

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра загальної та соціальної психології

Психопрофілактика стресових розладів у військовослужбовців

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «магістр»
спеціальність 053 «Психологія»
ОНП «Психологія»
Оксани ДОБРОВОЛЬСЬКОЇ

Науковий керівник
доктор педагогічних наук, професор
Галина ЛЯЛЮК

Рецензент

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« » грудня 2024 р., протокол №

Завідувач кафедри загальної та соціальної психології

доктор психологічних наук, професор

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів
2024

Оксана ДОБРОВОЛЬСЬКА. Кваліфікаційна робота.
Психопрофілактика стресових розладів у військовослужбовців

У кваліфікаційній роботі висвітлено проблему стресових розладів у військовослужбовців та їх психопрофілактика. Проаналізовано психологічні дослідження проблеми стресових розладів військовослужбовців, особливості психопрофілактичної роботи психолога з метою попередження стресових розладів у військовослужбовців. Стресостійкість розглядається як чинник попередження стресових розладів у військовослужбовців. Емпірично досліджено психологічні особливості стресостійкості військовослужбовців. Розглянуто шляхи психопрофілактики стресових розладів у військовослужбовців. Розроблено програму психологічного тренінгу з метою психопрофілактики стресових розладів у військовослужбовців та підібрано відповідні рекомендації.

Ключові слова: стрес, стресові розлади, психопрофілактика, військовослужбовці, нервово-психічна стійкість.

Oksana DOBROVOLSKA. Qualification work. Psychoprophylaxis of stress disorders in military personnel

The qualification work highlights the problem of stress disorders in military personnel and their psychoprophylaxis. Psychological studies of the problem of stress disorders of servicemen, features of the psychologist's psychoprophylactic work to prevent stress disorders in servicemen are analyzed. Stress resistance is considered as a factor in the prevention of stress disorders in military personnel. The psychological features of the stress resistance of military personnel were empirically investigated. Ways of psychoprophylaxis of stress disorders in military personnel are considered. A program of psychological training was developed for the psychoprophylaxis of stress disorders in military personnel and appropriate recommendations were selected.

Key words: stress, stress disorders, psychoprophylaxis, military personnel, neuropsychological stability.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
Розділ 1. Теоретичні основи дослідження психопрофілактика стресових розладів у військовослужбовців	
1.1. Аналіз психологічних досліджень проблеми стресових розладів військовослужбовців	7
1.2. Особливості психопрофілактичної роботи психолога з метою попередження стресових розладів у військовослужбовців.....	14
1.3. Стресостійкість як чинник попередження стресових розладів у військовослужбовців.....	18
Висновки до першого розділу.....	23
Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей стресостійкості військовослужбовців	
2.1. Опис методів емпіричного дослідження.....	26
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	29
Висновки до другого розділу.....	38
Розділ 3. Шляхи психопрофілактики стресових розладів у військовослужбовців	
3.1. Програма психологічного тренінгу психопрофілактики стресових розладів у військовослужбовців.....	40
3.2. Рекомендації з метою психопрофілактики стресових розладів у військовослужбовців	45
Висновки до третього розділу.....	48
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ДОДАТКИ.....	59

ВСТУП

Сьогодні в умовах війни в Україні військовослужбовці є одні з тих хто майже щодня опиняються в стресових ситуаціях, які впливають на їхню психіку та сприйняття дійсності. Виконання військовослужбовцями службово-професійних обов'язків в умовах воєнного стану призводить до постійної напруги та необхідності повної віддачі психічних та фізичних сил людина, відтак, швидкого втрачання особистісних ресурсів. До професії військовослужбовців пред'являються високі вимоги до психічної сфери особистості, стресостійкості, готовність до ризику, що допомагає опанувати складні життєві ситуації.

Стрес є невід'ємною складовою нашого життя, і для того, щоб належним чином на нього реагувати, особистість повинна мати достатній рівень стресостійкості (Г. Сельє, У. Кеннон, Дж. Сміт та ін.). Часті та тривалі стреси негативно впливають не тільки на психологічний, а й на фізичний стан людини. Дослідники підкреслюють, що стресостійкість відіграє важливу роль у запобіганні стресовим розладам і дозволяє ефективно протидіяти стресам.

Проблема виникнення, розвитку та прояву стресу і стресових розладів серед військовослужбовців, а також їх діагностика і психопрофілактика були досліджені як українськими, так і зарубіжними вченими (О. Кокун, І. Пішко, К. Кравченко, О. Тімченко, Я. Мацегора, О. Колесніченко, І. Приходько, В. Стасюк, О. Скрипкін). Більшість дослідників наголошують, що стресостійкість є ключовим фактором у психопрофілактиці стресових розладів у військових і допомагає їм ефективно боротися зі стресовими ситуаціями.

Варто зауважити, що війна, як і будь-яка інша діяльність, ставить певні вимоги до особистості, і не кожен здатний відповідати цим вимогам через свої психологічні, фізичні та духовні характеристики. Наслідки військово-травматичних стресових ситуацій залежать від психологічних чинників (типологічних, психічних, характерологічних рис військовослужбовця, ефективності механізмів психологічного захисту та адаптації тощо), тривалості

впливу стресових факторів і ступеня соматоневрологічної важкості[22]. Тому сьогодні проблема психопрофілактики стресових розладів у військових є особливо актуальною.

Об'єкт дослідження: психопрофілактика стресових розладів у військовослужбовців.

Предмет дослідження: стресостійкість як чинник попередження стресових розладів у військовослужбовців.

Мета дослідження: Здійснити теоретичний аналіз проблеми психопрофілактики стресових розладів у військовослужбовців, емпірично дослідити стресостійкість як чинник попередження стресових розладів у військовослужбовців та розглянути шляхи попередження стресових розладів у військовослужбовців.

Завдання дослідження.

1. Проаналізувати проблему стресу та стресових розладів військовослужбовців у психологічних дослідженнях.
2. Охарактеризувати особливості психопрофілактичної роботи психолога з метою попередження стресових розладів у військовослужбовців.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості стресостійкості як чинник попередження стресових розладів у військовослужбовців.
4. Розглянути шляхи психопрофілактики стресових розладів та розробити тренінг з розвитку стресостійкості для військовослужбовців.
5. Підібрати рекомендації з метою психопрофілактики стресових розладів.

Методологічні та теоретичні основи дослідження. Основу дослідження склали психологічні наукові розвідки проблеми стресових розладів у військовослужбовців, їх діагностики та психопрофілактики (О. Кокун, І. Пішко, К. Кравченко, Т. Титаренко, О. Тімченко, Я. Мацегора, О. Колесніченко, І. Приходько, В. Стасюк, О. Скрипкін). Теоретичні положення теорії стресу та стресостійкості особистості (А. Гольштейн, Л. Дика, М. Пірен, Т. Титаренко, Г. Сельє, С. Фолькман, У. Кеннон).

Методи дослідження: аналіз та систематизація наукових досліджень проблеми стресу, стресостійкості та стресових розладів військовослужбовців; бесіда, тестування, методи статистичної обробки даних.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяло участь 50 військовослужбовців м. Львова, із них 41 чоловіків й 9 жінок віком від 23 до 38 років, більшість досліджуваних мали різний досвід участі в бойових діях.

Теоретична значущість: у кваліфікаційній роботі розглянуто наукові підходи до стресу, стресостійкості та психопрофілактики стресових розладів військовослужбовців, що дозволило поглибити наукові уявлення до цієї проблеми.

Практичне значення полягає у тому, що отримані навчально-методичних посібників. Розроблений тренінг може бути успішно використаний військовими психологами для психопрофілактики стресових розладів військовослужбовців

Структура та обсяг роботи: магістерська робота складається з вступу, трьох розділів, висновку, списку використаної літератури та додатків.

Розділ 1

Теоретичні основи дослідження психопрофілактика стресових розладів у військовослужбовців

1.1. Аналіз психологічних досліджень проблеми стресових розладів військовослужбовців

Стрес є невід'ємною частиною життя людини. З моменту народження людина стикається зі стресовими ситуаціями та живе з ними постійно. Стрес нікуди не зникає, люди або змінюють стресові фактори, або своє ставлення до ситуації. Будь-яка подія, спричиняє зміни у звичному способі життя й додаткові витрати ресурсів енергії, потенційно може викликати стрес. Найчастіше стресові ситуації пов'язані з неприємними подіями, особливо тими, що не підлягають нашому контролю та є непередбачуваними.

Стрес — це стан, що супроводжується емоційною і фізичною напругою під впливом несприятливих факторів. Він є природною частиною життя, але важливо навчитися ефективно справлятися зі стресом, щоб він не порушував нормального функціонування людини.

Різні науки — фізіологія, психологія, медицина, соціологія — визначають стрес як: 1) стимули або події, що спричиняють сильну напругу або збудження, які негативно впливають на організм; 2) суб'єктивну реакцію, що відображає внутрішній психічний стан людини; 3) фізичну реакцію організму на екстремальні умови, які викликають адаптаційні процеси для підтримання нормальної поведінки та психічної рівноваги[6, с. 2].

Хоча проблеми, що викликають стрес, можуть бути різними, організм реагує на них схожими біохімічними процесами. Усі стресові фактори вимагають адаптації, тобто перебудови організму. Відповідно до теорії стресу, запропонованої Гансом Сельє в 1936 році, організм мобілізує ресурси для реакції на стрес, що включає три стадії: 1) реакція тривоги, 2) резистентність, 3) виснаження. Сельє також визначив поняття «адаптаційної енергії», виснаження якої веде до старіння і смерті організму [16, с. 29].

Емоційний стрес виникає, коли вимоги ситуації перевищують здатність людини впоратися з ними. За відсутності ефективних стратегій подолання, стрес може призводити до порушення гомеостазу організму і викликати патологічні реакції та пошкодження органів. Подолання стресу включає психологічні та фізіологічні механізми, що дозволяють відновити рівновагу в організмі [19].

Стрес може стати причиною серйозних розладів, особливо якщо він триває довгий час або повторюється. У таких випадках емоційне збудження може стати застійним, навіть якщо ситуація зовні нормалізується. Це збудження постійно активізує нервову систему і впливає на внутрішні органи, викликаючи фізіологічні зміни, які можуть перерости в хвороби, особливо якщо в організмі вже є слабкі ланки. Зміни можуть торкатися серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, системи згортаючої крові та імунної системи [12, с. 39].

Стресори можна поділити на фізіологічні та психологічні. Фізіологічні включають біль, голод, спрагу, екстремальні температури та фізичне перевантаження. Психологічні стресори можуть бути пов'язані з небезпекою, загрозою, втратою, обманом або інформаційним перевантаженням. Вони, своєю чергою, поділяються на емоційні та інформаційні [9].

Інформаційний стрес виникає в результаті зовнішньої або внутрішньої інформації, яка сприймається як небезпечна або травматична. Це може бути загроза з реального життя або спогади про травматичні події з минулого. Інформаційний стрес породжує тривогу, яка може тривати до вирішення конфліктної ситуації або суб'єктивного подолання [9].

Інформаційний стрес також може проявлятися у вигляді інформаційного перевантаження, коли людина не здатна ефективно обробляти великий обсяг інформації і приймати правильні рішення в потрібному темпі. Це супроводжується відчуттям відповідальності за наслідки рішень і призводить до психічної напруги, порушення працездатності та негативних емоційних переживань [9].

Таким чином, інформаційний стрес має дві основні форми:

1. Переживання негативних емоцій через небезпечні події, які активують тривогу та психічну напругу.
2. Перевантаження інформацією, коли людина не встигає адекватно обробити інформацію, приймаючи рішення під тиском [9].

Стрес стає травматичним, коли під впливом стресора виникають порушення в психічній сфері, подібні до фізичних розладів. У такій ситуації, згідно з існуючими теоріями, страждає структура "я", когнітивна модель світу, емоційна сфера, неврологічні механізми, що керують процесами навчання, а також системи пам'яті й емоційного сприйняття. Стресором в таких випадках стають травматичні події – екстремальні кризи, що несуть серйозні негативні наслідки, зокрема загроза життю як самому індивіду, так і його близьким. Такі події значно підривають почуття безпеки, викликаючи травматичний стрес, наслідки якого можуть бути різноманітними [34].

Для деяких людей пережитий травматичний стрес може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що є відстроченою неспокотичною реакцією на травму, яка здатна викликати порушення у будь-кого [34].

Вчені виділили кілька ключових характеристик травм, здатних спровокувати травматичний стрес:

1. Людина усвідомлює, що сталося, і розуміє, чому її психологічний стан погіршився.
2. Цей стан викликаний зовнішніми факторами.
3. Пережите руйнує звичний спосіб життя.
4. Подія супроводжується почуттям жаху та безпорадності [29].

Травматичний стрес – це унікальний вид переживань, що виникає через специфічну взаємодію людини з навколишнім світом [32]. Це природна реакція на ненормальні умови, в яких людина переживає досвід, який перевищує межі звичайного життя. До подій, що викликають травматичний стрес, належать ситуації загрози життю чи здоров'ю, як власному, так і близьких, а також порушення "образу Я" [32].

