, мобілізувати ресурси, обирати конструктивні копінг-стратегії, контролювати емоції, підтримувати цілеспрямованість дій і відновлювати рівновагу після пережитого напруження.

У працях Т. Титаренко для характеристики близьких до стресостійкості феноменів використовуються поняття екстремальної надійності та загальної екстремальної стійкості. Так, екстремальна надійність відображає здатність особистості витримувати негативні впливи середовища й забезпечувати власну безпеку, тоді як «загальна екстремальна стабільність, або життєстійкість, розглядається як системна якість людини, що виявляється у здатності успішно долати перешкоди в екстремальних життєвих ситуаціях» [60, с. 49].

Одним із важливих аспектів аналізу стресостійкості є питання про критерії її оцінювання. Часто стресостійкість визначають через здатність людини зберігати стабільну працездатність під впливом стресових чинників. Вказане має практичне значення, оскільки дає змогу фіксувати момент порушення адаптації за зниженням ефективності діяльності. Однак обмеження в тому, що він не завжди враховує внутрішню «вартість» збереження працездатності. Людина може зовні продовжувати виконувати завдання, але переживати значне внутрішнє напруження, емоційне виснаження або соматичні порушення. Тому «оцінювання стресостійкості має передбачати не тільки аналіз зовнішньої результативності, але й вивчення стану, рівня виснаження, якості саморегуляції, суб'єктивного самопочуття та наслідків пережитого стресу» [58, с. 62].

Особливо складним є визначення стресостійкості щодо психологічних стресорів, оскільки на відміну від фізичних або хімічних чинників вони не завжди мають чітко вимірювану інтенсивність. Якщо вплив температури, токсичних речовин або фізичного навантаження можна оцінити за об'єктивними параметрами, то психологічний стрес залежить від індивідуального досвіду, системи цінностей, установок, очікувань, рівня домагань, мотивації, а також суб'єктивної значущості ситуації. Те, що для однієї людини є незначною складністю, для іншої може стати потужним джерелом стресу. Саме тому суб'єктивні критерії мають велике значення для розуміння меж стресостійкості.

В. Мороз розглядає стресостійкість як інтегративну характеристику, що визначається рівнем адаптації особистості до впливу екстремальних чинників професійної діяльності, залежить від активізації ресурсів організму і психіки, а також пов'язана з функціональним станом і працездатністю людини. У межах цього підходу механізми регуляції та прояви стресостійкості зумовлюються низкою властивостей, серед яких дослідник виокремлює мотивацію та наміри, функціональні й оперативні ресурси, індивідуальні якості та когнітивні можливості, емоційно-вольову активність, професійну підготовленість [51].

У психологічній літературі стресостійкість співвідносять з емоційною стійкістю, здатністю контролювати емоції, витримувати значні навантаження, успішно розв'язувати завдання в екстремальних умовах, долати емоційне збудження під час складної діяльності та оптимально використовувати резерви нервово-психічної енергії. Водночас «емоційна стійкість є одним із компонентів стресостійкості, а остання охоплює не тільки самоконтроль, але й мотиваційно-вольову організацію поведінки, когнітивну гнучкість, а також здатність до прогнозування, подолання труднощів, професійну підготовленість» [44, с. 101].

Для зарубіжної психології характерним є посилення уваги до копінгу, резильєнтності та життєстійкості, які змістовно пов'язані зі стресостійкістю, але не повністю збігаються з нею. Зокрема, «копінг відображає конкретні способи подолання стресової ситуації» [29, с. 16]; «резильєнтність акцентує увагу на здатності людини відновлюватися після несприятливих подій» [51, с. 82]; «життєстійкість пов'язана з переконаністю особистості у можливості впливати на події, приймати виклики та зберігати залучення у життя» [67, с. 192]. Стресостійкість, у свою чергу, інтегрує перелічені аспекти, оскільки «передбачає і здатність протидіяти стресу в момент його дії, і можливість відновлення після пережитого напруження, і наявність внутрішніх переконань, які підтримують активну позицію особистості» [39, с. 70].

В українській психології поняття стресостійкості набуває значення у зв'язку з необхідністю вивчення адаптації людини до кризових, екстремальних і воєнних умов. Важливим є не тільки загальнотеоретичне осмислення стресу, але й прикладне дослідження механізмів збереження психічного здоров'я фахівців ризиконебезпечних професій, зокрема військовослужбовців, рятувальників, правоохоронців, медиків і волонтерів. В цьому аспекті стресостійкість розглядається як «необхідна передумова професійної надійності, ефективного виконання завдань, збереження самоконтролю та попередження дезадаптивних наслідків тривалого стресу» [34, с. 13]. Особливого значення набувають дослідження, спрямовані на виявлення

чинників, які підтримують рівновагу людини в умовах загрози, втрат, невизначеності та високої відповідальності.

У межах аналізу стресостійкості особистості особливого значення набуває ресурсний підхід, відповідно до якого здатність людини протистояти стресу розглядається не тільки як вияв окремих індивідуальних рис, а як результат взаємодії внутрішніх і зовнішніх ресурсів, що забезпечують адаптацію, саморегуляцію, збереження працездатності та психологічної рівноваги. Якщо у класичних концепціях стрес переважно тлумачився як реакція організму на дію несприятливих чинників, то «сучасні підходи дедалі більше акцентують увагу на тому, за рахунок яких ресурсів особистість здатна витримувати напруження, переосмислювати складні життєві обставини, підтримувати соціальні зв'язки та зберігати цілеспрямованість власної поведінки» [58, с. 114].

На соціально-психологічному рівні стресостійкість особи розглядається як здатність людини зберігати соціальну адаптованість, підтримувати значущі міжособистісні зв'язки, реалізовувати власний потенціал, досягати життєвих цілей, зберігати працездатність і підтримувати фізичне та психічне здоров'я. Вказане, представлений у працях В. Крайнюк, дає змогу розширити розуміння стресостійкості за межі індивідуально-психологічних властивостей, оскільки людина долає стрес не ізольовано, а в певному соціальному середовищі, яке може або підтримувати її адаптаційні можливості, або, навпаки, посилювати дезорганізацію. Вчена підкреслює, що «підтримання стресостійкості пов'язане з пошуком ресурсів, які допомагають зменшити негативні наслідки стресових ситуацій, причому під ресурсами розуміються внутрішні та зовнішні змінні, що сприяють психологічній стійкості людини у стресогенних умовах» [34, с. 85].

«Ресурсне» трактування стресостійкості має підґрунтя і в класичній теорії стресу Г. Сельє, який, аналізуючи адаптаційні можливості організму, виокремив два типи адаптаційної енергії – поверхову та глибоку. Поверхова адаптаційна енергія активізується безпосередньо в ситуації виникнення потреби, тобто тоді, коли організм повинен швидко відреагувати на стресор і мобілізувати доступні ресурси. За умови нормального перебігу адаптаційного

процесу ресурси можуть відновлюватися, що дає змогу людині не переходити у стан передхвороби або різкого виснаження. Водночас «поверхові ресурси не є невичерпними, тому їх відновлення відбувається за рахунок глибокої адаптаційної енергії, яка пов'язана з більш фундаментальними механізмами підтримання гомеостазу» [43, с. 126].

Значущим для психологічного розуміння ресурсів подолання складних життєвих ситуацій є також підхід Е. Фромма, який виділяв три психологічні ресурси: надію, раціональну віру та душевну силу. Надія, у його трактуванні, не зводиться до пасивного очікування позитивного результату, а виступає активною внутрішньою спрямованістю людини на життя, розвиток і можливість майбутніх змін. Раціональна віра означає впевненість, що реальність містить можливості, які людина має навчитися бачити, оцінювати та своєчасно використовувати. На відміну від ірраціонального оптимізму, така віра ґрунтується на осмисленні теперішнього, здатності критично сприймати обставини та зберігати внутрішню опору навіть у ситуації невизначеності. Душевна сила, або мужність, розуміється як «здатність чинити опір небезпеці, не руйнуватися під тиском загроз, зберігати надію й раціональну віру, не підміняючи їх поверховим оптимізмом або необґрунтованими очікуваннями» [43, с. 124].

Одним із найважливіших зовнішніх ресурсів стресостійкості є соціальна підтримка, оскільки саме вона значною мірою визначає, наскільки людина здатна витримувати напруження, не втрачаючи психологічної стабільності, відчуття захищеності та належності до значущої групи. О. Бондаренко зазначав, що стрес-толерантність особистості та її витривалість у взаємодії з фрустратором залежать від підтримки, моральної допомоги, співучасті, співчуття оточення, солідарності колективу. Втрата або руйнування соціальних зв'язків може призводити до порушення інтраіндивідуальної структури особистості, спричиняючи гострі кризи, які дезорганізують поведінку. У цьому аспекті «соціальна підтримка не завжди безпосередньо усуває саму напругу, проте вона здатна змінити характер її впливу на людину, пом'якшити негативні

наслідки та трансформувати дистрес у менш руйнівну форму стресу» [46, с. 114].

У літературі неодноразово підкреслюється, що позитивне соціальне оточення є одним із провідних чинників збереження стресостійкості. Родина, друзі, колеги, професійна група або військовий підрозділ можуть виступати не тільки джерелом емоційного прийняття, але й простором, у якому людина відчуває власну значущість, підтримку, причетність і можливість розділити переживання з іншими. Саме тому твердження про те, що «позитивне соціальне оточення (сім'я, друзі, колеги) також може бути одним з найважливіших чинників збереження стресостійкості особистості» [52, с. 77], є особливо важливим у контексті аналізу стресостійкості військовослужбовців.

Поряд із соціальною підтримкою, важливим ресурсом подолання стресу виступає психологічна компетентність особистості, здатність усвідомлювати власні емоційні стани, розуміти природу стресових реакцій, володіти способами саморегуляції, аналізувати ситуацію та обирати адаптивні стратегії поведінки. Важливим ресурсом є «психологічна компетентність індивіда, рівень його психологічної освіти та культури. Разом із соціальним досвідом вона визначає конкретні форми адаптивних процесів у стресогенних ситуаціях» [57, с. 41].

Серед особистісних ресурсів, які найчастіше пов'язують зі здатністю людини долати стрес, важливе місце посідає сильна мотивація до подолання труднощів. Якщо особистість сприймає складну ситуацію не тільки як загрозу, а і як можливість набуття нового досвіду, перевірки власних можливостей або особистісного зростання, її адаптаційний потенціал істотно зростає. Не менш важливими є сильна Я-концепція, самоповага, адекватна самооцінка, відчуття особистої значущості та самодостатності. Людина, яка має відносно стабільне уявлення про себе, здатна витримувати зовнішній тиск, оскільки її самооцінка меншою мірою залежить від ситуативних невдач або тимчасових труднощів. Тому стресостійкість пов'язана з цілісністю особистісної ідентичності та здатністю зберігати внутрішню опору за умов зовнішньої нестабільності.

Активна життєва позиція, за словами Т. Титаренко, також виступає важливою передумовою психологічної стійкості в ситуаціях стресу. Чим активніше людина ставиться до власного життя, тим більше вона схильна шукати способи впливу на ситуацію, використовувати наявні ресурси, приймати рішення та брати участь у зміні обставин, а не тільки пасивно-емоційно переживати труднощі. Зокрема, «позитивність і раціональність мислення, у свою чергу, допомагають особі уникати катастрофізації, зберігати здатність до аналізу, бачити альтернативи й не зводити ситуацію лише до загрози» [60, с. 54].

Окрему групу становлять інформаційні та інструментальні ресурси подолання стресу, пов'язані з можливістю контролювати ситуацію, адекватно оцінювати її вплив, збирати необхідну інформацію, планувати дії, застосовувати конкретні способи досягнення мети та змінювати як зовнішні умови, так і власну поведінку. Людина, яка має доступ до інформації, володіє вміннями й може впливати на ситуацію хоча б частково, переживає стрес менш руйнівню, ніж та, яка перебуває в умовах повної невизначеності та безпорадності. Важливим є також уміння структурувати ситуацію, тобто осмислювати її, виокремлювати головне, бачити причинно-наслідкові зв'язки, розрізняти реальні загрози й суб'єктивні побоювання. Саме «здатність до осмислення дає змогу людині будувати більш упорядковану стратегію подолання стресу» [14, с. 20].

У наукових працях також виокремлюються фінансові та матеріально-побутові ресурси стресостійкості, які хоч і не є психологічними, однак істотно впливають на загальну адаптацію особистості. Зокрема, стабільний матеріальний стан, можливість задовольняти базові потреби, відчуття безпеки, упевненість у завтрашньому дні, стабільність оплати праці та прийнятні умови життєдіяльності зменшують рівень хронічного напруження, пов'язаного з невизначеністю й загрозою базовому існуванню людини. Навпаки, матеріальна нестабільність, незадоволені базові потреби, небезпечні умови праці можуть підсилювати дію інших стресорів, навіть якщо людина має розвинені особистісні ресурси [73].

На думку В. Алещенко, стресостійкість індивіда визначається сукупністю багатьох чинників, серед яких важливими є якість стресорів, особистісні риси, компетентність у подоланні стресових навантажень і соціальні аспекти. Вказане свідчить про те, що стресор сам по собі не завжди автоматично спричиняє порушення адаптації, оскільки його вплив залежить від поєднання зовнішніх умов і внутрішніх характеристик особистості. Вчений підкреслює, що «стресори можуть зумовлювати порушення адаптації лише в комбінації з різними внутрішніми та зовнішніми умовами» [3, с. 24].

Особливе місце серед ресурсів стресостійкості посідають способи подолання стресових ситуацій, тобто копінг-стратегії та моделі поведінки, які людина застосовує у відповідь на стресор. Характер копінг-поведінки залежить від життєвої позиції особистості, її активності, рівня суб'єктності, потреби в самореалізації, досвіду подолання труднощів і здатності використовувати власні можливості. Термін «копінг», що походить від англійського слова *coping* – «справлятися», використовується для позначення типових способів поведінки людини у стресогенних обставинах. У психології копінг розглядається не тільки як реакція на стрес, а як активний процес подолання, у якому людина намагається змінити ситуацію, власне ставлення до неї або емоційні наслідки її впливу [65].

Однією з найбільш відомих класифікацій копінг-поведінки є підхід С. Фолькмана і Р. Лазаруса, які виокремили проблемно-орієнтоване та емоційно-орієнтоване подолання стресу. Проблемно-орієнтований копінг передбачає зусилля, спрямовані на зміну або розв'язання конкретної проблеми, що стала джерелом стресу. Така стратегія може включати аналіз ситуації, пошук інформації, планування, прийняття рішень, активні дії, звернення по допомогу та усунення чинників, які підтримують напруження. Емоційно-орієнтований копінг, навпаки, спрямований переважно на регуляцію внутрішніх переживань, пов'язаних зі стресом, і може виявлятися у переоцінці ситуації, дистанціюванні, самозаспокоєнні, пошуку емоційної підтримки або зміні власних установок щодо події. Обидва типи копінг-стратегій можуть бути адаптивними залежно від умов, оскільки в одних ситуаціях ефективнішою є

активна зміна проблеми, а в інших – регуляція емоційного стану, коли змінити обставини неможливо [47].

Р. Лазарус і С. Фолькман підкреслювали, що емоційно-орієнтовані зусилля можуть набувати різних форм, серед яких зниження емоційного дистресу через дистанціювання, когнітивна перебудова ситуації з орієнтацією на її позитивні аспекти, а також навмисне посилення внутрішньої напруги з метою мобілізації до дії. Тобто регуляція емоцій у стресовій ситуації не завжди означає їх пригнічення або уникнення, оскільки іноді певний рівень напруження може виконувати активізуючу функцію. Водночас «не всі емоційно-орієнтовані способи подолання стресу є конструктивними, адже самозвинувачення, уникнення або пасивне занурення у переживання можуть посилювати дистрес і перешкоджати розв'язанню проблеми» [47, с. 110].

О. Тімченко, аналізуючи способи подолання життєвих труднощів, звертає увагу, що реакції особистості на складні, напружені або травматичні обставини не зводяться лише до прямого розв'язання проблеми, оскільки в реальному житті людина нерідко змушена діяти в умовах, коли змінити саму ситуацію неможливо або надзвичайно складно. У зв'язку з цим дослідник виокремлює перетворюючі стратегії та стратегії адаптації. Перетворюючі стратегії орієнтовані на активний вплив на обставини, тобто на зміну проблемної ситуації, пошук практичних рішень, мобілізацію ресурсів і здійснення дій, які можуть зменшити або усунути джерело напруження. Натомість адаптаційні стратегії пов'язані з внутрішньою перебудовою особистості, корекцією її емоційного стану, переосмисленням подій, прийняттям певних обмежень і пошуком способів самозбереження за умов, коли зовнішній контроль над ситуацією є недостатнім або відсутнім [17].

У межах такого підходу особливої уваги потребують допоміжні засоби самозбереження, які людина може використовувати у складних обставинах для зменшення емоційного напруження, внутрішнього болю або переживання безпорадності. Йдеться про своєрідні «методи» боротьби з емоційними розладами, що виникають унаслідок дії негативних подій, які сам суб'єкт оцінює як непереборні або такі, що не піддаються безпосередньому контролю.

Наприклад, втеча від важкої ситуації може мати не тільки фізичний характер, коли людина фактично залишає небезпечний або психологічно нестерпний простір, але й психологічний, що виявляється у внутрішньому відчуженні від події, емоційному дистанціюванні, пригніченні думок про травматичну ситуацію або тимчасовому звуженні сфери усвідомлення. Такі способи реагування не можна вважати повною мірою конструктивними, оскільки вони не усувають джерело проблеми й не забезпечують її реального розв'язання, однак «у певних умовах вони можуть мати ситуативно адаптивне значення, адже тимчасово зменшують гостроту переживань, полегшують психічний стан і дають змогу людині уникнути глибшої дезорганізації» [17, с. 79].

У структурі ресурсів подолання стресу М. Корольчук виокремлює когнітивну, емоційну, поведінкову і соціально-психологічну складові, кожна із яких виконує специфічну функцію в процесі адаптації до складних умов. Так, когнітивне подолання пов'язане насамперед з осмисленням ситуації, розумінням причин стресу, оцінюванням його наслідків і включенням пережитого досвіду в цілісну систему уявлень людини про себе, інших людей, світ і власні можливості. Воно передбачає пошук інформації, аналіз наявних ресурсів, порівняння можливих варіантів дії, прогнозування наслідків, формування конструктивних стратегій, самооцінку, самопідтримку та звернення по допомогу. Емоційне подолання спрямоване на усвідомлення, прийняття й регуляцію власних почуттів, потреб і бажань, що виникають у стресовій ситуації. Воно не означає механічного пригнічення емоцій, оскільки таке пригнічення може посилювати внутрішню напругу, а передбачає здатність людини розпізнавати власні переживання, надавати їм психологічно прийнятної форми вираження, контролювати рівень збудження, зменшувати емоційну імпульсивність і запобігати накопиченню невиражених афектів. Поведінкове, або діяльнісне, подолання стресу полягає у зміні конкретних форм поведінки, корекції способів реагування, перебудові планів, завдань, режимів діяльності та виборі дій, які допомагають зменшити негативний вплив стресової ситуації, й може виявлятися у посиленні активності, перегляді пріоритетів, організації режиму праці й відпочинку, відмові від неефективних моделей поведінки,

ініціюванні нових способів дії або, навпаки, свідомому припиненні тих дій, які підтримують напруження [31, с. 107-108].

Отже, стресостійкість доцільно визначати як структурно-функціональну, динамічну та інтегративну рису особистості, що формується і виявляється у процесі взаємодії зі стресогенними чинниками та забезпечує здатність людини зберігати психологічну рівновагу, працездатність, самоконтроль і адаптивність у складних або екстремальних умовах. Її зміст охоплює когнітивну репрезентацію стресової події, об'єктивні характеристики ситуації, суб'єктивне оцінювання її значущості, усвідомлення власних ресурсів, мотиваційно-вольову готовність до дії та вибір копінг-стратегії. Адекватність оцінювання ситуації та власних можливостей визначає характер реакцій особистості, спрямованих або на зміну самої стресової події, або на модифікацію ставлення до неї, перебудову когнітивної репрезентації, регуляцію емоційного стану, активізацію вольових ресурсів і використання конструктивних стратегій подолання.

1.2. Професійна діяльність військовослужбовців як передумова виникнення та розвитку психологічного стресу та ПТСР

Професійна діяльність людини пов'язана з певним рівнем напруження, відповідальності та необхідності пристосування до вимог середовища. Однак військова служба належить до тих видів діяльності, у яких стресогенні чинники мають особливо інтенсивний, тривалий і потенційно травматичний характер. Військовослужбовець виконує професійні обов'язки в умовах ризику для життя, невизначеності, фізичного виснаження, інформаційного перевантаження, суворої дисципліни, необхідності швидкого прийняття рішень і постійної готовності до дії, що істотно підвищує ймовірність виникнення психологічного стресу та формування посттравматичних стресових проявів.

Військова професія об'єктивно належить до стресогенних, адже навіть у повсякденних умовах служби пов'язана з дією чинників, які можуть провокувати виникнення негативних психічних станів. До таких чинників

належать сувора регламентація поведінки, підпорядкування статутним нормам, необхідність постійної готовності до виконання наказу, обмеження особистої автономії, інтенсивний режим діяльності, відповідальність за безпеку інших людей, а також потреба в безперервному контролі за власними діями. У звичайних умовах служби такі чинники вже створюють певний рівень психічного навантаження, однак в умовах бойових дій їхній вплив багаторазово посилюється, оскільки додаються загроза життю, невизначеність обстановки, втома, втрати, емоційне виснаження та необхідність діяти швидко й відповідально в ситуаціях, де помилка може мати надзвичайно серйозні наслідки [24].

За словами Л. Кринець, діяльність сучасних військових визначається поєднанням різних навантажень. Зокрема, її фізичний компонент пов'язаний із витривалістю, здатністю переносити втому, недосипання, зміну режиму, тривале перебування в складних побутових або кліматичних умовах; когнітивний компонент виявляється у необхідності швидко оцінювати ситуацію, аналізувати ризики, приймати рішення, прогнозувати наслідки власних дій і дій підрозділу; емоційний компонент пов'язаний із переживанням загрози, відповідальності, втрат, невизначеності та напруженого очікування; моральний компонент передбачає необхідність діяти в ситуаціях складного вибору, підпорядковувати особисті переживання службовому обов'язку, зберігати вірність присязі та колективній відповідальності; соціальний компонент полягає у включенні в систему командної взаємодії, підпорядкування, взаємозалежності й постійної співпраці з іншими членами підрозділу. Сукупність цих навантажень створює підґрунтя для виникнення у військовослужбовця професійного стресу [46].

В. Дикун звертає увагу на те, що тривале перебування в умовах постійної загрози життю і здоров'ю може сприяти розвитку неврозів та психозів у військовослужбовців, оскільки екстремальні умови діяльності створюють підвищене навантаження на нервово-психічну сферу. Наголошується на ймовірності астенізації нервової системи, яка може проявлятися у формі неврастенії або психастенії, а також на ризику формування розладів

особистості, пов'язаних із порушеннями міжособистісних стосунків унаслідок тривалого функціонування в екстремальному середовищі. Виражене нервово-психічне напруження, що виникає в осіб, які працюють або служать у подібних умовах, може мати «не тільки психологічні, але й психосоматичні наслідки, зокрема сприяти розвитку атеросклерозу, гіпертонічної хвороби, ішемічної хвороби серця та виразкової хвороби» [16, с. 45].

Тривала дія екстремальних умов на військовослужбовців може спричиняти формування негативних психологічних станів, що виявляються у поведінковій, пізнавальній та емоційній сферах. Так, це може проявлятися у порушенні організованості дій, зниженні точності виконання завдань, імпульсивності, скутості, униканні або, навпаки, надмірній ризикованості. У пізнавальній сфері можливі труднощі концентрації уваги, звуження поля сприймання, сповільнення або дезорганізація мислення, помилки в оцінюванні ситуації та зниження здатності до прогнозування наслідків. В емоційній сфері тривалий стрес може зумовлювати тривогу, дратівливість, напруженість, емоційне виснаження, пригніченість або втрату відчуття стабільності. У разі дезорганізації діяльності можуть виникати неврози, психози, патологічні реакції та психосоматичні захворювання. Однак у професійно підготовлених військовослужбовців дія екстремальних чинників може викликати мобілізацію психічних ресурсів, тобто «можливе активування та мобілізація психічних і фізичних функцій» [23, с. 54].

У контексті проблеми ПТСР слід враховувати, що реакція військового на екстремальні обставини визначається не тільки силою зовнішнього впливу, але й особливостями його внутрішньої регуляції. О. Колесніченко і співавтори підкреслюють значення психологічних захистів і смислової саморегуляції в регуляції поведінки військовослужбовців. На їх думку, психологічні захисти можуть тимчасово знижувати інтенсивність травматичних переживань, допомагати уникнути надмірного емоційного перевантаження та підтримувати функціонування в ситуації, яка перевищує звичні адаптаційні можливості. Водночас смислова саморегуляція дає змогу військовослужбовцю

співвідносити дії з ширшим контекстом служби, обов'язку, відповідальності, захисту держави, підтримки побратимів і цінності виконуваного завдання [27].

П. Болтон наголошує, що поведінка фахівця в екстремальній ситуації суттєво залежить від його належності до певної культури, класу й етнічної спільноти. Це положення є важливим, оскільки показує, що переживання стресу і способи реагування на нього не є суто індивідуальними, а формуються під впливом соціокультурного досвіду, норм, цінностей, уявлень про мужність, обов'язок, допустимі форми емоційного вираження, взаємодопомогу та ставлення до небезпеки [60]. А. Бартон, у свою чергу, розглядає соціальну систему, що впливає на поведінку людини в екстремальних умовах, як таку, що складається з двох взаємопов'язаних частин. Перша охоплює індивідуальні шаблони адаптивних і неадаптивних реакцій, які поступово формують «неформальні способи» групової поведінки, здатні допомагати у виході зі складної ситуації. Друга частина охоплює формальні структури, які також сприяють виходу фахівців з екстремальних умов [46]. У військовому середовищі це означає, що адаптація до стресу залежить не тільки від особистості окремого військовослужбовця, але й від неформальної культури підрозділу, групових норм, стилю командування та наявності організаційних механізмів підтримки.

Особистісні характеристики військовослужбовців можуть як посилювати, так і послаблювати наслідки психотравмувальних подій. До рис, які здатні ускладнювати перебіг реакцій на психічну травму, належать нейротизм, хронічна тривожність, підвищена агресивність, схильність до мотиваційних конфліктів, а також конфліктів інтимно-індивідуального характеру. Особливу групу ризику становлять військовослужбовці, у яких поєднуються підвищена чутливість, тривожність та імпульсивність [1]. Таке поєднання може знижувати здатність до раціонального оцінювання, посилювати реактивність, ускладнювати самоконтроль і підвищувати ймовірність дезадаптивних форм реагування.

Значний вплив на характер реакції військовослужбовця в умовах стресу має структура самооцінки. О. Хайрулін зазначає, що військовослужбовці з

заниженою самооцінкою частіше демонструють ознаки тривожності як на суб'єктивному, так і на об'єктивному рівнях порівняно з особами, які мають адекватну самооцінку. Висока позитивна самооцінка, поєднана з упевненістю в успіху, може сприяти зниженню активності симпатичної нервової системи у порівнянні з тими, хто низько оцінює власні якості. Натомість «негативна самооцінка» у військовослужбовців, яка супроводжується схильністю до самозвинувачення, підвищує рівень стресу та виявляється у невпевненості у власних можливостях [70]. Це свідчить про те, що самооцінка виконує важливу регулятивну функцію, оскільки впливає на сприйняття загрози, оцінку власної компетентності, готовність діяти та здатність витримувати психологічний тиск.

У професійному стресі військовослужбовців доцільно виокремлювати стрес-синдроми, комплекси відносно стійких проявів стресового реагування, які формуються в умовах професійно складних, небезпечних або психологічно напружених ситуацій. Такі синдроми виникають унаслідок взаємодії суб'єкта праці з вимогами професійної діяльності, організаційними умовами та різними стрес-факторами. У військовому контексті стрес-синдроми мають особливе значення, оскільки вони можуть впливати не тільки на суб'єктивне самопочуття військовослужбовця, але й на якість виконання службових обов'язків, безпеку підрозділу, міжособистісну взаємодію, дисципліну й готовність до дії [72].

Перший ступінь опису синдромів стресу військовослужбовців пов'язаний із суб'єктивними уявленнями про стрес-фактори або стресові ситуації, які сприймаються як обтяжливі, виснажливі, такі, що перешкоджають успішному виконанню професійних обов'язків. Важливим є саме суб'єктивне оцінювання ситуації, оскільки один і той самий чинник може по-різному переживатися різними військовослужбовцями залежно від їх досвіду, підготовленості, особистісної стійкості, актуального психічного стану та наявності підтримки. Такі стрес-фактори можуть негативно впливати на якість життя, душевний комфорт, мотивацію до служби та загальне відчуття психологічної безпеки.

Другий ступінь опису синдромів професійного стресу охоплює симптоми, пов'язані зі стресовими переживаннями, які можуть набувати форми гострих нетривалих, хронічних або домінуючих стресових станів. До таких станів

належать зниження працездатності, монотонія, психологічне пересичення, напруженість, стрес і втома. Вони можуть проявлятися в усіх основних сферах психіки військовослужбовця. В емоційній сфері провідними проявами є тривога, напруженість, відчуття значущості або загрозливості поточної ситуації. У когнітивній сфері фіксуються сприйняття загрози, відчуття небезпеки, оцінювання обставин як невизначених або таких, що важко контролюються. У мотиваційній сфері можуть спостерігатися як мобілізація сил, підйом активності й готовність до дії, так і протилежні реакції – капітуляція, гальмування, втома, млявість, втрата інтересу та зниження внутрішнього включення у діяльність. У поведінковій сфері змінюються інтенсивність і темп діяльності, може виникати скутість у рухах, комунікації або прийнятті рішень.

Третій ступінь опису синдромів професійного стресу військовослужбовців охоплює симптоми стійких особистісних і поведінкових деструкцій. Професійні деструкції формуються як поступово накопичені негативні наслідки робочих або службових стресів, що проявляються у стійких змінах змісту професійної діяльності та структури особистості. Вони «можуть негативно впливати на ефективність виконання завдань, задоволеність службою, ставлення до професії, міжособистісні відносини, позитивне самосприйняття військовослужбовця» [72, с. 144–145]. У разі тривалого збереження таких змін зростає ризик професійного вигорання, емоційного відчуження військового, дезадаптації, втрати мотивації та формування стійких негативних психологічних наслідків.

Особливе місце серед наслідків тривалого або інтенсивного військового стресу посідає посттравматичний стресовий розлад, який може виникати після переживання подій, що сприймаються як загрозливі для життя, фізичної цілісності або базового відчуття безпеки. У військовослужбовців передумовами розвитку ПТСР можуть бути не тільки безпосередні бойові події, а й тривале перебування в небезпечному довіллі, повторюваний контакт із травматичними ситуаціями, переживання втрат, морально складні рішення, відчуття безсилля або неможливості вплинути на хід подій. Психологічний стрес набуває не

ситуативного, а травматичного характеру, оскільки подія або сукупність подій можуть порушувати цілісність досвіду особистості, її базові уявлення про контрольованість світу, власну безпеку, справедливість, довіру та майбутнє [64].