Дослідники наголошують, що відстрочені реакції на сильний стрес проявляються у вигляді емоційних та психічних змін, а також змін у поведінці після отримання ПТ (Г. Лялюк, О. Мороз) [21]. ПТ, спричинена травматичним стресом, є результатом надмірного стресового впливу, що порушує систему особистісних захистів, призводячи до глибоких порушень функціонування людини на психологічному та біологічному рівнях. Травматичний досвід не вкладається у звичні алгоритми поведінки, особливо коли йдеться про загрозу життю чи безпеці, яка зачіпає базові інстинкти, такі як самозбереження та збереження роду [11].

Прийняття такої ситуації одразу може мати руйнівний вплив на психіку, і тому механізм витіснення, як одна з основних захисних реакцій, проявляється поступово, через симптоми, нагадуючи про пережите [11].

Відстрочені реакції виникають не в момент переживання сильного стресу, а з'являються після завершення події (наприклад, після пограбування, зґвалтування, або повернення із зони бойових дій), хоча психологічно для людини ситуація ще не завершена. Ці реакції можуть з'явитися через тривалий час після події, навіть на фоні загального благополуччя, зазначає Г. Лялюк[21].

ПТ – це свого роду "душевна рана", яка приносить дискомфорт, погіршує якість життя і викликає страждання не лише у самої людини, але й у її близьких [11]. Як і фізичні рани, психологічні травми можуть бути різного ступеня тяжкості, і відповідно, потребують різних підходів до "лікування" [11].

Іноді ця "рана" заживає самотійно, і з часом людина природним чином відновлюється. Це відбувається через проходження певних етапів переживання, які допомагають психіці адаптуватися. У таких випадках людина може переосмислити подію не як травматичний досвід, а як частину свого життєвого шляху [11].

Основні фактори, що сприяють розвитку травматичного стресу, наступні:

- Сприйняття ситуації як такої, яку неможливо вирішити.
- Нездатність людини ефективно протидіяти ситуації (неможливість боротися чи втекти).

- Неможливість вивільняти емоційну енергію (в стані заціпеніння).
- Наявність попередніх у людини невирішених травматичних ситуацій.
- Фізіологічний стан у момент травми, наприклад, фізичне виснаження через порушення режиму сну й харчування, також може бути чинником, що сприяє виникненню психічної травми [30].

До умов, що сприяють виникненню емоційних порушень, належить також відсутність соціальної підтримки й емоційного зв'язку з близькими (друзями, сім'єю, колегами). Важливим є й те, як людина оцінює ситуацію [7]. Сильніші й триваліші реакції викликають антропогенні (соціальні) катастрофи, де присутній людський фактор (наприклад, військові конфлікти), у порівнянні із природними катастрофами.

Таблиця 1.1.

Фактори впливу на ступінь дії на особистість сильної стресової ситуації

Фактори, що підсилюють травматичний стрес	Фактори, що послаблюють травматичний стрес
Сприйняття того, що сталося як крайньої несправедливості	Сприйняття того, що сталося як можливого
Нездатність і/або неможливість хоч якось протистояти ситуації	Часткове прийняття відповідальності за ситуацію
Пасивність у поведінці. Наявність невилікованих травм	Поведінкова активність. Наявність позитивного досвіду самостійного вирішення складних життєвих ситуацій
Фізична перевтома	Сприятливе фізичне самопочуття
Відсутність соціальної підтримки	Психологічна підтримка з боку членів родини, друзів, товаришів по службі

Після сильного стресу можна умовно виділити два можливі шляхи розвитку ситуації:

1. Людина усвідомила свій травматичний досвід, визнала його і поступово переживає, формуючи конструктивні способи його подолання.
2. Людина мала травматичний досвід, але не визнає його на особистісному рівні (розглядає це як випадковість, закономірність). Людина намагається «забути» про таку подію чи витіснити її зі свідомості, використовуючи неконструктивні стратегії самоконтролю, що призводить до проявів відстрочених стресових реакцій [19].

Важливо зазначити, що будь-яка відстрочена реакція на певну травму є нормальною. В одному випадку людина може самотійно прожити ситуацію, а в іншому – їй потрібна допомога, оскільки самотійно подолати це не виходить [19]. Проте, незалежно від шляху, страждань і сильних душевних переживань уникнути складно.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) являє собою комплекс реакцій на травму, яка зазвичай викликає страх, жах і безпорадність. Це відбувається, коли людина сама зазнала загрози життю, стала свідком смерті або поранення іншої людини [41]. Симптоми ПТСР можуть з'явитися одразу після травматичної події або через багато років – саме це робить ПТСР особливо підступним. Описані випадки, коли у ветеранів Другої світової війни певні симптоми ПТСР виникали й через 40 років після завершення війни [41].

Цей взаємозв'язок між різними за часом, тривалістю і глибиною стадіями формування постстресових порушень можна представити у вигляді наступної схеми (рис.1.1).



Рис.1.1. Стадії формування постстресових розладів [41].

Гостра реакція на стрес (ГРС) спочатку розглядалася як один із етапів розвитку ПТСР, але згодом її виділили в окремий діагноз під категорією тривожних розладів [20]. У контексті бойових дій це явище спостерігалось ще під час Громадянської війни США, коли солдати, які пережили травматичні події, демонстрували виражені симптоми шоку. Їхні реакції включали тимчасову втрату здатності функціонувати, дезорієнтацію, занурення у себе чи гіперзбудження, патологічний страх й занепокоєння, а також певні ознаки симпатичної гіперактивності [20].

Цей стан називали бойовою стресовою реакцією (БСР). Солдати, які виявляли такі симптоми під час бойових дій, зазвичай втрачали здатність до координації дій, що ставило під загрозу їх самих та інших військових. Досвідчені командири розпізнавали ці ознаки та виводили постраждалих із зони бойових дій. Подібні реакції можуть виникати й у відповідь на інші травматичні події, які можуть призводити до розвитку ПТСР [20].

Згідно з DSM-IV, гостра стресова реакція, або ГРС, діагностується на основі набору симптомів, що розвиваються у відповідь на травматичну подію. Цей стан триває від двох днів до чотирьох тижнів після події та включає симптоми, схожі на ПТСР: повторне переживання травми, уникання стимулів, що пов'язані з

травмою, підвищену психологічну збудливість, порушення нормального функціонування [25]. Однак основна відмінність між ГСР і ПТСР полягає в наявності яскраво виражених дисоціативних симптомів (деперсоналізація, відчуження, амнезія), які характерні для ГСР відразу після травматичної події [25].

Військовослужбовці, які зазнали травмуючих інцидентів, часто відчують складнощі у повсякденному житті, де звичайні стреси стають нестерпними. Вони уникають близьких стосунків з рідними та друзями, що посилює їхню ізоляцію. Будь-який тригер, що нагадує про травму, може викликати гостру реакцію, що вимагає значних зусиль для контролю емоцій, що зрештою виснажує людину.

1.2. Особливості психопрофілактичної роботи психолога з метою попередження стресових розладів у військовослужбовців

Психопрофілактика спрямована на попередження стресових розладів і включає організаційні, освітні, психологічні та медичні заходи. Мета цих заходів – створення сприятливих психологічних умов для виконання службових обов'язків, попередження психологічного виснаження, професійного вигорання, професійної деформації, а також надання підтримки військовослужбовцям, особливо під час їх адаптації до військової служби.

Види психопрофілактики:

1. *Первинна психопрофілактика* – комплекс заходів, спрямованих на попередження шкідливих впливів на психіку. Сюди входить підвищення стресостійкості, навчання навичкам саморегуляції та методам боротьби зі стресом, а також створення сприятливих умов для роботи та служби.
2. *Вторинна психопрофілактика* – виявлення та корекція вже наявних психологічних порушень, що виникли під впливом стресових ситуацій. Це може включати консультування, терапевтичні методи, зокрема когнітивно-поведінкову терапію.

3. *Третинна психопрофілактика* – спрямована на допомогу в реабілітації після вже перенесених психотравмуючих подій, попередження рецидивів та підтримку адаптації військовослужбовців до мирного життя [6].

Розвиток стресостійкості є ключовим фактором, що допомагає ефективно долати стресові ситуації та попереджати розвиток серйозних психічних розладів у військовослужбовців [10].

Дослідники І. Приходько та Я Мацегора зазначають, що психопрофілактика повинна бути спрямована на запобігання стресових розладів і включає комплекс організаційних, службових, освітніх, психологічних та медичних заходів. Ці заходи спрямовані на створення сприятливих психологічних умов для виконання службових обов'язків, зниження психологічного виснаження, запобігання професійному вигоранню та деформації, а також надання психологічної підтримки військовослужбовцям.

Дослідники виокремлюють первинну профілактику — заходи, спрямовані на попередження шкідливих впливів на психіку і підвищення стресостійкості. Вторинну — виявлення та корекція вже існуючих психологічних розладів. Третинну — допомога у відновленні після перенесених психотравматичних ситуацій [6].

Розвиток стресостійкості є ключовим фактором первинної профілактики, що допомагає ефективно долати стресові ситуації та попереджати розвиток серйозних психічних розладів у військовослужбовців.

Вторинна психопрофілактика передбачає раннє виявлення початкових стадій нервово-психічних розладів із метою запобігання їх негативним наслідкам чи психологічним кризам. Третинна психопрофілактика направлена на запобігання рецидивам й хронізації нервово-психічних захворювань, а також на відновлення працездатності особи [2, с. 102–103].

Однією із причин збільшення кількості людей з психічними розладами, включаючи стресові розлади та певні психічні порушення, спричинені впливом небезпечних ситуацій, є фактична відсутність профілактичних програм [3, с. 7]. Профілактика стресових розладів у осіб, які пережили екстремальні події, має

мати комплексний характер й спиратися на мультидисциплінарний підхід, а також, включати медичні, психологічні й соціальні заходи [3, с. 7].

Психопрофілактика має розпочинатися із моменту призову військового на службу, зокрема й під час професійно-психологічного відбору (із урахуванням відповідності особистісних характеристик умовам служби, адаптаційного потенціалу, бойового досвіду, раніше пережитих травматичних ситуацій тощо).

Психопрофілактична робота також є особливо необхідною на етапах бойової адаптації та доукомплектування військових, у тому числі на полігонах, включаючи спостереження, бесіди, вивчення особистих справ, психодіагностику, психоедукацію, психокорекцію, перенаправлення до медспеціалістів, інформування й навчання командирів та заступників командирів щодо наслідків ознак психологічної травматизації військовослужбовців й надання їм психологічної підтримки, також й формування груп ризику, психологічної уваги [20].

У роботі Т. Харітонової розглядаються основні види (рівні) психопрофілактики та їх зв'язок із основними складовими діяльності військового психолога [25]. Ґрунтуючись на цих даних, реалізацію психопрофілактики для запобігання стресових розладів серед військовослужбовців можна представити у вигляді (рисунок 1.2).

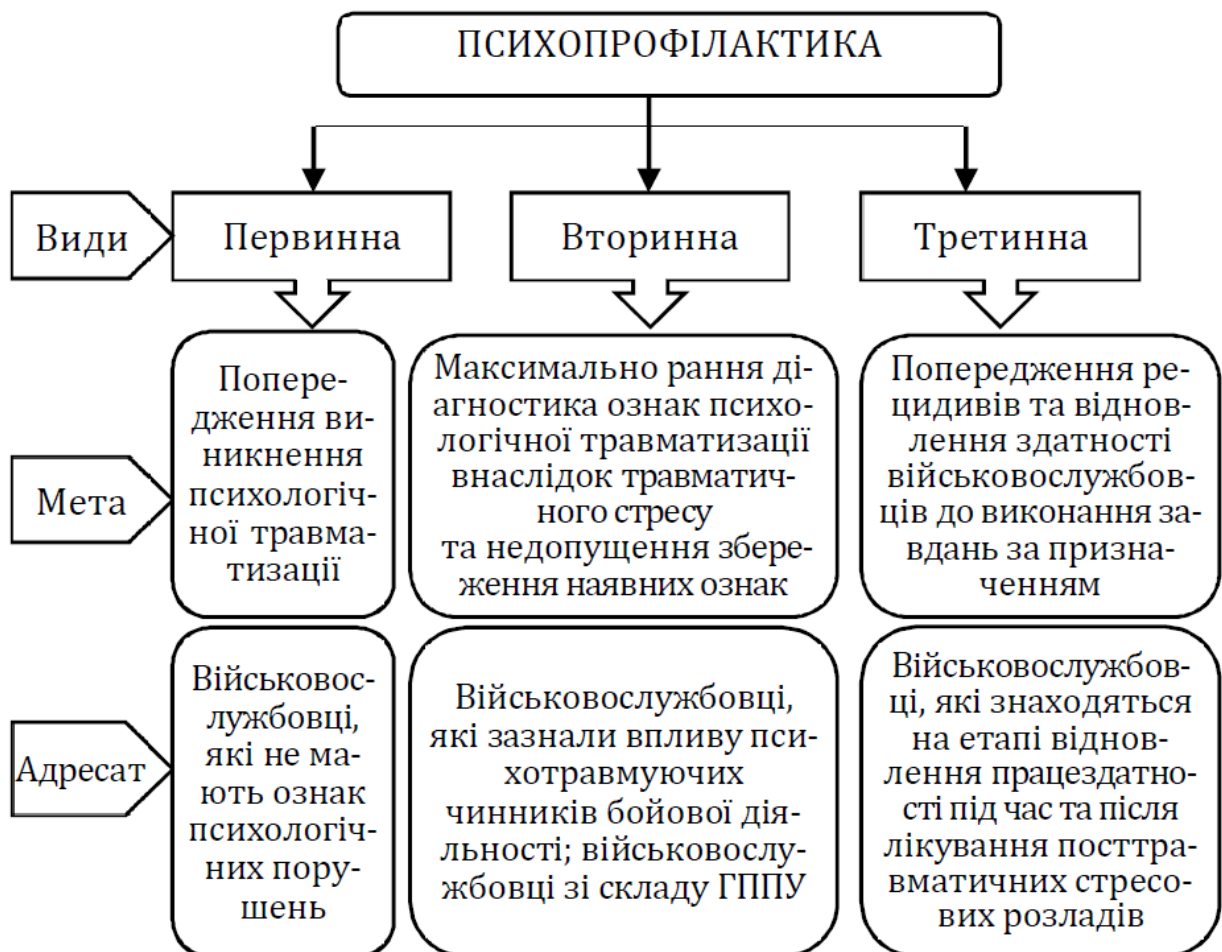


Рис. 1.2 Види психопрофілактики військовослужбовців [25].