ПТСР у військовослужбовців можна розглядати не як індивідуальний психологічний наслідок травматичної події, а як результат складної взаємодії екстремальних умов діяльності, інтенсивності стресового впливу, особистісних особливостей, характеру самооцінки, дефіциту підтримки, підготовленості, способів копіngu та здатності до смислової інтеграції пережитого досвіду. У цьому аспекті професійна діяльність військовослужбовців сама по собі створює підвищене тло ризику, оскільки вона передбачає багаторазове зіткнення з обставинами, які виходять за межі звичайного життєвого досвіду [54]. Однак ПТСР не є неминучим, оскільки в його профілактиці значну роль відіграють стресостійкість, психологічна підготовка, групова згуртованість, підтримка командування, можливість відновлення та своєчасна психологічна допомога.

Професійний стрес у діяльності військовослужбовців не обмежується ситуативними переживаннями напруження, тривоги, втоми. В цьому контексті уваги потребує проблема професійних деструкцій, які виникають унаслідок накопичення негативних наслідків військово-професійної діяльності, зниження адаптаційних можливостей, порушення професійної ідентичності та поступового виснаження психологічних ресурсів. На думку Н. Агаєва, тенденції розвитку професійних деструкцій у військовослужбовців виявляються у сповільненні або відставанні професійного розвитку порівняно з віковими та суспільними нормами, несформованості професійної діяльності, коли фахівець ніби «застрягає на певному етапі розвитку, дезінтеграції фахового становлення, розпаді професійної свідомості, появі нереалістичних цілей, помилкового змісту діяльності та професійних конфліктів» [1, с. 62]. Такі прояви свідчать про те, що професійний стрес у військовослужбовців має не тільки емоційний або ситуативний, а й особистісно-деформаційний характер.

У структурі професійних деструкцій Н. Агаєв також виокремлює дуже низьку професійну мобільність, нездатність адаптуватися до нових умов,

неузгодженість окремих етапів фахового розвитку, погіршення професійних якостей, зниження професійно необхідних характеристик, спотворення фахового розвитку, появу негативних рис, відхилення від нормативної траєкторії професійного становлення та зміну особистісного профілю військовослужбовця. Особливо небезпечними є стійкі деформації особистості, серед яких дослідник називає емоційне виснаження, вигорання та формування негативної професійної позиції, що є особливо значущим для військовослужбовців-командирів [1].

Стресогенні професійні деструкції та деформації у військовослужбовців нерідко формуються внаслідок професійної дезадаптації, яка виникає тоді, коли вимоги діяльності перевищують наявні ресурси або коли організаційні умови не забезпечують достатніх можливостей для відновлення, професійного розвитку й психологічної підтримки. Такі деструкції порушують цілісність особистості військовослужбовця, знижують рівень його задоволеності самореалізацією, послаблюють адаптивність, стійкість та ефективність діяльності. Вони можуть проявлятися через порушення засвоєних способів виконання професійних завдань, зміни, пов'язані з дезадаптацією до організаційних і професійних стресів, труднощі професійного становлення, а також наслідки виснаження. «Подолання таких деструкцій потребує глибинної особистісної реконструкції та самозміни, що супроводжується психічною напруженістю» [23, с. 86].

В аналізі професійного стресу важливим є також визначення чинників, які детермінують виникнення фахових деструкцій. Є. Іванова виокремлює чотири основні групи таких детермінант, що відображають різні види стрес-факторів і опосередковують формування стрес-синдромів у військовослужбовців. До першої групи чинників належать детермінанти, пов'язані із соціально-професійним середовищем, а саме із суспільно-економічною ситуацією, іміджем і характером професії, а також фахово-просторовим середовищем. У військовій діяльності такими чинниками можуть бути суспільні очікування, високий рівень відповідальності, небезпека професії, бойова обстановка, нестабільність умов служби та загальна напруженість соціально-політичного контексту. Друга група детермінант охоплює суб'єктивні чинники, зумовлені

особистісними якостями та характером професійних взаємин. У військовому середовищі ефективність діяльності залежить не так від якостей військовослужбовця, як від його здатності до взаємодії, підпорядкування, комунікації, довіри та координації дій з іншими членами підрозділу. Третя група представлена об'єктивно-суб'єктивними детермінантами, що виникають унаслідок особливостей системи та організації професійного процесу, професіоналізму керівників. У військовій службі це можуть бути організаційні стреси, пов'язані з неузгодженістю управлінських рішень, дефіцитом інформації, надмірним навантаженням, нечіткістю завдань або несприятливим стилем командування. Четверта група детермінант охоплює власне фахові деформації, тобто професійно небажані якості, які порушують цілісність особистості, знижують її адаптивність і стійкість, негативно впливаючи на продуктивність діяльності [19, с. 162–163].

Окрему роль у подоланні військового стресу відіграють духовно-сміслові ресурси особистості, зокрема релігійність, віра та звернення до вищих цінностей. Дослідження І. Сулятицького свідчать, що військовослужбовці, які вірять у Бога, легше переносять стрес порівняно з атеїстами, а схильні до релігійності, демонструють нижчі рівні фрустрації [64]. У цьому контексті релігійність може виконувати кілька психологічних функцій: надавати пережитим подіям смислового пояснення, створювати відчуття підтримки, зменшувати самотність у ситуації небезпеки, посилювати надію та допомагати витримувати досвід бойових травм і стресів. Один із важливих мотивів релігійності сучасних військовослужбовців полягає саме в пошуку підтримки й розради у вищих силах.

Важливим чинником, який впливає на здатність військовослужбовця витримувати професійний стрес, є соціальне оточення, зокрема родина, родичі, знайомі, друзі та інші значущі люди. Чим ширшою є мережа підтримувальних соціальних зв'язків, тим вищою може бути стійкість військовослужбовця до стресу, оскільки близькі люди не тільки емоційно підтримують його, а й частково «розділяють» психологічний тягар переживань. Доброзичливе оточення створює відчуття прийняття, захищеності, належності та можливості

бути почутим, що знижує інтенсивність переживання ізоляції й безпорадності. Натомість наявність сімейних проблем або відсутність родини можуть посилювати стрес, оскільки військовослужбовець втрачає один із важливих ресурсів. У цьому зв'язку показовим є положення, що «військовослужбовці, які мають постійні проблеми в родині або не мають родини, піддаються стресам сильніше» [25, с. 47].

Когнітивні чинники також відіграють роль у формуванні стресостійкості сучасних військовослужбовців. На думку В. Крайнюк, до них належать ступінь чутливості, здатність аналізувати власний стан і чинники середовища, минулий досвід та очікування щодо майбутнього. Вказане дає змогу розглядати стрес не тільки як безпосередню реакцію на небезпеку, а як процес, у якому особистість оцінює ситуацію, зіставляє її зі своїм попереднім досвідом, прогнозує розвиток подій і визначає власні можливості впливу. Ступінь чутливості військового не має вирішального значення у випадку біологічного стресу, проте є чинником психічного стресу, оскільки саме психологічна чутливість визначає, наскільки інтенсивно людина сприймає загрозу, невизначеність, втрати або конфлікти.

В. Крайнюк зазначає, що чутливість військовослужбовців залежить від низки чинників, серед яких – чутливість рецепторів, тип вищої нервової діяльності, легкість формування умовно-рефлекторних асоціативних зв'язків у корі великих півкуль головного мозку, підвищення або зниження чутливості в ході індивідуального досвіду, а також здатність свідомо регулювати власну чутливість за допомогою тренувань. Перший чинник переважно визначається природженими анатомо-фізіологічними властивостями організму й зазнає незначних змін. Другий і третій чинники формуються впродовж перших років життя і можуть лише частково коригуватися. Четвертий чинник пов'язаний із реальними життєвими обставинами, які впливають на розвиток чутливості військовослужбовця. П'ятий чинник стосується свідомого тренування здатності регулювати власний стан, через практики самоспостереження, медитації, релаксації або інших форм тренування. Наприклад, військовослужбовець, який практикує медитацію, може мати вищу стресостійкість [35].

З огляду на це, професійна діяльність військовослужбовців як передумова психологічного стресу та ПТСР має аналізуватися не тільки через безпосередній вплив бойових або службових стресорів, але й через систему довготривалих наслідків, що можуть охоплювати професійну дезадаптацію, фахові деструкції, особистісні деформації, емоційне виснаження, зниження мотивації, порушення професійної ідентичності та зміну ціннісно-смыслові сфери. Водночас ризик розвитку негативних наслідків не є однаковим для всіх військовослужбовців, оскільки опосередковується мотивацією досягнення, рівнем тривожності, самооцінкою, якістю соціальної підтримки, духовно-смысловими ресурсами, когнітивною чутливістю, здатністю до саморегуляції та умовами служби [49].

У структурі професійного стресу військовослужбовців Г. Воробйов розрізняє кілька основних психологічних типів стресових станів, що виникають або посилюються в умовах бойових дій, зокрема емоційний, інформаційний та комунікативний стрес [45]. Така диференціація є важливою, оскільки військова діяльність не зводиться до фізичної небезпеки чи безпосереднього ризику для життя, а охоплює поєднання інформаційного перевантаження, психоемоційного напруження, міжособистісних труднощів, конфліктів, невизначеності та необхідності діяти в межах суворо організованої системи підпорядкування.

Так, інформаційний стрес у військовослужбовців виникає тоді, коли обсяг, складність, суперечливість або нестача інформації перевищують можливості особистості щодо її своєчасного осмислення, переробки й використання для прийняття рішень. В умовах бойових дій військовослужбовець має швидко орієнтуватися у змінній обстановці, враховувати накази, оцінювати ризики, співвідносити отримані відомості з реальною ситуацією, прогнозувати можливі наслідки власних дій і дій підрозділу. Якщо інформації надто багато, вона надходить фрагментарно, є суперечливою або не дає змогу сформувати цілісну картину подій, у військовослужбовця зростає напруження, знижується впевненість у правильності рішень і посилюється відчуття невизначеності.

В. Калошин зазначає, що «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 положення підкреслює, що інформаційний стрес не можна пояснювати кількістю інформації або складністю обстановки, оскільки значення має те, як військовослужбовець оцінює ситуацію, наскільки вона є для нього особистісно значущою, чи має він достатній рівень мотиваційної готовності, вольової саморегуляції та когнітивної організованості.

Емоційний стрес у діяльності військовослужбовців пов'язаний передусім із переживанням загрози, образи, втрати, конфлікту, невизначеності або неможливості задовольнити потреби в умовах службової чи бойової взаємодії. На відміну від інформаційного стресу, який безпосередньо стосується переробки відомостей і прийняття рішень, емоційний стрес зачіпає афективну сферу особистості та проявляється у тривозі, страху, гніві, напруженні, роздратуванні, пригніченості або емоційному виснаженні. У військовому довкіллі стресорами можуть бути не тільки бойові події, а й вербальні подразники, конфлікти з командирами або побратимами, переживання несправедливості, відчуття недооцінення, тривале очікування небезпеки, а також неможливість впливати на ситуацію, яка має високу особистісну значущість [9].

Згідно з теорією функціональних систем, «емоційний стрес виникає в умовах тривалих і безперервних конфліктів, коли особи, залучені до професійної діяльності, не можуть задовольнити свої основні потреби або досягти бажаних для них результатів» [30, с. 8]. У військовій службі це може проявлятися у ситуаціях, коли військовослужбовець прагне зберегти контроль, виконати завдання, захистити побратимів, уникнути втрат або досягти професійного успіху, однак об'єктивні обставини не дають змогу реалізувати ці наміри повною мірою. У таких умовах негативні емоції стають домінантними, а

позитивні переживання, які зазвичай підтримують активність, надію та психологічну рівновагу військовослужбовців, істотно зменшуються.

Емоційний стрес у військовослужбовців може мати серйозні наслідки для функціонування організму, оскільки психоемоційне напруження пов'язане з нейрохімічними, гормональними та вегетативними процесами. За умов постійної загрози відбуваються зміни в роботі мозку, ендокринної системи та механізмів підтримання гомеостазу, що створює передумови для виникнення неврозів, психозів, імунодефіцитних станів, гормональних порушень, артеріальної гіпертензії, стенокардії, виразкових уражень шлунково-кишкового тракту та інших психосоматичних розладів. У цьому аспекті емоційний стрес є не тільки психологічним, але й психофізіологічним феноменом, оскільки його вплив поширюється на організм, знижуючи його адаптаційні можливості [23].

Комунікативний стрес у військовослужбовців виникає внаслідок прояву труднощів у спілкуванні, які супроводжують професійну взаємодію в умовах підпорядкування, високої відповідальності, напруженого режиму та дефіциту часу. У військовому колективі комунікація має не тільки інформаційну, а й регулятивну, емоційну та організаційну функції, оскільки через неї передаються накази, координуються дії, підтримується дисципліна, формується довіра й забезпечується згуртованість підрозділу. Порушення комунікації можуть виявлятися у конфліктній або маніпулятивній поведінці, неконструктивному реагуванні на критику, підвищеній образливості, агресивності, замкненості або нездатності адекватно сприймати зауваження командирів і побратимів. Такий вид стресу здатний істотно погіршувати психологічний клімат у військовому колективі, знижувати рівень довіри, руйнувати згуртованість і послаблювати готовність до спільного виконання завдань [47].

У контексті бойових дій комунікативний стрес набуває особливої ваги, оскільки в екстремальних умовах від якості взаємодії між військовослужбовцями залежить не тільки психологічний стан окремих осіб, але й ефективність підрозділу загалом. Непорозуміння, конфлікти, недовіра, неузгодженість наказів або відсутність емоційної підтримки можуть

посилювати переживання ними небезпеки, збільшувати тривожність, знижувати мотивацію та сприяти дезорганізації поведінки. Водночас конструктивна комунікація, чіткість команд, взаємоповага, готовність вислухати, психологічна підтримка й командна згуртованість можуть пом'якшувати дію стресорів, виконуючи функцію важливого соціально-психологічного ресурсу [27].

І. Пішко звертає увагу на когнітивний аспект виникнення стресу, зазначаючи, що військовослужбовець сприймає ситуацію як потенційно стресогенну та реагує на неї тоді, коли логічний аналіз наявних фактів приводить до висновку про існування загрози. Це означає, що стресова реакція залежить не тільки від самої ситуації, а й від здатності військовослужбовця аналізувати інформацію, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки, прогнозувати небезпеку та оцінювати імовірні наслідки подій. Парадоксально, але недостатньо розвинена розумова активність у певних випадках може знижувати рівень суб'єктивного стресу, оскільки людина менше аналізує ризики й тому може залишатися зовні спокійнішою. Водночас добре розвинена розумова діяльність має подвійний вплив: з одного боку, вона може провокувати стрес, коли військовослужбовець бачить потенційну небезпеку навіть там, де її фактично немає; з іншого боку, саме розвинене мислення допомагає знаходити рішення у складних стресових і травматичних ситуаціях [23].

Як доводить В. Стасюк, динаміка стресу у військовослужбовців залежить від сили, тривалості та біологічного значення екстремального чинника, а також від індивідуально-психологічних рис особистості. Вирішальним є не тільки те, наскільки об'єктивно небезпечний стресор, але й те, як він загрожує життю, здоров'ю, спроможності й психологічній цілісності військовослужбовця. Особливо «небезпечними є комбіновані стресогенні чинники, які одночасно охоплюють фізичне виснаження, інформаційне перевантаження, емоційну напругу, загрозу життю та складні міжособистісні обставини» [41, с. 104].

Отже, професійна діяльність військовослужбовців є важливою соціально-психологічною передумовою розвитку стресових станів, оскільки вона поєднує

інформаційне перевантаження, емоційне напруження, комунікативні труднощі, біологічні механізми мобілізації, фізичне виснаження, дефіцит часу, загрозу життю та необхідність діяти в умовах невизначеності. Інтенсивний бойовий стрес може суттєво ускладнювати діяльність як окремих військовослужбовців, так і військових колективів, виявляючись у різкому й неадекватному бойовій обстановці підвищенні або зниженні активності, емоційному збудженні, виникненні деструктивних мотивів бойової діяльності, бажанні «вийти» з бою і зберегти власне життя, втраті орієнтації, відчутті нереальності бойової ситуації, зниженні дисципліни, появі нових порушень поведінки, зміні моральних норм у міжособистісних відносинах, деструктивних формах спілкування та розв'язній поведінці. Бойовий стрес за тривалого або надмірного впливу може створювати передумови для розвитку ПТСР, професійної дезадаптації та порушення цілісного функціонування особистості військовослужбовця.

1.3. Соціально-психологічні чинники та умови формування і розвитку стресостійкості військовослужбовців

Формування стійкості особистості до стресу є складним і багаторівневим процесом, який не може бути пояснений лише вродженими властивостями темпераменту або індивідуальною витривалістю, оскільки здатність людини протистояти негативним впливам значною мірою залежить від системи її міжособистісних зв'язків, соціального досвіду, групової підтримки, ціннісних орієнтацій і умов професійного середовища. У військовій діяльності соціально-психологічні чинники набувають значення, адже фахівець функціонує не ізольовано, а в межах підрозділу, де рівень згуртованості, взаємодопомоги, довіри, авторитету командування, психологічного клімату та якості комунікації безпосередньо впливає на його здатність долати стресові ситуації.

У бойових умовах військовослужбовець переживає широкий спектр психічних станів, однак центральним серед них є саме бойовий стрес, який виникає як реакція на сукупність несприятливих чинників, що загрожують

життю, здоров'ю, професійній спроможності, моральним цінностям і значущим життєвим орієнтирам особистості. Бойовий стрес можна розглядати як систему емоційних станів, що з'являються в процесі адаптації до небезпечних обставин бойової обстановки. Його інтенсивність залежить від двох чинників: «по-перше, від сили й тривалості впливу бойових стресорів на психіку військовослужбовця; по-друге, від індивідуальних особливостей реагування на цей вплив» [1, с. 21].

На результативність професійної діяльності військовослужбовців істотно впливають різноманітні зовнішні та внутрішні чинники, які водночас можуть виступати як передумовами стресу, так і ресурсами розвитку стресостійкості. До зовнішніх чинників належать соціально-економічна та політична стабільність військової служби, службово-функціональні взаємини між суб'єктами та об'єктами професійної діяльності, зокрема лінійні й функціональні зв'язки, психологічний клімат у військовому підрозділі, умови праці у звичайних та екстремальних ситуаціях, а також побутові обставини [17].

Внутрішні чинники ефективності військової діяльності охоплюють рівень професійної підготовки військовослужбовця, сформованість знань, умінь і навичок, наявність професійно важливих якостей, здатність до фахового розвитку, самовдосконалення і самореалізації, а також високий ступінь мотивації досягнень у професійній діяльності [35]. У контексті розвитку стресостійкості ці чинники мають особливе значення, оскільки підготовлений військовий краще орієнтується в складних ситуаціях, має більше поведінкових алгоритмів, швидше приймає рішення, раціональніше використовує ресурси та менше піддається дезорганізуючому впливу невизначеності.

Професійний стрес у військовослужбовців може виникати під впливом як фізичних, так і психологічних чинників, причому вони можуть бути як реальними, так і очікуваними. Так, фізичні стресори охоплюють несприятливі зовнішні впливи, підвищене фізичне навантаження, недостатність відпочинку, складні кліматичні умови, втому, біль, а також недосконалість ергономічних складових професійної діяльності. Психологічні стресори охоплюють

підвищену відповідальність, нестачу або надлишок інформації, невизначеність ситуації, зростання мотиваційної напруги, дефіцит часу, необхідність перебудовувати стратегії поведінки в умовах змін, незадоволеність кар'єрним просуванням, а також посилення конфліктності в колективі [3, с. 16]. Усі ці чинники вимагають від військовослужбовця здатності контролювати емоційні реакції, зберігати ясність думки, підтримувати мотивацію, адаптувати поведінку до змінних умов і водночас не втрачати ефективності професійної взаємодії.

За характером психосоціальної мотивації серед стресорів професійної діяльності військовослужбовців можна виокремити кілька груп. Першу групу становлять стресори повсякденної напруженої професійної діяльності, пов'язані з особливостями різних сфер військової служби, регламентованих наказами, статутами та нормативними документами. До них належать військова дисципліна, жорсткий режим, суворі покарання за порушення дисциплінарних норм, нерегулярність позитивного стимулювання у вигляді подяк або нагород, а також підвищені фізичні та психічні навантаження. Ці стресори не завжди мають екстремальний характер, однак «їхня постійна дія може поступово виснажувати особистість, особливо якщо військовослужбовець не має достатніх ресурсів саморегуляції, підтримки та відновлення» [51, с. 20].

Другу групу становлять стресори діяльності в екстремальних умовах, до яких належать надзвичайні ситуації соціально-політичного, техногенного, екологічного і природного характеру, а також військові конфлікти, зокрема ООС/АТО та велика війна з РФ 2022–2026 років. У таких умовах стресостійкість військовослужбовця перевіряється не лише здатністю виконувати професійні дії, але й готовністю зберігати психологічну організованість під впливом небезпеки, втрат, невизначеності та інтенсивного емоційного навантаження. Екстремальні стресори мають особливо сильний вплив, оскільки вони часто загрожують базовим життєвим цінностям, фізичній безпеці та цілісності особистості [64].

Третю групу складають стресори сімейного життя військових, пов'язані з переживаннями любові, розлучення, одруження, народження дитини, хвороби

або смерті близьких людей. Для військовослужбовців такі стресори можуть набувати особливого значення через тривале перебування поза домом, обмежену можливість безпосередньо брати участь у житті родини, переживання провини, тривоги за близьких або неможливість підтримати їх у складних обставинах. Родина може бути важливим ресурсом стресостійкості, однак сімейні труднощі, невизначеність у стосунках або конфлікти можуть посилювати внутрішнє напруження і знижувати адаптаційний потенціал військовослужбовця [25].

Четверта група охоплює стресори морально-етичного характеру, які пов'язані з відповідальністю за життя і здоров'я інших людей, включно з цивільним населенням, побратимами, підлеглими, а також із переживаннями, що можуть виникати у зв'язку із застосуванням зброї та інших засобів ураження. Ці чинники мають глибокий особистісний зміст, оскільки торкаються системи цінностей, моральних норм, професійного обов'язку, совісті й відповідальності. У військовій діяльності такий стрес може бути одним із найскладніших, оскільки він пов'язаний не лише з небезпекою, а й з необхідністю приймати рішення, які мають значущі наслідки для інших людей і можуть залишати тривалий слід [1].

П'ята група представлена стресорами змішаного походження, до яких належать довготривала ізоляція від звичного оточення внаслідок мобілізації, військового контракту або перебування в заручниках, необхідність виходу у відставку та адаптації до нових умов життя, ротація, сексуальний дисбаланс, хвороби, потреба в хірургічному втручанні, незадоволені матеріальні потреби та інші обставини [47]. Ці чинники поєднують соціальні, психологічні, біологічні та професійні аспекти, тому їх вплив на стресостійкість є комплексним.

За часом дії стресори, що впливають на професійну діяльність сучасних військовослужбовців, поділяються на короткочасні й тривалі. Так, стресори короткочасної дії, які можуть тривати від кількох годин до кількох діб, охоплюють чинники, що викликають тривогу та страх, зокрема наявність озброєного противника, захоплення побратимів ворогом, дії в умовах великих

втрат і загрози життю. До цієї групи також належать стресори, що спричиняють неприємні фізичні відчуття, зокрема біль, втому, вплив несприятливих погодних та екологічних умов; стресори темпу і швидкості, пов'язані з необхідністю швидко обробляти великий обсяг інформації, приймати рішення, демонструвати максимальну швидкість і рухливість; стресори відволікання уваги, наприклад тактичні маневри ворога; сюди ж належать також стресори невдалих дій, зокрема помилки в оцінці ситуацій або техніці руху.

Короткочасні стресори можуть викликати гостру мобілізацію ресурсів, однак їхній вплив залежить від рівня підготовленості, досвіду та здатності військовослужбовця швидко переходити від емоційної реакції до організованої дії. Якщо особистість має достатній рівень професійної компетентності й психологічної готовності, короткочасний стрес може сприяти концентрації уваги, швидкості реагування та мобілізації сил. Якщо ж військовослужбовець недостатньо підготовлений або перебуває у стані виснаження, такий стрес може спричинити паніку, розгубленість, помилки, імпульсивність або блокування активності. Тому розвиток стресостійкості передбачає формування здатності до швидкої саморегуляції саме в ситуаціях гострого стресового впливу.

Стресори тривалої дії, що можуть впливати на військовослужбовців упродовж кількох місяців або навіть років, є особливо небезпечними з погляду виснаження адаптаційних ресурсів. До них належать тривалі навантаження, які призводять до втоми, зокрема довготривале чергування на блокпостах, ротних і взводних опорних пунктах, охорона цінностей та важливих об'єктів, монотонність умов праці, постійні вимоги командирів виконувати завдання у стислі терміни, а також служба в умовах конкретних ризиків і небезпек. Окреме місце посідає ізоляція, пов'язана з тривалим відривом від сім'ї, звичних умов життя, соціального середовища, а також тривалі відрядження в зону бойових дій і участь у затяжних військових конфліктах [25].

За характером впливу на органи чуття військовослужбовця виокремлюють стресори візуально-психічного, слухового та дотиково-нюхового характеру. Так, візуальні стресори охоплюють втрату близьких або товаришів по службі, контакт із великою кількістю поранених, покалічених або

людей у стані паніки, руйнування споруд, будівель, техніки й ландшафту, пожежі, вибухи, а також інші травматичні зорові враження. Слухові стресори пов'язані з гулом, ревом, гуркотом, стрільбою та іншими інтенсивними звуковими впливами. Дотиково-нюхові стресори охоплюють вібрацію, струси, удари повітряної хвилі, запахи газу, холод, спеку, електричний струм та інші тілесно-сенсорні подразники [40].

Сенсорні стресори мають особливе значення для розвитку або зниження стресостійкості, оскільки військовослужбовець у бойових умовах стикається не лише з абстрактною небезпекою, а з конкретними візуальними, слуховими, тілесними й нюховими подразниками, які можуть мати сильний травмуючий вплив. Повторюваність таких впливів може спричиняти настороженість, емоційну реактивність, порушення сну, уникання певних стимулів або, навпаки, поступове притуплення чутливості. Для розвитку стресостійкості важливо, щоб військовослужбовець мав не лише професійний досвід дії в складних умовах, а й сформовані навички психологічної саморегуляції, здатність осмислювати досвід і отримувати своєчасну підтримку після контакту з травматичними подіями [8].

Соціально-психологічні чинники стресостійкості військовослужбовців доцільно розглядати як систему умов, що можуть або пом'якшувати вплив стресорів, або посилювати їхню руйнівну дію. До них належать психологічний клімат у військовому підрозділі, якість службово-функціональних відносин, рівень згуртованості, довіра до командирів, характер комунікації, підтримка побратимів, соціальна захищеність, стабільність організаційних вимог, наявність зрозумілих норм і правил, справедливість стимулювання та дисциплінарного впливу. Військовослужбовець, який відчуває себе частиною групи, краще витримує стрес, оскільки небезпека переживається не як індивідуальна загроза, а як спільне завдання, подолання якого розподіляється між членами колективу.

Важливим соціально-психологічним ресурсом стресостійкості є також ефективне командування, оскільки стиль управління безпосередньо впливає на емоційний стан, дисципліну, мотивацію, згуртованість і готовність підрозділу

діяти в умовах ризику. Командир, який чітко формулює завдання, підтримує зворотний зв'язок, демонструє професійну компетентність, справедливість і здатність до психологічної підтримки, сприяє формуванню довіри та зниженню невизначеності. Навпаки, некомпетентність, непослідовність, жорсткість або емоційна нестабільність керівництва можуть ставати додатковими стресорами, що підсилюють напруження і знижують адаптаційні можливості військових [2].

Значущим чинником стресостійкості є мотиваційно-ціннісна сфера особистості, оскільки стресостійкість військовослужбовця зростає тоді, коли його професійна діяльність має усвідомлений сенс, пов'язаний із захистом держави, відповідальністю перед побратимами, виконанням присяги, професійною честю і відчуттям особистої причетності до суспільно важливої справи. Якщо військовослужбовець розуміє значення власної діяльності, він легше витримує напруження, оскільки складні обставини набувають не лише травматичного, а й смислового змісту. Водночас втрата мотивації, розчарування, відчуття несправедливості або недостатнього визнання можуть послаблювати стресостійкість, оскільки зменшують внутрішню готовність долати труднощі.

Особливу роль у розвитку стресостійкості відіграє підготовка військових, яка забезпечує не лише технічну готовність до виконання завдань, а й впевненість, передбачуваність дій і здатність діяти в умовах невизначеності. Підготовлений військовослужбовець краще розпізнає типові ситуації, швидше орієнтується в бойовій обстановці, має більше варіантів поведінки, менше витрачає ресурсів на первинне осмислення ситуації та здатний ефективніше контролювати емоції. У цьому сенсі професійна підготовка є одним із провідних чинників розвитку стресостійкості, оскільки переводить частину реакцій із рівня хаотичного переживання на рівень організованої професійної дії [16].

О. Тімченко, аналізуючи стресори діяльності військовослужбовців, пропонує розрізняти дві основні групи чинників – суб'єктивні, або особистісно зумовлені, та об'єктивні, або ситуаційні [17]. Суб'єктивні чинники охоплюють індивідуальні характеристики людини, її вік, систему моральних цінностей,

переконання, особисте ставлення до виконуваних видів службової діяльності, механізми психологічного захисту, характер міжособистісної взаємодії у військовому колективі та стосунки з родичами. Важливо, що молоді військові можуть виявляти більшу схильність до стресу, оскільки їх досвід подолання складних службових ситуацій, як правило, є менш сформованим, а адаптаційні механізми ще не набули достатньої стійкості. До суб'єктивних стресогенних чинників автор відносить високий рівень очікування результатів службової діяльності, відданість моральним принципам, труднощі з відмовою на прохання, схильність до самопожертви та надмірно відповідальне ставлення до виконання професійних обов'язків [17]. У цьому аспекті особливо показовим є те, що найбільш уразливими до стресу нерідко стають не випадкові або недостатньо мотивовані військовослужбовці, а найкращі фахівці, які глибоко переживають за честь свого підрозділу, відповідально ставляться до служби, вкладають у професійну діяльність значні емоційні й моральні ресурси та прагнуть максимально якісно виконувати поставлені завдання.

Об'єктивні, або ситуаційні, стресори, за О. Тімченком, безпосередньо пов'язані зі змістом службових обов'язків та умовами їх виконання. До них належать збільшення службового навантаження, недостатнє усвідомлення посадових обов'язків, неадекватна суспільна й психологічна підтримка, а також відсутність заохочувальної оцінки з боку безпосередніх начальників [17]. Такі чинники стосуються не лише об'єктивної складності служби, а й організації професійної взаємодії, якості управління, визнання зусиль військовослужбовця, ясності рольових очікувань і наявності підтримувального середовища. Якщо військовослужбовець не розуміє повною мірою своїх посадових функцій, не отримує зворотного зв'язку, не відчуває підтримки з боку командування або постійно стикається з наростанням навантаження, його психологічна стійкість поступово знижується навіть за наявності високої професійної мотивації.

П. Воробйов звертає увагу на те, що оперативний стрес під час виконання бойових завдань може проявлятися через поєднання різних навантажень, зокрема фізичних, когнітивних, енергетичних, емоційних і психологічних. До чинників, які посилюють оперативний стрес, належать фізичні перевантаження,

когнітивна перенасиченість, обмеження сну, енергетична недостатність, швидкі зміни оперативного середовища, а також загальний емоційно-психологічний тиск бойової ситуації. Важливо, що навколишнє середовище також може істотно знижувати стресостійкість військовослужбовців. Зокрема, стрес у відповідь на холод зменшує спритність дрібної моторики, послаблює тактильну чутливість, знижує настрій, водночас підвищуючи внутрішнє напруження. Екстремальна спека в поєднанні з фізичними навантаженнями та підвищенням температури тіла негативно впливає на серцево-судинну й ендокринну системи, що призводить до зниження працездатності військовослужбовців [45].