Таким чином, при розробці та впровадженні програм психопрофілактики стресових розладів у військовослужбовців важливо враховувати всі види профілактики для підвищення її ефективності та результативності. Стреси, особливо якщо вони є частими та тривалими, негативно впливають не лише на психологічний стан, але й на фізичне здоров'я людини. Важливою рисою у житті кожної людини є стресостійкість [20].

Ще з давніх часів явище стресу та стресостійкість привертали увагу, адже стрес завжди існував, як і його вплив на організм людини. Тому далі розглянемо роль стресостійкості особистості у подоланні стресу та запобіганні стресовим розладам у військовослужбовців.

1.3 Стресостійкість як чинник попередження стресових розладів у військовослужбовців

Дослідження стресостійкості фахівця займає центральне місце в психологічних дослідженнях. У психології стресостійкість розглядається як індивідуально-психологічна характеристика, яка сприяє високій продуктивності діяльності в екстремальних умовах. Часто її вивчення базується на визначенні різних психологічних факторів під час впливу екстремальних (стресових) ситуацій, що демонструють високий або низький рівень стресостійкості. В результаті виявляються психофізіологічні, інтелектуальні, емоційні, вольові та інші індивідуально-психологічні характеристики особистості, які сприяють стресостійкості.

Сам термін "стресостійкість" з'явився після виникнення терміна "стрес" [28]. Стресостійкість визначається сукупністю особистісних якостей, які дозволяють людині витримувати значні інтелектуальні, емоційно-вольові навантаження, пов'язані із професійною діяльністю, без негативних наслідків для неї та оточуючих [28].

На сьогодні не існує єдиного визначення "стресу" та "стресостійкості", оскільки ці концепції містять значні суперечності, але водночас в багатьох аспектах повторюються. Стресостійкість є інтегративною властивістю особистості, що характеризується взаємодією інтелектуальних, мотиваційно-характерологічних й вольових складових, які забезпечують досягнення цілей у складних емоційних ситуаціях[21].

Як вже було зазначено, кожна людина має свою суб'єктивну реакцію в схожих ситуаціях. Наприклад, якщо хтось упав і підвернув ногу, одна особа може заплакати і сказати: «Чому це сталося зі мною?», інша може посміятися з себе, вважаючи це смішним, а третя — піднятися і, кульгаючи, продовжити свої справи.

Цей сценарій описується Е. Берном у його працях [45]. Він формується в дитинстві, коли батьки, переживаючи стреси, конфліктують при дитині,

демонструючи негативні емоції та висловлюючи образи на адресу партнера. Це мимоволі залучає дитину до їхніх проблем[45].

У результаті дитина спостерігає за поведінкою батьків і потім несвідомо копіює її у своєму дорослому житті. Закладений у дитинстві стрес-сценарій «активується» автоматично[45]. Іноді для його активації достатньо незначного порушення ритму життя, й механізм стресу відразу включається. Причому наслідки реалізації стресового сценарію можуть бути значно складнішими, ніж причини, які його спричинили [38].

Досягнення життєвих цілей вимагає подолання різних перешкод, які можуть заважати виходу зі зони комфорту. При достатньому рівні стресостійкості ми не уникаємо цих перешкод, а, навпаки, вирішуємо їх, що веде до успіху.

Для успішного проходження цих процесів необхідна нормальна або висока стресостійкість. Щоб зберегти або підвищити її, потрібні ресурси, які допомагають подолати негативні наслідки стресових ситуацій. Вчені визначають ресурси як зовнішні та внутрішні чинники, що сприяють психологічній стійкості в умовах стресу.

Основними категоріями ресурсів стресостійкості є характер, поведінка, а також вміння та методи подолання стресових ситуацій. Риси характеру є невід'ємними складовими, які формують фундамент стресостійкості. Адекватна поведінка дозволяє адекватно реагувати на подразники і вирішувати проблеми. Вміння та методи — це результат досвіду людини: чим більше труднощів вона подолала, тим краще знає, як реагувати на стресові фактори.

Соціальна підтримка зменшує негативні наслідки стресу і пом'якшує його патогенний вплив на здоров'я людини. Багато дослідників стверджують, що позитивне соціальне оточення (сім'я, друзі, колеги) може бути одним з основних чинників сильної стресостійкості.

Коли людина є психологічно освіченою, компетентною і має психологічну культуру, її рівень стресостійкості є високим, що також є важливим ресурсом. У поєднанні з соціальним досвідом у стресових ситуаціях ці навички впливають на адаптацію: чим розвиненіші вони, тим швидше людина пристосовується.

У професійній діяльності військовослужбовців стресостійкість є безумовно необхідною, оскільки постійні інтенсивні навантаження в процесі виконання службових обов'язків вимагають її для збереження психічного і фізичного здоров'я. Адже професійна діяльність військовослужбовців дуже часто відбувається у екстремальних умовах, які характеризуються досить високим рівнем складності, напруженості й стресу [8].

Дослідження показують, що найбільш стійкими в екстремальних ситуаціях є люди з інтернальним локусом контролю, оскільки вони, зазвичай, впевнені у своїх силах і не залежать від думки інших при прийнятті рішень [11].

Рівень стресостійкості також багато в чому залежить від індивідуальних особливостей сприйняття стресових факторів. Люди, які мають тривожність, невпевненість у собі та занижену самооцінку, зазвичай менш стійкі до стресу і частіше піддаються стресовим розладам [21].

Коли ми говоримо про професійну стресостійкість військовослужбовців, важливо застосовувати системний підхід, який враховує структуру психічної реальності — людина — професійне становище, що розглядається як динамічна система. На високу професійну стресостійкість впливають такі фактори:

- Індивідуальний рівень — вік, нейродинамічні особливості та темперамент. У психофізіології доведена роль симпатико-адреналінової системи у механізмах емоційних реакцій.
- Особистісний рівень — система мотивів, які стимулюють людину до дій; професійні установки, що виконують контрольну функцію; адекватна самооцінка, яка викликає відчуття когерентності (за А. Антоновським); розробка ефективних стратегій для подолання стресу.
- Суб'єктно-діяльнісний рівень — індивідуальне засвоєння соціального досвіду, вміння ставити цілі, ефективно реагувати та засвоювати стресові ситуації, а також здатність до рефлексії [28].

У професіях, пов'язаних із взаємодією між людьми, особливо важливими є такі якості, як стійкість до стресу, комунікативні навички, вміння встановлювати

цілі, терпимість, безоціночне ставлення, а також загальне розуміння себе і інших людей, а також їх взаємодії.

При вивченні стресостійкості особливо важливими є:

- Подія, яка впливає на внутрішню рівновагу і викликає перевантаження, адже стрес ускладнює взаємодію з суспільством;
- Реакція психофізіологічної мобілізації, коли стрес виступає як подразник;
- Транзакційний, безперервний процес взаємодії особистості з навколишнім середовищем. Р. Лазарус доводить, що стрес виникає з оцінки ресурсів для взаємодії з цими обставинами [26].

Отже, формування необхідної стресостійкості військовослужбовців є особливо актуальним на даний момент, у період створення, злагодження й участі у бойових діях бригад наступу, а також перебудови підходів до системи навчання та професійної підготовки підрозділів і військових частин. Війна висуває свої вимоги до особистості, й не кожен відповідає цим вимогам за своїми психологічно-фізичними й духовними якостями. Наслідки воєнно-травматичних стресових обставин залежать від психологічних чинників (індивідуально-типологічних, психічних, характерологічних особистісних якостей військовослужбовця, адекватності механізмів психологічного захисту та адаптації тощо), тривалості дії стресових чинників та соматоневрологічної важкості [28].

Особистісні здібності та індивідуальні риси характеру розглядаються як інструменти підтримання адекватного рівня психологічної стійкості [4]. Стресостійкість є важливою передумовою для подолання перешкод та активного виконання завдань, адже вона дозволяє зосередити та правильно розподілити увагу, орієнтуватися, використовувати знання та навички [4].

Таким чином, стресостійкість військовослужбовця є інтегративною характеристикою умов його діяльності, що формується під впливом екстремальних морально-психологічних і професійно-психологічних факторів, з якими він стикається під час виконання службово-бойових завдань.

На стресостійкість військовослужбовця також впливають досвід пережитої небезпеки та ризику, пов'язані з його військово-професійною діяльністю. Військовослужбовець, який отримав психологічну травму або поранення у небезпечній ситуації, виявляє меншу стресостійкість у схожих обставинах і має більшу ймовірність ухилятися від ризикових ситуацій. Зі зниженням стресостійкості розвивається стан тривоги та занепокоєння, що потребує надання психологічної й психотерапевтичної допомоги. Водночас можливий й протилежний результат з іншими характеристиками поведінки. Військовослужбовець, який пережив стресову небезпеку, може стати обережнішим і обачнішим, що підвищує його стресостійкість та здатність до обґрунтованого ризику [40].

Якщо військовослужбовець не має достатнього рівня стресостійкості, зіштовхнувшись із реальною загрозою життю і здоров'ю, він не зможе бути боєготовим, оскільки не зможе адекватно оцінити обстановку. У нього порушується сприйняття подій, а в поведінці все яскравіше проявляються розгубленість, тривога, страх та паніка.

Військовослужбовець може сприймати небезпеку як значно більшу, ніж вона є насправді, уявляючи найгірші сценарії для свого майбутнього. У такому стані йому навряд чи вдасться згадати, що потрібно робити. У подібних ситуаціях надзвичайно важливою є здатність військовослужбовця формувати установку на подолання стресових ситуацій, готовність і бажання до самозахисту під час подальших дій у військовій діяльності [18].

Отже, стресостійкість – це складна навичка, головна функція якої полягає в захисті людини від дії стресових факторів. Основними детермінантами стресостійкості є набуті досвід, психічні процеси, особливості характеру та темперамент. Стресостійкість формується під впливом екстремальних морально-психологічних і професійно-психологічних чинників, з якими військовослужбовець стикається під час виконання службово-бойових завдань. Високий рівень стресостійкості військовослужбовця є однією з інтегративних

характеристик умов його професійної діяльності та важливим чинником запобігання стресовим розладам.

Висновки до першого розділу

Виконання військовослужбовцями службово-професійних обов'язків в умовах воєнного стану призводить до постійної напруги та необхідності повної віддачі психічних та фізичних сил людина, відтак, швидкого втрачання особистісних ресурсів. До професії військовослужбовців пред'являються високі вимоги до психічної сфери особистості, стресостійкості, готовність до ризику, що допомагає опанувати складні життєві ситуації.

Психопрофілактика спрямована на попередження стресових розладів і включає організаційні, освітні, психологічні та медичні заходи. Мета цих заходів – створення сприятливих психологічних умов для виконання службових обов'язків, попередження психологічного виснаження, професійного вигорання, професійної деформації, а також надання підтримки військовослужбовцям, особливо під час їх адаптації до військової служби.

Стрес може стати причиною серйозних розладів, особливо якщо він триває довгий час або повторюється. У таких випадках емоційне збудження може стати застійним, навіть якщо ситуація зовні нормалізується. Це збудження постійно активізує нервову систему і впливає на внутрішні органи, викликаючи фізіологічні зміни, які можуть перерости в хвороби, особливо якщо в організмі вже є слабкі ланки. За відсутності ефективних стратегій подолання, стрес може призводити до порушення гомеостазу організму і викликати патологічні реакції. Подолання стресу включає психологічні та фізіологічні механізми, що дозволяють відновити рівновагу в організмі.

Гостра реакція на стрес діагностується на основі набору симптомів, що розвиваються у відповідь на травматичну подію. Цей стан триває від двох днів до чотирьох тижнів після події та включає симптоми, схожі на ПТСР.