Негативні умови, що впливають на професійну діяльність, психологічну готовність і особистість сучасних військовослужбовців, умовно поділяють на загальні та специфічні. Загальні чинники стосуються всього особового складу незалежно від військової спеціалізації, тоді як специфічні визначаються особливостями конкретної службово-бойової діяльності, наприклад діяльності саперів, снайперів, військовослужбовців десантних військ або підрозділів спеціального призначення [1]. Такий поділ дає змогу точніше аналізувати умови формування стресостійкості, оскільки різні військові спеціальності висувають неоднакові вимоги до уваги, сенсорної витривалості, емоційного контролю, точності дій, ризикованості, автономності або здатності працювати в групах.

До загальних чинників, що впливають на умови бойової діяльності та особистість військовослужбовців, належать інформація про супротивника, рівень обізнаності особового складу щодо обстановки і завдань, погодні умови, пора року й доби, рельєф місцевості, наслідки бойових дій, бойові та санітарні втрати, досвід подолання негативних психогенних станів, страху й паніки, тривалість ведення бойових дій, рівень фізичної та психологічної втоми, забезпечення особового складу, стан управління, комплектність офіцерського складу, бойовий досвід і авторитет командирів, наявність частин підтримки та результати їхніх дій, рівень злагодженості підрозділів, а також рівень адаптації до складних бойових умов, небезпеки та невизначеності [61].

Зазначені чинники можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на особовий склад. Так, негативними умовами, що знижують боєздатність військовослужбовців, є непередбачуваність бойових дій і їх тривалість, постійна загроза здоров'ю та життю, ведення бойових дій на ворожій або замінованій території, оточення, жорстокість супротивника, загроза полону, важкі погодні умови, зокрема холод, спека, опади, туман, а також складний рельєф місцевості, наприклад гори, пустелі, болота чи тундра. Додатково деструктивний вплив мають порушення режиму сну, втома, травми, хвороби, нестача боєприпасів, води, ізоляція, проблеми зв'язку з командуванням, конфлікти в підрозділах або родинх військовослужбовців, негативне ставлення до війни, почуття психологічної безпорадності, яке описується як «комплекс жертви», а також недостатній соціальний захист військовослужбовців і їхніх родин.

Досвід бойових дій засвідчує, що страх є масовою і закономірною реакцією військовослужбовців на реальну загрозу життю. За наведеними даними, у бойових умовах у 90 % військових проявляється страх у виразній формі, причому у 45 % випадків може супроводжуватися блюванням. У 30% військових пік страху спостерігається перед боєм, у 35 % безпосередньо під час бою. При цьому лише 15 % особового складу активно ведуть вогонь по ворогу, а якщо до цієї групи додати тих, хто проявляє ініціативу, частка дійсних учасників бою зростає до 25 %. У 10–25 % особового складу страх не зникає навіть після завершення бою, трансформуючись у бойову психологічну травму [45].

Динаміка боєздатності підрозділу також має безпосередній зв'язок із розвитком або виснаженням стресостійкості. Зазначається, що пік боєздатності підрозділу спостерігається на 10–20 добу бойових дій, після чого відбувається різке зниження боєздатності, а через 30–40 діб підрозділ потребує відведення на відпочинок [45]. Такі дані демонструють, що навіть добре підготовлені військовослужбовці мають обмежені адаптаційні ресурси, а тривале перебування в бойових умовах без належного відновлення неминуче призводить до виснаження. Показово, що через 8–12 місяців після початку

повномасштабного вторгнення серед особового складу все ще відзначалися прояви гострих невротичних станів і неможливість продовження бойових дій [45].

Як пише В. Осьодло, сон є одним із базових психофізіологічних ресурсів, що безпосередньо впливає на боєздатність і стресостійкість військових. Відомо, що військові можуть залишатися боєздатними без сну протягом трьох днів, однак на четвертий день увесь особовий склад втрачає боєздатність. Якщо військово-службовець спить лише 1,5 години за ніч, то 50 % його боєздатності зберігається протягом шести днів, однак на сьомий день приблизно половина особового складу вже стає небоєздатною. За умови сну тривалістю 3 години за ніч 91 % боєздатності зберігається більше ніж дев'ять днів [55].

Я. Мацегора пропонує розглядати бойові стресори через поділ на специфічні та неспецифічні, що має важливе значення для аналізу соціально-психологічних чинників розвитку стресостійкості військовослужбовців. Так, до специфічних належать стресори, які мають підвищений психотравмувальний вплив і безпосередньо пов'язані з бойовою обстановкою, загрозою життю, фізичній цілісності, моральній самоповазі та базовому відчуттю безпеки. Серед них виокремлюють ситуації, що загрожують життю та тілесній цілісності військового, поранення, контузії, каліцтва, дози опромінення, втрату близьких і товаришів по службі, страшні образи смерті та людських страждань, випадки загибелі побратимів і мирних громадян, за які військовослужбовець може переживати відповідальність, ситуації, що зачіпають його честь і гідність [27].

До неспецифічних бойових стресорів Я. Мацегора відносить чинники, які можуть бути властивими не лише бойовій обстановці, а й іншим екстремальним або кризовим ситуаціям, хоча в умовах війни вони набувають особливої інтенсивності. Йдеться про підвищений рівень потенційної загрози для життя, тривале виконання напруженої діяльності, обмеження основних біологічних і соціальних потреб, раптові зміни умов служби та життя, важкі екологічні обставини, недостатню комунікацію з близькими, відсутність можливості змінити умови особистого існування, інтенсивні й тривалі міжособистісні

конфлікти, підвищену відповідальність за власні дії, а також загрозу загибелі, поранення або потрапляння в полон [27].

В. Крайнюк пише, що вплив бойових стресорів на психіку військово-службовця опосередковується індивідуально-психологічними якостями, особистісними рисами, готовністю до ведення бойових дій і рівнем бойової мотивації, а особливо важливим є те, як військовослужбовець усвідомлює свою роль у бойових діях у контексті власної життєдіяльності [34]. Таке усвідомлення може або посилювати стрес, якщо людина переживає ситуацію як безглузду, хаотичну чи морально неприйнятну, або, навпаки, підтримувати стресостійкість, якщо участь у бойових діях пов'язана з відчуттям обов'язку, захисту, відповідальності перед побратимами й особистої причетності до значущої мети.

Ефективність поведінки військовослужбовця в умовах бойового стресу значною мірою залежить від його активності у протидії негативному впливу стрес-факторів, способів подолання дестабілізувального впливу бойових стресорів на психіку, поведінку і загальну життєдіяльність, а також від наявного досвіду участі в бойових діях [20]. У цьому контексті стресостійкість доцільно розуміти як активний процес регуляції, що включає оцінювання ситуації, мобілізацію внутрішніх ресурсів, опору на групову підтримку, використання конструктивних стратегій поведінки, збереження професійної організованості та здатність після завершення небезпечної ситуації інтегрувати пережитий досвід без руйнівних наслідків для особистості.

На рівень прояву бойового стресу конкретного військовослужбовця впливають кількість пережитих поранень, контузій, травм, дози опромінення, обставини можливого потрапляння в полон, тривалість і умови утримання в полоні. Крім того, важливу роль відіграють соціальні, етнічні, релігійні, сімейні та інші обставини, здатні посилювати або пом'якшувати прояви бойового стресу. До таких чинників належать популярність війни у країні, громадянином якої є військовослужбовець, наявність негативного досвіду переживання бойового стресу в минулому, обмежений особистий досвід аналогічної поведінки у цивільному житті, приналежність учасника бойових дій до

національності, близької до національності солдатів противника, особливо якщо військовий є представником національних меншин у своїй країні, близькість віросповідання до віросповідання солдатів противника, належність до військових жіночої статі, складні родинні обставини, а також складний матеріальний чи соціальний стан військовослужбовця або його близьких [23, с. 58–59].

Як стверджує О. Блінов, бойовий стрес низької інтенсивності зазвичай може бути подоланий більшістю війських і на початковому етапі навіть сприяти підвищенню бойової активності, мобілізації ресурсів, загостренню уваги, готовності до дії та посиленню відповідальності. Однак його динаміка залежить від тривалості та сили впливу стресорів, ресурсів військовослужбовця, рівня підтримки підрозділу та можливості відновлення. Згодом «він або стає звичним для учасників бойових дій, чи переходить у бойовий стрес підвищеної інтенсивності, який має негативні для якості бойових дій властивості» [7, с. 144].

Л. Крimeць зазначає, що найсильніше бойовий стрес проявляється у формах, які перешкоджають реалізації бойової діяльності протягом тривалого часу, тобто понад добу. Найгострішими формами його прояву є невротичні та психотичні розлади, причому чим більша кількість військових зазнає інтенсивних, психотравмувальних форм бойового стресу, тим більшими стають психічні втрати в підрозділі, частині або з'єднанні [46]. Тобто психічні втрати не менш важливі для боєздатності військовослужбовця, ніж фізичні, оскільки вони безпосередньо впливають на здатність особового складу виконувати завдання, підтримувати дисципліну, зберігати командну взаємодію і не допускати поширення панічних або дезорганізованих реакцій.

В. Стасюк наголошує, що наслідки бойового стресу у військовослужбовців можуть супроводжуватися соматичними та психофізіологічними проявами, серед яких головні болі, запаморочення, болючі відчуття в ділянці серця і шлунку, підвищена пітливість, різке зниження або збільшення апетиту і статевої активності, почуття втоми, неконтрольоване тремтіння рук, голови, ніг, повік та інших частин тіла, а також загострення

соматичних захворювань [41]. Тобто стресостійкість військовослужбовця не можна зводити до витримки або сили волі, оскільки вона має виразну тілесну основу і залежить від загального стану організму, рівня виснаження, можливості відновлення, якості сну, харчування, медичного супроводу та своєчасного реагування на ознаки перенапруження.

В. Мороз підкреслює, що чим активніше військовий переживає бойовий стрес у бойових умовах, тим вищою є ймовірність появи негативних психічних наслідків після завершення дії бойових стресорів. Такі наслідки можуть проявлятися у нав'язливих спогадах, тривожності, образах і переживаннях, що нагадують про травматичні ситуації бойових дій і нерідко виникають спонтанно, впливаючи на суб'єкта через свою подібність до реально пережитого. Можливими є також нездатність відтворити в пам'яті події або їхні окремі деталі, проблеми із засинанням, розлади сну, нічні кошмари, різноманітні страхи, зокрема страх темряви, висоти або самотності, різкі зміни настрою, неконтрольовані вибухи гніву та агресивні реакції [51].

До наслідків бойового стресу В. Мороз також відносить «застрягання» на окремих думках, переживаннях чи діях, незрозумілу прискіпливість до оточуючих, уповільненість мислення, нездатність повністю зосередитися на виконанні певного завдання чи розв'язанні конкретної діяльності, труднощі із запам'ятовуванням простої інформації, значне зниження працездатності та продуктивності діяльності [51]. Так прояви мають безпосередній зв'язок із посттравматичними стресовими реакціями, оскільки відображають порушення функціонування після переживання травматичних подій. Вони також свідчать про те, що стресостійкість має охоплювати здатність не тільки до первинної мобілізації в момент небезпеки, а й до відновлення, інтеграції досвіду, зниження інтенсивності травматичних спогадів і повернення до відносно стабільного професійного та особистісного функціонування.

Отже, соціально-психологічні чинники розвитку стресостійкості військовослужбовців охоплюють як безпосередні умови бойової діяльності, так і характер стресорів, їх інтенсивність, тривалість, суб'єктивну значущість, бойовий досвід, особистісні риси, мотивацію, рівень професійної і

психологічної готовності, соціальну підтримку, якість військового колективу, згуртованість підрозділу, ставлення до командування, здатність до подолання страху та ступінь опрацювання травматичного досвіду. Специфічні й неспецифічні бойові стресори можуть як тимчасово мобілізувати військовослужбовця, так і за умов високої інтенсивності або тривалого впливу призводити до дезорганізації діяльності, психофізіологічного виснаження, а також до порушення соціально-психологічного клімату в підрозділі та появи посттравматичних синдромів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження психологічних особливостей стресостійкості військовослужбовців

Емпіричне дослідження психологічних особливостей стресостійкості військовослужбовців передбачає використання психодіагностичних методик та цілісну організацію дослідницького процесу, спрямованого на виявлення тих психологічних характеристик, які визначають здатність військового зберігати адаптивність, психічну рівновагу, працездатність і самоконтроль в умовах підвищеного стресового навантаження. З огляду на специфіку військової діяльності, яка характеризується відповідальністю, ризиком, регламентованістю, необхідністю швидкого прийняття рішень і можливим впливом травматичних подій, емпіричне вивчення стресостійкості має охоплювати вимірювання рівня опірності стресу, аналіз соціальної адаптованості, невротизації, особистісних властивостей, емоційних станів, тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, оскільки саме ці показники дають змогу більш повно розкрити психологічну структуру стресостійкості військовослужбовців.

Перша у діагностичному комплексі — методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге [58]. Вона дає змогу оцінити кількість і значущість стресових подій, які мали місце в житті особистості протягом останнього року, а також визначити ймовірність виникнення стресового розладу залежно від сумарного рівня життєвого стресового навантаження. Теоретичною основою методики є положення про те, що психічні та фізичні захворювання часто передуються значними життєвими змінами, які потребують від людини адаптаційних зусиль. Т. Холмс і Р. Раге

розробили шкалу, у якій кожна життєва подія має певну кількість балів відповідно до її стресогенного потенціалу.

Для військовослужбовців така методика має особливе значення, оскільки їх життя часто супроводжується специфічними стресорами, пов'язаними зі службою, бойовою діяльністю, розлукою з родиною, зміною місця перебування, ризиком для життя, втратою побратимів, фізичним виснаженням і необхідністю тривалої адаптації до екстремальних умов. Методика Т. Холмса та Р. Раге дає змогу побачити, наскільки накопичене стресове навантаження може впливати на загальний рівень стресостійкості та соціальної адаптації військовослужбовця. У межах цього дослідження стресостійкість розглядається як здатність особистості витримувати значні психофізичні навантаження та справлятися зі стресовими впливами без істотної шкоди для психіки, здоров'я і загальної життєдіяльності.

Методика містить перелік психотравмуючих або життєво значущих подій, які могли відбутися з людиною протягом останнього року. Ці події мають різний емоційний зміст, різний рівень суб'єктивної значущості та різну силу впливу на адаптаційні ресурси особистості. Кожна подія оцінюється за шкалою у 100 балів, а якщо певна ситуація траплялася більше одного разу, її бал множиться на кількість повторень. Такий спосіб підрахунку дає змогу врахувати не тільки наявність окремої стресової події, але й повторюваність стресових впливів, що особливо важливо у дослідженні військовослужбовців, для яких характерним може бути накопичення стресового досвіду.

Інтерпретація результатів за методикою Т. Холмса та Р. Раге здійснюється відповідно до чотирьох рівнів опірності стресу. Перший рівень – висока опірність стресу – визначається тоді, коли сумарний показник становить менше 150 балів. Такий результат свідчить про мінімальне стресове навантаження та високий адаптаційний потенціал особистості. Для військовослужбовця це означає, що наявні життєві зміни або стресові події не досягли критичного рівня накопичення, а отже, його психічні й фізичні ресурси можуть залишатися відносно стабільними. Високий рівень стресостійкості підвищує ефективність будь-якої діяльності, особливо тієї, яка має значний

стресогенний характер, оскільки особистість менше витрачає ресурсів на боротьбу з негативними станами і більше спрямовує їх на виконання професійних завдань.

Другий рівень – достатня опірність стресу – відповідає результатам від 150 до 199 балів. Такий показник свідчить про наявність певного стресового навантаження, однак воно ще не є надмірним і не призводить до різкого виснаження адаптаційних ресурсів. За такого рівня особистість здатна зберігати ефективність діяльності, оскільки її енергія не витрачається переважно на подолання негативних психологічних станів, що виникають у ситуаціях стресу. Для військовослужбовців достатня опірність стресу є важливою передумовою виконання службових завдань, оскільки вона дає змогу підтримувати робочу активність, дисциплінованість, емоційний контроль і здатність до соціальної взаємодії навіть за умов певного напруження.

Третій рівень опірності стресу – пороговий – встановлюється від 200 до 299 балів. Цей діапазон свідчить про наближення особистості до межі, за якою стресове навантаження починає істотно впливати на психічне функціонування. Зі збільшенням кількості стресових ситуацій стійкість до стресу знижується, а військовослужбовець змушений витрачати значну частину енергії та внутрішніх ресурсів на боротьбу з негативними психологічними станами. У такому разі ефективність діяльності може зменшуватися, оскільки ресурси розподіляються не тільки на виконання службових завдань, але й на внутрішнє подолання тривоги, напруження, втоми, емоційної нестабільності або інших переживань.

Четвертий рівень – низька опірність стресу, або вразливість до стресу – визначається тоді, коли загальна кількість балів становить 300 і більше. Такий показник є тривожним сигналом, оскільки свідчить про високе стресове навантаження та значне виснаження адаптаційних можливостей особистості. У цьому випадку військовослужбовець може витрачати більшу частину енергії на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу, а це знижує ефективність його професійної діяльності, погіршує соціальну адаптацію і підвищує ризик психосоматичних захворювань. Якщо

сумарний показник перевищує 300 балів, особа перебуває у небезпечній фазі нервового виснаження, що вимагає термінового реагування, зменшення впливу стресорів, психологічної допомоги та організації умов для відновлення.

Другою методикою, використаною в межах дослідження психологічних особливостей стресостійкості військовослужбовців, є методика діагностики рівня невротизації Л. Вассермана [18]. Ми врахували, що стресостійкість не може бути повноцінно проаналізована без урахування рівня емоційної стабільності, тривожності, психічної напруженості, втомлюваності та схильності особистості до невротичних форм реагування. У контексті військової служби, яка пов'язана з підвищеним ризиком, відповідальністю, дефіцитом часу, напруженою міжособистісною взаємодією та можливістю травматичного досвіду, рівень невротизації є важливим показником психологічної вразливості або, навпаки, відносної стійкості особистості до стресових впливів.

Методика Л. Вассермана спрямована на виявлення стану невротизації, який розглядається як відносно однорідна особистісна риса, що проявляється у швидкій психічній і фізичній втомлюваності, емоційній нестабільності, підвищеній тривожності, зниженій самооцінці, залежності від думки оточення та труднощах у соціальній взаємодії. За своїм змістом цей феномен має певну подібність до нейротизму, оскільки відображає схильність особистості до переживання негативних емоцій, внутрішньої напруги, нестійкості настрою та підвищеної чутливості до стресогенних обставин. Водночас невротизація може включати особливості самоствалення, поведінкової пасивності, фіксації на власних переживаннях і труднощів у міжособистісному спілкуванні.

Стан невротизації свідчить про рівень емоційної нестабільності, який за несприятливих умов може сприяти формуванню невротичних тенденцій у поведінці або підвищувати ризик розвитку неврозу. Високий рівень невротизації зазвичай проявляється у підвищеній емоційній збудливості, схильності до різких переживань, частому виникненні негативних емоційних станів, тривожності, внутрішній напруженості, дратівливості, іпохондричній фіксації на власному самопочутті та ускладненні соціальних контактів. У

військовому середовищі такі прояви можуть погіршувати здатність до самоконтролю, знижувати впевненість у власних діях, ускладнювати взаємодію з побратимами й командирами та послаблювати психологічну готовність до виконання службових завдань.

Опитувальник Л. Вассермана складається з 40 запитань, що дають змогу оцінити вираженість невротизації через систему відповідей респондента на запропоновані твердження. Орієнтовний час виконання методики становить 15–20 хв., що робить її достатньо зручною для використання, оскільки вона не потребує надмірного часу і може бути застосована в груповому форматі. Досліджуванам пропонується така інструкція: «Ознайомтесь з наведеними нижче висловлюваннями і ситуаціями та оберіть відповідь «так» або «ні». Така форма відповідей є простою і зрозумілою, що зменшує ймовірність помилок під час заповнення та полегшує подальшу кількісну обробку результатів.

Обробка отриманих даних здійснюється шляхом підрахунку кількості позитивних відповідей. Логіка інтерпретації методики полягає в тому, що чим більшою є кількість відповідей, які вказують на наявність відповідних симптомів або переживань, тим вищим є рівень невротизації респондента. Для оцінювання результатів використовуються такі критерії: 0–9 балів відповідають низькому рівню невротизації; 10–19 балів – середньому рівню невротизації; 20–40 балів – високому рівню невротизації. Така шкала дає змогу не тільки кількісно визначити рівень вираженості невротичних тенденцій, але й надалі зіставити ці результати з показниками стресостійкості, соціальної адаптації та психічних станів, отриманими за іншими методиками діагностичного комплексу.

Третьою методикою, використаною у процесі дослідження психологічних особливостей стресостійкості військовослужбовців, є Фрайбурзький багатофакторний особистісний опитувальник FPI [28]. Застосування вказаної методики обґрунтоване з огляду на те, що стресостійкість військовослужбовця значною мірою залежить не тільки від актуального рівня стресового навантаження або наявності невротичних проявів, а й від стійких особистісних характеристик, які визначають спосіб реагування людини на труднощі, її

емоційну стабільність, соціальну активність, агресивність, комунікативність, схильність до тривожних або депресивних переживань і здатність зберігати поведінкову організованість в умовах напруження. Саме тому FPI доцільно використовувати як інструмент вивчення особистісних передумов стресостійкості, оскільки він дає змогу виявити властивості, які можуть або підтримувати адаптивне функціонування військовослужбовця, або, навпаки, підвищувати його вразливість до стресу.

Фрайбурзький багатофакторний особистісний опитувальник, або Freiburg Personality Inventory, призначений для діагностики станів і властивостей особистості, що мають істотне значення для соціальної адаптації, саморегуляції поведінки та міжособистісної взаємодії. Методика належить до багатофакторних індивідуальних опитувальників і використовується переважно для обстеження дорослих респондентів. Її розроблення ініційоване Х. Зелгом, Й. Фаренбергом і Р. Гампелом у 1963 році. Зміст опитувальника охоплює висловлювання, які стосуються емоційних станів, особливостей поведінки, характерних реакцій на життєві труднощі, ставлення до себе, соціального оточення, контактності, самоконтролю та способів реагування на психологічне напруження.

За своїми діагностичними можливостями Фрайбурзький багатофакторний особистісний опитувальник має певну подібність до MMPI, оскільки також спрямований на багатовимірне вивчення особистості. Методика створена на основі факторного аналізу, що забезпечує її структурованість і дає змогу оцінювати не окремі ізольовані реакції, а відносно сталі особистісні тенденції. У формі «В» опитувальник описує 12 факторів: 1-й фактор – «Невротичність»; 2-й фактор – «Спонтанна агресивність»; 3-й фактор – «Депресивність»; 4-й фактор – «Дратівливість»; 5-й фактор – «Товариськість»; 6-й фактор – «Врівноваженість»; 7-й фактор – «Реактивна агресивність»; 8-й фактор – «Сором'язливість/ Стриманість»; 9-й фактор – «Відкритість»; 10-й фактор – «Екстраверсія»; 11-й фактор – «Емоційна лабільність»; 12-й фактор – «Маскулінність – фемінність». Шкали 1–9 є базовими, тоді як шкали 10–12 мають похідний характер, що дає змогу доповнити загальний особистісний

профіль ширшими характеристиками спрямованості та емоційно-поведінкового реагування.

Первинні оцінки, отримані за кожним фактором FPI, переводяться у стенографи, що дає можливість здійснювати стандартизовану інтерпретацію результатів і порівнювати вираженість окремих особистісних рис. Конструкція опитувальника відзначається перевіреністю психометричних ознак, що робить його придатним для використання у психологічних дослідженнях, спрямованих на аналіз особистісних передумов адаптації. Однією з переваг методики є наявність пар шкал агресивності, за допомогою яких можна діагностувати два якісно різні типи агресивної поведінки – спонтанну, або проактивну, та реактивну, пов'язану з домінантністю і відповіддю на зовнішні подразники.

Шкала «невротичність» у структурі FPI дає змогу визначити рівень невротизації особистості та оцінити схильність до астенічних, психосоматичних і емоційно нестабільних проявів. Високі показники можуть свідчити про наявність невротичного синдрому астенічного типу, що супроводжується істотними психосоматичними порушеннями. Шкала «спонтанна агресивність» спрямована на виявлення ознак психопатизації інтротенсивного типу, дає змогу оцінити схильність до імпульсивних, недостатньо контрольованих агресивних проявів. Високі показники за цією шкалою свідчать про підвищений рівень психопатизації, який може створювати передумови для агресивної поведінки. Шкала «депресивність» використовується для діагностики ознак, характерних для психопатологічного депресивного синдрому. Високі оцінки за цією шкалою можуть вказувати на наявність депресивних тенденцій в емоційному стані, поведінці, ставленні до себе та соціального оточення. Шкала «дратівливість» дає змогу оцінити емоційну стійкість військовослужбовців, а високі результати за нею свідчать про нестійкий емоційний стан і схильність до афективних реакцій. Шкала «комунікабельність» характеризує як потенційні можливості, так і прояви соціальної активності військовослужбовців. Шкала «врівноваженість» пов'язана з оцінюванням стійкості до стресових ситуацій. Високі показники за цією шкалою свідчать про добру захищеність особистості від стрес-факторів,

які виникають у повсякденному житті, і можуть бути результатом упевненості у власних силах, оптимізму, активності та загальної емоційної стабільності. Шкала «реактивна агресивність» спрямована на виявлення ознак екстравертної психопатизації. Високі оцінки за цією шкалою можуть бути характерними для осіб, які демонструють агресивне ставлення до соціального оточення та виражене прагнення до домінування. Шкала «сором'язливість» відображає схильність військовослужбовців до стресових реакцій у звичних ситуаціях, які можуть розгортатися за пасивно-захисним типом. Шкала «відкритість» дає змогу охарактеризувати ставлення військовослужбовців до соціального оточення та рівень самокритичності. Високі оцінки за цією шкалою свідчать про прагнення мати відверті стосунки з іншими в поєднанні з високим рівнем самокритики. Шкала «екстраверсія – інтроверсія» дає змогу визначити загальну спрямованість особистості на зовнішній або внутрішній світ. Високі оцінки за цією шкалою вказують на виражену екстравертованість військовослужбовців, тоді як низькі показники свідчать про інтровертованість. Шкала «емоційна лабільність» характеризує стабільність або нестабільність емоційного стану особистості. Шкала «маскулінність – фемінність» використовується для характеристики переважного типу перебігу психічних процесів особистості відповідно до умовно чоловічого або жіночого сценарію.

Четвертою методикою, використаною у межах емпіричного дослідження психологічних особливостей стресостійкості військовослужбовців, є тест самооцінки психічних станів Г. Айзенка [58]. Його застосування є доцільним, оскільки в умовах військової служби особливого значення набувають такі стани, як тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність, оскільки саме вони впливають на емоційну стабільність, якість прийняття рішень, міжособистісну взаємодію, здатність до гнучкого реагування на зміну обставин і загальну психологічну готовність до дії в напружених або екстремальних умовах.

Шкала «тривожність» спрямована на визначення рівня емоційного напруження, пов'язаного з очікуванням небезпеки, невдачі, негативних наслідків або втрати контролю над ситуацією. Тривожність виявляється у переживанні індивідом неспокою, невизначеного страху, напруженого

очікування, підвищеної настороженості, схильності сприймати нестабільні, непередбачувані обставини як потенційно загрозливі. Для військовослужбовців цей показник має особливе значення, оскільки їх професійна діяльність часто відбувається в умовах ризику, дефіциту часу, інформаційної неповноти, швидкої зміни обстановки та високої відповідальності за власні дії й дії підрозділу. Високий рівень тривожності може бути чинником зниження стресостійкості, оскільки надмірне передчуття небезпеки призводить до виснаження психічних ресурсів ще до безпосереднього зіткнення зі стресором.

Шкала «фрустрація» використовується для визначення психічного стану, що виникає у ситуаціях блокування значущої мети, нездійснення важливої потреби, розчарування або переживання неможливості досягти бажаного результату. Фрустрація супроводжується напругою, тривогою, внутрішньою невдоволеністю, почуттям безвиході та переживанням перешкоди як такої, що загрожує реалізації важливих намірів особистості. Для військовослужбовців фрустраційні стани можуть виникати у зв'язку з неможливістю вплинути на перебіг подій, затримкою виконання значущих завдань, обмеженням особистих потреб, розлукою з родиною, відсутністю очікуваного визнання, переживанням втрат або невідповідністю між професійними очікуваннями і реальними умовами служби. Сила фрустрації залежить від суб'єктивної значущості заблокованої дії або потреби, а також від того, наскільки близькою була особистість до досягнення поставленої мети. Чим важливішою є мета для військовослужбовця і чим менш контрольованими є перешкоди на шляху до її реалізації, тим інтенсивнішим може бути фрустраційне переживання.

Шкала «ригідність» дає змогу оцінити труднощі особистості у перебудові наміченої програми дій за умов, які потребують переосмислення, гнучкості та зміни поведінкової стратегії. Ригідність виявляється в утрудненій адаптації до нових обставин, схильності діяти за звичними схемами навіть тоді, коли вони вже не відповідають ситуації, а також у недостатній здатності швидко змінювати спосіб мислення, емоційного реагування або спрямованості. Для військових цей показник має особливе значення, оскільки їх діяльність часто передбачає швидкі зміни оперативної обстановки, необхідність коригувати

плани, перебудовувати поведінку, адаптуватися до нових наказів, умов, загроз або тактичних завдань. У межах цієї шкали виокремлюють афектну, когнітивну та мотиваційну ригідність. У військовому середовищі надмірна ригідність може бути чинником зниження стресостійкості, оскільки вона ускладнює пристосування до змін, посилює внутрішнє напруження в ситуаціях невизначеності та зменшує ефективність поведінки там, де потрібні швидкість, гнучкість і ситуативне мислення.

Шкала «агресивність» спрямована на оцінювання схильності особистості до поведінки, яка може бути пов'язана із завданням шкоди оточуючим, а також із такими емоційними станами, як злість, гнів, роздратування або ворожість. Агресивність розглядається як відносно стійка характеристика особистості, однак її прояви можуть істотно посилюватися під впливом стресу, фрустрації, конфліктів, перевтоми, загрози або переживання несправедливості. У військовій діяльності агресивність потребує особливо обережного аналізу, оскільки рішучість, бойова активність і здатність до силової протидії можуть бути професійно необхідними, однак неконтрольована агресивність, спрямована на побратимів, командирів, цивільних осіб або самого себе, є дезадаптивною і може порушувати дисципліну, комунікацію та психологічний клімат у підрозділі.

Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкман – також важлива методика дослідження особливостей стресостійкості військовослужбовців [44]. Його застосування доцільне, оскільки стресостійкість особистості виявляється не тільки у здатності витримувати психоемоційне напруження, а й у тому, які саме способи подолання труднощів людина обирає в ситуаціях невизначеності, втрати контролю, загрози або значного навантаження. Для військовослужбовців, діяльність яких часто відбувається в умовах підвищеної відповідальності, бойового стресу, обмеженості часу, ризику для життя та необхідності швидкої адаптації до мінливих обставин, копінг-стратегії мають особливе значення, оскільки вони визначають характер реагування на стресову ситуацію, рівень збереження самоконтролю, здатність до конструктивного вирішення проблем.