Військовослужбовці, які зазнали травмуючих інцидентів, часто відчують складнощі у повсякденному житті, де звичайні стреси стають нестерпними. Вони уникають близьких стосунків з рідними та друзями, що посилює їхню ізоляцію. Будь-який тригер, що нагадує про травму, може викликати гостру реакцію, що вимагає значних зусиль для контролю емоцій, що зрештою виснажує людину.

При розробці та впровадженні програм психопрофілактики стресових розладів у військовослужбовців важливо враховувати всі види профілактики для підвищення її ефективності та результативності.

Стресостійкість -- це складна навичка, головна функція якої полягає в захисті людини від дії стресових факторів. Основними детермінантами стресостійкості є набуті досвід, психічні процеси, особливості характеру та темперамент. Специфічними ознаками відсутності стійкості до стресу є: зниження адаптаційного потенціалу, диференційованість та збереження біполярної структури організації факторів. Стресостійкість особистості відіграє ключову роль у подоланні стресу та запобіганні стресовим розладам у військовослужбовців. Розвиток стресостійкості є одним із ефективних шляхів психопрофілактики стресових розладів у військовослужбовців.

Розділ 2

Емпіричне дослідження психологічних особливостей стресостійкості військовослужбовців

2.1. Опис методів емпіричного дослідження

Метою нашого емпіричного дослідження стало вивчення психологічних особливостей стресостійкості військовослужбовців. У дослідженні взяло участь 50 військовослужбовців м. Львова, із них 41 чоловіків й 9 жінок віком від 23 до 38 років, більшість досліджуваних мали різний досвід участі в бойових діях.

Для дослідження ми використали наступні методики психологічної діагностики:

1. Тест на самооцінку стресостійкості особистості [34];
2. Тест аналізу стилю життя (Бостонський тест на стресостійкість) [22];
3. Методика Шуберта: діагностика ступеню готовності до ризику [34];
4. Методика "Прогноз" [34].

Проаналізуємо детальніші обрані нами методики.

Тест на самооцінку стресостійкості особистості, розроблений В. Семиченко — тест призначений для вивчення стресостійкості особистості. Тест має 18 питань і три відповіді (рідко, іноді, часто), яких правильність залежить від того, наскільки вони відповідають, внутрішньому стану респондента. Результати тестування дозволяють визначити рівні сформованості стресостійкості.

Бостонський тест стресостійкості розроблений науковцями Медичного центру Університета Бостона. Як і в попередньому потрібно вибрати відповідь яка відповідає стилю життя, є 20 питань.

Оцінювання досліджуваних відбувається за таким ключем:

1. Менше 10 балів, означає що у людини чудова стійкість до стресових ситуацій.
2. Від 11 до 30 балів – нормальний рівень впливу стресу на особистість, відповідає в міру напруженості в житті людини.
3. Вище 30 балів – стресові ситуації мають вплив на життя людини.
4. Вище 50 балів свідчить про те що людина залежна від стресу.

Методика «Прогноз» дозволяє визначити осіб із ознаками нервово-психічної нестійкості та рівень ризику розвитку стресових розладів та

дезадаптації у стресі. Опитувальник часто використовується у підборі осіб, придатних для служби та роботи, які пов'язані з стресовими ситуаціями, де до людини пред'явлені підвищені вимоги. Протягом 30 хв. респондент має відповісти на 84 питання «так» або «ні». На рис. 2 вказано характеристика рівнів й визначення групи нервово-психічної нестійкості за результатами методики «прогноз».

Характеристика рівнів НПС за результатами методики «Прогноз»

Сума інформативних відповідей за шкалою нервово-психічної стійкості	Оцінка результату за 10-бальною шкалою	Група НПС	Характеристика рівня НПС групи	Прогноз
5-6	10-9	I	Висока НПС, зриви майже не вірогідні	Дуже сприятливий
7-8 9-10 11-13	8 7-6	II	Хороша НПС, зриви маловірогідні	Сприятливий
14-17 18-22 23-28	5 4-3	III	Задовільна НПС. Зриви можливі, особливо в екстремальних ситуаціях	Малосприятливий
29-32 33	2-1	IV	Незадовільна НПС. Висока вірогідність нервово-психічних зривів. Необхідне додаткове обстеження психіатра, невропатолога.	Несприятливий

Методика Шуберта: діагностика ступеню готовності до ризику показує готовність людини ризикувати і наскільки ризик є необхідний та доцільним. Також тест допомагає виявити причини помилок у життєвих

ситуаціях та визначає в якому напрямку можна підкорегувати стиль поведінки для досягнення мети з меншими витратами.

Методика містить 25 питань на які потрібно відповісти: цілком згоден, так; швидше так, ніж ні; ні так, ні, щось середнє; швидше ні, ніж так; абсолютно не згоден, ні. Оцінка здійснюється безперервною шкалою від -50 до +50 балів, позитивні відповіді вказують на схильність до ризику; менше -30 балів – занадто обережні; від -10 до +10 балів: середнє значення; більше +20 – схильні до ризику.

Для математичної обробки результатів дослідження (кореляційного аналізу Пірсона), ми використали статистичну програму SPSS.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Розглянемо результати отримані під час проведення емпіричного дослідження. У першій методиці «Самооцінка стресостійкості», ми визначили рівень стресостійкості, як відчують військовослужбовці. За даними результату даного тесту ми можемо стверджувати що самооцінка стресостійкості військовослужбовців є вище середнього рівня – 76. (див. рис.1). Це свідчить що суб'єктивно військовослужбовці оцінюють свою стресостійкість на позитивному рівні, тобто у ситуаціях з стрес-факторами, вони не розгубляться та стрес не принесе великої шкоди їхньому психічному здоров'ю.

На рис. 2.1., ми можемо побачити графік із порівнянням значень жінок-військовослужбовців та чоловіків-військовослужбовців та загальне середнє значення. На графіку видно, що чоловіків-військовослужбовці отримали результати в діапазоні від 5-9 б. (середній та дуже високий), у жінок-військовослужбовців стресостійкість з 6 - 9 б.(вище за середнє -дуже високий).

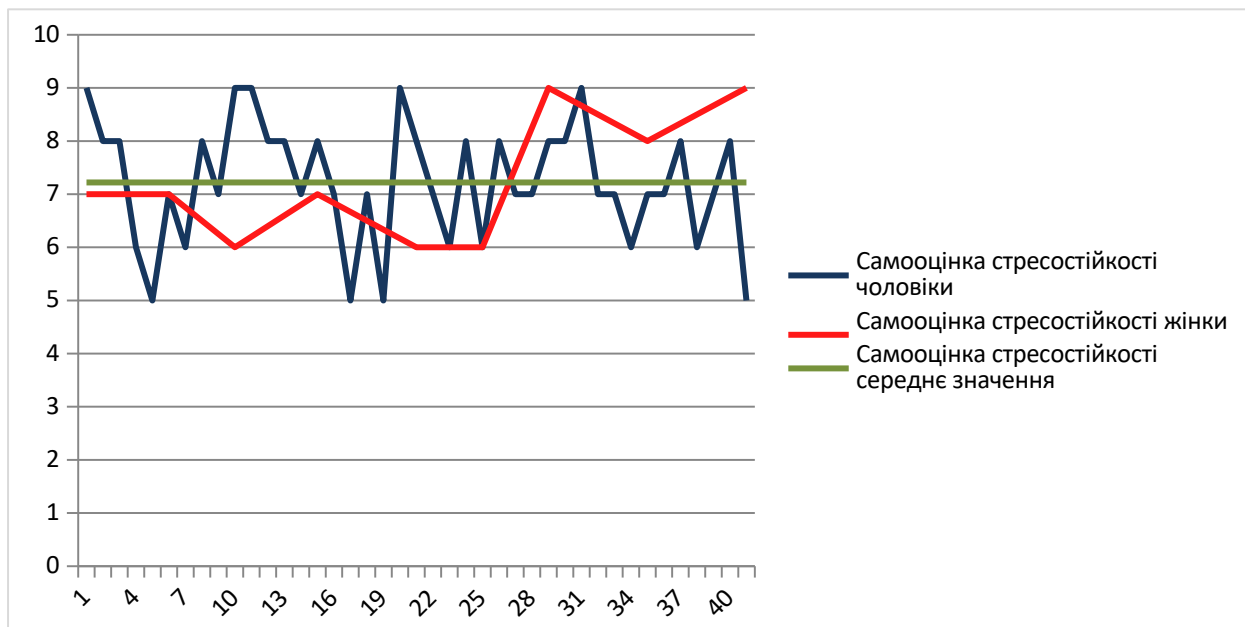


Рис. 2.1. Графік порівняння самооцінки стресостійкості військовослужбовців жінок та чоловіків

На вказаній діаграмі ми бачимо співвідношення рівнів самооцінки стресостійкості військовослужбовців (рис. 2.2.). Ми бачимо що найбільший відсоток військовослужбовців мають рівень самооцінки стресостійкості не вище за середній. Це свідчить загалом про позитивний рівень реакції військовослужбовців на стресові ситуації.

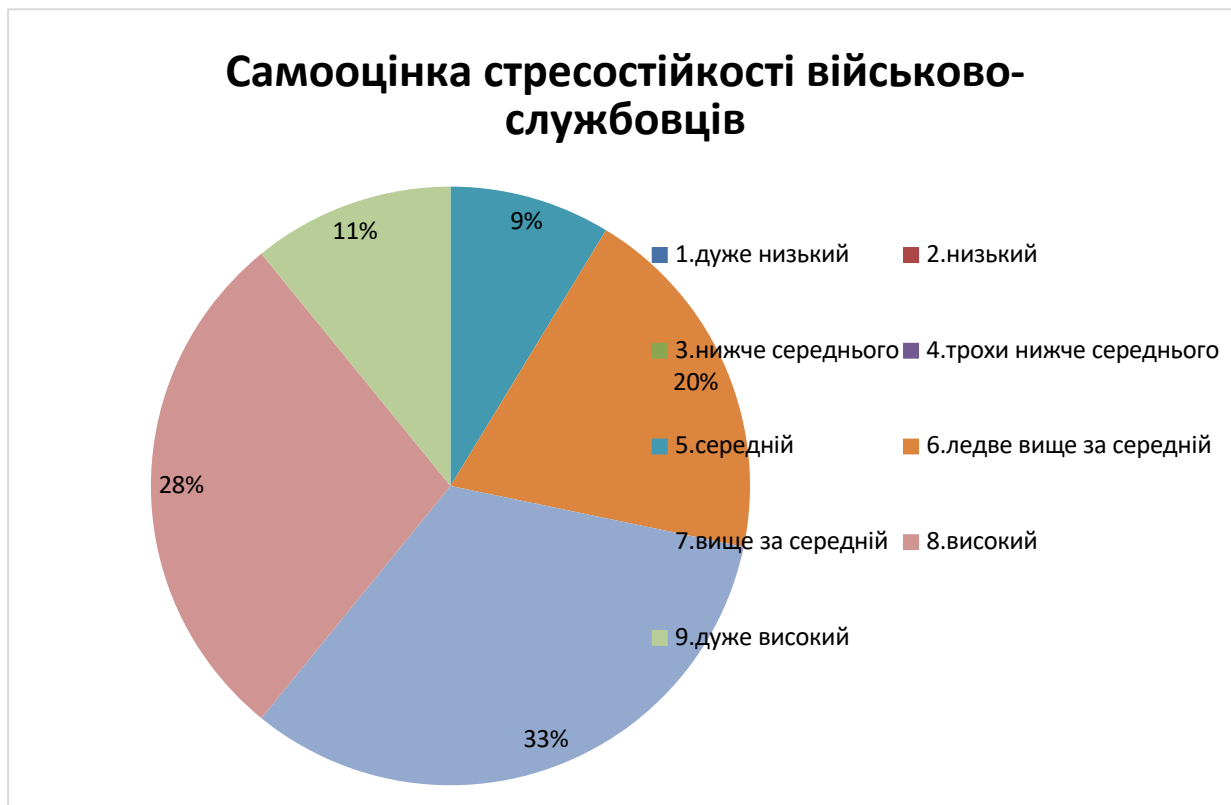


Рис. 2.2. Співвідношення рівнів самооцінки стресостійкості військовослужбовців

Використання методики Бостонського тесту дозволило нам визначити як стрес у незвичайних ситуаціях впливає на військовослужбовців загалом, на їх поведінку, на майбутнє. На графіку (рис.2.3.), подано результати рівня стресостійкості військовослужбовців за Бостонським опитувальником. Середній показник свідчить про загалом нормальний рівень стресостійкості військовослужбовців (26.). У чоловіків-військовослужбовців та жінок-військовослужбовців коливання результатів -- від 1б. (висока стійкість до стресів) до 3б. (високий рівень стресу у життєвих ситуаціях).