Опитувальник копінг-стратегій призначений для визначення копінг-механізмів, тобто способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, а також для виявлення провідних копінг-стратегій особистості. Методика була розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкманом у 1988 році, а її адаптацію здійснили у 2004 році. У межах дослідження стресостійкості військовослужбовців вказана методика дає змогу не тільки описати загальний рівень здатності до подолання стресу, а й визначити, які саме поведінкові, когнітивні та емоційно-регулятивні стратегії переважають у респондентів.

У підґрунті методики Р. Лазаруса і С. Фолкман копінг розглядається як система когнітивних і поведінкових зусиль людини, що постійно змінюються і спрямовані на управління специфічними зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які оцінюються особистістю як такі, що випробовують її ресурси або перевищують їх. Іншими словами, копінг-поведінка виникає тоді, коли людина стикається із ситуацією, яка не може бути подолана автоматично або звичними способами, а тому потребує активного осмислення, вибору стратегії дії, регуляції емоцій та мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів.

Завдання подолання складних життєвих або професійних обставин полягає не тільки в тому, щоб повністю усунути труднощі, оскільки в багатьох ситуаціях, особливо у військовій діяльності, це об'єктивно неможливо. Копінг може бути спрямований на подолання проблеми, зменшення її негативних наслідків, уникнення прямого зіткнення з надмірним психологічним навантаженням або витримування ситуації тоді, коли вона не піддається контролю. Тому копінг-поведінку доцільно розуміти як цілеспрямовану соціальну поведінку, яка дає змогу особистості справлятися зі складною життєвою ситуацією або стресом за допомогою способів, що відповідають особистісним особливостям людини та специфіці самої ситуації. У цьому аспекті копінг є свідомою поведінкою, спрямованою або на активну зміну особистістю контрольованої ситуації, або на пристосування до неї, якщо змінити обставини неможливо.

Ефективність тієї чи іншої копінг-стратегії залежить від особливостей актуальної ситуації та наявних особистісних ресурсів. Стратегія, яка є

корисною в одній ситуації, може виявитися малоефективною або навіть шкідливою в іншій. Наприклад, активне розв'язання проблеми буде продуктивним тоді, коли військовослужбовець реально може вплинути на обставини, змінити спосіб дії, уточнити інформацію, налагодити комунікацію або організувати підтримку. Водночас у ситуаціях, які не піддаються контролю, надмірна активність може посилювати виснаження, а тимчасове дистанціювання, емоційна саморегуляція або прийняття ситуації можуть мати більш адаптивний характер.

Опитувальник Р. Лазаруса і С. Фолкман дає змогу виявити вісім основних копінг-стратегій: конфронтаційний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втечу-уникнення, планування вирішення проблеми та позитивну переоцінку. Кожна із цих стратегій відображає певний спосіб реагування на стресову ситуацію і може мати як адаптивне, так і дезадаптивне значення залежно від конкретних умов. Саме тому інтерпретація результатів має здійснюватися не механічно, а з урахуванням контексту військової діяльності, рівня загрози, доступності підтримки, особливостей особистості та реальної можливості впливати на ситуацію.

У межах емпіричного дослідження опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкман дає змогу визначити, які способи подолання стресових ситуацій переважають у військовослужбовців, а також оцінити, наскільки ці стратегії пов'язані з рівнем їхньої стресостійкості, невротизації, особистісних характеристик і психічних станів. Високе вираження планування вирішення проблеми, самоконтролю, пошуку соціальної підтримки та позитивної переоцінки може свідчити про наявність конструктивних ресурсів подолання стресу, тоді як домінування втечі-уникнення, надмірної конфронтації або прийняття відповідальності може вказувати на потребу в психологічній підтримці та розвитку більш гнучких копінг-стратегій.

Отже, для дослідження психологічних особливостей стресостійкості військовослужбовців дібрано комплекс психодіагностичних методик. Методика стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге дає змогу визначити

рівень накопиченого стресу та ймовірність порушення адаптації; методика діагностики рівня невротизації Л. Вассермана дає змогу виявити емоційну нестабільність, тривожність і схильність до невротичних проявів; Фрайбурзький багатофакторний особистісний опитувальник FPI забезпечує аналіз особистісних рис, які можуть виступати як ресурсами, так і чинниками вразливості до стресу; тест самооцінки психічних станів Г. Айзенка спрямований на оцінювання тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності; опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкман дає змогу встановити провідні способи подолання особистістю стресових ситуацій.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей стресостійкості військовослужбовців

В емпіричному дослідженні психологічних особливостей стресостійкості взяли участь 50 військовослужбовців віком від 25 до 58 років, які мали різний досвід проходження військової служби, відрізнялися за тривалістю загального військового стажу, рівнем залучення до виконання службово-бойових завдань, а також тривалістю перебування в умовах, пов'язаних із підвищеним емоційним навантаженням. Така вибірка дала змогу простежити особливості прояву стресостійкості як психологічного утворення, що формується та виявляється у реальних умовах військової діяльності, де на особистість одночасно впливають професійна відповідальність, фізичне навантаження, ризик, невизначеність, дисциплінарна регламентованість, групова взаємодія та потреба в самоконтролі.

Отримані емпіричні результати дали змогу визначити загальну тенденцію прояву стресостійкості у досліджуваній групі військовослужбовців, а також виявити психологічні показники, які можуть посилювати або послаблювати їх здатність до адаптивного функціонування в умовах стресу. У цьому контексті особливого значення набуває аналіз результатів за методикою Т. Холмса і Р. Раге, оскільки вона дає змогу оцінити рівень стресового навантаження та

визначити ступінь опірності особистості до стресових подій, які мали місце протягом останнього періоду життя. Результати дослідження за цією методикою подано на рис. 2.1.

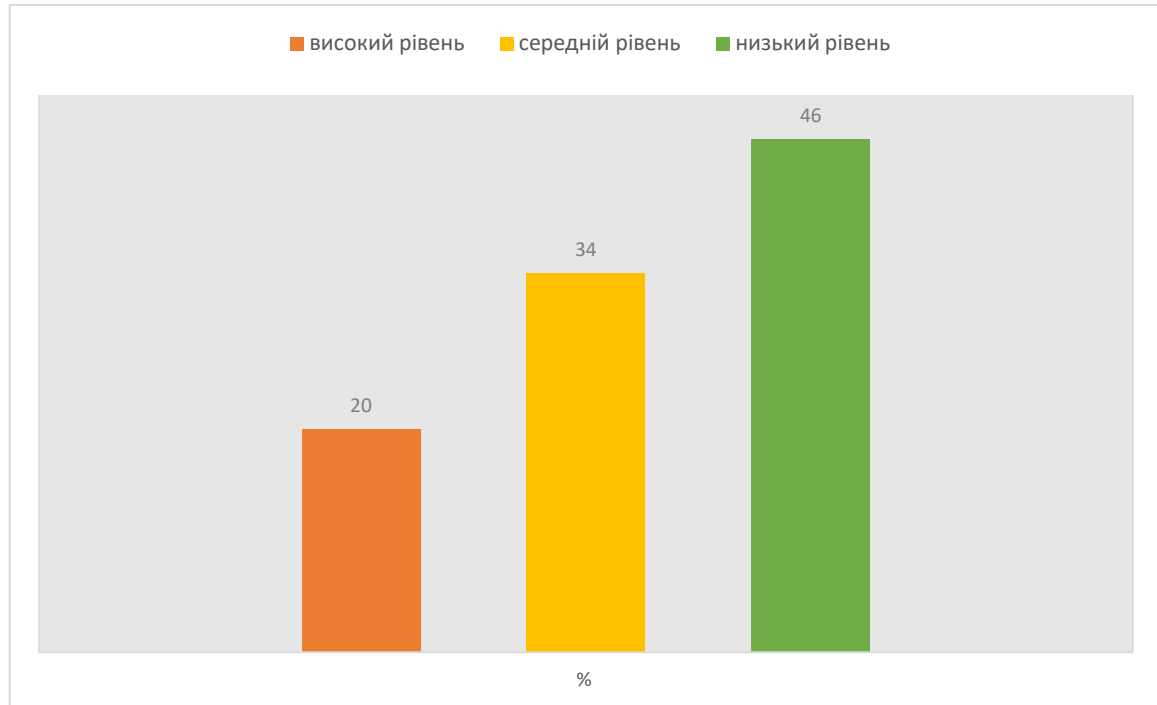


Рис. 2.1. Особливості прояву стресостійкості військовослужбовців, %

За результатами методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге встановлено, що низький рівень стресостійкості мають 46% військовослужбовців, тобто майже половина респондентів має виражену вразливість до стресогенних чинників. Для цієї групи характерним є те, що значна частина психічної та фізичної енергії витрачається не стільки на продуктивне виконання професійних завдань, скільки на подолання негативних психічних станів, які виникають унаслідок стресу або супроводжують його перебіг. У військових може проявлятися емоційне напруження, виснаження, тривожність, дратівливість, зниження концентрації уваги, порушення самоконтролю та труднощі у швидкому відновленні після дії стресорів. Такий результат може вказувати на ризик зниження професійної ефективності, ускладнення адаптації та підвищення ймовірності розвитку психосоматичних порушень у разі тривалого збереження стресового навантаження.

Середній рівень стресостійкості встановлено у 34% військовослужбовців, що свідчить про наявність порогової опірності стресу, за якої особистість ще здатна зберігати відносну ефективність діяльності, однак її адаптаційні ресурси можуть знижуватися зі збільшенням кількості або інтенсивності стресових ситуацій. Військовослужбовці, як правило, можуть виконувати службові обов'язки в умовах помірного навантаження, проте за тривалого впливу стресорів змушені витрачати значну частину внутрішніх ресурсів на стабілізацію власного психічного стану. Для них характерна ситуативна напруженість, емоційна втома, періодичне зниження впевненості у власних силах, а також потреба в підтримці з боку командування, побратимів або психолога.

Високий рівень стресостійкості виявлено у 20% військовослужбовців, які демонструють достатньо сформовану опірність до стресових впливів, що може виявлятися у здатності зберігати емоційну рівновагу, контролювати власні реакції, швидко адаптуватися до змінних умов, підтримувати працездатність і не допускати значної дезорганізації поведінки в умовах напруження. Високий рівень стресостійкості є важливим ресурсом військовослужбовця, оскільки дає змогу ефективніше справлятися з професійними навантаженнями, знижує ризик виснаження та сприяє соціальній адаптації в умовах військового колективу. Водночас навіть високий рівень стресостійкості не слід розглядати як абсолютну захищеність від негативних наслідків тривалого стресу. Військовослужбовці з високою опірністю до стресу можуть демонструвати кращу здатність до мобілізації ресурсів, однак за умов надмірного навантаження, дефіциту сну, тривалої участі в бойових діях, втрат або постійної небезпеки навіть сформовані адаптаційні механізми можуть поступово виснажуватися.

Емпіричні результати, отримані за методикою діагностики рівня невротизації Л. Вассермана, подано на рис. 2.2.

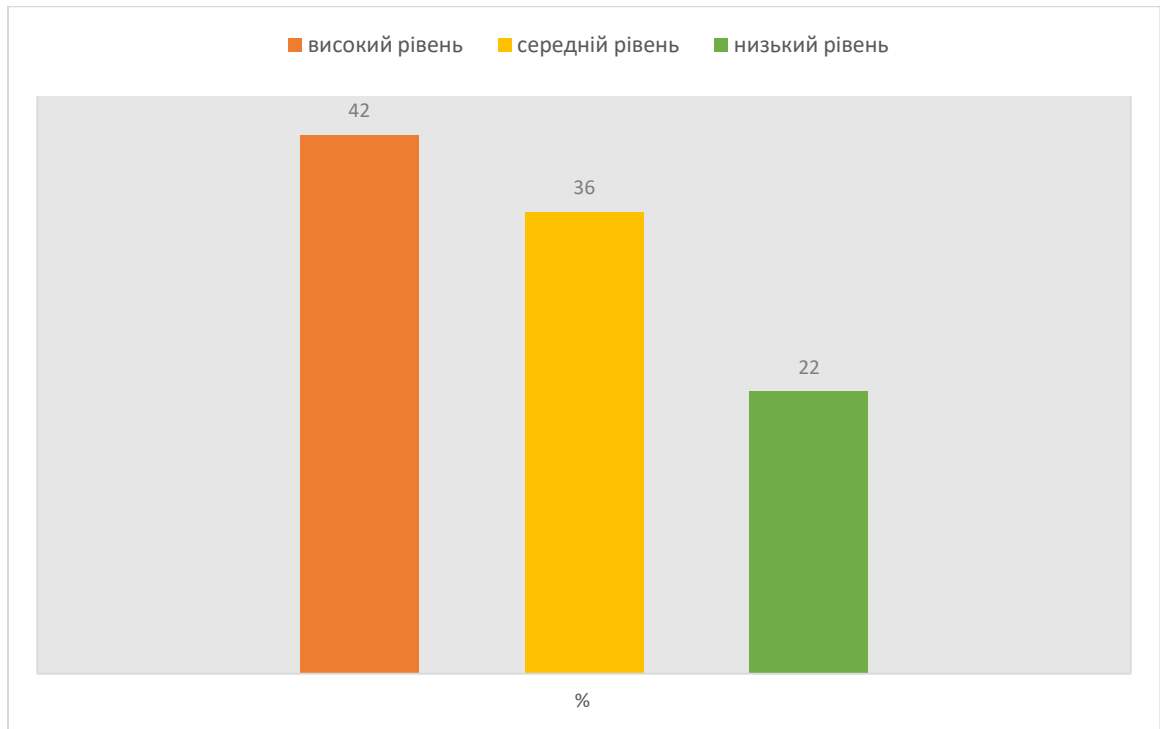


Рис. 2.2. Особливості прояву невротизації військовослужбовців, %

За результатами застосування методики діагностики рівня невротизації Л. Вассермана було встановлено, що 42% військовослужбовців мають високий рівень невротизації, що може бути пов'язане зі специфікою військової діяльності, яка передбачає тривале перебування в умовах невизначеності, підвищеної відповідальності, фізичного та психоемоційного виснаження, ризику для життя, розлуки з родиною, складної комунікації в підрозділі та необхідності постійно підтримувати готовність до дії. Для них характерними можуть бути підвищена емоційна збудливість, нестійкість настрою, внутрішня напруга, тривожність, дратівливість, занепокоєння, розгубленість, швидка втомлюваність і тенденція до негативного переживання складних ситуацій. Такі прояви є значущими, оскільки вони можуть знижувати здатність військовослужбовця до саморегуляції, раціонального оцінювання обставин, підтримання стабільної поведінки й ефективної взаємодії з іншими членами військового колективу.

Середній рівень невротизації, виявлений у 36% військовослужбовців, свідчить про наявність помірно виражених ознак емоційної нестабільності, які не мають різко дезадаптивного характеру, однак можуть посилюватися під

впливом інтенсивних або тривалих стресорів. Для респондентів можуть бути характерні періодична тривожність, ситуативне напруження, коливання емоційного стану, підвищена чутливість до оцінки з боку оточення, незначні труднощі у спілкуванні та потреба в додатковому психологічному відновленні після складних службових ситуацій. Військовослужбовці із середнім рівнем невротизації можуть зберігати достатню функціональність у звичних умовах, проте за умов наростання бойового або професійного навантаження їх психологічний стан може погіршуватися, що вимагає профілактичної роботи.

Низький рівень невротизації виявлено у 22% військовослужбовців. Для них характерними є вища емоційна стійкість, відносно стабільний позитивний фон переживань, більша впевненість у собі, ініціативність, почуття власної гідності, незалежність, соціальна сміливість і легкість у спілкуванні. Такі військові, як правило, краще витримують психоемоційне навантаження, швидше відновлюються після стресових впливів, меншою мірою схильні до тривожного очікування невдачі та мають більший потенціал для адаптивної взаємодії в колективі. Низький рівень невротизації можна розглядати як один із психологічних ресурсів стресостійкості, оскільки він свідчить про здатність особистості зберігати самоконтроль, емоційну врівноваженість і соціальну активність навіть за умов професійного напруження.

Результати, отримані за допомогою Фрайбурзького багатофакторного особистісного опитувальника FPI, подано на рис. 2.3–2.4.

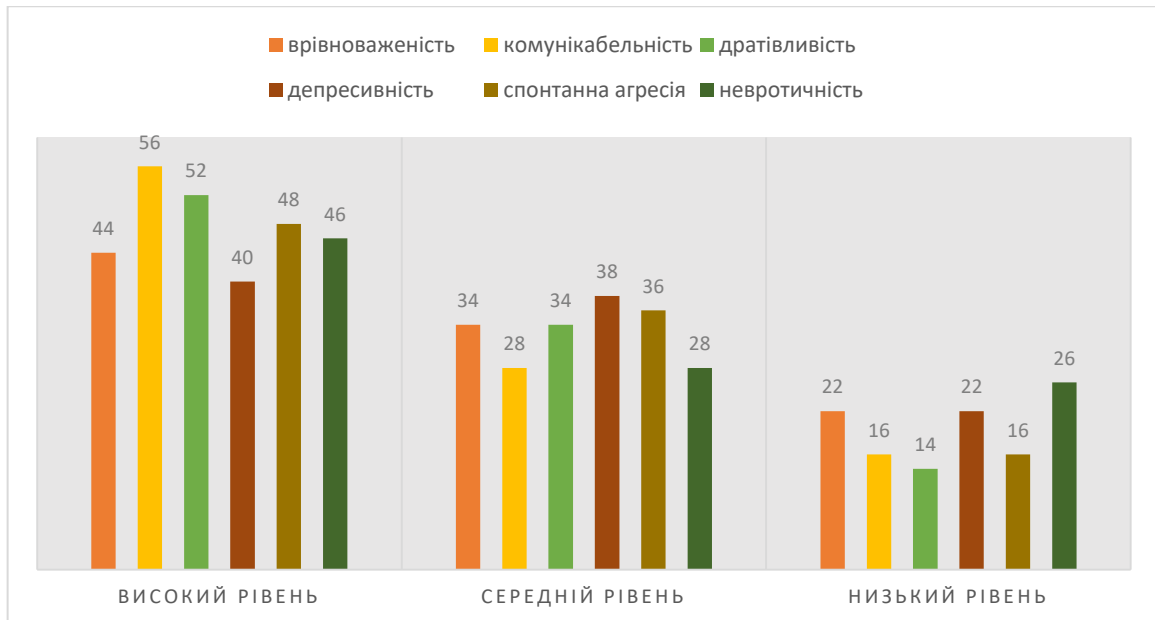


Рис. 2.3. Особливості прояву особистісних рис військовослужбовців, %

За результатами опитувальника FPI встановлено, що високий рівень невротичності мають 46% військовослужбовців, середній рівень – 28%, а низький – 26%. Такий розподіл свідчить, що майже половина досліджуваних демонструє виражену емоційну нестабільність, а також підвищену чутливість до стресогенних чинників, схильність до тривожних переживань, різких змін настрою та внутрішнього напруження. Високий рівень невротичності може виявлятися у переживанні страху, фрустрації, самотності, невпевненості, підвищеній вразливості до негативної оцінки, у тенденції перебільшувати можливі несприятливі наслідки подій. У контексті стресостійкості цей показник є особливо важливим, оскільки невротичність може знижувати здатність військовослужбовця до емоційної саморегуляції, ускладнювати адаптацію до бойових і службових навантажень та посилювати ризик дезорганізації поведінки.

За шкалою спонтанної агресивності високий рівень виявлено у 48% військовослужбовців, середній – у 36%, низький – у 16%. Отримані дані засвідчують, що значна частина досліджуваних має схильність до імпульсивного реагування, внутрішньої напруженості та недостатньо контрольованих агресивних проявів. У військовому середовищі агресивність не можна оцінювати однозначно, оскільки здатність до рішучої дії, активного

спротиву та мобілізації сили є важливою в умовах виконання бойових завдань. Водночас саме спонтанна, імпульсивна агресивність може виступати чинником психологічного ризику, якщо вона проявляється у конфліктності, різкості спілкування, схильності до домінування, непередуманих реакцій або недостатньому контролю емоцій. Тому високі показники можуть вказувати на потребу в розвитку навичок самоконтролю, емоційної регуляції та конструктивного реагування на стрес.

За шкалою депресивності високі показники зафіксовано у 40% військових, середні – у 38%, низькі – у 22%. Це свідчить про наявність у значної частини досліджуваних зниженого емоційного фону, внутрішнього пригнічення, втоми, зменшення активності та схильності до песимістичного оцінювання власного стану або перспектив. Високий рівень депресивності може проявлятися в емоційному виснаженні, зниженні інтересу до діяльності, уповільненні психічних процесів, зменшенні мотивації, переживанні власної неефективності та схильності до самозвинувачень. У контексті військової діяльності такі прояви можуть негативно впливати на працездатність, готовність до активних дій, здатність підтримувати взаємодію в підрозділі та рівень стресостійкості.

За шкалою дратівливості високий рівень виявлено у 52% військово-службовців, середній – у 34%, низький – у 14%. Переважання високих показників за цією шкалою свідчить про виражену емоційну збудливість, схильність до афективних реакцій, швидке виникнення роздратування та недостатню стабільність емоційного стану. У військових дратівливість може посилюватися внаслідок перевтоми, дефіциту сну, тривалого перебування в умовах небезпеки, інформаційного перевантаження, конфліктів у підрозділі або відсутності можливостей для повноцінного відновлення. Високий рівень дратівливості може ускладнювати комунікацію, підвищувати ризик міжособистісних конфліктів і знижувати ефективність командної взаємодії, що є значущим у військовому колективі, де злагодженість і довіра мають важливе функціональне значення.

За шкалою комунікабельності високий рівень продемонстрували 56% військовослужбовців, середній – 28%, низький – 16%. Ці результати свідчать про те, що більшість досліджуваних має достатньо виражену потребу в соціальній взаємодії, здатність до встановлення контактів і готовність підтримувати спілкування з іншими. У контексті стресостійкості комунікабельність може виступати важливим соціально-психологічним ресурсом, оскільки вона полегшує звернення по підтримку, сприяє включенню в групу, покращує взаєморозуміння між військовослужбовцями та підтримує згуртованість підрозділу. Водночас високий рівень комунікабельності потребує сприятливого клімату, оскільки за умов конфліктності або емоційного напруження активна потреба у спілкуванні може супроводжуватися додатковими труднощами.

За шкалою врівноваженості високі показники отримали 44% військово-службовців, середні – 34%, низькі – 22%. Це свідчить про наявність у значної частини респондентів здатності контролювати власні емоційні реакції, а також оцінювати ситуацію більш раціонально, зберігати особистісну позицію в умовах невизначеності та використовувати внутрішні механізми психологічного захисту. Врівноваженість у військовослужбовців є важливою передумовою стресостійкості, оскільки вона дає змогу підтримувати самоконтроль, уникати надмірної імпульсивності, діяти відповідно до завдань та зберігати функціональність у складних обставинах. Водночас наявність 22% респондентів із низьким рівнем врівноваженості свідчить про потребу в психологічній роботі, спрямованій на розвиток емоційної стабільності та навичок саморегуляції.

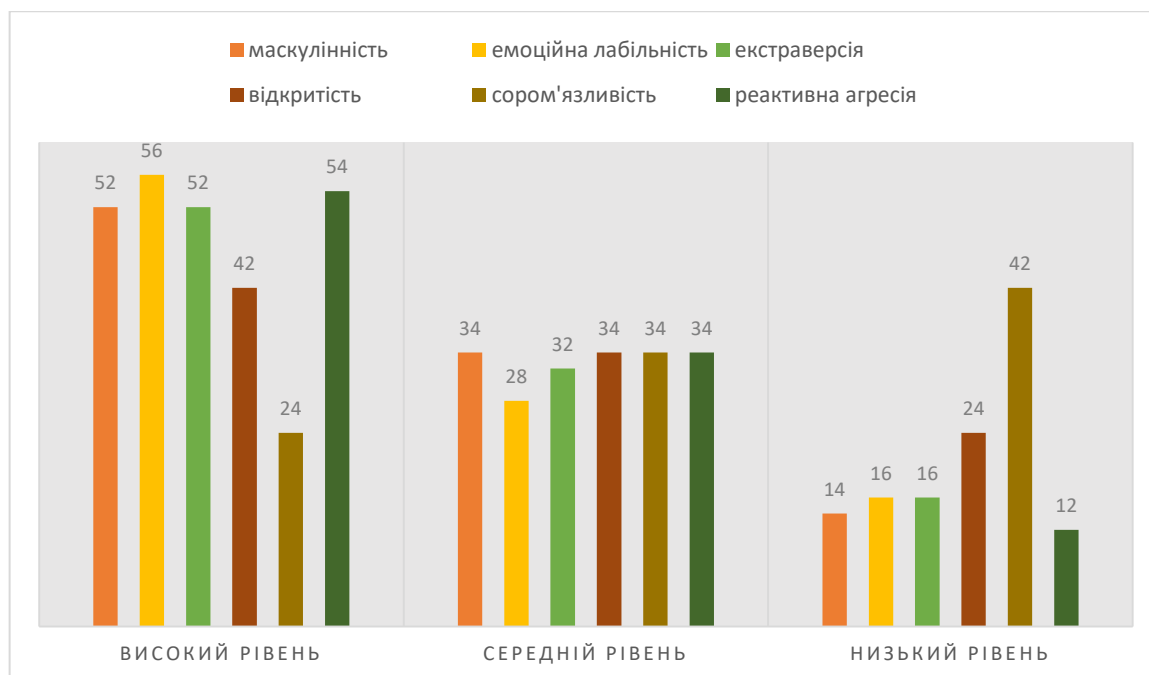


Рис. 2.4. Особливості прояву особистісних рис військовослужбовців, %

За шкалою реактивної агресивності високий рівень виявлено у 54% військовослужбовців, середній – у 34%, низький – у 12%. Отримані результати свідчать, що більше половини досліджуваних мають схильність до агресивного реагування у відповідь на зовнішні подразники, фрустрацію, критику, конфлікт або відчуття загрози. Реактивна агресивність може проявлятися у різкості спілкування, прагненні домінувати, конфліктності, підвищеній чутливості до несправедливості та швидкому переході від внутрішнього напруження до зовнішньої поведінкової реакції. У контексті стресостійкості високий рівень реактивної агресивності є суперечливим показником: може бути пов'язаний із готовністю до активного реагування або з недостатньою здатністю до самоконтролю в міжособистісних і професійно напружених ситуаціях.

За шкалою сором'язливості високий рівень зафіксовано у 24% військовослужбовців, середній – у 34%, низький – у 42%. Переважання низьких показників свідчить про те, що значна частина досліджуваних не має вираженої соціальної скутості, що є позитивним чинником для військової діяльності, оскільки служба потребує комунікації, швидкого обміну інформацією, здатності до взаємодії та готовності діяти в групі. Водночас військові з високим рівнем сором'язливості можуть характеризуватися нерішучістю, напруженістю,

невпевненістю в собі, дискомфортом у соціальних ситуаціях і страхом перед можливими наслідками власних дій. Такі прояви можуть ускладнювати звернення по підтримку, знижувати ініціативність і посилювати внутрішнє переживання стресу.

За шкалою відкритості високий рівень встановлено у 42% військово-службовців, середній – у 34%, низький – у 24%. Такі результати свідчать про те, що значна частина респондентів має готовність до відвертішої взаємодії з оточенням, сприйняття нового досвіду, саморефлексії та прийняття змін. Військовослужбовці з високим рівнем відкритості можуть легше адаптуватися до нових умов, швидше приймати нестандартні рішення, бути гнучкішими у виборі способів дії та більш готовими до психологічного аналізу власного досвіду. У контексті стресостійкості відкритість може виступати важливим ресурсом, оскільки сприяє кращому усвідомленню власних переживань, прийняттю підтримки та формуванню конструктивного ставлення до змін.

За шкалою екстраверсії високий рівень виявлено у 52% військово-службовців, середній – у 32%, низький – у 16%. Це свідчить про переважання в досліджуваній групі орієнтації на зовнішній світ, соціальну активність, взаємодію з іншими людьми, потребу в комунікації та готовність до участі в групових формах діяльності. Екстравертовані військовослужбовці, як правило, легше охоплюються в колективну взаємодію, активніше шукають підтримку, відкрито виражають власну позицію та краще функціонують у системі групової діяльності. Разом із тим за умов тривалої ізоляції, обмеження соціальних контактів або конфліктності у військовому підрозділі висока екстраверсія може супроводжуватися додатковим емоційним напруженням.

За шкалою емоційної лабільності високі показники встановлено у 56% військовослужбовців, середні – у 28%, низькі – у 16%. Такий результат свідчить про виражену нестабільність емоційного стану у більшості досліджуваних, що може проявлятися у швидких змінах настрою, підвищеній збудливості, дратівливості, недостатній саморегуляції та схильності до бурхливих емоційних реакцій навіть за відносно незначних подразників. У військовому середовищі високий рівень емоційної лабільності є психологічно значущим показником,

оскільки він може знижувати здатність до стабільної поведінки, ускладнювати прийняття рішень, посилювати конфліктність і негативно впливати на взаємодію в підрозділі. Разом із високими показниками дратівливості та реактивної агресивності цей результат може свідчити про емоційне перенапруження значної частини військовослужбовців.

За шкалою маскулінності високий рівень продемонстрували 52% військовослужбовців, середній – 34%, низький – 14%. Високі показники за цією шкалою можуть свідчити про вираження рис, традиційно пов'язаних із чоловічим стилем поведінки, зокрема рішучості, прагнення до активності, орієнтації на силу, ієрархічність, домінування та готовність до дії. У військовій професійній діяльності такі риси можуть частково відповідати вимогам служби, оскільки вона потребує організованості, витримки, готовності до ризику та прийняття відповідальності. Водночас надмірна орієнтація на жорсткість, домінування або силовий стиль реагування може ускладнювати емоційне саморозкриття, звернення по психологічну допомогу та конструктивне опрацювання пережитого стресу.

Використання методики самооцінки психічних станів Г. Айзенка дало змогу уточнити особливості актуальних психічних станів військовослужбовців, які безпосередньо впливають на рівень їхньої стресостійкості, здатність до саморегуляції, поведінкової гнучкості, емоційного контролю та конструктивної взаємодії в умовах службово-бойової діяльності. Особливу увагу в межах дослідження було приділено таким показникам, як тривожність, фрустрація, ригідність та агресивність, оскільки саме вони можуть виступати як індикаторами психоемоційного напруження, так і чинниками, що знижують адаптаційний потенціал військовослужбовців у стресових обставинах.

Результати дослідження тривожності, проведеного з використанням методики самооцінки психічних станів Г. Айзенка, наведено на рис. 2.5.

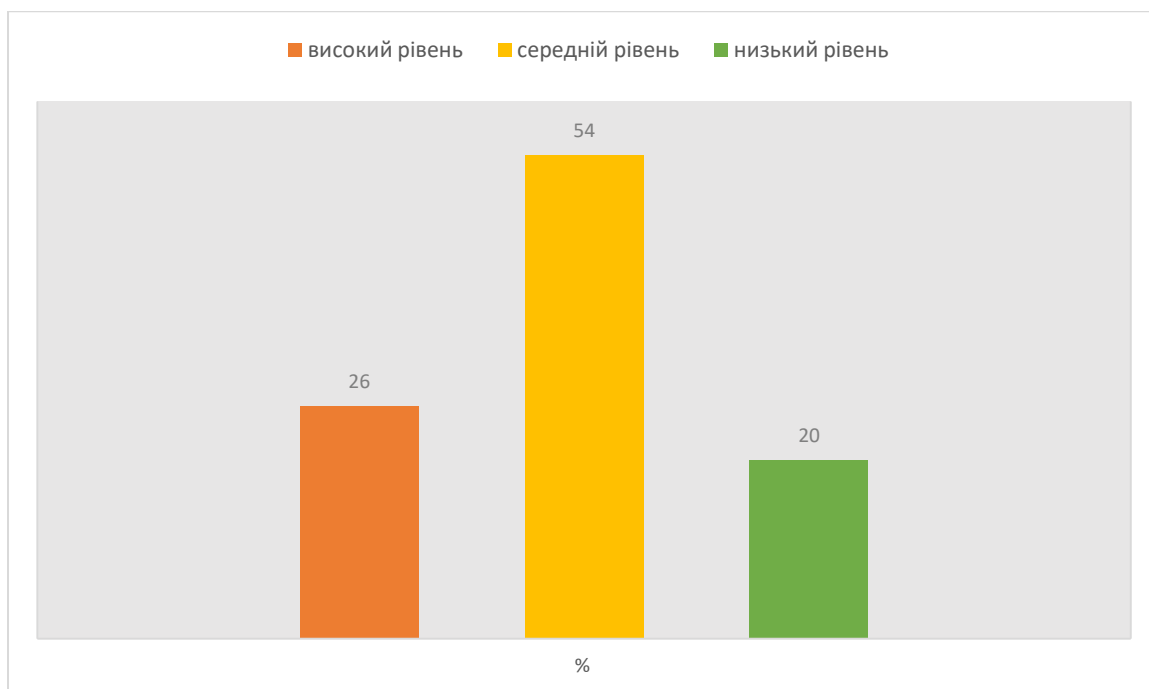


Рис. 2.5. Особливості прояву тривожності військовослужбовців, %

Так, 26% військовослужбовців з високим рівнем тривожності схильні до переживання постійного або ситуативного занепокоєння, внутрішньої напруги, надмірного хвилювання та очікування несприятливих наслідків. Вони можуть сприймати невизначені або складні ситуації як потенційно загрозливі, навіть якщо реальна небезпека ще не є безпосередньо очевидною. У таких респондентів часто простежується тенденція до негативного прогнозування подій, очікування невдачі, переживання можливих помилок, фрустрації, що може ускладнювати процес прийняття рішень і знижувати впевненість у власних діях.

Середній рівень тривожності, зафіксований у 54% військовослужбовців, свідчить про наявність емоційного напруження, яке ще не набуває виразно дезадаптивного характеру, однак може посилюватися за умов тривалого впливу стресорів, дефіциту відпочинку, інформаційної невизначеності або підвищеної відповідальності. Такий рівень тривожності, з одного боку, він мобілізує увагу, підвищує обережність і готовність до реагування; з іншого – за умов накопичення стресу може переходити у стан стійкого напруження, що послаблює емоційну рівновагу та професійну ефективність.

Низький рівень тривожності, виявлений у 20% досліджуваних, свідчить про більшу емоційну стабільність, спокійніше реагування на можливі труднощі та меншу схильність до надмірного очікування негативних наслідків.

Результати дослідження фрустрації, проведеного з використанням методики самооцінки психічних станів Г. Айзенка, наведено на рис. 2.6.

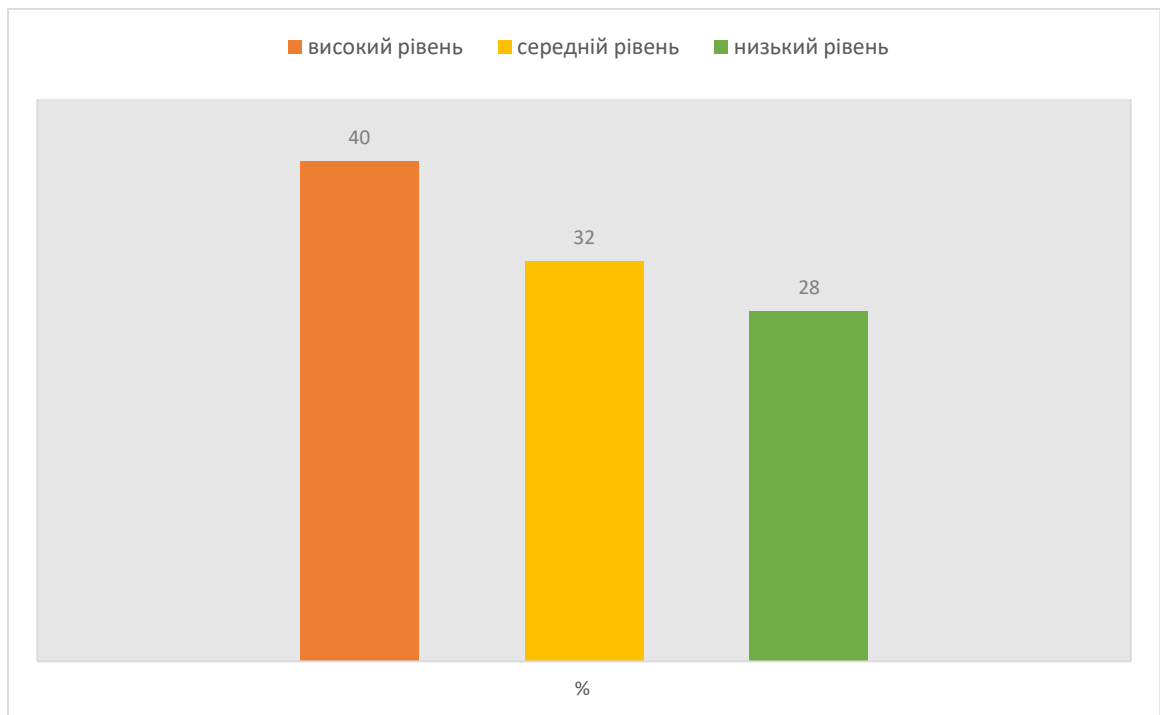


Рис. 2.6. Особливості прояву фрустрації військовослужбовців, %

Результати дослідження засвідчили, що 40% військовослужбовців з високим рівнем фрустрації можуть гостро переживати розчарування через неможливість досягнення значущих цілей, виконання бажаних дій, задоволення важливих особистісних і професійних потреб. У їх діяльності джерелами фрустрації можуть бути обмеження автономії, необхідність підпорядкування наказам, затримки у виконанні завдань, нестача інформації, відсутність очікуваного результату, переживання втрат, труднощі комунікації з родиною або неможливість вплинути на перебіг певних подій. У таких умовах фрустрація може супроводжуватися внутрішньою напругою, невпевненістю в собі, зниженням ініціативності, дратівливістю, песимістичним оцінюванням ситуації та схильністю до повторення неефективних моделей поведінки.

Середній рівень фрустрації, виявлений у 32% військовослужбовців, свідчить про ситуативне переживання перешкод і труднощів, яке ще не є різко дезорганізуючим, однак за умов посилення стресового навантаження може призводити до зниження психологічної витривалості. Такі військовослужбовці можуть зберігати здатність до виконання завдань, однак у ситуаціях невизначеності, затримки результату або повторюваних невдач їхній емоційний стан може погіршуватися.

Низький рівень фрустрації, зафіксований у 28% респондентів, свідчить про більшу здатність до прийняття обмежень, пошуку альтернативних варіантів дії, збереження мотивації та адаптації до ситуацій, у яких неможливо швидко досягти бажаного результату.

Результати дослідження ригідності, проведеного з використанням методики самооцінки психічних станів Г. Айзенка, наведено на рис. 2.7.

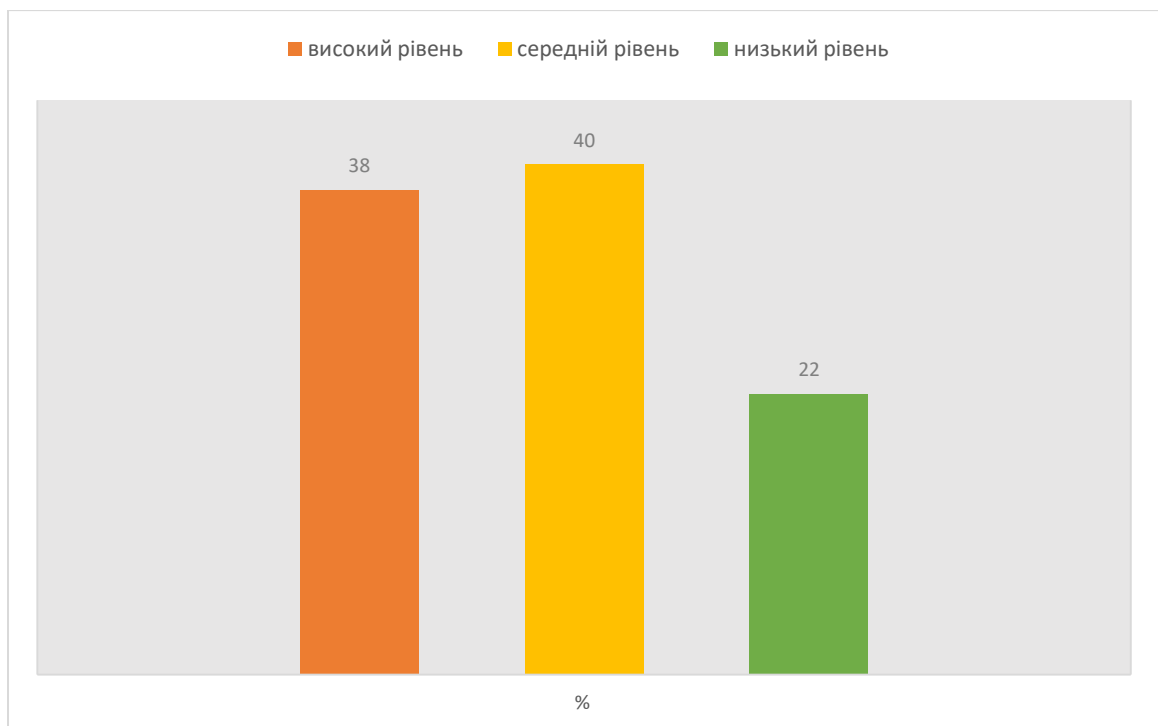


Рис. 2.7. Особливості прояву ригідності військовослужбовців, %

За результатами дослідження ригідності було встановлено, що 38% військовослужбовців з високим рівнем можуть стикатися з труднощами у зміні вже сформованої програми дій, навіть тоді, коли нові умови вимагають її

перегляду. У пізнавальній сфері це проявляється у повільному переосмисленні інформації, затримці зміни уявлень про ситуацію, схильності діяти відповідно до попередніх схем і недостатній готовності враховувати нові обставини. В емоційній сфері ригідність може виявлятися у тривалому збереженні певних переживань, емоційній «застиглості», труднощах переключення з одного стану на інший. У поведінковому аспекті ригідність проявляється в інертності, негнучкості, стереотипності реакцій і збереженні попередніх способів дії навіть тоді, коли їхня недоцільність уже є очевидною.

Середній рівень ригідності, зафіксований у 40% військовослужбовців, свідчить про наявність помірної негнучкості, яка може не заважати діяльності у відносно стабільних умовах, однак у ситуаціях різкої зміни обстановки здатна ускладнювати адаптацію. Такі військовослужбовці можуть потребувати часу для прийняття нових вимог, переоцінки обставин і перебудови поведінки.

Низький рівень ригідності, виявлений у 22% досліджуваних, свідчить про вищу психологічну гнучкість, здатність швидше адаптуватися до змін, легше переглядати попередні рішення та ефективніше діяти в умовах невизначеності. У контексті стресостійкості низька ригідність є важливим ресурсом, оскільки дає змогу військовослужбовцю не «застрягати» на неефективних реакціях, а шукати нові способи подолання стресової ситуації.

Результати дослідження агресивності, проведеного з використанням методики самооцінки психічних станів Г. Айзенка, наведено на рис. 2.8.

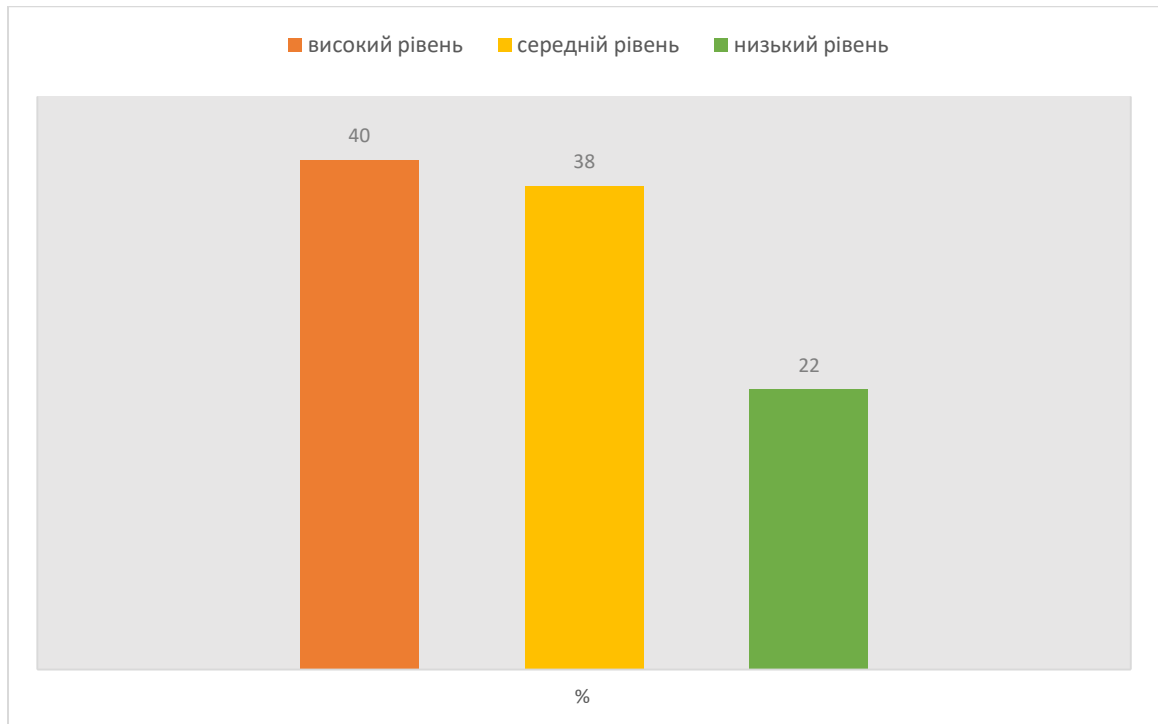


Рис. 2.8. Особливості прояву агресивності військовослужбовців, %

Результати дослідження агресивності за методикою самооцінки психічних станів Г. Айзенка показали, що високий рівень агресивності мають 40% військовослужбовців, які можуть демонструвати імпульсивність, різкість у висловлюваннях, схильність до конфліктної поведінки, підвищену збудливість, емоційні реакції гніву або злості, а також недостатню здатність стримувати негативні імпульси у ситуаціях напруження. У міжособистісних взаєминах така агресивність може проявлятися у зверхньому ставленні, порушенні меж інших людей, приниженні, нетерпимості до помилок, жорсткій критиці або прагненні домінувати. У службово-бойовій діяльності це може призводити до ускладнення комунікації, зростання конфліктності, погіршення психологічного клімату в підрозділі та зниження ефективності командної взаємодії.

Водночас важливо підкреслити, що агресивність у військовослужбовців не завжди має однозначно деструктивний характер. У певних умовах вона може бути пов'язана з мобілізацією, готовністю до активної дії, рішучістю та здатністю протистояти загрозі. Проблемною вона стає тоді, коли виходить за межі професійно контрольованої поведінки, втрачає зв'язок із реальною ситуацією та спрямовується на людей, які не є джерелом загрози. Середній

рівень агресивності, виявлений у 38% респондентів, може свідчити про наявність ситуативної напруженості та готовності до активного реагування, яка за сприятливих умов може залишатися контрольованою.

Низький рівень агресивності у 22% військовослужбовців свідчить про меншу схильність до конфліктного реагування, більшу стриманість і кращу здатність уникати імпульсивних проявів гніву.

Результати, отримані за допомогою опитувальника копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкман, подано на рис. 2.9.

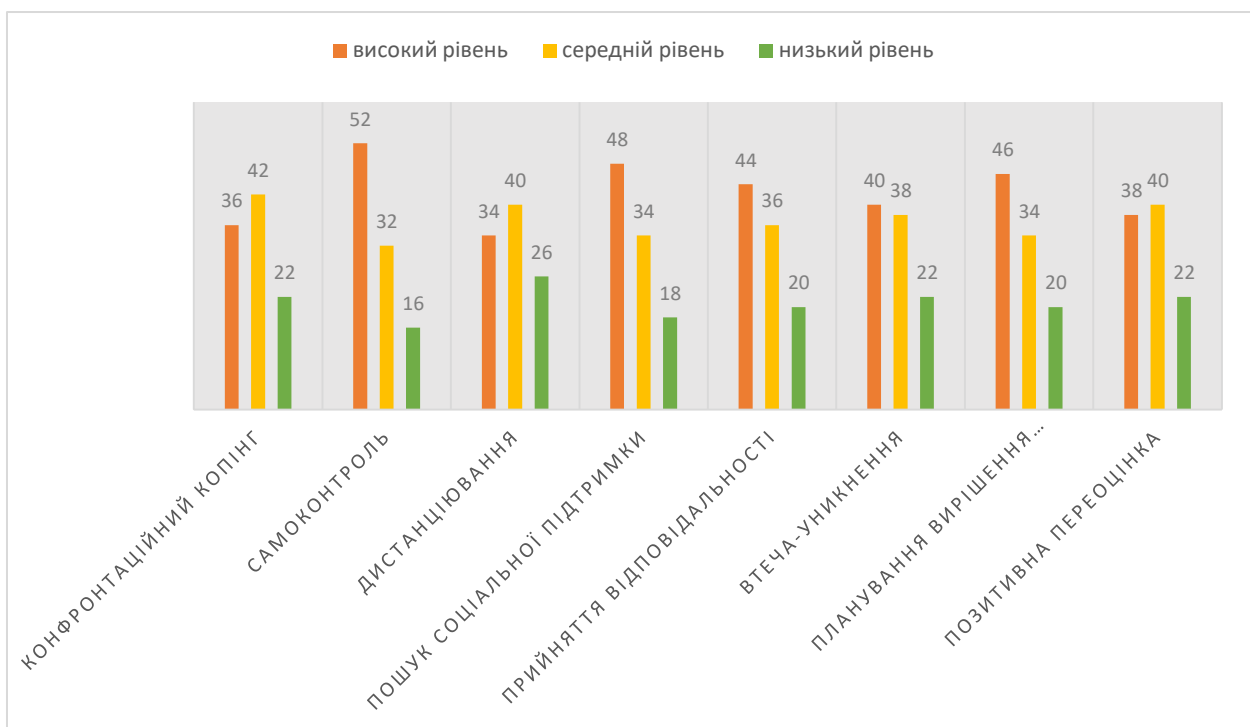


Рис. 2.9. Особливості прояву копінг-стратегій військовослужбовців, %

За результатами дослідження копінг-стратегій військовослужбовців, проведеного за допомогою опитувальника Р. Лазаруса і С. Фолкман, було встановлено, що у групі найбільш вираженими є стратегії самоконтролю, пошуку соціальної підтримки, планування вирішення проблеми, прийняття відповідальності та втечі-уникнення. Зокрема, високий рівень використання стратегії конфронтаційного копінгу виявлено у 36% військовослужбовців, середній – у 42%, низький – у 22%. Стратегія дистанціювання на високому рівні представлена у 34% респондентів, на середньому – у 40%, на низькому – у

26%. Високий рівень самоконтролю продемонстрували 52% військовослужбовців, середній – 32%, низький – 16%. Стратегія пошуку соціальної підтримки має високий рівень вираженості у 48% досліджуваних, середній – у 34%, низький – у 18%. Прийняття відповідальності на високому рівні зафіксовано у 44% військовослужбовців, на середньому – у 36%, на низькому – у 20%. Високий рівень втечі-уникнення виявлено у 40% респондентів, середній – у 38%, низький – у 22%. Планування вирішення проблеми притаманне 46% військових, на середньому – 34%, на низькому – 20%. Позитивна переоцінка проявляється на високому рівні у 38% досліджуваних, на середньому – у 40%, низькому – у 22%.

Зокрема, виявлено, що понад третина військових схильна до активного, наполегливого, іноді різкого або імпульсивного реагування на стресову ситуацію. У контексті військової діяльності така стратегія може бути частково функціональною, оскільки професія військовослужбовця передбачає здатність до рішучих дій, протистояння загрозі, швидкого реагування та мобілізації ресурсів. Водночас надмірна вираженість конфронтаційного копінгу може ускладнювати міжособистісну взаємодію, підвищувати конфліктність, провокувати необдумані рішення та посилювати агресивні реакції. Стратегія дистанціювання може свідчити про прагнення відсторонитися від складної ситуації, зменшити її суб'єктивну значущість або тимчасово обмежити емоційне залучення до травматичних чи напружених подій. Найбільш виражена стратегія самоконтролю свідчить про те, що більшість респондентів прагне стримувати власні емоційні реакції, контролювати поведінку, не демонструвати внутрішнє напруження відкрито та підтримувати зовнішню організованість у складних ситуаціях. Високий рівень пошуку соціальної підтримки свідчить про значущість міжособистісної взаємодії як ресурсу подолання стресу. Для військових така стратегія має особливе значення, оскільки підтримка побратимів, командирів, родини та військового психолога може зменшувати відчуття ізоляції, підвищувати впевненість у власних діях, сприяти емоційному відновленню та підтримувати згуртованість підрозділу. За шкалою прийняття відповідальності високий рівень виявлено, що частина досліджуваних схильна

осмислювати власну роль у складних ситуаціях, визнавати причетність до подій, аналізувати власні дії та брати на себе відповідальність за результати професійної діяльності. Стратегія втечі-уникнення свідчить про те, що значна частина досліджуваних у складних ситуаціях може прагнути уникати безпосереднього зіткнення з проблемою, відкладати її вирішення, переключатися на інші переживання або тимчасово витіснити думки про стресову подію. За шкалою планування вирішення проблеми передбачається раціональний аналіз ситуації, визначення можливих шляхів дії, оцінювання ресурсів, прогнозування наслідків і послідовне розв'язання проблеми. Для військовослужбовців планування є важливим, адже військова діяльність потребує організованості, точності, дисципліни, здатності діяти в умовах дефіциту часу та швидко адаптуватися до змін. Позитивна переоцінка на високому рівні свідчить про те, що значна частина респондентів здатна знаходити у складних ситуаціях певний сенс, бачити можливості для особистісного розвитку, переосмислювати травматичний або стресовий досвід і включати його у контекст життєвих цінностей та професійного обов'язку.

Якісний аналіз емпіричних даних дав змогу узагальнити результати дослідження та виокремити три рівні стресостійкості військовослужбовців: високий, середній і низький. Кількісні результати узагальненого аналізу рівнів стресостійкості військовослужбовців подано на рис. 2.10.

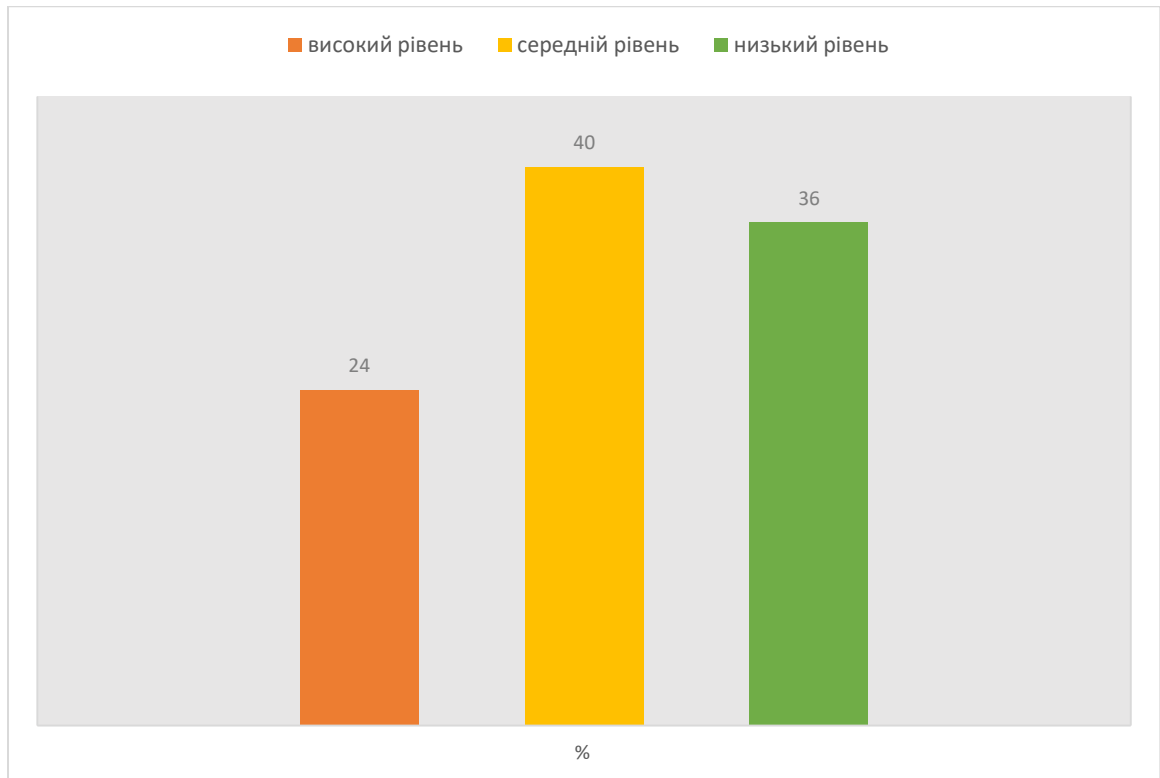


Рис. 2.10. Особливості прояву рівнів стресостійкості військовослужбовців, %

За результатами комплексного аналізу діагностичних даних встановлено, що високий рівень стресостійкості мають 24% військовослужбовців, середній рівень виявлено у 40% респондентів, тоді як низький рівень стресостійкості зафіксовано у 36% досліджуваних.

Так, військові з високим рівнем стресостійкості характеризуються мінімально вираженими проявами стресових розладів, тривожності, фрустрації, агресивності, невротизації, депресивності, дратівливості та емоційної нестабільності. Для них властиві краща здатність до саморегуляції, відносна емоційна врівноваженість, уміння контролювати власні реакції, збереження працездатності в умовах напруження та більша готовність до конструктивного подолання труднощів. Такі військовослужбовці, як правило, демонструють розвинені комунікативні здібності, відкритість до взаємодії, соціальну активність, екстравертованість, упевненість у власних можливостях і достатньо сформовану готовність до прийняття відповідальності. Висока стресостійкість пов'язана не з відсутністю стресу як такого, а зі здатністю особистості

ефективно переробляти стресові впливи, не допускаючи істотної дезорганізації поведінки або тривалого психоемоційного виснаження.

Середній рівень стресостійкості характеризується наявністю у військових окремих проявів стресових розладів, фрустрації, тривожності, агресивності, депресивності, невротизації та дратівливості, однак ці прояви не мають стабільно вираженого дезадаптивного характеру. Військовослужбовці цієї групи здатні виконувати службово-бойові завдання, підтримувати необхідний рівень професійної активності та взаємодіяти з оточенням, проте за умов тривалого або інтенсивного впливу стресорів їхні адаптаційні ресурси можуть помітно знижуватися. Їм властиві помірно виражені комунікативні здібності, відносна емоційна врівноваженість, часткова відкритість, достатній рівень соціальної активності та здатність до самоконтролю, однак у складних ситуаціях можуть посилюватися тривожність, фрустраційні переживання, імпульсивність або емоційна нестабільність. Саме ця група осіб потребує психологічної роботи, спрямованої на недопущення переходу до низького рівня стресостійкості.

Військовослужбовці з низьким рівнем стресостійкості демонструють більш виражені ознаки стресового виснаження, підвищеної тривожності, фрустрації, агресивності, депресивності, невротизації, дратівливості, емоційної лабільності та труднощів саморегуляції. Для них характерними є нижчий рівень комунікативної активності, недостатня відкритість, труднощі у встановленні й підтриманні конструктивної взаємодії, схильність до внутрішньої напруги, зниження емоційної стабільності та переважання менш адаптивних способів реагування на стрес. У таких військовослужбовців може спостерігатися зниження впевненості у власних силах, уникання складних ситуацій, недостатня психологічна гнучкість, схильність до накопичення негативних переживань і зростання ризику психосоматичних або постстресових проявів. Низький рівень стресостійкості є особливо значущим у контексті військової діяльності, оскільки він може негативно впливати не тільки на індивідуальне самопочуття, а й на якість виконання професійних завдань, дисципліну, бойову готовність.

Отримані показники свідчать, що близько чверті військовослужбовців мають достатньо сформовані психологічні ресурси для ефективного подолання стресових ситуацій, а більшість респондентів перебуває у зоні потенційного або вираженого психологічного ризику. Зокрема, 76% військовослужбовців мають середній або низький рівень стресостійкості, що вказує на недостатню сформованість опірності до стресу, підвищену емоційну вразливість, наявність невротичних тенденцій, тривожності, фрустрації, агресивності, дратівливості та інших проявів, які можуть ускладнювати адаптацію до умов війни.

Переважаання середнього та низького рівнів стресостійкості у військових можна пояснити комплексною дією стресогенних чинників військової служби, серед яких важливе значення мають тривалі психоемоційні навантаження, фізичне виснаження, дефіцит відпочинку, високий рівень відповідальності, невизначеність, небезпека, напружені міжособистісні взаємини, переживання втрат і необхідність постійної мобілізації ресурсів. Крім того, результати можуть свідчити про недостатність психологічного супроводу військовослужбовців, зокрема в частині профілактики стресових розладів, розвитку у них навичок саморегуляції, формування адаптивних копінг-стратегій, організації своєчасного психологічного відновлення та надання кваліфікованої допомоги як під час службово-бойової діяльності, так і в період реабілітації.

Отже, узагальнений аналіз результатів емпіричного дослідження засвідчує, що стресостійкість військовослужбовців має нерівномірний розподіл, при цьому із переважанням середніх і низьких показників. Високий рівень стресостійкості свідчить про наявність сформованих адаптаційних ресурсів, емоційної врівноваженості, самоконтролю та здатності до конструктивного подолання стресу. Середній рівень указує на часткову сформованість стресостійкості, яка може знижуватися під впливом тривалих або інтенсивних стресорів. Низький рівень свідчить про виражену психологічну вразливість, підвищений ризик емоційного виснаження, дезадаптивних реакцій і зниження ефективності. Отримані результати підтверджують необхідність розроблення та впровадження програми підвищення стресостійкості військовослужбовців.

2.3. Обґрунтування програми підвищення стресостійкості військово-службовців в умовах війни

Практичне розв'язання проблеми збереження психічного здоров'я військовослужбовців в умовах війни потребує розроблення заходів, спрямованих на розвиток внутрішніх ресурсів особистості та підвищення її здатності до подолання стресу. Програма підвищення стресостійкості військовослужбовців має враховувати специфіку бойового і службового навантаження, ризик емоційного виснаження, можливість виникнення посттравматичних стресових проявів, потребу в саморегуляції, згуртованості, соціальній підтримці та відновленні психологічної рівноваги після екстремальних подій.

Мета програми полягає у цілеспрямованому підвищенні рівня стресостійкості військовослужбовців в умовах війни шляхом розвитку у них навичок емоційної саморегуляції, конструктивної копінг-поведінки, асертивної комунікації, фрустраційної толерантності, позитивного самосприйняття та здатності зберігати психологічну рівновагу, професійну ефективність і соціальну взаємодію в ситуаціях підвищеного психоемоційного напруження.