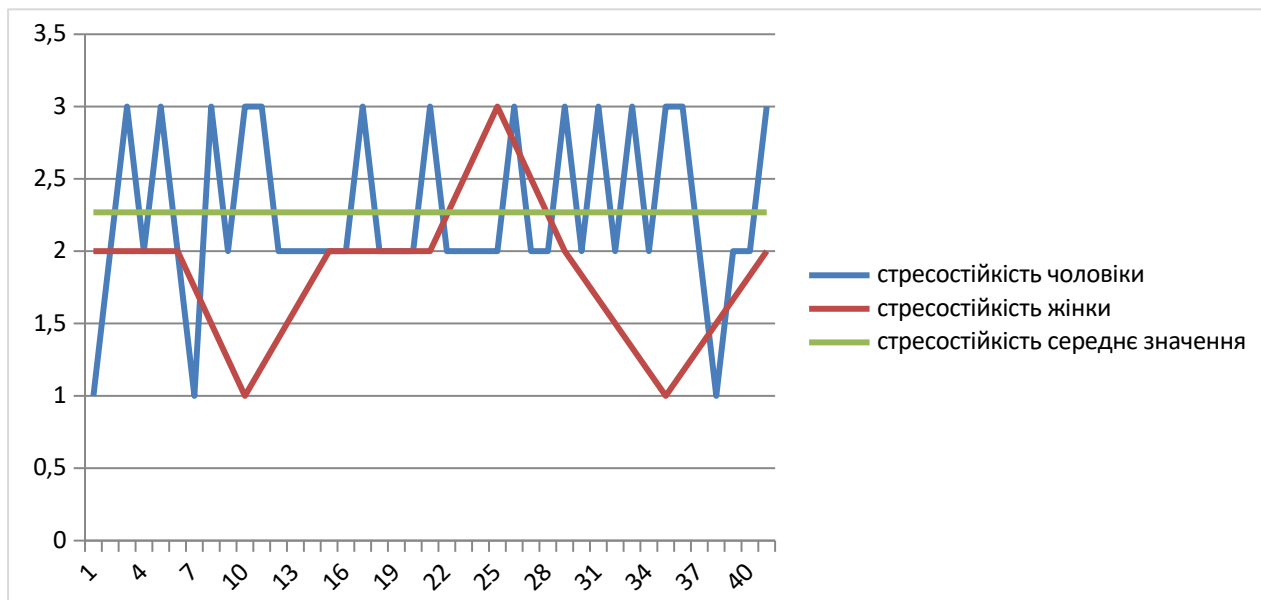


Рис. 2.3. Графік порівнянь середніх значень стресостійкості чоловіків та жінок військовослужбовців

Також результати презентовано у діаграмі (рис. 2.4.), де показано співвідношення рівнів стресостійкості за Бостонським тестом. Можемо побачити що переважає нормальний рівень стресу у житті військовослужбовців, що притаманний активній людині.



Рис. 2.4. Співвідношення рівнів стресу у житті військовослужбовців

Використання методики Шуберта дозволило нам визначити рівень психологічної готовності до ризику військовослужбовців, адже ця якість тісно пов'язана зі стресостійкістю.

Графік порівнянь результатів готовності військовослужбовців відносно статі подано на рис. 2.5., як бачимо, що середні значення опитуваних є на оптимальному рівні, тобто військовослужбовці готові йти на ризик у екстремальних ситуаціях. У жінок-військовослужбовців як ми бачимо готовність до ризику є нижчою ніж у чоловіків. Причиною цього є гендерні відмінності, жінки більшою мірою бережуть себе, тому що їхня основна ціль це сім'я та її благополуччя.

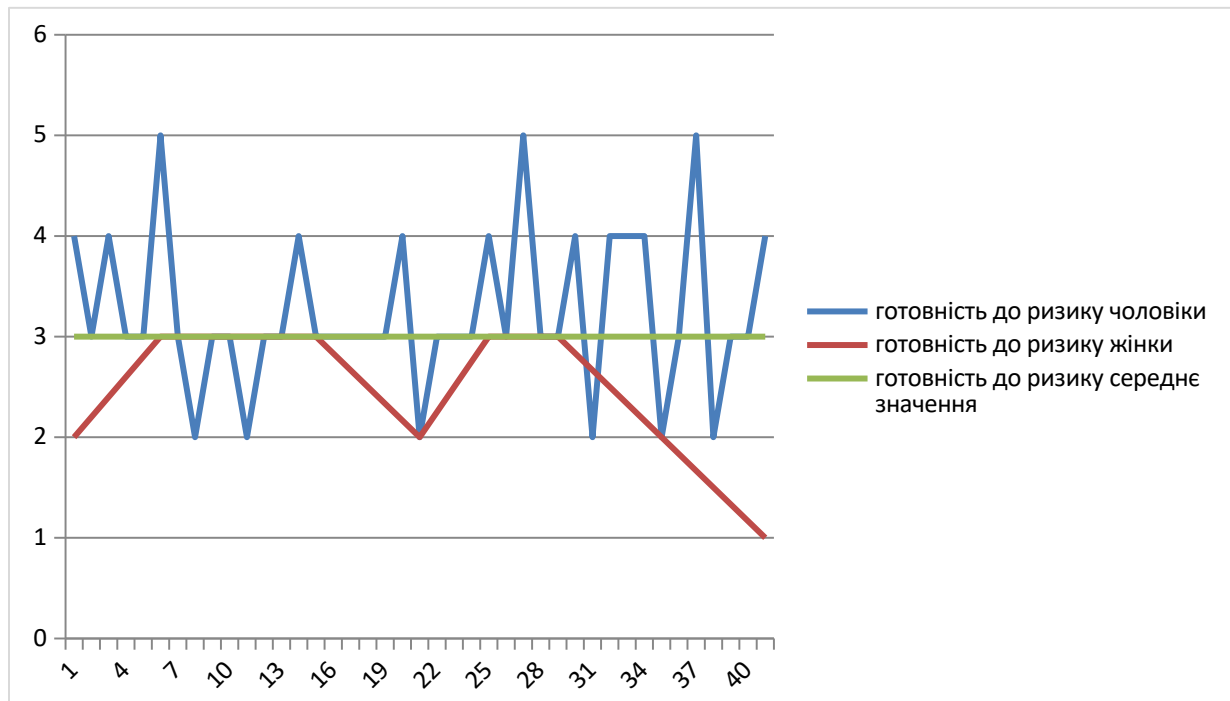


Рис. 2.5 Порівняння результатів готовності до ризику військовослужбовців жінок та чоловіків

Розподіл результатів готовності до ризику, третьої методики, ми зобразили також на діаграмі рис. 2.6. 54% військовослужбовців мають середній рівень психологічної готовності до ризику. Як ми бачимо з рис. 2.6. більшість військовослужбовців мають достатній рівень готовності до ризику. Це означає,

що більшість військовослужбовців не задумуючись будуть ризикувати своїм життям, якщо цього потребуватиме ситуація.



Рис. 2.6. Розподіл результатів готовності до ризику військовослужбовців

Застосування методики «Прогноз» дозволило нам визначити нервово-психічну неврівноваженість військовослужбовців. На рис. 2.7 зображено графік із результатами НПН військовослужбовців. Результати коливаються в діапазоні задовільного рівня НПН (2-3б.) та один військово результат є незадовільний, там шкала відвертості перевищує норму.

Нервово-психічна стійкість – це вроджені та набуті якості людини, ресурси та можливості психофізіологічні організму, які надають можливості функціонувати особистості у екстремальних професійних умовах. У військовослужбовців професійна діяльність проходить із великою кількістю небезпечних ситуацій, особливо при виконанні службово-бойових завдань, які загрожують їх життю, тому високий розвиток НПС є особливо важливим.

НПС включає: вміння володіти собою, швидку оцінку ситуації та прийняття рішень, у сукупності дані якості допоможуть ефективно виконати поставлену ціль,

максимально зберегти психічне та фізичне здоров'я, колективу та людей. Високий рівень НПС запобігає виникненню стресових розладів, професійного вигорання, деформації спілкування із оточуючими, негативному ставленню до життя.

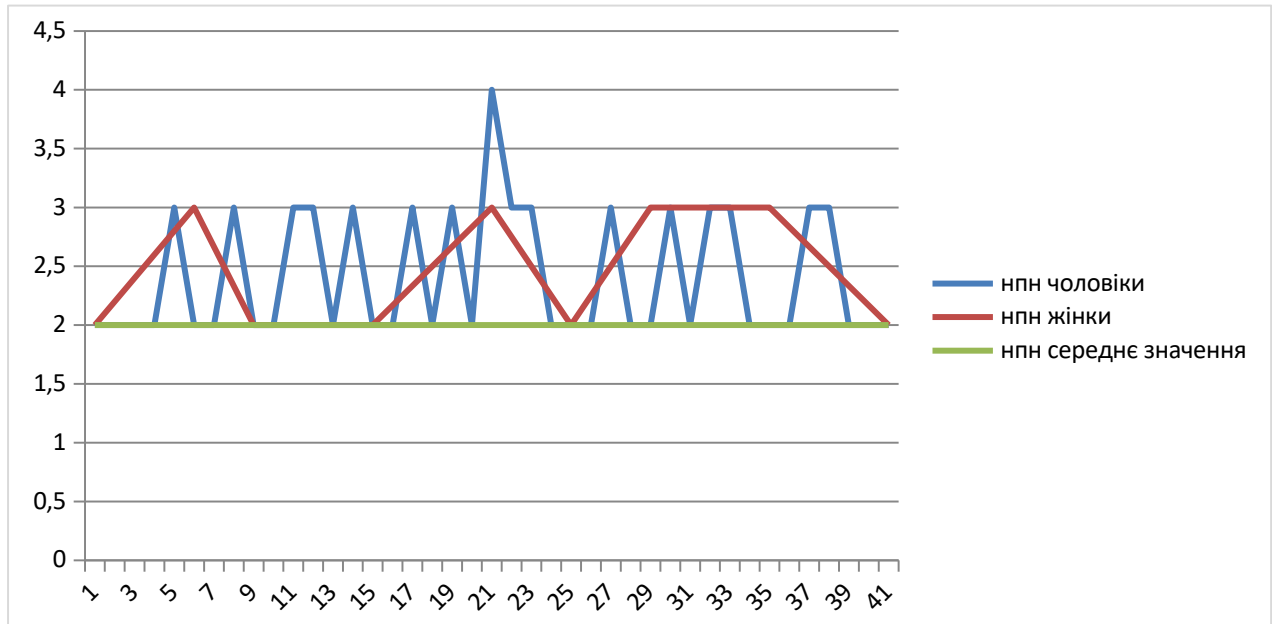


Рис. 2.7. Співвідношення рівнів нервово-психічної неврівноваженості військовослужбовців чоловіків та жінок

На рис. 2.8 зображено результати методики «Прогноз» у вигляді діаграми, аби порівняти рівні стійкості військовослужбовців між собою. Можемо побачити що у опитуваних військовослужбовців переважає хороша нервово-психічна стійкість (60%). Це може свідчити про ефективність їх роботи, для них зриви та стресові розлади є малоімовірні. У 38% військовослужбовців зафіксовано задовільний рівень НПС та незадовільний рівень у 2%, тобто один військовослужбовець.



Рис. 2.8. Порівняння рівнів НПС у військовослужбовців

Отже, в результаті емпіричного дослідження ми оцінили рівні стресостійкості, готовності до ризику та нервово-психічну стійкість військовослужбовців. Стресостійкість є важливим чинником психопрофілактики стресових розладів у військовослужбовців. Загалом показники свідчать, що у більшості військовослужбовців спостерігається середній рівень стресостійкості. Це свідчить про те, що більшість військовослужбовців загалом вдало справляються зі стресами, адекватно виконують службово-професійні завдання у стресових умовах. Відтак ризик виникнення стресових розладів у них не є великим. Крім того, готовність до ризику у досліджуваних військовослужбовців є також на середньому рівні, що свідчить про ефективне виконання їх професійних обов'язків. Також результати показали що чоловіки-військовослужбовці мають вищий рівень готовності до ризику ніж жінки-військовослужбовці.

Нервово-психічна стійкість правоохоронців є на хорошому рівні, що свідчить про наявність комплексу якостей які працюють та захищають людину у стрес-факторі. НПС включає в себе психічне здоров'я, врівноваженість, мобілізацію, вроджені та набуті якості справлятися зі стресами та є важливим чинником попередження стресових розладів у військовослужбовців.

Однак на рівень НПС впливають різноманітні стресові чинники, які виникають в екстремальних ситуаціях, а також рівень особистісних ресурсів військовослужбовців у певних умовах. Військовослужбовець з високим рівнем НПС відчуває більшу впевненість у собі та може краще довіряти своїм колегам, що сприяє зміцненню згуртованості та покращенню колективної взаємодії [34].

Кореляційний аналіз дозволив виявити взаємозв'язок між НПС та здатністю до виправданого ризику.

Шкала «готовність до ризику» має зворотні кореляційні зв'язки із показниками НПС згідно методики «Прогноз» ($r = -0,37$, при $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що висока НПС сприяє розвитку такої ПВЯ як - психологічною готовність до ризику, особливо в умовах психологічного напруження й екстремальних ситуацій, що вимагають рішучості та сміливості.

Також високий рівень НПС допомагає знизити прояви тривожності й страху, полегшуючи тим самим самоконтроль над психотравмуючими переживаннями. Це в свою чергу дозволяє військовослужбовцям об'єктивніше оцінювати реальні умови при виконанні службово-бойових завдань [30]. При оцінці рівня небезпеки військовослужбовець може адекватно співвіднести загрози зі своїми можливостями й підготовленістю, що дозволяє діяти рішучіше в ризикованих ситуаціях при виконанні бойових завдань.