Завдання програми:

1. Сформувати у військовослужбовців науково обґрунтовані уявлення про природу стресу, його психофізіологічні, емоційні, когнітивні та поведінкові прояви, а також про особливості впливу бойових стресорів на психіку.

2. Розвинути навички самопостереження, самоаналізу та рефлексії, що дають змогу розпізнавати ознаки тривожності, фрустрації, агресивності, емоційного виснаження й загального психоемоційного напруження.

3. Сприяти формуванню позитивного образу Я, адекватної самооцінки, почуття власної значущості, внутрішньої опори та впевненості у власних можливостях щодо подолання складних життєвих і професійних ситуацій.

4. Навчити військовослужбовців методів емоційної саморегуляції, зокрема прийомів заспокійливого дихання, м'язової релаксації, стабілізації

уваги, зниження психоемоційного напруження та мобілізації внутрішніх ресурсів.

5. Розвинути конструктивні копінг-стратегії, зокрема самоконтроль, планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, позитивне переосмислення подій і відповідальне ставлення до власної поведінки.

6. Сформувати навички асертивної поведінки, ефективної комунікації, конструктивного розв'язання конфліктів, взаємної підтримки та відповідальної взаємодії у військовому колективі.

7. Забезпечити профілактику емоційного виснаження, дезадаптації, невротичних проявів і посттравматичних стресових станів шляхом розвитку психологічної гнучкості, фрустраційної толерантності, самопідтримки та готовності своєчасно звертатися по допомогу.

Пропонуємо програму підвищення стресостійкості військовослужбовців, зміст якої побудовано таким чином, щоб забезпечити поступове формування у них навичок самопізнання, емоційної саморегуляції, конструктивної комунікації, позитивного самосприйняття, здатності до подолання стресових ситуацій і збереження психологічної рівноваги в умовах війни (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Програма розвитку стресостійкості у військовослужбовців

Тема заняття	Мета заняття	Структура заняття
Заняття 1. «Стреси у нашому житті та способи протидії»	Метою заняття є розвиток у військовослужбовців позитивного образу Я, формування позитивної самооцінки, психологічна корекція негативних особистісних утворень, а також зниження ситуативної й особистісної тривожності	1. Вступний шеринг – учасники коротко повідомляють про свій актуальний стан, очікування від заняття та готовність до роботи в групі. 2. Гра-вправа-привітання – тренер організовує коротке взаємне привітання, що допомагає знизити напруження й налаштувати учасників на взаємодію. 3. Рольова гра «Снігова куля» – кожен військовослужбовець називає себе й додає коротку асоціацію, а наступний учасник повторює попередні відповіді та додає власну, що сприяє запам'ятання імен і формуванню групової єдності. 4. Міні-лекція «Стреси у нашому житті» – ведучий пояснює поняття стресу, його причини, прояви та вплив на психіку людини в повсякденних і професійних умовах. 5. Брейн-стормінг «Чим це пояснюється» – учасники висловлюють припущення щодо причин

		виникнення стресу, після чого тренер систематизує відповіді. 6. Групова робота – учасники в малих групах аналізують типові стресові ситуації військових і визначають можливі способи реагування. 7. Міні-лекція «Протидія стресу» – подається інформація про основні способи зниження напруження, зокрема саморегуляцію, підтримку, планування дій і контроль дихання. 8. Міні-лекція «Стрес та негативне мислення» – розкривається зв'язок між інтерпретацією подій, негативними автоматичними думками та посиленням емоційного напруження. 9. Притча «Відображення» – учасники слухають притчу, після чого обговорюють її зміст у контексті ставлення до себе, інших і складних ситуацій. 10. Підведення підсумків – тренер узагальнює основні ідеї заняття та фіксує ключові способи протидії стресу. 11. Обговорення «Рефлексія заняття» – учасники відповідають на запитання про те, що було для них корисним, складним або новим. 12. Гра-вправа «Посмішка по колу» – учасники по черзі передають одне одному посмішку або доброзичливий невербальний сигнал, що сприяє емоційному розвантаженню. 13. Заклучний шеринг – кожен формулює свій підсумковий стан після заняття. 14. Рефлексія та прощання – тренер завершує роботу, дякує учасникам і пропонує зберегти практичну ідею для використання в повсякденному житті
Заняття 2. «Самопізнання як ресурс стресостійкості»	Метою заняття є сприяння самопізнанню учасників, виявлення ними своїх сильних і слабких сторін, а також розвиток позитивного самосприйняття	1. Вступний шеринг – учасники діляться настроєм і пригадують, які способи подолання стресу використовували після заняття. 2. Гра-вправа «Мій портрет» – кожен учасник описує себе через кілька рис, символів або асоціацій, що допомагає активізувати самопізнання. 3. Гра-вправа «Який Я» – військовослужбовці добирають риси, які найточніше відображають їх поведінку в складних ситуаціях, після чого обговорюють, які риси допомагають або заважають долати стрес. 4. Бесіда «Внутрішні якості людини» – ведучий організовує обговорення особистісних ресурсів, таких як витримка, відповідальність, сміливість, доброзичливість, самодисципліна. 5. Гра-вправа «Саморефлексія» – учасникам пропонується завершити кілька тверджень про власні сильні сторони, труднощі, реакції на стрес і способи самопідтримки. 6. Групова робота «Мої рецепти боротьби зі стресом» – учасники в малих групах складають перелік дієвих способів зниження напруження, після чого презентують їх усій групі. 7. Рольова гра

		«Я-чарівник!» – військовослужбовці уявляють, що мають можливість змінити одну складну ситуацію або власну реакцію на неї, і проговорюють, які ресурси для цього потрібні. 8. Гра-вправа «Прощання» – учасники обмінюються короткими позитивними фразами або побажаннями. 9. Заключний шеринг – кожен називає одну власну якість, яку хоче розвивати для підвищення стресостійкості. 10. Рефлексія та прощання – тренер підсумовує заняття і наголошує на значенні самопізнання як основи психологічної стійкості.
Заняття 3. «Емоції, позитивне мислення та вихід зі складних ситуацій»	Метою заняття є розвиток у військовослужбовців почуття власної значимості, формування вміння розпізнавати емоції та знаходити конструктивний вихід зі складних ситуацій	1. Вступний шеринг – учасники коротко описують свій актуальний емоційний стан і готовність до заняття. 2. Гра-вправа «Незакінчене речення» – військовослужбовці завершують фрази на кшталт «У складній ситуації я...», «Мені допомагає...», що активізує рефлексію особистих способів реагування. 3. Рольова гра «Відгадай емоцію» – один учасник невербально демонструє певну емоцію, інші її розпізнають і називають ситуації, у яких вона може виникати. 4. Дискусія «Чи має людина володіти емоціями» – група обговорює, чи потрібно контролювати емоції, чим відрізняється контроль від придушення та як це впливає на поведінку військовослужбовця. 5. Групова робота – учасники аналізують приклади складних ситуацій і визначають, які емоції можуть виникати та як ними можна керувати. 6. Гра-вправа «Позитивне мислення» – військові вчаться переформулювати негативні думки у більш реалістичні й підтримувальні. 7. Гра-вправа «Потік вітру» – проводиться тілесно-дихальна вправа, спрямована на розслаблення, відчуття руху повітря та зниження напруження. 8. Рольова гра «Асоціація» – учасники добирають асоціації до понять «стрес», «сила», «спокій», «підтримка», що допомагає усвідомити індивідуальні смисли. 9. Гра-вправа «Крок – раз!» – група виконує вправу на узгодженість дій, уважність і відчуття спільного ритму. 10. Заключний шеринг – учасники називають одну емоцію, з якою вони навчилися працювати під час заняття. 11. Рефлексія – узагальнює значення емоційної грамотності для стресостійкості.
Заняття 4. «Стрес в екстремальних ситуаціях та способи його опанування»	Метою заняття є надання військовослужбовцям інформації про стрес та його вплив на психіку в екстремальних	1. Вступний шеринг – учасники діляться поточним настроєм і коротко оцінюють рівень власного напруження. 2. Гра-вправа «Мій настрій сьогодні» – військовослужбовці за допомогою слова, жесту або образу позначають свій емоційний стан, що сприяє

	ситуаціях, розвиток комунікативних навичок і почуття власної значущості	розвитку самоспостереження. 3. Брейн-стормінг «Що таке стрес» – група висловлює власні визначення стресу, після чого ведучий узагальнює відповіді та уточнює зміст поняття. 4. Міні-лекція «Стресори екстремальних ситуацій» – тренер розкриває основні чинники стресу в екстремальних і бойових умовах: небезпеку, невизначеність, втому, втрати, дефіцит часу, інформаційне перевантаження. 5. Групова робота «Як опанувати стрес» – учасники в малих групах визначають практичні способи подолання напруження у типових службових ситуаціях. 6. Гра-вправа «Компліменти» – військовослужбовці по черзі висловлюють позитивні характеристики, що сприяє підтримці самооцінки та згуртованості групи. 7. Обговорення – група аналізує, які способи опанування стресу є найбільш реалістичними в умовах військової діяльності. 8. Заклучний шеринг – учасники називають одну техніку або думку, яку можуть використати надалі. 9. Рефлексія та прощання – тренер підсумовує заняття й акцентує увагу на значенні взаємної підтримки.
Заняття 5. «Стресостійкість, самооцінка та самоконтроль у нестандартних ситуаціях»	Метою заняття є формування у військовослужбовців почуття власної значимості, розвиток адекватної самооцінки та здатності володіти собою в нестандартних життєвих ситуаціях	1. Вступний шеринг – учасники коротко повідомляють про свій стан і очікування від заняття. 2. Гра-вправа «Незакінчене речення» – військовослужбовці завершують речення, пов'язані з умінням володіти собою, наприклад: «Коли я напружений, мені допомагає...». 3. Рольова гра «Кому це належить» – учасники за описом поведінки або реакції визначають, якій людині чи ситуації вона може відповідати, що розвиває уважність до психологічних проявів. 4. Брейн-стормінг «Що таке стресостійкість» – група формулює власне розуміння стресостійкості, після чого ведучий систематизує відповіді. 5. Міні-лекція «Стрес і емоційне благополуччя» – подається інформація про зв'язок між хронічним стресом, емоційним виснаженням і потребою у відновленні. 6. Групова робота – учасники аналізують приклади нестандартних ситуацій і визначають, які навички самоконтролю в них потрібні. 7. Гра-вправа «Уміння і навички у протистоянні стресам» – військовослужбовці складають перелік конкретних умінь, які допомагають зберігати рівновагу під час стресу. 8. Діагностична методика «Рівень стресостійкості» – учасники виконують коротке самооцінювання власної стійкості до стресу, після чого результати обговорюються в узагальненій формі. 9. Гра-вправа «Я в майбутньому» – кожен учасник уявляє себе

		більш стійким і описує, які зміни для цього потрібні. 10. Гра-вправа «Дерево» – учасники символічно зображають власні «корені», ресурси та напрями розвитку. 11. Гра-вправа «Струм по колу» – групова вправа на відчуття єдності, взаємодії та передачі підтримки. 12. Заклучний шеринг – кожен називає один ресурс, який допомагає йому триматися в складних умовах. 13. Рефлексія та прощання – тренер узагальнює результати заняття.
Заняття 6. «Сильні сторони особистості та ресурси стресостійкості»	Метою заняття є визначення у військовослужбовців сильних сторін, розвиток позитивного сприйняття себе та оточуючих	1. Вступний шеринг – учасники діляться настроєм і коротко називають одну свою сильну якість. 2. Гра-вправа «Сонне дихання» – ведучий навчає учасників повільного заспокійливого дихання, спрямованого на зниження напруження. 3. Гра-вправа «Риба для роздумів» – учасникам пропонуються запитання або ситуації для роздумів про власні ресурси, після чого вони діляться висновками. 4. Міні-лекція «Три слони спілкування» – тренер пояснює основні складові ефективної комунікації: вміння слухати, висловлюватися й поважати позицію іншого. 5. Гра-вправа «Всі ми...» – учасники знаходять спільні риси, досвід або цінності, що сприяє згуртуванню групи. 6. Брейнстормінг «Риси стійкої до стресу особистості» – група визначає якості, які допомагають людині зберігати рівновагу в умовах стресу. 7. Притча про зірки – ведучий зачитує притчу, після чого учасники обговорюють її смисл у контексті підтримки, надії та особистісної цінності. 8. Гра-вправа «Проективний малюнок» – військовослужбовці створюють символічне зображення власного ресурсу або стану, після чого за бажанням коментують його. 9. Гра-вправа «Побажання» – учасники формулюють одне одному короткі підтримувальні побажання. 10. Заклучний шеринг – кожен називає ресурс, який він відкрив або актуалізував під час заняття. 11. Рефлексія та прощання – тренер завершує заняття, підкреслюючи роль самопідтримки.
Заняття 7. «Життєві цінності, здоров'я та подолання перешкод»	Метою заняття є формування у військовослужбовців соціально-комунікативних навичок, адекватної самооцінки та світоглядної позиції, а також сприяння корекції ситуативної й особистісної тривожності	1. Вступний шеринг – учасники коротко повідомляють про свій стан і готовність працювати з темою цінностей. 2. Гра-вправа «Правила роботи групи» – група уточнює правила взаємоповаги, конфіденційності, активності й безпечної комунікації. 3. Гра-вправа «Відгадай настрої» – учасники тренуються розпізнавати емоційний стан інших за невербальними ознаками. 4. Гра-вправа «Мої цінності» – військовослужбовці визначають особисті цінності, які допомагають їм витримувати труднощі. 5. Міні-лекція

		«Життєві цінності» – тренер пояснює, як цінності впливають на мотивацію, вибір поведінки та здатність долати стрес. 6. Групова робота «Найголовніші цінності мого життя» – учасники в малих групах обговорюють, які цінності підтримують їх у військовій діяльності. 7. Притча «Найважливіші речі» – притча використовується для осмислення пріоритетів, відповідальності та життєвих сенсів. 8. Міні-лекція «Стрес і здоров'я» – подається інформація про вплив стресу на психічне й фізичне здоров'я. 9. Рольова гра «Перешкода» – учасники моделюють ситуацію труднощів і відпрацьовують конструктивні способи її подолання. 10. Гра-вправа «Побажання» – взаємна підтримка. 11. Заклучний шеринг – учасники називають одну цінність, яку хочуть зберігати в складних ситуаціях. 12. Рефлексія та прощання – тренер узагальнює зміст заняття
Заняття 8. «Стрес, інтелектуальні ресурси та налаштування мислення»	Метою заняття є формування у військовослужбовців соціально-комунікативних навичок, усвідомлення свого образу Я, а також стимулювання мотивації до інтелектуальної діяльності	1. Вступний шеринг – учасники діляться актуальним станом і готовністю до роботи з темою інтелектуальних ресурсів. 2. Гра-вправа-привітання «Блукаючі вогники» – учасники рухаються в просторі, коротко вітаються одне з одним і передають доброзичливий невербальний сигнал, що активізує групу. 3. Рольова гра «Снігова куля» – вправа використовується для поживавлення взаємодії та тренування пам'яті, уваги й включення в групу. 4. Брейн-стормінг «Що таке інтелект? Від чого він залежить» – учасники висловлюють думки про інтелект, увагу, мислення, досвід і вплив стресу на розумову діяльність. 5. Міні-лекція «Стрес та розвиток розумових здібностей» – тренер пояснює, як стрес може як мобілізувати, так і порушувати увагу, пам'ять, мислення та прийняття рішень. 6. Гра-вправа «Митець чи мислитель» – учасники визначають власні переважні способи мислення та обговорюють, як їх можна використовувати в ситуаціях стресу. 7. Групова робота «Як налаштувати мій мозок на потрібну хвилю» – групи розробляють практичні прийоми концентрації, переключення уваги та відновлення ясності мислення. 8. Гра-вправа «Джерело енергії» – учасники визначають власні джерела внутрішньої сили й способи психологічного відновлення. 9. Гра-вправа «Верба-тополя» – вправа спрямована на тілесне розслаблення, гнучкість і символічне проживання стійкості через рух. 10. Гра-вправа-обговорення «Мої враження» – учасники обговорюють, які

		вправи були для них найбільш корисними. 11. Гра-вправа «Посмішка по колу» – група завершує активну частину позитивним емоційним контактом. 12. Заключний шеринг – кожен формулює одну думку про те, як підтримувати ясність мислення під час стресу. 13. Рефлексія – тренер підсумовує заняття
Заняття 9. «Гідна й упевнена поведінка у військовому колективі»	Метою заняття є розкриття перед військовослужбовцями сутності гідної, відповідальної поведінки, розвиток самостійності, формування адекватної самооцінки та способів взаємодії у військовому колективі	1. Вступний шеринг – учасники діляться настроєм і власним розумінням упевненої поведінки. 2. Привітання. Вправа «Незакінчене речення» – військовослужбовці завершують речення, пов'язані з гідністю, відповідальністю та впевненістю. 3. Рольова гра «Колективне інтерв'ю» – учасники ставлять одне одному запитання про поведінку в складних ситуаціях, тренуючи відкритість і соціальну взаємодію. 4. Гра-вправа «Коло знань» – група систематизує знання про стрес, спілкування, саморегуляцію та впевнену поведінку. 5. Групова робота «Стрессова ситуація» – учасники аналізують конкретну напружену ситуацію та визначають варіанти гідного й упевненого реагування. 6. Брейн-стормінг «Що заважає людям поводитися гідно і впевнено» – група визначає внутрішні й зовнішні перешкоди: страх, невпевненість, агресію, тиск, втому, негативні установки. 7. Міні-лекція «Упевнена поведінка» – тренер пояснює різницю між пасивною, агресивною й асертивною поведінкою. 8. Гра-вправа «Крок – раз!» – учасники відпрацьовують узгодженість, рішучість і командну взаємодію. 9. Заключний шеринг – кожен називає одну ознаку впевненої поведінки, яку хоче розвивати. 10. Рефлексія та прощання – тренер завершує заняття
Заняття 10. «Помилка, невдача і саморозвиток у подоланні стресу»	Метою заняття є розвиток у військовослужбовців соціально-комунікативних навичок, формування адекватної самооцінки, світоглядної позиції та коригування особистісної тривожності	1. Вступний шеринг – учасники коротко називають свій стан і очікування від підсумкового заняття. 2. Гра-вправа-привітання – група налаштовується на роботу через коротке доброзичливе привітання. 3. Гра-вправа «Незакінчене речення» – військові завершують фрази, пов'язані з переживанням помилок, невдач і способами самопідтримки. 4. Гра-вправа «Твір – казка» – учасники створюють коротку символічну історію про подолання труднощів, що сприяє переосмисленню складного досвіду. 5. Проективний малюнок «Що мене обурює» – військовослужбовці зображають ситуації або чинники, які викликають роздратування, після чого за бажанням обговорюють способи конструктивного реагування. 6. Рольова гра «Тух-тібі-дух» – вправа використовується для безпечного емоційного розрядження, зниження

		напруги та символічного вивільнення агресивних імпульсів. 7. Гра-вправа «Вільний» – учасники досліджують відчуття внутрішньої свободи, відповідальності та можливості вибору поведінки навіть у складних обставинах. 8. Міні-лекція «Невдача й помилка як стимул для саморозвитку» – тренер пояснює, як помилки можуть ставати джерелом досвіду, навчання й особистісного зростання. 9. Обмін враженнями від заняття – учасники діляться тим, що було важливим, корисним або емоційно значущим. 10. Гра-вправа «Дій» – військовослужбовці формулюють конкретну дію, яку готові застосувати для підтримання власної стресостійкості. 11. Заклучний шеринг – кожен підсумовує власний досвід участі в програмі. 12. Рефлексія – тренер завершує програму, підкреслюючи набуті ресурси та можливість їх застосування в реальних умовах
--	--	--

Як бачимо, запропонована програма (Додаток Д) є послідовною системою тренінгових занять, у якій кожне наступне заняття логічно поглиблює попереднє: від первинного усвідомлення учасниками природи стресу й формування довіри в групі – до розвитку саморефлексії, емоційної регуляції, позитивного мислення, комунікативної компетентності та впевненої поведінки. Особливістю програми є використання різних форм роботи: вступного й заключного шерингу, рольових ігор, групових обговорень, міні-лекцій, брейнстормінгу, притч, проєктивних вправ, діагностичних елементів, вправ на саморегуляцію та рефлексивного завершення, що забезпечує не тільки інформування військовослужбовців про стрес, а й практичне відпрацювання навичок, необхідних для його подолання.

Зміст першого заняття орієнтований на входження учасників у тренінговий процес, формування довіри, актуалізацію проблеми стресу та усвідомлення зв'язку між стресом і негативним мисленням. Друге заняття поглиблює самопізнання військовослужбовців, допомагає їм побачити власні сильні й слабкі сторони, а також сформулювати індивідуальні способи подолання стресу. Третє заняття спрямоване на розвиток уміння розпізнавати емоції, керувати ними й застосовувати позитивне мислення як ресурс виходу зі

складних ситуацій. Четверте заняття має переважно психоедукаційний і комунікативний характер, оскільки дає учасникам інформацію про стресори екстремальних ситуацій і навчає способів опанування стресу. П'яте заняття поглиблює розуміння стресостійкості, поєднуючи теоретичні відомості про емоційне благополуччя з практичними вправами на самоконтроль, образ майбутнього та внутрішню стабілізацію. Заняття 6–10 спрямовані на закріплення й розширення сформованих навичок. Шосте заняття допомагає учасникам усвідомити власні ресурси, розвинути позитивне ставлення до себе й інших, а також осмислити риси стійкої до стресу особистості. Сьоме заняття акцентує увагу на життєвих цінностях, зв'язку стресу і здоров'я, а також на здатності долати перешкоди без втрати внутрішньої рівноваги. Восьме заняття розширює уявлення військових про вплив стресу на інтелектуальну діяльність і навчає способів налаштування мислення на продуктивну роботу. Дев'яте заняття спрямоване на формування гідної, відповідальної й упевненої поведінки у військовому колективі, що є важливим чинником соціально-психологічної стійкості. Десяте заняття допомагає учасникам осмислити власні помилки, невдачі, емоційні реакції та навчитися перетворювати складний досвід на ресурс саморозвитку.

Кожне заняття програми має чітку внутрішню логіку й складається з трьох взаємопов'язаних етапів: підготовчого, основного та підсумкового. Підготовчий етап виконує функцію емоційного налаштування групи, створення атмосфери довіри та первинної діагностики актуального психологічного стану учасників. Основний етап передбачає виконання тренінгових, корекційно-розвивальних, рольових, рефлексивних і комунікативних завдань, спрямованих на розвиток конкретних навичок стресостійкості. Підсумковий етап орієнтований на усвідомлення набутого досвіду, емоційне завершення заняття, закріплення результатів і формування готовності переносити отримані навички у реальні умови службово-бойової діяльності. Підготовча та заключна частини разом займають приблизно 25% тривалості заняття, тоді як основна частина становить 75%, що забезпечує переважання практичної роботи над суто інформаційною.

Підготовча частина кожного заняття програми спрямована на формування психологічно безпечного простору, у якому військовослужбовці можуть поступово включитися у групову роботу, актуалізувати власний емоційний стан і налаштуватися на взаємодію. На цьому етапі доцільно використовувати короткі вправи-привітання, шеринги, розминки, прості комунікативні завдання або невербальні вправи, які знижують напруження та допомагають учасникам відчувати себе частиною групи. Водночас психолог отримує можливість оцінити загальний настрій учасників, рівень їхньої втоми, тривожності, готовності до активності та за потреби внести корективи у перебіг заняття. Такий гнучкий підхід є важливим саме у роботі з військовослужбовцями, оскільки їхній психоемоційний стан може змінюватися залежно від службових обставин, фізичного навантаження, попереднього досвіду та актуального рівня стресу.

Основна частина заняття передбачає безпосереднє виконання спеціально підібраних вправ, рольових ігор, групових завдань, міні-лекцій, брейнстормінгів і дискусій. Важливою особливістю є те, що кожна вправа не завершується лише фактом її виконання, а обов'язково супроводжується обговоренням, аналізом переживань і рефлексією. Учасники мають змогу усвідомити власні реакції, порівняти їх із реакціями інших, побачити альтернативні способи поведінки та сформувати більш адаптивні моделі дії у ситуаціях стресу. Після кожної вправи доцільно організовувати коротке обговорення проблеми у колі, під час якого військовослужбовці можуть відповісти на запитання про те, що вони відчували, які труднощі виникали, які висновки вони зробили та як здобутий досвід можна застосувати у професійній діяльності.

Заклучна частина заняття виконує функцію психологічного завершення, інтеграції досвіду й емоційного вирівнювання групи. На цьому етапі заняття використовуються рефлексивні вправи, короткі ігри, підсумкові обговорення, обмін враженнями, вправи на підтримку або позитивне завершення контакту. Психолог узагальнює основні результати заняття, допомагає учасникам усвідомити, які знання й навички були набуті, а також пропонує оцінити власну участь у груповій взаємодії. Такий підсумковий етап заняття є необхідним,

оскільки тренінгова робота зі стресом може актуалізувати складні переживання, тому завершення заняття має сприяти стабілізації, зниженню емоційної напруги й формуванню відчуття завершеності.

Охарактеризуємо особливості методики проведення першого заняття, метою якого є розвиток у військовослужбовців позитивного образу Я, формування у них адекватної самооцінки, зміцнення світоглядної позиції, психологічна корекція негативних емоційних проявів і зниження рівня тривожності. На початку заняття психолог пропонує учасникам виконати вправу-привітання, спрямовану на встановлення контакту між членами групи. Один з учасників звертається до інших із фразою на кшталт: «Привіт усім, хто має гарний настрій!», а ті, кому це висловлювання відповідає, реагують словом «Привіт!». Якщо висловлювання має форму компліменту, учасники, до яких воно стосується, відповідають: «Дякую!». Повторення вправи кілька разів допомагає зняти початкову скутість, активізувати доброзичливий контакт і створити емоційно підтримувальну атмосферу.

Далі проводиться рольова гра «Снігова куля», метою якої є посилення групової згуртованості, створення позитивного настрою та полегшення знайомства учасників. Кожен військовослужбовець обирає собі нове ім'я або умовне позначення, після чого всі сідають у коло й по черзі представляються. Перший учасник називає своє ім'я, другий повторює ім'я першого й додає власне, третій повторює імена двох попередніх і називає своє тощо. За бажанням замість імен можуть використовуватися іноземні слова, назви міст, автомобілів або інші нейтральні категорії. Такий формат одночасно тренує увагу, пам'ять, включення у груповий процес і створює легкий контекст, що знижує початкове напруження у військовослужбовців.

В основній частині заняття учасникам пропонується міні-лекція «Стрес у нашому житті». Її зміст спрямований на формування базового розуміння стресу як закономірної реакції організму й психіки на складні або загрозливі обставини. Військовослужбовці отримують інформацію про основні чинники стресу, його фізіологічні, емоційні, когнітивні й поведінкові прояви, можливі наслідки тривалого напруження, а також стадії розвитку стресової реакції.

Особлива увага приділяється не тільки негативним наслідкам стресу, а й тому, що помірне напруження може виконувати мобілізаційну функцію, якщо людина володіє навичками саморегуляції та вміє своєчасно відновлювати ресурси.

Після міні-лекції доцільно провести вправу «Не помиляється той, хто нічого не робить», спрямовану на переосмислення ставлення до помилок, невдач і труднощів. Учасники обговорюють, як помилки впливають на рівень стресу, чому активні люди частіше стикаються з невдачами, але водночас мають більше можливостей для розвитку, і як можна перетворити помилку на джерело досвіду. Під час дискусії важливо підкреслити, що помилки не слід розглядати як остаточне свідчення неспроможності; навпаки, можуть виконувати функцію зворотного зв'язку, вказуючи на ті навички, які потребують удосконалення. Особливо важливим є формування позитивного ставлення до помилок підлеглих, оскільки конструктивна реакція командира або побратима допомагає зберегти мотивацію, підтримати впевненість і стимулювати роботу над недоліками.

У межах цієї вправи учасникам пропонується самостійно сформулювати короткі підтримувальні висловлювання, які можна використовувати для зниження напруження після помилки або невдачі. Наприклад, такими висловлюваннями можуть бути: «Ти помилився? Але це непогано, бо тепер є над чим працювати»; «Помилки корисні для твого розвитку, бо тепер ти знаєш, що саме треба покращувати»; «Ця спроба не була успішною, але вона багато чого навчить. Використовуй свій досвід, і я впевнений, що досягнеш успіху»; «Невдача і помилка – це чудовий урок для тих, хто прагне вдосконалюватися». Після цього військовослужбовці можуть пригадати власні нещодавні або давніші невдачі, визначити, які навички потребують розвитку, і продумати конкретні кроки для їх покращення. Така робота сприяє зниженню страху помилки, підвищенню фрустраційної толерантності й формуванню більш конструктивної Я-концепції військовослужбовців.

Наступним елементом заняття є інформаційне повідомлення «Стрес і негативне мислення». Учасникам пояснюється, що негативні думки можуть

істотно підсилювати стрес, збільшувати його тривалість і знижувати здатність людини до раціонального мислення та ефективної поведінки. До першого типу таких думок належать висловлювання, що породжують тривогу, страх, катастрофізацію та відчуття безпорадності, наприклад: «Я цього не подолаю, не витримаю», «Все пропало. Мені кінець». Такі думки блокують активність, посилюють внутрішнє напруження й можуть заважати адекватному прийняттю рішень. Також до цієї групи належать звинувачувальні або самознецінювальні судження, зокрема: «Він дурень», «Я нікчема», а також нереалістичні вимоги до себе та інших: «Я завжди маю бути першим», «Вони мають зробити це».

Другий тип негативних думок військовослужбовців пов'язаний із запереченням значущості стресової ситуації або її знеціненням. До нього можна віднести висловлювання: «Ну і що, кого це турбує?», «Мені байдуже, що про мене думають», «Якось воно буде». На перший погляд, такі думки можуть тимчасово зменшувати напруження, оскільки людина ніби відсторонюється від проблеми. Однак у довгостроковій перспективі вони часто не сприяють активному розв'язанню складної ситуації, а лише відкладають її опрацювання, що може призводити до появи нових стресових обставин. Саме тому учасників варто навчати не тільки розпізнавати негативні думки, а й переформулювати їх у більш реалістичні, конструктивні та підтримувальні.

Важливим рефлексивним компонентом першого заняття є обговорення східної притчі «Відображення». Після ознайомлення з її змістом учасники аналізують, які внутрішні думки можна порівняти із «сердитими псами», чи варто надавати їм надмірну увагу, а також які негативні переконання можуть призвести до психологічної поразки ще до початку виконання важливого завдання. Це обговорення спрямоване на усвідомлення того, що внутрішні установки, самонавіювання, очікування невдачі або агресивне ставлення до світу можуть посилювати стрес у військовослужбовців не менше, ніж зовнішні обставини. Завдяки притчі учасники отримують можливість символічно осмислити роль мислення у формуванні психоемоційного стану.

Заклучний етап першого заняття охоплює підсумкове обговорення та дискусію на тему «Мої враження від заняття». Учасникам пропонується

висловити, що було для них найкориснішим, які думки викликали емоційний відгук, які вправи здалися складними та які висновки вони можуть використати у подальшому. Після цього виконується вправа «Посмішка по колу», під час якої військовослужбовці по черзі передають одне одному посмішку або коротке доброзичливе побажання. Така вправа допомагає завершити заняття на позитивній емоційній ноті, знизити залишкове напруження, посилити групову підтримку й закріпити досвід безпечної взаємодії.