Варто підкреслити, що така риса не свідчить про авантюризм або ризик заради емоцій. Навпаки, НПС дозволяє військовослужбовцю чітко розрізняти ситуації, коли ризик є виправданим, від тих, які містять невиправданий рівень загрози. Як зазначають дослідники, це також відображає професійний досвід та адаптованість військовослужбовця до складних умов служби, що може запобігти розвитку стресових розладів.

Кореляційний аналіз також встановив зв'язок між НПС та стресостійкістю. Зокрема, шкала НПС має прямий зв'язок із показниками стресостійкості військовослужбовців за Бостонським тестом на стресостійкість ($r = 0,47$, при $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що висока НПС тісно пов'язана зі стресостійкістю і дозволяє зменшити негативний вплив стрес-факторів на військовослужбовців.

Урахування отриманих результатів відкриває можливість для розробки ефективних стратегій психопрофілактики стресових розладів у військовослужбовців.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження психологічних особливостей стресостійкості військовослужбовців дозволило сформулювати наступні висновки.

Метою нашого емпіричного дослідження стало вивчення психологічних особливостей стресостійкості військовослужбовців. У дослідженні взяло участь 50 військовослужбовців м. Львова, із них 41 чоловіків й 9 жінок віком від 23 до 38 років, більшість досліджуваних мали різний досвід участі в бойових діях.

Результати емпіричного дослідження дозволили з'ясувати, що більшість військовослужбовців мають достатній рівень готовності до ризику. Найбільший відсоток військовослужбовців мають рівень самооцінки стресостійкості не вище за середній. Це свідчить загалом про позитивний рівень реакції військовослужбовців на стресові ситуації.

У 60% досліджуваних нами військовослужбовців переважає хороша нервово-психічна стійкість. Це може свідчити про ефективність їх роботи, для них зриви та стресові розлади є малоюмовірні. У 38% військовослужбовців зафіксовано задовільний рівень НПС та незадовільний рівень у 2%, тобто один військовослужбовець.

Кореляційний аналіз дозволив виявити взаємозв'язок між НПС та здатністю до виправданого ризику. Шкала «готовність до ризику» має зворотні кореляційні зв'язки із показниками НПС згідно методики «Прогноз». Це свідчить про те, що висока НПС сприяє розвитку такої ПВЯ як - психологічною готовність до ризику, особливо в умовах психологічного напруження й екстремальних ситуацій, що вимагають рішучості та сміливості.

Така риса не свідчить про авантюризм або ризик заради емоцій. Навпаки, НПС дозволяє військовослужбовцю чітко розрізняти ситуації, коли ризик є виправданим, від тих, які містять невиправданий рівень загрози. Це також

відображає певний професійний досвід й адаптованість військовослужбовця до складних умов службово-професійної діяльності, що може запобігти розвитку стресових розладів.

Також високий рівень НПС допомагає знизити прояви тривожності й страху, полегшуючи тим самим самоконтроль над психотравмуючими переживаннями. Це в свою чергу дозволяє військовослужбовцям об'єктивніше оцінювати реальні умови в екстремальній ситуації.

Кореляційний аналіз також встановив зв'язок між НПС та стресостійкістю. Зокрема, шкала НПС має прямий зв'язок із показниками стресостійкості військовослужбовців. Це свідчить про те, що висока НПС тісно пов'язана зі стресостійкістю і дозволяє зменшити негативний вплив стрес-факторів на військовослужбовців.

Урахування отриманих результатів відкриває можливість для розробки ефективних стратегій психопрофілактики стресових розладів у військовослужбовців.

Розділ 3.

Шляхи психопрофілактики стресових розладів у військовослужбовців

3.2. Програма психологічного тренінгу психопрофілактики стресових розладів у військовослужбовців

Досліджуючи теоретичні та емпіричні аспекти психопрофілактики стресових розладів військовослужбовців, слід підкреслити, що розвиток стресостійкості може стати одним із ефективних шляхів психопрофілактики стресових розладів у військових, оскільки стресостійкість є однією з ключових якостей у їхній професійній діяльності [34].

Ми розробили програму психологічного тренінгу для психопрофілактики стресових розладів у військовослужбовців. Значні професійні навантаження, особливо в бойових і екстремальних умовах, призводять до численних стресових ситуацій, які негативно впливають не тільки на професійну діяльність, але й на особисте життя. В результаті військовослужбовці зазнають виснаження ресурсів, емоційного та професійного вигорання, що призводить до спотворення сприйняття оточення та соціуму в цілому. Тому розвиток навичок ефективного подолання стресу, управління емоціями і формування стресостійкості є важливими засобами попередження стресових розладів.

Основна мета тренінгів — підвищити стресостійкість, тобто здатність протистояти стресу й активно перетворювати його або пристосуватись до нього. Для досягнення цієї мети на тренінгах проводять аналіз й корекцію неефективних стратегій поведінки у стресових професійних чи особистісно-значущих ситуаціях [14].

Тренінг переважно орієнтований на використання ауто активних, інтерактивних чи психокорекційних методів для розвитку зовнішніх і внутрішніх ресурсів стресостійкості особистості [7].

Важливо зазначити, що психологи часто проводять соціально-психологічні тренінги (СПТ) з військовослужбовцями, метою яких є навчання навичкам саморегуляції та антистресовим технікам, особливо коли у них є ознаки емоційного вигорання. У таких випадках короткострокові СПТ навряд чи будуть ефективними [4]. Дослідники справедливо зауважують, що вигорання — це не

тільки проблема окремої особи, а швидше виклик соціального оточення, в якому вона працює. Якщо військовослужбовець перебуває в стані хронічного стресу, проведення СПТ з управління стресом навряд чи суттєво змінить його стан.

Найбільш ефективними СПТ з управління стресом є ті, що є частиною постійно діючої психопрофілактичної програми. Ця програма повинна базуватися на результатах діагностики психологічних особливостей військовослужбовців. Окремі модулі розробленого тренінгу можуть бути включені до сценаріїв інших тренінгів. Впровадження елементів антистресового тренінгу в психопрофілактичну програму підвищує ефективність стресостійкості військовослужбовців, які стикаються з численними стресорами.

Необхідно визначити теоретичну базу конкретної практичної роботи – мету тренінгу, цільову аудиторію, специфіку формату, його місце в системі інших тренінгів, рівень актуальності та потреби, а також наявність ресурсів для його реалізації. Усі ці питання тренер має вирішити перед початком розробки тренінгу. Інакше, тренінг перетвориться на простий підбір «вправ, що підходять для певного випадку» і може стати лише демонстрацією можливостей тренера або «формальною подією».

Програма тренінгу

Тема: «Розвиток стресостійкості у військовослужбовців»

Мета: підвищення стресостійкості через усвідомлення життєвої позиції для ефективної професійної діяльності військових.

Концептуальна основа тренінгу

1. Теоретичний фундамент:

- Визначення стресостійкості та її важливості у військовій професії.
- Розгляд психологічних теорій стресу та його впливу на особистість.

- Аналіз наукових досліджень, що підтверджують ефективність тренінгів у підвищенні стресостійкості.

2. Цільова аудиторія:

- Військовослужбовці різних спеціальностей, зокрема, ті, які працюють у стресогенних умовах.
- Учасники, які мають різний рівень стресостійкості та готовності до змін.

3. Специфіка тренінгу:

- Тренінг має бути інтерактивним, що включає елементи групової динаміки, рольових ігор, дискусій та особистісних рефлексій.
- Використання тілесно-орієнтованих методів для усвідомлення фізичного стану під час стресу.

4. Місце в системі тренінгів:

- Тренінг стресостійкості може бути інтегрований в більш широку програму особистісного розвитку й професійної підготовки.
- Важливо враховувати попередні тренінги, які проходили учасники, для запобігання повторенню матеріалу.

5. Запит на тренінг:

- Оцінка потреби в тренінгу через анкетування, інтерв'ю або фокус-групи серед військовослужбовців.
- Визначення основних проблем й викликів, із якими стикаються учасники у своїй діяльності.

Ресурси для роботи:

- Підготовка необхідних матеріалів (презентації, фломастери, робочі зошити, відео, тощо).

- Забезпечення належного фізичного простору для проведення тренінгу, включаючи можливість для практичних занять.

Методи роботи на тренінгу

•Інтерактивні вправи:

- Розігрівання групи через ігри на знайомство, створення атмосфери довіри.
- Вправи на розвиток емоційної обізнаності й саморегуляції.

•Групові дискусії:

- Обговорення досвіду військовослужбовців у стресових ситуаціях та аналіз їх реакцій.
- Поділ стратегій подолання стресу.

•Практичні завдання:

- Рольові ігри, які імітують стресові ситуації й дозволяють учасникам практикувати нові навички.
- Вправи на тілесну усвідомленість для зменшення фізичного напруження.

•Рефлексія:

- Заключна частина тренінгу, де учасники діляться своїми враженнями, усвідомленнями та змінами в уявленнях про стрес.

Формування стресостійкості військовослужбовців є важливою частиною їхньої професійної підготовки. Правильно спланований та проведений тренінг може стати ефективним інструментом для розвитку навичок управління стресом, що позитивно вплине на їхню професійну діяльність та особисте життя.

Завдання тренінгу :

1. Інформувати учасників про вплив стресу на фізичний та психічний стан людини.

2. Навчити учасників виявляти ознаки стресу та його наслідків у собі та оточуючих.

3. Допомогти учасникам усвідомити вплив стресорів, щоб вони могли контролювати свою поведінку під час стресових ситуацій.

Мета діяльності психолога: створити якомога сприятливіші умови для досягнення загальних цілей тренінгу й індивідуальних цілей учасників у рамках теми.

Цільова група: особовий склад -військовослужбовці.

Основний зміст роботи:

Тренінг складається з двох модулів. Тривалість кожного модуля – один день, по 3-4 години, з 30-хвилинними перервами через кожні 2 години. Модулі програми тренінгу логічно пов'язані між собою та разом складають єдиний навчальний комплекс.

- **Модуль 1:** Стрес та його вплив на професійну діяльність військовослужбовця.

- **Модуль 2:** Розвиток стресостійкості у професійній діяльності військовослужбовця.

Тренінг завершується підбиттям підсумків з точки зору суб'єктивного досвіду учасників.

МОДУЛЬ 1

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

№ п/п	Форми роботи	Час	Матеріал
Заняття (4 год)			
1.	Вправа–привітання.	15хв	папір, ручки, олівці, заготовлені картки з таблицями.
2.	Гра «Снігова куля».	15 хв	папір
3.	Інформаційне повідомлення «Стреси у нашому житті».	30 хв	презентація
4.	Протидія стресу. Вправа «Не помиляється той, хто нічого не робить».	30 хв	папір, ручки, олівці
5.	Інформаційне повідомлення «Стрес і негативне мислення».	30 хв	презентація
6.	Мозковий штурм «Що таке	10хв.	

	стрес?»		
7.	Інформаційне повідомлення «Стресори екстремальних ситуацій».	25хв	
8.	Робота в групах. « Як опанувати стрес?»	1 год	
9.	Інформаційне повідомлення «Швидка допомога при стресах».	25хв	
10.	Вправа «Компліменти».	15хв	папір, ручки, олівці
11.	Вправа «Посмішка по колу».	10 хв	
12.	Обговорення-рефлексія:	15 хв	

МОДУЛЬ 2

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

№ п/п	Форми роботи	Час	Матеріал
Заняття (5 год)			
1.	«Криголам» «Привітання»	15хв	
2.	Творче завдання («робота в групах»): «Що таке стресостійкість?».	1год	папір, ручки, олівці
3.	Мультимедійна презентація (міні-лекція): «Зміст та структура стресостійкості»	30хв	мультимедійна презентація
4.	«Коло і трикутник»	20хв	папір, ручки, олівці
5.	«Рухи по одному»	15хв	
6.	«Дві шеренги»	40 хв	М'яч
7.	Вправа «Дихання по квадрату»	30хв	
8.	«Метелик»	15хв	
9.	Вправа «Посмішка по колу».	15хв	
10.	Обговорення-рефлексія	50хв	

3.2. Рекомендації з метою психопрофілактики стресових розладів у військовослужбовців

Основний вплив на наші стресостійкість мають: стиль життя, приймання всесвіту навколо себе, реакції на різні життєві ситуації тощо. Дієвими у цьому аспекті є рекомендації та вправи для підтримки та розвитку стресостійкості та збільшення готовності до ризику. Запропоновані рекомендації, вправи легкі та швидкі у виконанні. Але слід зазначити, що пропоновані нами вправи

стосуються суто психопрофілактики, а не допомагають при стресових розладах, чи професійних деформаціях. В таких випадках військовослужбовець повинен звернутись до психолога.

Варто зазначити, що багато військовослужбовців скептично ставляться до психологічної допомоги, тому таке ставлення навряд чи допоможе у розвитку стресостійкості.

Перш за все варто змінити стиль життя та сприймання свого існування, ми вказали основні життєві принципи що допоможуть. Запропоновані метод можна розділити на дві групи – біологічні та емоційно-когнітивні.

Біологічні – це вплив зі сторони зовнішніх стимулів. Емоційно-когнітивні методики більш глибоко діють на психіку людини.

Почнемо з біологічних методик які допоможуть покращити стресостійкість та попередити стресові розлади:

- Сон – один із найважливіших дієвих методів психопрофілактики стресових розладів. Хороший сон підвищує пам'ять, покращує настрій, дозволяє людині витримувати тривалі стресові навантаження.
- Харчування – вся харчових волокон і мало насичених жирів, позитивно впливають на загальне самопочуття і підвищують рівень вітамінів групи В. Особливо корисні в даному відношенні вітаміни В9 і В12, які допомагають підтримувати стабільний емоційний стан. Вони містяться в шпинаті, салаті ромен, курячому філе, м'ясі, рибі, птиці і молочних продуктах.
- Пити води, багато. У нашому організмі є гормон кортизон який на пряму впливає на стрес, а коли в організмі не достаток води, то йде збільшення даного гормону. Тому велика кількість води контролює даний гормон в організмі.
- Кофеїну варто зменшити у своєму житті, надмірне споживання кави призводить до зневоднення, а ще спричиняє збільшення кортизону.
- Дихання. Правильне дихання допомагає нормалізувати свій стан, зняти тривожність чи просто зібрати думки разом. Одна з найлегших вправ на

дихання є рахувати кожен свій вдих та видих до 20 і повторяти декілька разів. Або дихати за системою 8:4, під час вдиху рахувати до 4, а видихати до 8.

До емоційно-когнітивних методів відносяться:

- Соціальна підтримка – людина не супермен, вона не може все виконувати як має бути самому, розділіть це із людиною яка поряд і ви зможете все пройти адже ви команда.
- Сумніви – якщо ви постійно перед прийняттям рішень сумніваєтеся, то треба це викорінювати. Сумніви – це добре, але не постійні, бо замість пошуку вирішення проблеми ви сумніваєтесь і ваш організм знаходиться у постійному стресі. Для військовослужбовця це може привести до летального випадку.
- Оптимізм та позитивні думки, коли ви не негативно до всього налаштовувані, то ви не зможете об'єктивно прийняти рішення.
- Варто час від часу хоча на годинку виключати будь-які гаджети, відключення мобільного телефону і wi-fi дасть вам можливість розслабитися і відволіктися від постійних дратівливих факторів.
- Ефективне планування часу, це допоможе виконати поставлені цілі та уникнути стресової ситуації.
- Уміння розслаблятися, помагає не бути завжди в стресі
- Розуміння власних емоцій, коли ви усвідомлюєте що у вас на серці, починаєш відчувати спокій.

Вправи для швидкого подолання стресу

До стресових ситуацій не можна ставитись несвідомо та не думаючи що буде. З'являється нервові напруження – оцініть свій стан та нормалізуйте наскільки це можливо, тоді у вас має сповільнитися серцебиття, нормалізується дихання, ви починаєте об'єктивно оцінювати ситуації – цей комплекс дій зменшить стрес і з кожним разом це ставатиме легше справлятися зі стрес-факторами.

При конфліктній ситуації потрібно навчитися контролювати гнів або роздратування і постарайтеся «загасити його». Для цього уявляється що негативна емоція це багаття і ви льєте туди воду. Ця вправа підвищує стресостійкість та знімає емоційне напруження.

«Випустити пар», також ефективний спосіб позбутися напруження, але його вбільшості можна виконувати пістя стрес-ситуацій, це бокс, біг, биття посуду, крик, танці тощо.

Минуле лишайте в минулому. Боріться зі страхами, фобії – це постійний стан тривоги, а це – постійний стрес. Вчіться на своїх помилках, аналізуйте їх, продумуйте як можна вчинити наступний раз. Переживайте за проблеми «тут і тепер».

Підвищення стресостійкості можливе за допомогою ефективного вирішення проблем. Потрібно велику проблему розбити на малі і скласти план вирішення їх. Згодом це допоможе швидко вирішувати проблеми і зменшити вплив стресу. Важливо навчитися вирішувати проблеми, а не хвилюватись через них і нічого не робити.

Підібрані вправи дозволять підвищити рівень стресостійкості та навчитись військовослужбовцям управляти собою у стресових ситуаціях, нормалізувати емоційний стан в стрес-ситуації, зберегти психічне здоров'я загалом.

Висновки до третього розділу

Розвиток стресостійкості може стати одним із ефективних шляхів психопрофілактики стресових розладів у військових. Значні професійні навантаження, особливо в бойових і екстремальних умовах, призводять до численних стресових ситуацій, які негативно впливають не тільки на професійну діяльність, але й на особисте життя. В результаті військовослужбовці зазнають виснаження ресурсів, емоційного та професійного вигорання, що призводить до спотворення сприйняття оточення та соціуму в цілому. Тому розвиток навичок ефективного подолання стресу, управління емоціями і формування стресостійкості є важливими засобами попередження стресових розладів.

Формування стресостійкості військовослужбовців є важливою частиною їхньої професійної підготовки. Правильно спланований та проведений тренінг може стати ефективним інструментом для розвитку навичок управління стресом, що позитивно вплине на їхню професійну діяльність та особисте життя. Ми розробили програму психологічного тренінгу для психопрофілактики стресових розладів у військовослужбовців: «Розвиток стресостійкості у військовослужбовців».

Мета тренінгу: підвищення стресостійкості через усвідомлення життєвої позиції для ефективної професійної діяльності військових. Розроблена програма тренінгу дозволить проінформувати військовослужбовців про вплив стресу на фізичний і психічний стан, навчити їх виявляти ознаки стресу та його наслідки у собі й інших, а також допоможе усвідомити вплив стресорів для подальшого контролю власної поведінки у стресових ситуаціях.

Основний вплив на стресостійкість мають: стиль життя, приймання всесвіту навколо себе, реакції на різні життєві ситуації тощо. Є багато способів підвищити власну стресостійкість. Вони діляться на ті які варто інтегрувати у своє життя і впроваджувати систематично для формування навичок і ті, які допоможуть швидко опанувати себе у напруженій ситуації.

Дієвими у цьому аспекті є рекомендації та вправи для підтримки та розвитку стресостійкості та збільшення готовності до ризику. Запропоновані рекомендації, вправи легкі та швидкі у виконанні. Але слід зазначити, що пропоновані нами вправи стосуються суто психопрофілактики, а не допомагають при стресових розладах, чи професійних деформаціях. В таких випадках військовослужбовець повинен звернутись до психолога. Підібрані вправи дозволять підвищити рівень стресостійкості та навчитись військовослужбовцям управляти собою у стресових ситуаціях, нормалізувати емоційний стан в стрес-ситуації, зберегти психічне здоров'я загалом.

ВИСНОВКИ

Виконання військовослужбовцями службово-професійних обов'язків в умовах воєнного стану призводить до постійної напруги та необхідності повної віддачі психічних та фізичних сил людина, відтак, швидкого втрачання особистісних ресурсів. До професії військовослужбовців пред'являються високі вимоги до психічної сфери особистості, стресостійкості, готовність до ризику, що допомагає опанувати складні життєві ситуації.

Психопрофілактика спрямована на попередження стресових розладів і включає організаційні, освітні, психологічні та медичні заходи. Мета цих заходів – створення сприятливих психологічних умов для виконання службових обов'язків, попередження психологічного виснаження, професійного вигорання, професійної деформації, а також надання підтримки військовослужбовцям, особливо під час їх адаптації до військової служби.

Стрес може стати причиною серйозних розладів, особливо якщо він триває довгий час або повторюється. У таких випадках емоційне збудження може стати застійним, навіть якщо ситуація зовні нормалізується. Це збудження постійно активізує нервову систему і впливає на внутрішні органи, викликаючи фізіологічні зміни, які можуть перерости в хвороби, особливо якщо в організмі вже є слабкі ланки. За відсутності ефективних стратегій подолання, стрес може призводити до порушення гомеостазу організму і викликати патологічні реакції. Подолання стресу включає психологічні та фізіологічні механізми, що дозволяють відновити рівновагу в організмі.

Гостра реакція на стрес діагностується на основі набору симптомів, що розвиваються у відповідь на травматичну подію. Цей стан триває від двох днів до чотирьох тижнів після події та включає симптоми, схожі на ПТСР.

Військовослужбовці, які зазнали травмуючих інцидентів, часто відчують складнощі у повсякденному житті, де звичайні стреси стають нестерпними. Вони уникають близьких стосунків з рідними та друзями, що посилює їхню ізоляцію. Будь-який тригер, що нагадує про травму, може викликати гостру реакцію, що вимагає значних зусиль для контролю емоцій, що зрештою виснажує людину.

При розробці та впровадженні програм психопрофілактики стресових розладів у військовослужбовців важливо враховувати всі види профілактики для підвищення її ефективності та результативності.

Стресостійкість -- це складна навичка, головна функція якої полягає в захисті людини від дії стресових факторів. Основними детермінантами стресостійкості є набуті досвід, психічні процеси, особливості характеру та темперамент. Специфічними ознаками відсутності стійкості до стресу є: зниження адаптаційного потенціалу, диференційованість та збереження біполярної структури організації факторів. Стресостійкість особистості відіграє ключову роль у подоланні стресу та запобіганні стресовим розладам у військовослужбовців. Розвиток стресостійкості є одним із ефективних шляхів психопрофілактики стресових розладів у військовослужбовців.

Емпіричне дослідження психологічних особливостей стресостійкості військовослужбовців дозволило сформулювати наступні висновки.

Метою нашого емпіричного дослідження стало вивчення психологічних особливостей стресостійкості військовослужбовців. У дослідженні взяло участь 50 військовослужбовців м. Львова, із них 41 чоловіків й 9 жінок віком від 23 до 38 років, більшість досліджуваних мали різний досвід участі в бойових діях.

Результати емпіричного дослідження дозволили з'ясувати, що більшість військовослужбовців мають достатній рівень готовності до ризику. Найбільший відсоток військовослужбовців мають рівень самооцінки стресостійкості не вище за середній. Це свідчить загалом про позитивний рівень реакції військовослужбовців на стресові ситуації.

У 60% досліджуваних нами військовослужбовців переважає хороша нервово-психічна стійкість. Це може свідчити про ефективність їх роботи, для них зриви та стресові розлади є мало ймовірні. У 38% військовослужбовців зафіксовано задовільний рівень НПС та незадовільний рівень у 2%, тобто один військовослужбовець.

Кореляційний аналіз дозволив виявити взаємозв'язок між НПС та здатністю до виправданого ризику. Шкала «готовність до ризику» має зворотні кореляційні

зв'язки із показниками НПС згідно методики «Прогноз». Це свідчить про те, що висока НПС сприяє розвитку такої ПВЯ як - психологічною готовність до ризику, особливо в умовах психологічного напруження й екстремальних ситуацій, що вимагають рішучості та сміливості.

Така риса не свідчить про авантюризм або ризик заради емоцій. Навпаки, НПС дозволяє військовослужбовцю чітко розрізняти ситуації, коли ризик є виправданим, від тих, які містять невиправданий рівень загрози. Це також відображає певний професійний досвід й адаптованість військовослужбовця до складних умов службово-професійної діяльності, що може запобігти розвитку стресових розладів. Також високий рівень НПС допомагає знизити прояви тривожності й страху, полегшуючи тим самим самоконтроль над психотравмуючими переживаннями. Це в свою чергу дозволяє військовослужбовцям об'єктивніше оцінювати реальні умови в екстремальній ситуації.

Кореляційний аналіз також встановив зв'язок між НПС та стресостійкістю. Зокрема, шкала НПС має прямий зв'язок із показниками стресостійкості військовослужбовців. Це свідчить про те, що висока НПС тісно пов'язана зі стресостійкістю і дозволяє зменшити негативний вплив стрес-факторів на військовослужбовців. Урахування отриманих результатів відкриває можливість для розробки ефективних стратегій психопрофілактики стресових розладів у військовослужбовців.

Розвиток навичок ефективного подолання стресу, управління емоціями і формування стресостійкості є важливими засобами попередження стресових розладів. Формування стресостійкості військовослужбовців є важливою частиною їхньої професійної підготовки. Правильно спланований та проведений тренінг може стати ефективним інструментом для розвитку навичок управління стресом, що позитивно вплине на їхню професійну діяльність та особисте життя. Ми розробили програму психологічного тренінгу для психопрофілактики стресових розладів у військовослужбовців: «Розвиток стресостійкості у військовослужбовців».

Мета тренінгу: підвищення стресостійкості через усвідомлення життєвої позиції для ефективної професійної діяльності військових. Розроблена програма тренінгу дозволить проінформувати військовослужбовців про вплив стресу на фізичний і психічний стан, навчити їх виявляти ознаки стресу та його наслідки у собі й інших, а також допоможе усвідомити вплив стресорів для подальшого контролю власної поведінки у стресових ситуаціях.

Запропоновані рекомендації, вправи дозволять підвищити рівень стресостійкості та навчитись військовослужбовцям управляти собою у стресових ситуаціях, нормалізувати емоційний стан в стрес-ситуації, зберегти психічне здоров'я загалом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А. Характерні ознаки основних негативних психічних станів військовослужбовців під час ведення бойових дій. Наукові записки

Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія. 2016. Вип. 4. С. 46-53.