Важливим аспектом усіх розроблених занять у межах програми розвитку стресостійкості є навчання військових ефективним методам саморегуляції емоційного стану, а також розширення їх поведінкового репертуару в умовах стресу. У процесі роботи учасники поступово засвоюють, що стрес не завжди можна повністю усунути, однак можна змінити власну реакцію на нього, навчитися краще розпізнавати напруження, використовувати дихальні й тілесні техніки, контролювати негативні думки, звертатися по підтримку, аналізувати помилки без знецінення та діяти усвідомлено. Саме така спрямованість програми забезпечує її прикладне значення для військовослужбовців.

Отже, програма розвитку стресостійкості військовослужбовців охоплює систему методів і технік, які можуть адаптуватися відповідно до індивідуальних потреб учасників, рівня їхнього психоемоційного стану, досвіду служби та особливостей групової взаємодії. Її впровадження передбачає організацію тренінгових занять, виконання спеціальних вправ, створення умов для закріплення навичок стресостійкості у професійній діяльності, підтримку контролю й самоконтролю за виконанням рекомендацій, посилення мотивації до самовдосконалення, а також відновлення психічних і фізичних ресурсів військовослужбовців в умовах бойових дій. Програма може розглядатися як цілісний засіб психологічного супроводу військовослужбовців, спрямований на підвищення адаптаційного потенціалу, профілактику дезадаптації та істотного підтримання їх службово-професійної ефективності.

ВИСНОВКИ

Проведене у кваліфікаційній роботі теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей розвитку стресостійкості військово-службовців дало змогу обґрунтувати програму підвищення їх стресостійкості в умовах війни, а також зробити такі висновки.

1. Проаналізовано підходи до трактування понять стресу, психологічного стресу та стресостійкості особистості в зарубіжній та українській психології. У класичних концепціях стрес розглядається як неспецифічна адаптаційна реакція організму на дію зовнішніх або внутрішніх чинників, що порушують рівновагу між особистістю та довкіллям, а в сучасних підходах акцент переноситься з об'єктивної сили стресора на суб'єктивне сприйняття ситуації, когнітивну оцінку загрози, наявність ресурсів подолання та характер копінг-поведінки особистості. Психологічний стрес постає як процес взаємодії людини з вимогами середовища, які оцінюються нею як такі, що перевищують або випробовують її адаптаційні можливості. Стресостійкість доцільно трактувати як інтегративну, динамічну й структурно-функціональну рису особистості, що забезпечує здатність зберігати рівновагу, працездатність, самоконтроль, адаптивність і ефективність діяльності в умовах дії стресогенних чинників. Стресостійкість пов'язана з рівнем емоційної стабільності, особистісної зрілості, мотиваційно-вольової регуляції, соціальної підтримки, когнітивної гнучкості, саморегуляції та здатності до конструктивного подолання труднощів.

2. Розкрито психологічну специфіку професійної діяльності військово-службовців як передумови виникнення та розвитку психологічного стресу. Встановлено, що військова служба належить до видів діяльності з підвищеним рівнем стресогенності, оскільки поєднує ризик для життя і здоров'я, високу відповідальність, сувору регламентацію поведінки, підпорядкування наказам, необхідність швидкого прийняття рішень, фізичне виснаження, інформаційне перевантаження, емоційну напругу та постійну готовність до дії. Професійна діяльність військовослужбовця має не тільки операційно-технічний, а й

психологічний, моральний і соціальний зміст, оскільки передбачає здатність діяти в умовах небезпеки, втрат, невизначеності, обмеженого контролю над ситуацією та підвищеної відповідальності за життя інших людей. Такі обставини створюють передумови для виникнення психологічного стресу, емоційного виснаження, професійної дезадаптації, невротичних реакцій, психосоматичних проявів і посттравматичних стресових симптомів. Особливо значущим є те, що військовий стрес формується не тільки під впливом безпосередньої бойової небезпеки, а й унаслідок тривалої дії стресорів. Інтенсивність психологічного стресу у військовослужбовців залежить від сили й тривалості стресових чинників, попереднього бойового досвіду, рівня професійної підготовки, особистісних властивостей, самооцінки, мотивації, характеру міжособистісних відносин у підрозділі та можливості отримання психологічної підтримки.

3. Визначено соціально-психологічні чинники та умови формування стресостійкості військовослужбовців. З'ясовано, що стресостійкість формується на перетині особистісних, групових, організаційних, мотиваційних, ціннісних, психофізіологічних і поведінкових чинників. До особистісних чинників стресостійкості належать врівноваженість, адекватна самооцінка, внутрішній локус контролю, мотивація досягнення, відповідальність, самодисципліна, фрустраційна толерантність, когнітивна гнучкість, здатність до рефлексії та сформованість конструктивних копінг-стратегій. До соціально-психологічних чинників належать підтримка побратимів, позитивний морально-психологічний клімат у підрозділі, довіра до командирів, згуртованість військового колективу, якість комунікації, наявність емоційної та інформаційної підтримки, стабільність сімейних зв'язків і відчуття соціальної захищеності. Організаційними умовами стресостійкості є чіткість службових завдань, справедливість оцінювання, професійна підготовка, можливість відпочинку й ротації, психологічний супровід, своєчасна допомога після травматичних подій та створення умов для відновлення психічних і фізичних ресурсів. Особливе значення під час війни мають також ціннісно-сміслові чинники, зокрема усвідомлення значущості обов'язку, відповідальність перед

державою, побратимами й родиною, віра у справедливість виконуваної справи та здатність інтегрувати досвід у власне Я.

4. Проведено дослідження стресостійкості військовослужбовців. При цьому узагальнення результатів засвідчило, що за методикою стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге низький рівень стресостійкості виявлено у 46% військовослужбовців, середній – у 34%, високий – у 20%, що свідчить про переважання зниженої опірності до стресу та значне стресове навантаження; за методикою діагностики рівня невротизації Л. Вассермана високий рівень невротизації зафіксовано у 42% військовослужбовців, середній – у 36%, низький – у 22%, що вказує на поширеність емоційної нестабільності, тривожності, напруженості й дратівливості; за Фрайбурзьким багатофакторним особистісним опитувальником встановлено поєднання ресурсних і проблемних особистісних рис: з одного боку, високу комунікабельність мають 56%, врівноваженість – 44%, відкритість – 42%, екстраверсію – 52%, маскулінність – 52%, що може підтримувати соціальну адаптацію й групову взаємодію, а з іншого – високі показники невротичності виявлено у 46%, спонтанної агресивності – у 48%, депресивності – у 40%, дратівливості – у 52%, реактивної агресивності – у 54%, емоційної лабільності – у 56%, що свідчить про виражене психоемоційне напруження й ризик дезадаптивних реакцій; за методикою самооцінки психічних станів Г. Айзенка високий рівень тривожності мають 26% військовослужбовців, середній – 54%, низький – 20%, високий рівень фрустрації – 40%, середній – 32%, низький – 28%, високий рівень ригідності – 38%, середній – 40%, низький – 22%, високий рівень агресивності – 40%, середній – 38%, низький – 22%, що підтверджує наявність труднощів саморегуляції, поведінкової гнучкості й конструктивного реагування на перешкоди; за опитувальником копінг-стратегій Р. Лазаруса і С. Фолкман найбільш вираженими виявилися самоконтроль – 52% високого рівня, пошук соціальної підтримки – 48%, планування вирішення проблеми – 46%, прийняття відповідальності – 44%, водночас значні показники втечі-уникнення – 40%, позитивної переоцінки – 38%, конфронтаційного копіngu – 36% і дистанціювання – 34%, що свідчить про поєднання конструктивних і захисних

способів подолання стресу. Високий рівень стресостійкості мають 24% військовослужбовців, середній – 40%, низький – 36%, що вказує на потребу в цілеспрямованій психологічній роботі, спрямованій на зниження невротизації, тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності, розвиток психоемоційної стабільності, конструктивних копінг-стратегій, саморегуляції та соціально-психологічної підтримки військовослужбовців.

5. Обґрунтовано програму розвитку стресостійкості військовослужбовців в умовах війни. Її метою є цілеспрямоване підвищення рівня стресостійкості військовослужбовців шляхом розвитку навичок емоційної саморегуляції, конструктивної копінг-поведінки, асертивної комунікації, фрустраційної толерантності, позитивного самосприйняття та здатності зберігати психологічну рівновагу в ситуаціях підвищеного психоемоційного напруження. Програма спрямована на формування у військовослужбовців знань про природу стресу, розвиток самоспостереження, самоаналізу, рефлексії, удосконалення навичок саморегуляції, корекцію неефективних способів реагування на стрес, розвиток комунікативної компетентності, посилення соціальної підтримки, профілактику емоційного виснаження. Її зміст ґрунтується на положеннях тренінгу, що дає змогу поєднати психоедукацію, групову взаємодію, рольові ігри, рефлексивні вправи, комунікативні завдання, релаксаційні техніки й відпрацювання конструктивних способів поведінки у ситуаціях стресу. Програма складається з десяти занять, спрямованих на формування позитивного образу Я, розвиток самопізнання, емоційної грамотності, позитивного мислення, навичок опанування стресу, адекватної самооцінки, самоконтролю, усвідомлення життєвих цінностей, інтелектуальної мобілізації, упевненої поведінки та здатності перетворювати помилки й невдачі на ресурс саморозвитку.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки військовослужбовців, перевірці ефективності запропонованої програми підвищення стресостійкості в різних військових підрозділах та розробленні диференційованих психокорекційних заходів з урахуванням бойового досвіду, рівня травматизації, копінг-стратегій і психологічних ресурсів військових.

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 військово-службовцям 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.
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. Кокун 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.Кокун О. Оптимізація адаптаційних можливостей людини : психо-фізіологічний 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. Кримець. 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.
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

**Методика визначення стресостійкості
та соціальної адаптації Г. Холмса та Р. Праге**

Інструкція. Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події та життєві обставини, що викликають стрес, в ньому представлені. Потім повторно прочитайте кожен пункт. Далі вкажіть у відповідному стовпчику кількість разів, коли ситуація мала місце бути за останні два роки.

Стимульний матеріал

№	Життєві події	Відповіді, кількість разів за рік
1	Смерть чоловіка (дружини)	
2	Розлучення	
3	Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив з партнером	
4	Тюремне ув'язнення	
5	Смерть близького члена сім'ї	
6	Травма або хвороба	
7	Одруження, весілля	
8	Звільнення з роботи	
9	примирення подружжя	
10	Вихід на пенсію	
11	Зміна в стані здоров'я членів сім'ї	
12	Вагітність партнерки	
13	Міжстатеві проблеми	
14	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	
15	Реорганізація на роботі	
16	Зміна фінансового становища	
17	Смерть близького друга	
18	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи	
19	Посилення конфліктності відносин з чоловіком	
20	Позика або позика на велику покупку (наприклад, будинки)	
21	Закінчення терміну виплати позики або позики, що ростуть борги	
22	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	
23	Син або дочка покидають будинок	
24	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	
25	Видатне особисте досягнення, успіх	

26	Чоловік кидає роботу (або приступає до роботи)	
27	Початок або закінчення навчання в навчальному закладі	
28	Зміна умов життя	
29	Відмова від індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки	
30	Проблеми з начальством, конфлікти	
31	Зміна умов або годин роботи	
32	Зміна місця проживання	
33	Зміна місця навчання	
34	Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля чи відпустки	
36	Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	
36	Зміна соціальної активності	
37	Позика або позика для покупки менш крупних речей (машини, телевізора)	
38	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну	
39	Зміна числа живуть разом членів сім'ї, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	
40	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту і т. п.)	
41	Відпустка	
42	Різдво, зустріч Нового року, день народження	
43	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху)	

Методика діагностики рівня невротизації Л. Вассермана

Інструкція: Ознайомтесь з наведеними нижче судженнями і ситуаціями, виберіть відповідь «так» або «ні». Наведені питання для визначення рівня невротизації мають орієнтовний характер

Стимульний матеріал

1. В різних частинах свого тіла я часто відчуваю жар, поколювання, відчуття мурашок, оніміння.
2. Я рідко задихаюсь, і у мене не буває сильного серцебиття.
3. Раз в тиждень або й частіше я буваю дуже збудженим чи схвилюваним.
4. Голова у мене болить часто.
5. Два-три рази на тиждень вночі мене непокоять кошмари.
6. Останнім часом я себе почуваю гірше, ніж будь-коли.
7. Майже кожен день трапляється що-небудь таке, що мене тривожить.
8. У мене бували періоди, що я через хвилювання втрачав сон.
9. Здебільшого, робота дається мені ціною великих зусиль.
10. Інколи я буваю таким збудженим, що це заважає мені заснути.
11. Велику частину часу я відчуваю невдоволення життям.
12. Мене постійно що-небудь тривожить.
13. Я намагаюсь рідше зустрічатися зі своїми знайомими і друзями.
14. Життя для мене майже завжди пов'язане з напруженням.
15. Мені важко зосередитись на якомусь завданні чи роботі.
16. Я дуже втомлююсь за день.
17. Я вірю в майбутнє.
18. Я часто переймаюсь сумними думками.
19. Часом мені здається, що моя голова працює повільніше, ніж звичайно.
20. Найважча для мене боротьба – це боротьба з самим собою.
21. Я майже завжди про щось або про когось тривожусь.
22. У мене мало впевненості в собі.
23. Я часто почуваю невпевненість в собі.
24. Кілька разів на тиждень мене турбують неприємні відчуття у верхній частині живота (під ложечкою).
25. Інколи у мене виникає такс почування, ніби переді мною з'явилося стільки труднощів, що здолати їх просто неможливо.
26. Раз в тиждень або й частіше я без вагомої причини раптово почуваю жар у всьому тілі.
27. Часом я виснажую себе тим, що забагато на себе беру.
28. Я дуже уважний до того, як я одягаюсь.
29. Мій зір погіршився останнім часом.
30. У стосунках між людьми частіше всього переважає несправедливість.
31. У мене бувають періоди такого сильного хвилювання, що мені важко всидіти на місці.
32. Я з задоволенням танцюю, коли є можливість.

33. По можливості, я намагаюсь уникати великого скупчення людей.
34. Мій шлунок дуже мене непокоїть.
35. Мушу визнати, що часом я хвилююсь через дурниці.
36. Часом сам жалкую, що я такий дратівливий і невдоволений.
37. Кілька разів на тиждень у мене з'являється відчуття того, що мусить статися щось страшне.
38. Мені здається, що мої близькі погано мене розуміють.
39. Я часто відчуваю біль в серці або в грудях.
40. В гостях я здебільшого сиджу збоку чи розмовляю з кимсь одним.

Фрайбурзький багатофакторний особистісний опитувальник FPI

Інструкція. Вам пропонується ряд тверджень, кожне з яких відповідає чи не відповідає особливостям вашої поведінки, окремих вчинків, ставлення до людей, поглядам на життя і т.д. Якщо ви вважаєте, що таке відповідність має місце, то дайте відповідь «Так», в іншому випадку – відповідь «Ні». Свою відповідь зафіксуйте на листі, поставивши хрестик або будь-який інший знак в клітинку, що відповідає номеру твердження в опитувальнику і виду вашої відповіді. Відповіді потрібно дати на всі питання.

Успішність дослідження залежить від того, наскільки уважно виконується завдання. Прагнути своїми відповідями справити на когось краще враження не має сенсу, жодна відповідь не оцінюється як хороша або погана. Не міркуйте над кожним питанням, а намагайтеся якомога швидше вирішити, яка з двох відповідей, нехай дуже відносно, але все-таки здається вам ближчою до істини. Вас не повинно бентежити, якщо деякі з питань здадуться занадто особистими, оскільки дослідження не передбачає аналізу кожного питання і відповіді, а спирається лише на кількість відповідей одного й іншого виду. Крім того, ви повинні знати, що результати індивідуально-психологічних досліджень, як і медичних, не підлягають широкому обговоренню.

Стимульний матеріал

1. Я уважно прочитав інструкцію і готовий відверто відповісти на всі питання анкети.
2. Вечорами я віддаю перевагу розважатися у веселій компанії (гості, дискотека, кафе і т.п.).
3. Моєму бажанню познайомитися з ким-небудь завжди заважає те, що мені важко знайти підходящу тему для розмови.
4. У мене часто болить голова.
5. Іноді я відчуваю стук у скронях і пульсацію в області шиї.
6. Я швидко втрачаю самовладання, але й швидко беру себе в руки.
7. Буває, що я сміюся над непристойним анекдотом.
8. Я уникаю про що-небудь розпитувати і віддаю перевагу дізнаватися те, що мені потрібно, іншим шляхом.
9. Я вважаю за краще не входити в кімнату, якщо не впевнений, що моя поява пройде непоміченою.
10. Можу так розлютити, що готовий розбити все, що потрапить під руку.
11. Відчуваю себе ніяково, якщо оточуючі чомусь починають звертати на мене увагу.
12. Я іноді відчуваю, що серце починає працювати з переборами або починає битися так, що, здається, готове вискочити з грудей.
13. Не думаю, що можна було б пробачити образу.
14. Не вважаю, що на зло треба відповідати злом, і завжди дотримуюся цього.
15. Якщо я сидів, а потім різко встав, то у мене темніє в очах і паморочиться голова.

16. Я майже щодня думаю про те, наскільки кращим було б моє життя, якби мене не переслідували невдачі.
17. У своїх вчинках я ніколи не виходжу з того, що людям можна повністю довіряти.
18. Можу вдатися до фізичної сили, якщо потрібно відстояти свої інтереси.
19. Легко можу розвеселити нудну компанію.
20. Я легко ніяковію.
21. Мене анітрохи не ображає, якщо робляться зауваження щодо моєї роботи або мене особисто.
22. Нерідко відчуваю, як у мене німіють або холонуть руки і ноги.
23. Буваю незграбним в спілкуванні з іншими людьми.
24. Іноді без видимої причини відчуваю себе пригніченим, нещасним.
25. Іноді немає ніякого бажання чим-небудь зайнятися.
26. Часом я відчуваю, що мені не вистачає повітря, начебто я виконував дуже важку роботу.
27. Мені здається, що в своєму житті я дуже багато робив неправильно.
28. Мені здається, що інші нерідко сміються наді мною.
29. Люблю такі завдання, коли можна діяти без довгих роздумів.
30. Я вважаю, що у мене достатньо підстав бути не дуже задоволеним своєю долею.
31. Часто у мене немає апетиту.
32. У дитинстві я радів, якщо батьки або вчителі карали інших дітей.
33. Зазвичай я рішучий і дію швидко.
34. Я не завжди говорю правду.
35. З інтересом спостерігаю, коли хтось намагається виплутатися з неприємної історії.
36. Вважаю, що всі засоби хороші, якщо треба настояти на своєму.
37. Те, що пройшло, мене мало хвилює.
38. Не можу уявити нічого такого, що варто було б доводити кулаками.
39. Я не уникаю зустрічей з людьми, які, як мені здається, шукають сварки зі мною.
40. Іноді здається, що я взагалі ні на що не придатний.
41. Мені здається, що я постійно перебуваю в напрузі і мені важко розслабитися.
42. Нерідко у мене виникають болі «під ложечкою» і різні неприємні відчуття в животі.
43. Якщо скривдять мого друга, я намагаюся помститися кривдникові.
44. Бувало, я запізнювався до призначеного часу.
45. У моєму житті було так, що я чомусь дав змогу собі мучити тварину.
46. При зустрічі зі старим знайомим від радості я готовий кинутися йому на шию.
47. Коли я чогось боюся, у мене пересихає в роті, тремтять руки і ноги.
48. Частенько у мене буває такий настрій, що я із задоволенням нічого б не бачив і не чув.
49. Коли лягаю спати, то зазвичай засинаю вже через кілька хвилин.

50. Мені приносить задоволення, як то кажуть, ткнути носом інших у їх помилки.
51. Іноді можу похвалитися.
52. Беру активну участь в організації громадських заходів.
53. Нерідко буває так, що доводиться дивитися в іншу сторону, щоб уникнути небажаної зустрічі.
54. У своє виправдання я іноді щось вигадував.
55. Я майже завжди рухливий і активний.
56. Нерідко сумніваюся, чи дійсно цікаво моїм співрозмовникам те, що я говорю.
57. Іноді раптом відчуваю, що весь покриваюся потім.
58. Якщо сильно розлючуся на когось, то можу його вдарити.
59. Мене мало хвилює, що хтось погано до мене ставиться.
60. Зазвичай мені важко заперечувати моїм знайомим.
61. Я хвилююся і переживаю навіть при думці про можливу невдачу.
62. Я люблю не всіх своїх знайомих.
63. У мене бувають думки, яких слід було б соромитися.
64. Не знаю чому, але іноді з'являється бажання зіпсувати те, чим захоплююся.
65. Я віддаю перевагу змусити будь-яку людину зробити те, що мені потрібно, ніж просити його про це.
66. Я нерідко неспокійно рухаю рукою або ногою.
67. Віддаю перевагу провести вільний вечір, займаючись улюбленою справою, а не розважаючись у веселій компанії.
68. У компанії я веду себе не так, як вдома.
69. Іноді, не подумавши, скажу таке, про що краще б помовчати.
70. Боюся стати центром уваги навіть у знайомій компанії.
71. Хороших знайомих у мене дуже небагато.
72. Іноді бувають такі періоди, коли яскраве світло, яскраві фарби, сильний шум викликають у мене болісно неприємні відчуття, хоча я бачу, що на інших людей це так не діє.
73. У компанії у мене нерідко виникає бажання когось образити чи роздратувати.
74. Іноді думаю, що краще б не народитися на світ, як тільки уявлю собі, скільки всяких неприємностей, можливо, доведеться відчувати в житті.
75. Якщо хтось мене серйозно образить, то отримає своє сповна.
76. Я не соромлюся у виразах, якщо мене виведуть з себе.
77. Мені подобається так ставити запитання чи так відповісти, щоб співрозмовник розгубився.
78. Бувало, відкладав те, що було потрібно зробити негайно.
79. Не люблю розповідати анекдоти чи кумедні історії.
80. Повсякденні труднощі і турботи часто виводять мене з рівноваги.
81. Не знаю, куди подітися при зустрічі з людиною, яка була в компанії, де я вів себе ніяково.
82. На жаль, ставлюся до людей, які бурхливо реагують навіть на життєві дрібниці.

83. Я ніяковію при виступі перед великою аудиторією.
84. У мене досить часто змінюється настрій.
85. Я втомлююся швидше, ніж більшість оточуючих мене людей.
86. Якщо я чимось сильно схвилюваний або роздратований, то відчуваю це ніби всім тілом.
87. Мені докучають неприємні думки, які настирливо лізуть в голову.
88. На жаль, мене не розуміють ні в родині, ні в колі моїх знайомих.
89. Якщо сьогодні я посплю менше звичайного, то завтра не буду почувати себе відпочилим.
90. Намагаюся вести себе так, щоб оточуючі побоювалися викликати моє незадоволення.
91. Я впевнений у своєму майбутньому.
92. Іноді я опинявся причиною поганого настрою когось з оточуючих.
93. Я не проти посміятися над іншими.
94. Я відношуся до людей, які «за словом в кишеню не лізуть».
95. Я належу до людей, які до всього ставляться досить легко.
96. Підлітком я виявляв інтерес до заборонених тем.
97. Іноді для чогось я заподіював біль коханим людям.
98. У мене досить часті конфлікти з оточуючими через їх упертості.
99. Часто відчуваю докори совісті в зв'язку зі своїми вчинками.
100. Я нерідко буваю розсіяним.
101. Не пам'ятаю, щоб мене особливо засмутили невдачі людини, якого я не можу терпіти.
102. Часто я занадто швидко починаю гніватися на інших.
103. Іноді несподівано для себе починаю впевнено говорити про такі речі, в яких насправді мало що тямлю.
104. Часто у мене такий настрій, що я готовий вибухнути з будь-якого приводу.
105. Нерідко відчуваю себе млявим і втомленим.
106. Я люблю розмовляти з людьми і завжди готовий поговорити і зі знайомими і з незнайомими.
107. На жаль, я часто дуже поспішно оцінюю інших людей.
108. Вранці я зазвичай встаю в хорошому настрої і нерідко починаю насвистувати або наспівувати.
109. Чи не відчуваю себе впевнено у вирішенні важливих питань навіть після тривалих роздумів.
110. Виходить так, що в суперечці я чомусь намагаюся говорити голосніше від свого опонента,
111. Розчарування не викликають у мене скільки-небудь сильних і тривалих переживань.
112. Буває, що я раптом починаю кусати губи або гризти нігті.
113. Найбільш щасливим я відчуваю себе тоді, коли буваю один.
114. Іноді долає така нудьга, що хочеться, щоб все пересварилися один з одним.

Перевірте, будь ласка, чи на всі питання є відповіді.

Тест самооцінки психічних станів Г. Айзенка

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів. Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів

I. Шкала тривожності:

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переносю час очікування.

II. Шкала фрустрації:

1. Нерідко здаються безвихідними ситуації, з яких можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.

4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
6. Я нерідко почуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини іноді поведжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волію краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.
3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.

4. Мене важко переконати.
5. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
6. Нелегко зближуюся з людьми.
7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
8. Нерідко я виявляю впертість.
9. Неохоче йду на ризик.
10. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Програма 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 Лец, «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 охоплюється 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 самоприпинення: «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. Озирнувшись 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 пишуться 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?

Заняття 5

Мета: розвивати почуття власної значимості; формувати адекватну самооцінку; вміння володіти собою в нестандартних життєвих ситуаціях.

Матеріали: папір, олівці, маркери, плакати.

1. Вправа «Незакінчене речення».

Інструкція: кожному учаснику потрібно закінчити речення «Не хочу хвалитися, але я...» (назвати декілька рис характеру, якими можна пишатися).

2. Гра «Кому це належить?»

Кожний з учасників разом з ведучим витягують з карманів або з портфеля який небудь предмет і кладуть його в пусту коробку або ящик так, щоб інші не бачили. Потім ведучий дістає по одному предмету з запитанням «Кому це належить?» Всі відгадують. Той, хто відгадав, пояснює, чому він вважає, що ця річ належить тій чи іншій людині. Ведучий слідкує за тим, щоб діти давали позитивні обґрунтування.

3. Брейнстормінг «Що таке психологічне благополуччя?»

4. Інформаційне повідомлення «Емоційне благополуччя».

Відомо, що психологічне благополуччя – основа довгого й активного життя. Для кожного з вас важливо розуміти свої почуття, розуміти своє «я». Тому потрібно виявляти свої емоції вільно й щиро. Тому що приховані емоції, почуття можуть перетворитися на хворобу (депресію чи агресію). Навчіться прощати, не соромтесь своєчасно вибачатись, будьте терпимими, не зосереджуйтесь на образах, не заздри.

– Як ви розумієте значення виразу: «Чому заздрісні люди завжди чимось незадоволені? Бо їх пригнічують не тільки свої невдачі, а й успіхи інших» (А. Маарі, арабський поет і мислитель)

Відсутність емоційного благополуччя іноді призводить до формування комплексу неповноцінності. Такі люди не можуть подолати відчуття своєї фізичної та психічної або моральної неповноцінності. Їхня поведінка підпорядковується меті – довести всім і собі, що вони «не гірші за інших». Може формуватися егоїзм, самозакоханість. Егоїзм стає на заваді щирому вияву емоцій. Таким людям важко досягти психологічного благополуччя.

Егоїзм (від лат. Его – «я») – нехтування інтересами суспільства й інших людей заради особистих інтересів.

У всіх справах найважче – це початок. Не відкладай виправлення своїх помилок на завтра. Слово «завтра» – для людей нерішучих. У народі кажуть, що людина – коваль свого щастя. І нещастя також. Розпочни жити по-іншому. Зроби рішучий крок до викорінення своїх недоліків.

5. Робота в групах. Вправа «Ознаки благополучної людини».

Інструкція: намалювати модель психологічно благополучної людини.

Мета: розвивати рефлексію, адекватне сприйняття свого «образу я».

Урівноважена людина – це впевнена в собі людина, яка вміє спілкуватись, конструктивно розв'язувати конфлікти, контролювати свої почуття та емоції.

6. Тест «Твій рівень психологічного благополуччя».

Інструкція: За допомогою запропонованого тесту маєш змогу приблизно оцінити рівень свого психологічного благополуччя за цими показниками. Для цього дай відверті відповіді на такі запитання:

1. Ставлення до самого себе.

Вважаєш себе добрим, гідним поваги (а)

чи гадаєш, що значно кращий (б)

гірший (в) за інших?

Якщо ти обрав: варіант (а) – це свідчить на твою користь. Психологічно врівноважена людина поважає і любить себе;

(б) – можливо, у тебе завищена самооцінка. Пам'ятай, що кожна людина особлива, гідна любові та поваги, як і ти;

(в) – шкода, що ти недооцінюєш себе. Шануй свою індивідуальність, вважай себе особливим і не переживай, що хтось, як тобі здається, привабливіший чи кмітливіший за тебе.

2. Ставлення до інших людей.

Ти симпатизуєш переважній більшості знайомих і сам подобаєшся людям (а) чи подобаєшся лише небагатьом і рідко хто до вподоби тобі (б)?

(а) – психологічно врівноважені люди добре ставляться до себе та інших людей і переконані, що ті відповідатимуть їм взаємністю;

(б) – дуже важливо дбати про добрі стосунки з оточенням. Недоброзичливість до інших часто спричинена тим, що людина не любить і не поважає себе. Тобі слід критично переглянути свою самооцінку, прагнути більше спілкуватись і поліпшувати стосунки.

3. Відчуття господаря свого життя.

Ти вважаєш, що твої життєві успіхи і благополуччя залежать переважно від тебе, твоїх талантів і зусиль (а), чи віриш у долю, вирішальну роль обставин і волієш «пливти за течією», не намагаючись змінити ситуацію на краще (б)?

(а) – це свідчить про твою активність, упевненість і незалежність. Ти тримаєш у руках кермо своєї долі;

(б) – тобі треба бути активнішим. Психологічно врівноважена людина – достатньо незалежна. Вона сама планує своє життя і не боїться труднощів.

4. Уміння задовольняти власні потреби.

Якщо виникають якісь бажання й потреби, ти прагнеш зрозуміти і задовольнити їх (а) чи поступаєшся, намагаючись догодити іншим людям (б)?

(а) – правильно, але пам'ятай, що інші також мають інтереси і потреби. Тому, відстоюючи свої права, намагайся не утискати права інших;

(б) – той, хто прагне психологічної рівноваги, має навчитись розуміти і по змозі задовольняти власні потреби. Відмова від цього робить людину нещасною навіть за умови матеріального достатку і високого становища в суспільстві.

5. Уміння переживати невдачі.

Ти по філософськи ставишся до невдач і розчарувань (а) чи вони надовго «вибивають тебе з колії» і змушують переживати і страждати (б)?

(а) – це свідчить про твій високий рівень емоційного благополуччя. Людям властиво розчаровуватися з приводу нездійснених бажань. Але ти розумієш, що неможливо завжди отримувати все, чого прагнеш. Зрештою, розчарування, як усе тимчасове, швидко минає.

(б) – іноді бувають сильні розчарування. Однак психологічно врівноважені люди живуть насиченим життям. Вони намагаються активно, а не пасивно страждати чи «топити горе» в алкоголі або наркотиках.

Загальна кількість балів – це приблизна оцінка твоєї психологічної рівноваги за 5-бальною шкалою. Якщо прагнеш підвищити рівень, розвивай самооцінку, вчись керувати стресами і конструктивно розв'язувати конфлікти.

Ознаки психологічного благополуччя:

- Ти віриш у свою неповторність, індивідуальність.
- Ти реалізуєш власну життєву програму і віриш, що досягнеш своєї мети.
- Ти щасливий тому, що тебе сприймають таким, який ти є.
- Тебе підтримують у невдачах, радіють твоєму успіху.
- Тебе люблять і розуміють за будь-яких обставин.
- Дотримуватися психологічної рівноваги легше, якщо є:
- гарні взаємини в сім'ї, взаєморозуміння;
- позитивні емоції, гарний настрій, які сприяють розкриттю творчих здібностей. Але не завжди обставини складаються сприятливо. Тоді підтримати рівновагу допоможуть фізична праця, заняття фізкультурою. Вони поліпшують кровообіг мозку, а отже, сприяють поліпшенню настрою;
- наполегливість у навчанні, гарні результати у роботі. Це теж джерело позитивних емоцій. Труднощі в навчанні, поганий мікроклімат у колективі не сприяють формуванню психологічної рівноваги;
- упевненість у собі, самовладання, воля.

7. Вправа «Я в майбутньому».

Ведучий пропонує учасникам закрити очі, подумати і уявити себе, наприклад, через 10 років, 15. Звернути увагу на зовнішність (одяг, зачіску), вид заняття, місце проживання. Потім по черзі кожний учасник описує свій образ в майбутньому. (Інший варіант – намалювати себе).

Обговорення:

- Які почуття у вас виникали, якщо уявляли себе?
- Якщо розповідали?
- Чи полюбили ви себе?

Ведучий. Запам'ятайте свій образ в майбутньому, часто його собі нагадуйте і прагніть, щоб ви стали ним через певний проміжок часу

8. Вправа «Дерево» (на саморегуляцію).

Учасники стають в коло на деякій відстані один від одного. Кожний учасник сильно натискує п'ятками на підлогу, руки стискає в кулаки, міцно стиснувши зуби. Ведучий говорить, звернувшись до кожного: «Ти – могутнє, міцне дерево, у тебе сильне коріння, і ніякі вітри тобі не страшні. В складних життєвих ситуаціях, якщо не знаєш, як поступити, стань сильним і могутнім «деревом», скажи собі, що ти сильний, у тебе все буде гаразд, і все збудеться. Це поза впевненої людини».

Потім військовослужбовці беруться за руки, піднімають їх вгору, продовжуючи натискувати п'ятками на підлогу. «Ми разом – велика сила. Одинокому дереву важко в негоду; набагато легше, якщо це гай. Разом нам не страшні проблеми». Після цього ведучий пропонує дітям розслабитись, припинити натискувати п'ятками на підлогу, різко струхнути руками, розслабити м'язи обличчя». Обговорення.

9. Вправа «Струм по колу».

Заняття 6

Мета: визначення сильних сторін учасників тренінгу, розвиток позитивного сприйняття себе та оточуючих.

1. Вправа «Сонне дихання»

Мета: зняти дратівливість, заспокоїтись.

Хід проведення: Всі учасники сидять в колі, ведучий просить всіх заплющити очі, розслабитись і прислухатись до його слів. Повідомляє що потрібно дихати носом. Зробити глибокий вдих, видаючи звук, схожий на храп. Для цього потрібно стиснути м'язи горла. Дихальні цикли повторяти 15–20 разів.

2. Вправа «Риба для роздумів»

Мета: розвиток самосвідомості, самопізнання учасників.

Ресурси: методика «Незакінчені речення», коробка або корзина.

Хід проведення: копії незакінчених речень розрізаються, складаються у макети рибок. Корзина, в якій знаходяться рибки, ставиться в центрі кола. Кожен учасник по черзі ловить «рибу» і зачитує речення, завершуючи його своїми словами. Після кожної відповіді відбувається обговорення, тривалість якого визначає ведучий, що дає сигнал переходу черги до іншого «рибалки».

Незакінчені речення:

- Мій найбільший страх – це...
- Коли інші принижують мене, я...
- Я не довіряю людям, які...
- Я гніваюсь, коли хтось...
- Я насправді дуже не люблю в собі...
- Я сумую, коли...
- Я хотів би, щоб мої батьки знали...
- Коли мені хтось подобається, кому не подобаюсь я...
- Вибираючи між «активний» і «пасивний», я назвав би себе...
- Найважче в тому, щоб бути чоловіком (жінкою), – це..».
- Я ношу такий одяг тому що...
- Головна причина, через яку мені подобається бути в цій групі...
- Коли інші люди ведуть себе по відношенню до мене, як мої батьки, я...
- Моє найнеприємніше переживання в дитинстві...
- У моєму характері мені найбільше подобається...
- Коли мені хтось не подобається, кому подобаюсь я...
- Мені подобається...
- В школі...
- Мені не вдалось...
- Мені потрібно...
- Я кращий, коли...
- Я ненавиджу...
- Єдина тривожність...
- Я таємно...
- Танцюючи...
- Я не можу зрозуміти, чому...
- Я, здається, розумію, чого хочу, коли...
- Найкраще, що могло б статись в моїй сім'ї...

- Найкраще, що могло б статись зі мною...
- Найважче всього мені...
- Коли я наполягаю на своєму, люди...
- Якщо б я міг змінити в собі дещо, я б...
- В людях мені найбільше подобається..., тому що...
- Найбільше від інших людей мені потрібно...

3. Інформаційне повідомлення «Три сторони спілкування»

Спілкуючись один з одним, ми навіть не замислюємось над тим, скільки факторів та нюансів впливає на процес спілкування. Що ж відбувається? Ми зустрічаємо людину, сприймаємо її, спілкуємось та взаємодіємо з нею за допомогою мови, жестів. Від того, наприклад, яке перше враження справить на нас людина, як ми побудуємо сам обмін інформацією, залежатиме успіх спілкування.

4. Вправа «Всі ми»

Мета: формується здатність до рефлексії, вміння враховувати думку інших про себе, розуміння як Вас сприймають та оцінюють інші.

Хід проведення: Вибирається один доброволець, він виходить за двері, а після цього кожен з учасників повинен сказати про нього що небудь приємне. Потім заходить доброволець, той, хто вийшов. Учасник має відгадати, хто що сказав і чому. Обов'язково слід звернути увагу на сором'язливих, невпевнених у собі дітях, а також тих, хто має неадекватно завищену самооцінку.

5. Брейнстормінг «Риси стресостійкої особистості»

Мета: активізація роботи учасників.

Хід проведення: Учасники спільно обдумують, які риси характеру може мати стресостійка людина. Запропоновані варіанти записуються на дошці і обговорюються.

6. Притча про зірки

Йшов чоловік берегом і раптом побачив хлопчика, який піднімав щось з піску і кидав у море. Чоловік підійшов ближче і побачив, що хлопчик піднімає з піску морські зірки. Вони оточували його з усіх боків. Здавалося, на піску – мільйони морських зірок, берег був буквально всіяний ними на багато кілометрів.

– Навіщо ти кидаєш ці морські зірки у воду? – Запитав чоловік, підходячи ближче.

– Якщо вони залишаться на березі до завтрашнього ранку, коли почнеться відлив, то загинуть, – відповів хлопчик, не припиняючи свого заняття.

– Але це ж просто нерозумно! – Закричав чоловік. – Озирнись! Тут мільйони морських зірок, берег просто всіяний ними. Твої спроби нічого не змінять!

Хлопчик підняв наступну морську зірку, на мить задумався, кинув її в море і сказав:

– Ні, мої спроби змінять дуже багато ... для цієї зірки!

7. Вправа «Проективний малюнок»

Мета: розвиток самоаналізу, рефлексії, краще розуміння власних особистісних рис, створення психологічного портрету, розвиток емпатії.

Хід проведення: Виконайте два малюнка: 1 – Я-реальне; 2 – Я-ідеальне. Технічний бік малюнку не важливий. Всі малюнки збираються, потім довільно вибирається один, демонструється і всі по черзі розповідають, що вони бачать на малюнку. Необхідно не описати, що намальовано, а розповісти про відчуття від малюнку: якою, на Вашу думку, бачить себе людина, що виконала цей портрет, що хотіла б змінити в собі. При цьому автор малюнку не представляється. Після того, як всі бажаючи висловлять свою думку, можна спробувати відгадати автора. Потім виконавець портрету називає себе, розповідає, що він хотів розказати про себе за допомогою цього малюнку, відмічає, які репліки йому найбільше сподобалися. Таким чином обговорюються всі малюнки.

8. Вправа «Побажання».

Очікувані результати: військовослужбовці актуалізують знання, структурують досвід щодо сутності, чинників, етапів і фаз стресу, інструментів і засобів управління стресом, розвитку стресостійкості та способів упередження емоційного і професійного вигорання і зможуть використовувати їх з метою подолання стресу та оптимізації безстресової професійної діяльності.

Заняття 7

Мета: розвивати соціально-комунікативні навички, формувати адекватну самооцінку та світоглядну позицію особистості; сприяти корекції ситуативної та особистісної тривожності.

Матеріали: папір, олівці, маркери, плакати.

1. Вправа «Правила роботи групи».

Учасники пригадують правила, за якими вони повинні працювати. Ведучий просить назвати, на думку кожного, найголовніші. Пояснити чому, і як, аргумент, – підтвердити це словами з пісні чи вірша. (Наприклад, «Давайте говорити один одному компліменти»...)

2. Вправа «Відгадай настрій».

Ведучий пропонує кожному по черзі за допомогою жестів та міміки зобразити свій настрій сьогодні. Учасники відгадують.

3. Вправа «Мої цінності».

Учасники по черзі закінчують речення. Ведучий спочатку записує відповіді військовослужбовців на дошці, потім заносить спільні відповіді на плакат «Мої і наші цінності»:

1. Для мене важливе значення мають такі люди...
 2. Я вважаю себе учасником, членом слідкуючої групи людей...
 3. Я вірю...
 4. Найбільш важливі для мене місця, це...
 5. Мені дають смисл і мету в житті наступні справи та види діяльності...
 6. Я отримую задоволення від...
 7. Я хочу...
 8. Найважливіші події з мого минулого, це...
- Які почуття у вас виникали під час цієї вправи?

– Що дала ця вправа?

4. Інформаційне повідомлення «Життєві цінності».

5. Робота в групах. «Найголовніші цінності мого життя» (написати 20 найважливіших для вас цінностей)

Обговорення. Цінності, які найчастіше називають:

- здоров'я своє і близьких;
- зовнішня краса;
- популярність;
- вірна дружба;
- дружня родина;
- успіхи у роботі;
- можливість займатися улюбленою справою, допомагати людям;
- любов; безпека; душевний спокій; цікаве дозвілля; пригоди;
- багато грошей; модний одяг.

6. Притча «Найважливіші речі».

Один юнак постійно непокоївся з приводу свого життя і майбутнього. Якось, гуляючи берегом моря, зустрів він мудрого старця.

– Що тебе тривожить, юначе? – запитав старець.

– Здається, я не можу збагнути, що в житті для мене найважливіше, – відповів юнак.

– Це дуже просто, – сказав старець. Він підняв із землі порожнього глечика і почав заповнювати його камінням завбільшки з кулак.

Заповнивши глечик, по вінця, запитав:

– Цей глечик повний, чи не так?

– Так, – погодився юнак.

Старець мовчки кивнув, узяв жменю дрібних камінців, кинув їх у глечик і злегка потрусив. Камінці заповнили пустоти між великим камінням. Він усміхнувся і запитав :

– А тепер глечик повний?

Юнак ствердно кивнув.

Тоді старець узяв пригорщу піску і висипав його у глечик. Пісок заповнив пустоти, що залишилися.

– Ось відповідь на твоє запитання, – сказав старець. – Велике каміння – це найважливіші речі в житті: родина, кохана людина, твій духовний розвиток, мудрість. Якщо втратиш усе, крім цього, твоє життя все одно буде повним.

Він хвилю помовчав, а відтак мовив:

– Дрібні камінці – це також важливі для тебе речі: робота, дім, матеріальний добробут. А пісок – дрібниці, які насправді не мають жодного значення.

Юнак слухав дуже уважно, і старець продовжив:

– Деякі люди роблять помилку. Вони спочатку засипають у глечик пісок, і в ньому не лишається місця для каміння. Так і в житті. Якщо витрачати сили на дрібні й незначущі речі, у ньому не буде місця для найважливіших цінностей. Тому передусім подбай про велике каміння, не забувай і про дрібне. А пісок хвилі життя самі наб'ють у проміжки між ними.

–Яке враження справила на вас притча?

—Які життєві цінності схожі на велике каміння, які — на мале, а які — на пісок? Чому?

—Як ви їх розрізняєте?

—У якому порядку «наповнюєте глечик» на цьому етапі свого життя?

— Як можна більше дбати про «велике каміння»?

7. Інформаційне повідомлення «Життєві цінності і здоров'я».

Вчені дослідили, як обрані людиною життєві цінності впливають на її здоров'я і добробут. Вони з'ясували, що існує кілька десятків цінностей, спільних для всіх людей, незалежно від того, у що вони вірять і де живуть. Це — любов, дружба, оптимізм, толерантність, чуйність, довіра, душевна щедрість, самоповага тощо. Також доведено, що, покладені в основу життя, такі цінності сприяють кращому здоров'ю; менш стресовому життю; більшій впевненості в собі; стабільнішому подружньому життю; більшій впливовості; вищому рівню фінансового добробуту; відчуттю самоповаги і сенсу життя.

8. Гра «Перешкода».

Мета: усвідомлення свого образу «я»; виявлення та корекція негативних емоційних станів.

Ведучий пропонує учасникам уявити «перешкоду» на своєму шляху до реалізації мети. В даному випадку «перешкодою» служитиме стілець. Завдання: показати як вони «долатимуть перешкоду». (Кожний учасник по черзі демонструє свій варіант «розв'язання даної проблеми»).

— Яке враження справила на вас ця вправа?

— Які почуття виникали під час цієї вправи? Що зрозуміли?

9. Вправа «Побажання».

Заняття 8

Мета: розвивати соціально-комунікативні навички, усвідомлення свого образу «Я»; стимулювати мотивацію до інтелектуальної діяльності.

Матеріали: папір, ручки, ватмани, маркери.

1. Вправа – привітання «Блукаючі вогники».

Мета: сприяння відновленню контакту між учасниками та налаштування на роботу в групі.

Учасники сідають у коло.

Інструкція: одному з учасників потрібно сказати своєму сусідові яку небудь коротку привітальну фразу, наприклад: «Доброго дня!» Сусід має якомога швидше встати, повторити цю фразу й знову сісти, а наступний учасник повинен зробити те саме, й хвиля вставань та повторень біжить по колу. Виконувати це завдання треба з максимально можливою швидкістю. Якщо хвиля проходить півкола, до завдання додається ще один елемент на розсуд, наприклад, сьомого учасника. Цей елемент може бути вербальним чи невербальним. Наприклад, учасник, який сидить напроти того, хто почав гру, встає й говорить: «Доброго дня», а потім двічі плескає в долоні й сідає. Тепер усі гравці мають виконувати саме цей комплекс, і потім (після семи ходів) черговий учасник додає щось, і так далі. Гра припиняється, якщо членам групи доводиться повторювати по 5–6 рухів і стільки ж фраз.

2. Гра «Снігова куля».

Мета: розвиток уяви та пам'яті; створення позитивного настрою, групової єдності.

Кожен учасник придумує собі назву квітки (дерева, міста). Усі, сидячи в колі, по черзі відрекомендовуються. Перший називає тільки свою назву чи ім'я, другий – спочатку назву чи ім'я першого учасника, а потім своє і так далі.

– Які почуття у вас виникали під час виконання цієї вправи?

– Чи важко вам було її виконувати?

3. Брейнстормінг «Що таке інтелект? Від чого він залежить?»

4. Інформаційне повідомлення «Розвиток інтелектуальних задатків».

Хтось із мудрих сказав, що всі люди народжуються геніями, але через лінощі щодня по крихті втрачають свою геніальність. Якщо ти хочеш зберегти свою неповторність, унікальність, тобі дуже важливо оволодіти прийомами вдосконалення пам'яті та уваги. Ще в Давній Греції розробили багато методів розвитку природних задатків. Практика свідчить, що завдяки регулярним та цілеспрямованим тренуванням мозку інтелектуальними іграми та вправами людина стає розвиненішою й талановитішою. Пам'ять – це здатність нервової системи зберігати і відтворювати інформацію. Інтелект – (від лат. слова – «розуміння») – розум, здатність людини мислити.

Новий матеріал цікаво слухати, а вивчити його буває важко. Наша пам'ять може зафіксувати все, що завгодно, але важко запам'ятати незрозуміле. Інформацію можна сьогодні вивчити, завтра – розказати на уроці, післязавтра забути, але запам'ятати надовго можна тільки те, що добре розумієш.

5. Вправа «Митець чи мислитель».

Кожна півкуля головного мозку виконує певні функції. Ліву півкулю умовно можна назвати «мислителем», а праву – «митцем». Якщо хочете дізнатись, яка з півкуль головного мозку в тебе активніша, – виконуй вправи швидко, не замислюючись.

1. Поплескай в долоні. Яка долоня зверху – права чи ліва?

2. Схрести руки на грудях. Яка рука зверху – права чи ліва ?

3. Переплети пальці рук. Який палець зверху – правий чи лівий?

4. Витягни вперед руку і наведи вказівний палець на будь-який предмет.

Відтак по черзі заплющуй одне і друге око. Заплющуючи яке око – праве чи ліве – ти помічаєш, палець переміщується відносно предмета?

Якщо у більшості випадків отримано відповідь «права», провідною у тебе є ліва півкуля, і ти переважно мислитель (розв'язуючи проблеми, зосереджуєшся на аналізі та подробицях), якщо «ліва» – маєш художню, творчу натуру (підходиш до розв'язання проблем нестандартно).

Недоліком лівопівкульного мислення є обмежена здатність сприймати нові ідеї і пристосовуватися до змін; правопівкульного – недостатньо розвинені аналітичні здібності, складність у доведенні справи до кінця.

6. Робота в групах «Як налаштувати мозок на потрібну хвилю?»

7. Вправа «Джерело енергії».

Наситити мозок киснем, нормалізувати дихання, поліпшити зір і слух допоможе ця вправа:

– сядьте, покладіть руки перед собою на стіл або на коліна;

- видихніть, голову повільно опустіть, щоб підборіддя торкнулося грудей. Відчуйте, як розслабилися м'язи потилиці, повністю розслабте плечі;
- відтак повільно підводьте голову і робіть вдих;
- повільно відкиньте голову назад, щоб грудна клітка розширилась і наповнилася повітрям;
- тричі повторіть вправу.

8. Вправа «Верба – тополя».

Мета: навчити елементам ауто релаксації і саморегуляції.

Учасники стають в коло і ведучий пропонує їм розставити ноги на ширину плечей, злегка нахилити корпус, опустити голову, опустити руки вздовж тулуба. «Ви – плакучі верби, гілки ваші (руки) плавно похитують вітерець». Виконуючи цю вправу, потрібно розслабитись.

Потім ведучий пропонує їм плавно підняти руки вгору, прогнутись, випрямитись, зробити глибокий вдих, поставити п'ятки ніг разом і носки окремо. «Тепер кожний з вас – струнка, сильна тополя, якій не страшні ніякі бурі та вітри, – ви сильні і могутні. Ви відпочили, розслабилися, набрались нових сил для добрих справ. Тепер вам ніхто і ніщо не страшний, ви сміливі, рішучі та відважні. Ви готові захищати слабого, зрозуміти оточуючих, допомагати близьким».

9. Вправа-обговорення «Мої враження від заняття».

10. Вправа «Посмішка по колу».

Заняття 9

Мета: розкрити сутність гідної, відповідальної поведінки; розвивати самостійність, комунікативність; формувати адекватну самооцінку, способи взаємодії в трудовому колективі.

Обладнання: папір, ручки, маркери, фліп-чарти.

1. Привітання. Вправа «Незакінчене речення».

Продовжити речення «Мої співробітники сказали б про мене, що я...»

2. Гра «Колективне інтерв'ю».

Учасники сидять в колі. Ведучий задає питання, на які всі по черзі відповідають.

- Твоє улюблене місце відпочинку і чому?
- Який шкільний предмет тобі найбільше подобається і чому?
- Хто є твоїм найкращим другом чи подругою?

3. Вправа «Коло знань».

Мета: навчити швидко й ефективно самостійно засвоювати нове.

Обладнання: картки з інформаційними повідомленнями «Пасивна поведінка», «Агресивна поведінка», «Упевнена поведінка».

Учасники об'єднуються у три групи (за кількістю карток). Кожна група вивчає інформацію зі своєї картки. Потім по два учасники з кожної групи переходять до іншої групи, де протягом 5хв. обмінюються інформацією (за часовою стрілкою).

Картка 1. Пасивна поведінка.

1. Пасивні люди порушують свої права через:
 - ігнорування особистих інтересів;

- постійне домінування бажань та думок інших над власними переконаннями і потребами;
- розповідь про потреби невпевнено, із почуттям провини перед іншими;
- придушення власних почуттів;
- не висловлювання своїх думок та переконань.

2. Такі люди реально не управляють своїм життям. Вони дають змогу приймати рішення за них.

3. Пасивні люди бояться розчарувати інших.

4. Вони почуваються безпорадними, безпомічними. Вони ніби кажуть: «Ви можете не звертати на мене уваги. Мої думки, почуття, потреби мені менш важливі, ніж ваші. Я проявляюсь, лише якщо роблю щось для інших».

Вони зазвичай не можуть нікому відмовити, навіть якщо пропозиція не вигідна для них, а то й небезпечна. Пасивні люди найчастіше мають низьку самооцінку, попадають під негативний вплив оточуючих, втрачають життєві орієнтири, піддаються стресовим факторам, пасують перед труднощами.

Мета: заспокоїти інших, уникнути неприємностей.

– Як називають тих, хто демонструє пасивність: нездатний захистити себе, слабкий, невдаха...? (Продовжити ряд).

– Назвіть вербальні і невербальні ознаки пасивної поведінки:

1) Положення тіла: плечі опущені...

2) Міміка : жалісний погляд...

3) Жести: благальні, захисні...

4) Голос: тихий, несміливий...

5) Слова: увесь час виправдовується, вибачається...

Картка 2. Агресивна поведінка.

Агресивні люди висловлюють думки, переконання, почуття, ігноруючи права інших, люди почуваються з ними ніяково. Вони поведуться так, ніби принижуючи інших, знаходять їхні вразливі сторони. Вони ніби кажуть: «Я так думаю, я так хочу, я так відчуваю, і мене це не хвилює, що з тобою».

Але за цим: «Я підкорю тебе, поки ти не підкорив мене. Я буду першим!»

Мета: домінувати, вигравати, наказувати, змушувати інших програвати, щось втрачати.

Про таких іноді кажуть, що вони живуть за законами джунглів: «Правий той, хто сильніший.» У своїх словах і діях такі люди не зважають на інтереси і почуття інших.

Іноді до агресії вдаються пасивні люди, яким увірвався терпець, але вони не вміють гідно захистити власну позицію.

– Як називають тих, хто демонструє агресивну поведінку (продовжити): хуліган, розбишака, сварливий...?

– Назвіть ознаки агресивної поведінки:

1) Положення тіла: напружене, загрозливе...

2) Міміка: насуплені брови, пронижливий погляд...

3) Жести: стиснуті кулаки, руки в боки...

4) Голос: сердитий, зневажливий...

5) Слова: погрози, лайка, знущання...

Картка 3. Упевнена поведінка.

- Виражають свої думки, переконання та почуття прямо та відкрито, поважають права інших;
- Діють певним чином, не тому, що відчують провину чи тривогу, їхні дії природні;
- Відповідають за свої вчинки, не перекладають відповідальність на інших;
- Розуміють власні потреби і можуть прямо про щось попросити;
- Якщо їм відмовляють, вони можуть бути невдоволені, розчаровані, але розуміють, що інші люди можуть мати особисті бажання;
- Не перевантажені відповідальністю за інших, добре почуваються самі з собою;
- Можуть допомагати іншим, але за їхнім бажанням і проханням, не нав'язуючи своєї допомоги або свого світосприйняття.

Вони ніби кажуть: «Я так думаю. Я так відчую. Я так бачу ситуацію. А ти? Якщо наші уявлення та інтереси не співпадають, я готовий їх обговорювати і готовий до компромісу.»

Що за цим: «Я не дозволю тобі взяти перевагу наді мною і не буду намагатись підкорити та змінити тебе, бо хочу, щоб ти був, ким є...»

Мета: спілкуватись вільно, як дорослий з дорослим.

– Як називають тих, хто демонструє гідну поведінку (продовжити перелік): чесний, справедливий...

– Назвіть ознаки упевненої поведінки:

- 1) Положення тіла: розправлені плечі, вільна хода...
- 2) Міміка: прямий погляд, приязний вираз облич...
- 3) Жести: спокійні, рішучі...
- 4) Голос: середньої інтенсивності...
- 5) Слова: доброзичлива манера спілкування, висловлення поваги...

3. Робота в групах. «Ситуація».

Учасники об'єднуються в групи, кожна з яких продовжує і аналізує ситуацію в залежності від моделі поведінки: пасивної, упевненої, агресивної.

Ситуація «Протидія стресам на роботі»

1. Планування часу.
2. Обсяг підготовки.
3. Емоційний стан.
4. Реакція (у випадках успіху чи невдачі).
4. Брейнстормінг «Що заважає поводитися гідно і впевнено?»
5. Інформаційне повідомлення «Упевнена поведінка».

Правила упевненої (асертивної) поведінки:

- У вас є право робити все, що завгодно, доки це не заважає іншим;
- У вас є право підтримувати почуття своєї гідності шляхом асертивної поведінки – якщо вона навіть торкається когось іншого – до того часу, як ви станете агресивним;

– У вас є завжди право звернутися до іншої людини з проханням або

Ввічливою вимогою до того часу, якщо ви розумієте, що той другий чітко говорить «Ні». Ви ясно розумієте, що в ситуаціях міжособистісних

стосунків існують деякі межові випадки, де права сторін незрозумілі, але у вас завжди є право обговорити проблему з людиною й так пояснити її;

– У вас є право добиватися реалізації своїх прав.

6. Вправа «Крок – раз!»

Мета: створення позитивної атмосфери.

Учасники групи стають у широке коло, тримаючись 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 10

Мета: розвивати соціально-комунікативні навички; формувати адекватну самооцінку, світоглядну позицію; коригувати особистісну тривожність.

Обладнання: папір, маркери, ручки.

1. Вправа-привітання.

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

Інструкція: один з учасників говорить привітання або комплімент у такій формі: «Привіт усім, у кого хороший настрій!» Ті, кого стосуються ці слова, хором відповідають: «Привіт!»

«Привіт усім, хто вважає себе упевненим!». Ті, кого стосується цей комплімент, хором відповідають: «Дякую!»

2. Вправа «Незакінчене речення».

Учасникам потрібно закінчити речення «Мої плани на майбутнє...».

3. Вправа «Твір-казка».

Мета: об'єднати зусилля слухачів, допомогти їм відчувати внутрішній зв'язок з усіма, підвести до позитивного сприйняття себе.

Інструкція : напишіть казку про своє життя. За бажанням учасників казки зачитуються.

Інформація для тренера: звернути увагу, чи є в казці нещасливі моменти, які причини їх появи, що заважала герою боротися з неприємностями. Також звернути увагу на самооцінку, невпевненість – як риси характеру, які заважають вирішенню проблем».

4. Вправа – проєктивний малюнок «Що мене обурює?»

Мета: стимулювати спонтанний прояв негативних почуттів і станів, усвідомити їх зміст та причини, виділити та відреагувати особистісно значуще.

Інструкція: Намалювати малюнок, зміст якого відповідає на запитання : «Що мене обурює?», «Чого я боюся?» Потім потрібно буде розказати всім членам групи, що саме й чому вони намалювали.

Обговорення: кожен учасник описує свої малюнки. Після цього інші члени групи можуть його запитувати щодо змісту малюнків та висловлювати своє бачення їх змісту.

5. Гра «Тух-тібі-дух».

Інструкція: «Встаньте й утворіть коло. А тепер пригадайте свій стан, якщо ви сердиті, й уявіть собі, що зараз знаходитесь саме в такому стані. Тепер потрібно рухатися всередині кола, ні з ким не розмовляючи, при цьому мати

сердитий вираз обличчя. Єдине, що можна сказати один одному при зустрічі – три рази повторити слово «Тух-тібі-дух».

– Чи змінився ваш настрій після участі в грі?

– Що відбувається зі злістю, якщо нам стає весело?

– Як ви вважаєте, чи можна керувати своїм настроєм під час виникнення негативних емоцій?

6. Вправа «Вільний».

Мета: через уявлення екстремальної ситуації побачити нові цілі, які могли бути вкриті маревом умовностей і застарілих ілюзій.

Інструкція: «Зараз ви будете переживати щось подібне на шок, і це, можливо, допоможе вам подивитися на своє життя по новому. У кожного з нас є багато бажань і цілей. Деякі з них ми усвідомлюємо. Про інші ми здогадуємося, але тримаємо їх у таємниці. Є ще частина наших бажань, яка ховається, мабуть, у найтемніших куточках нашого несвідомого. Що буде, якщо ми станемо більш чітко й ясно розуміти наші бажання й цілі?

Уявіть собі, що ви проковтнули чарівну пігулку, яка на деякий час знімає всі правила й моральні норми, якими ви користуєтеся. Ви звільняєтесь від нерішучості, тривожності, внутрішньої цензури й будь-якого зовнішнього тиску. Дія чарівної пігулки продовжується протягом тижня. Що ви будете робити весь цей час? Що будете говорити? Як будете виглядати? Як буде виглядати ваше життя? Як будете себе почувати? Напишіть, як би ви прожили цей тиждень.

– А тепер подумайте, що ви зробили б із того, що записали, без чарівної пігулки?

– До якої мети ви йдете без неї? Запишіть свої думки.

7. Міні-лекція «Невдача й помилка як стимул для саморозвитку».

Помилка чи невдача часто справляє позитивний ефект на подальшу діяльність людини: спонукає її докладати більше зусиль, сприяє набуттю досвіду. Але невдача може негативно впливати на мотивацію діяльності. Часто людина не наважується розпочати діяльність, бо боїться припуститися помилки та зазнати невдачі. Такий стиль поведінки особливо характерний для людей, які прагнуть у своїй діяльності уникнути невдачі. Вони хворобливо сприймають кожен поразку чи промах, вважаючи (й часто цілком безпідставно), що невдача – свідчення їх безпорадності й відсутності здібностей.

Дуже важливо сприймати свої невдачі та помилки як необхідний компонент навчання й розвитку. Слід усвідомити, що аналізуючи причини невдач і працюючи на своїми помилками, ми можемо вдосконалити свої здібності. Все залежить від нас самих, адже можна отримувати безліч невдач і припускатися помилок, але не вчитися на них. Дуже важливо не тільки аналізувати помилки та причини невдач, а й виробляти нову стратегію, виконувати систему вправ, спрямованих на усунення недоліків і розвиток певних навичок і здібностей.

Будьте впевненими в собі, не бійтесь труднощів!

8. Обмін враженнями від заняття.

9. Вправа «Дій!»

Мета: сформулювати плани на майбутнє з урахуванням знань, отриманих під час тренінгу.

Хід проведення:

1. Кожному учаснику пропонується подумати про те, що він отримав від курсу, і що збирається робити після завершення навчання.
2. Учасникам пропонується розділити аркуш паперу на три стовпці з написом «Шість місяців», «Три місяці» й «завтра» та заповнити ці стовпці.
3. Учасникам дається 15 хвилин, а потім просять кожного зачитати те, що для нього є найважливішим.