2. Алещенко В. І. Посттравматичний стрес військовослужбовців – учасників бойових дій: психологічний аналіз. Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка. Військово-спеціальні науки. 2015. №1(32). С. 5-10.

3. Афанасенко В.С. Критерії і показники оцінювання ефективності психологічної підготовки особового складу Повітряних Сил. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил імені Івана Кожедуба. 2016. Вип. 3(48). С. 38-43

4. Блінов О. Бойовий стрес та результати його дослідження. Психологічний журнал. 2018. №2 (12). С. 9-21

5. Блінов О. А. Переживання бойового стресу військовослужбовцями підрозділів і тих, хто лікується в госпіталі. Психологія і особистість : наук. журнал / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Київ ; Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. Вип. 1 (21). С. 85-99.

6. Буряк О. О. Військовий синдром «АТО»: актуальність та шляхи вирішення на державному рівні. Збірник наукових праць Харківського національного університету Повітряних Сил. 2015. № 2 (43). С. 176-181.

7. Губар А.О. Стрес к фактор впливу на адаптацію людини. Електронний ресурс:

https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/6.pdf

8. Гуменюк Л.Й. Агресивність військовослужбовців в аспекті психічного здоров'я. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2016. Випуск 2. С. 169-178.

9. Герасименко Л. О., Скрипніков А. М., Ісаков Р. І. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад: навч. посіб. К.: ВСВ «Медицина», 2023. 120 с.

10. Гриб Н. Профілактика деструктивної агресивності у військовослужбовців. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2018. №4. С. 38-41
11. Євдокімова О.О. Саморегуляція як критерій життєстійкості курсантів. Актуальні проблеми сучасної психології та педагогіки в діяльності вищих навчальних закладів МВС України: матеріали наук.-практ. конф. Харків, 2015. С. 13-16
12. Зайчикова Т. В., Пов'якель Н. І. Психологічні передумови виникнення стресових реакцій особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. 2012. Вип. 37. С. 189-195.
13. Іванова О.С. Особливості взаємозв'язку проявів стресу із психічними станами. ГАБІТУС. 2021. Вип. 27. С. 87-93
14. Кокур О. М. Особливості негативних психічних станів військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України. 2014. Вип. 5 (42). С. 262-267.
15. Кононова М.М., Кучма Т.В. Сутність стресу як психологічної категорії. Молодий вчений. 2021. № 1. С. 28-33.
16. Комар З. Психологічна стійкість воїна. Підручник для військових психологів. Київ, 2017. 182 с.
17. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції: монографія. Х.: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.
18. Кудренко О. В., Афанасенко В. С. Вплив стрес-факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовців Повітряних Сил (на основі досвіду АТО). Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України. 2018. № 2(31). С. 137-144.
19. Колесніченко О.С., Мацегора Я.В., Приходько І.І. Психологічна само- та взаємодопомога військовослужбовцям Національної гвардії України в

умовах ведення бойових дій : посібник / за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2019. 105 с.

20. Ламаш І.В., Мікаїлова Н.А. Життестійкість як ресурс саморегуляції курсантів із різним досвідом військової діяльності. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2017. № 6(1). С. 51-56.

21. Лялюк Г.М., Мороз О.Я. Психологічні особливості відтермінованого впливу дитячих психотравм на психічний стан особистості у дорослому віці // *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна* : зб. наук. пр. Львів : ЛьвДУВС, 2018. Вип. 2. С. 99–109.

22. Лящ О., Юацюк М. Деструктивний вплив бойового стресу на емоційну сферу особистості військового. Журнал «Психологічні перспективи». 2021. Вип. 37. С. 128-140

23. Мелоян А.Є. Психологічні особливості опановуючої поведінки жінок в стресових ситуаціях. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2017. Вип. 21. С. 74-82

24. Маенера, Я. В., Воробйова, І. В., Колесніченко, О. С. Психологічний супровід військовослужбовців, які виконують службово-бойові завдання в екстремальних умовах: метод. рек. Харків: НАНГУ, 2015. 68 с.

25. Милославська О.В. Богдановський С.О. Резильєнтність як складова психічної витривалості військовослужбовця. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73) № 1. С. 197-202

26. Милославська О.В. Богдановський С.О. Особливості саморегуляції у військовослужбовців із різним рівнем резильєнтності. Наука і освіта. 2023. №1. С. 51-57

27. Мушкевич В. Психологічні чинники переживання стресу військовослужбовцями. Психологічні перспективи. 2019. Вип. 34. С. 119-136

28. Нежута А. В. Особливості переживання стресу правоохоронцями на різних етапах професіоналізації. Право і Безпека. 2016. № 3. С. 139-142.

29. Наугольник Л.Б. Психология стрессу: підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324с.
30. Приходько І. Профілактика та контроль бойового стресу у військовослужбовців: систематизація досліджень. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2021. Випуск 64. С. 193-215
31. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. Уклад. О. Ю. Овчаренко. К.: Університет «Україна», 2023. 266 с.
32. Радецька Л., Лаба І., Смачило А., Нечаєва О., Лопатенко К., Баумер М. Особливості проявів бойових стресових розладів у поранених військовослужбовців Збройних Сил України – учасників бойових дій. Медсестринство, 2020. №4. С. 23-26.
33. Радзіковський С., Середенко М. Практика використання прийомів емоційно-вольової саморегуляції військовослужбовців у бойових умовах. Психосоціальна підтримка осіб із травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії : збірник матеріалів, доповідей Всеукраїнської наук.-практ. конф., м. Маріуполь, 28 лютого 2018 р. Маріуполь: ДонДУУ, 2018. С. 265-267
34. Скрипаченко Т. В. Психологічні особливості інформаційного стресу. Проблеми сучасної психології. 2018. № 1. С. 153-158
35. Скрипаченко Т. В. Дослідження феномену стресу. Електронний ресурс:
https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/22784/Nchnpu_012_2014_43_46.pdf?sequence=1
36. Стасюк В. В., Українець В.М. Сутність стресостійкості у психологічній науці. ГАБІТУС. 2023. Вип. 48. С. 60-65
37. Стасюк В. В., Скрипкін О. Г. Бойовий стрес: ознаки та первинна психологічна допомога. Вісник Національного університету оборони України, 2014. №5(42). С. 341-343
38. Суббота С. Психологічні особливості посттравматичного зростання особистості. Psychological journal. 2019. № 5.9. С. 259-270.

39. Шайхлісламов, З. Р., Ковтун, А. С. Особливості впливу бойового стресу на підготовку військовослужбовців в умовах бойових дій. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, 2023. №3. С. 142-145.
40. Яцюк М. В. Вплив бойового стресу на психоемоційне благополуччя військовослужбовця. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2017. № 2. С.
41. Blinov O.A. Types of combat stress and stress conditions // Proceedings of the 1st International Congress on Social Sciences and Humanities «Ukraine-Europe». «East West» Association for Advanced Studies and Higher Education GmbH. Vienna. 2017. Pp. 26-30.
42. Combat and Operational Stress Reactions (COSRs) / [Електронний доступ]:
<https://health.mil/Military-Health-Topics/Centers-of-Excellence/Psychological-Health-Center-of-Excellence/Psychological-Health-Readiness/Combat-and-Operational-Stress-Control/COSRs>
43. Stress Symptom Checklist / [Електронний доступ]:
<https://www.baylor.edu/content/services/document.php/183434.pdf>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Бостонський тест на стресостійкість

Тест на оцінку стресостійкості був розроблений вченим-психологом Медичного центру Університету Бостона. Необхідно відповісти на питання, виходячи з того, наскільки часто ці твердження вірні для Вас. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо дане твердження до Вас взагалі не відноситься. Пропонуються наступні відповіді з відповідною кількістю балів: майже завжди - 1; часто - 2; іноді - 3; майже ніколи - 4; ніколи - 5.

Питання:

1. Ви їсте, принаймні, одне гаряче блюдо в день.
2. Ви спите 7-8 годин, принаймні, чотири рази на тиждень.
3. Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов натомість.
4. У межах 50 кілометрів у Вас є хоча б одна людина, на якого Ви можете покластися.
5. Ви виконуєте фізичні вправи до поту хоча б два рази на тиждень.
6. Ви викурюєте менше половини пачки сигарет на день.
7. За тиждень Ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв.
8. Ваша вага відповідає Вашому зростанню.
9. Ваш дохід повністю задовольняє Ваші основні потреби.
10. Вас підтримує Ваша віра.
11. Ви регулярно займаєтеся клубною або громадською діяльністю
12. У Вас багато друзів і знайомих.
13. У Вас є один або двоє друзів, яким Ви повністю довіряєте.
14. Ви здорові.
15. Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли Ви злі або стурбовані чимось.
16. Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живе, Ваші домашні проблеми.
17. Ви робите щось тільки заради жарту хоча б раз на тиждень.

18. Ви можете організувати Ваш час ефективно.
19. За день Ви споживаєте не більше трьох чашок кави, чаю або інших напоїв, що містять кофеїн.
20. У Вас є трохи часу для себе протягом кожного дня.

Методика Шуберта: діагностика ступеню готовності до ризику

Інструкція: Оцініть ступінь своєї готовності здійснити зазначені дії. Відповідаючи на кожне з 25 запитань, поставте відповідний бал за такою схемою:

- 2 бали — цілком згоден, «так»;
- 1 бал — швидше «так», ніж «ні»;
- 0 балів — ні «так», ні «ні», щось середнє;
- 1 бал — швидше «ні», ніж «так»;
- 2 бали — абсолютно не згоден «ні».

Запитання

1. Чи перевищили б Ви встановлену швидкість, щоб якомога швидше надати необхідну медичну допомогу тяжкохворій людині?
2. Чи погодились би Ви заради гарного заробітку взяти участь у небезпечній і довготривалій експедиції?
3. Чи перешкодили б Ви втечі небезпечного грабіжника?
4. Чи могли б Ви їхати на підніжці товарного вагона на швидкості понад 100 км/год?
5. Чи можете Ви вдень після безсонної ночі нормально працювати?
6. Чи почали б Ви першим переходити дуже холодну річку?
7. Чи позичили б Ви другу значну суму грошей, будучи не зовсім впевненим, що він зможе Вам повернути ці гроші?
8. Чи ввійшли б Ви разом із приборкувачем у клітку з левами за його запевнень, що це безпечно?
9. Чи могли б Ви під керівництвом зовні вилізти на високу фабричну трубу?
10. Чи могли б Ви без тренування керувати парусним човном?
11. Чи ризикнули б Ви вхопити за вуздечку коня, який біжить?
12. Чи могли б Ви після 10 бокалів пива їхати на велосипеді?
13. Чи могли б Ви здійснити стрибок з парашутом?
14. Чи могли б Ви за необхідності проїхати без білета від Талліна до Москви?
15. Чи могли б Ви здійснити автотурне, якби за кермом був Ваш знайомий, котрий нещодавно потрапив у тяжку дорожню пригоду?
16. Чи могли б Ви з 10-метрові висоти стрибнути на тент пожежної команди?
17. Чи могли б Ви, щоб позбутися тривалої хвороби з постільним режимом, погодитися на небезпечну для життя операцію?

18. Чи могли б Ви стрибнути з підніжки товарного вагона, що рухається зі швидкістю 50 км/год?
19. Чи могли б Ви, в екстреному випадку, разом із сімома іншими людьми піднятися в ліфті, розрахованому лише на шістьох осіб?
20. Чи могли б Ви за велику грошову винагороду перейти з зав'язаними очима жваве вуличне перехрестя?
21. Чи взялись би Ви за небезпечну для життя роботу, якщо б за неї добре платили?
22. Чи могли б Ви після 10 чарок горілки вирахувати відсотки?
23. Чи могли б Ви за наказом Вашого начальника взятись за високовольтний дріт, якби він запевнив Вас, що дріт знеструмлений?
24. Чи могли б Ви після кількох попередніх пояснень керувати гелікоптером?
25. Чи могли б Ви, маючи білети, але без грошей і продуктів, доїхати від Москви до Хабаровська?

КЛЮЧ

Підрахуйте суму набраних Вами балів відповідно до інструкції.

Тест оцінюють за неперервною шкалою як відхилення від середнього значення. Позитивні відповіді свідчать про схильність до ризику. Значення тесту: від -50 до +50 балів.

Результат. Менше -30 балів: занадто обережні; від -10 до +10 балів: середнє значення; більш як +20 балів: схильність до ризику.

Висока готовність до ризику супроводжується низькою мотивацією до уникання невдач (захистом). Готовність до ризику пов'язана прямо пропорційно з кількістю допущених помилок.

Дослідження дали також такі результати:

- з віком готовність до ризику зменшується;
- у більш досвідчених робітників готовність до ризику нижча, ніж у недосвідчених;
- у жінок готовність до ризику реалізується за більш певних умов, ніж у чоловіків;
- у військових командирів і керівників підприємств готовність до ризику вища, ніж у студентів;
- зростання відданості особистості, ситуація внутрішнього конфлікту сприяє готовності до ризику;
- в умовах групи готовність до ризику сильніша, ніж у діях самотужки, вона залежить від групових очікувань