

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

«До захисту допущено»
Завідувачка кафедри
психології, політології та
соціокультурних технологій

_____ Андріана КОСТЕНКО
(підпис) (Ім'я та прізвище)
_____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня магістр
зі спеціальності 053 Психологія,
Освітньо-професійної програми «Організаційна психологія»

на тему: «**ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ
ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ**»

Здобувача групи ПЛ.м-31

Золотіної Алли Вікторівни

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання
на відповідне джерело.

_____ Алла ЗОЛОТІНА
(підпис) (Ім'я та прізвище здобувача)

доцент, кандидат психологічних наук, Сергій НІКОЛАЄНКО _____
(посада, науковий ступінь, вчене звання, ім'я та прізвище) (підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП		6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ		10
1.1. Стресостійкість особистості як психічний феномен		10
1.2. Стресостійкість як професійно важлива якість військовослужбовців Державної прикордонної служби України		26
Висновки до розділу 1		37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ		39
2.1. Методичне забезпечення дослідження особливостей стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України		39
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України		48
Висновки до розділу 2		55
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ		56
3.1. Особливості технологічного підходу та обґрунтування структури та змісту технології розвитку стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України		56
3.2. Програма розвитку стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України як корекційно- розвивальна технологія		64
3.3. Результати апробації програми розвитку стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України		68
Висновки до розділу 3		71
ВИСНОВКИ		73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		77
ДОДАТКИ		86

Анотація

Стресостійкість є одним із ключових понять у психології і визначається як здатність людини ефективно протистояти та адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи психічне, емоційне та фізичне благополуччя. Вона включає здатність керувати своїми емоціями, швидко відновлюватися після стресових подій і залишатися продуктивним у складних умовах.

У роботі розглянуто сучасні технології розвитку стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України. В умовах служби прикордонники регулярно стикаються з надзвичайними стресовими факторами, такими як постійний ризик для життя, обмеженість часу на прийняття рішень, фізичні та психоемоційні перевантаження. Ці виклики зумовлюють необхідність впровадження інноваційних методів для підвищення стійкості до стресу та збереження психічного здоров'я персоналу.

Мета емпіричного дослідження полягала у розробці та проведенні емпіричного дослідження ефективності технології розвитку стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України. Основна увага приділяється методикам психологічної підготовки, що включають когнітивно-поведінкові техніки, практики управління емоціями, розвиток навичок саморегуляції та стратегії протидії стресу. Досліджено застосування як індивідуальних, так і групових підходів до психологічної реабілітації та підтримки. Вивчено також роль фізичних вправ, медитацій, методик релаксації та корекційних програм як складових підвищення стресостійкості.

Робота базується на аналізі вітчизняного та зарубіжного досвіду, а також на практичних дослідженнях, проведених серед військовослужбовців Державної прикордонної служби України. Представлені в роботі технології можуть стати ефективним інструментом для зміцнення психологічної стійкості особового

складу та забезпечення його готовності до виконання службових завдань в екстремальних умовах.

Автором описані результати проведеного емпіричного дослідження стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України. На основі результатів дослідження була розроблена технологія розвитку стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України, спрямована на стимулювання саморегуляції, використання ефективних копінг-стратегій. Проведено апробацію програми.

Ключові слова: стресостійкість, військовослужбовці, Державна прикордонна служба, психологічна підготовка, технології управління стресом, саморегуляція.

Summary

Stress resistance is one of the key concepts in psychology and is defined as a person's ability to effectively resist and adapt to stressful situations, maintaining mental, emotional and physical well-being. It includes the ability to manage one's emotions, recover quickly from stressful events, and remain productive in challenging environments.

The work examines modern technologies for the development of stress resistance of servicemen of the State Border Guard Service of Ukraine. In the conditions of the service, border guards regularly face extreme stressors, such as constant risk to life, limited time for decision-making, physical and psycho-emotional overload. These challenges necessitate the introduction of innovative methods to increase resistance to stress and preserve the mental health of staff.

The purpose of the empirical study was to develop and conduct an empirical study of the effectiveness of the stress resistance development technology of servicemen of the State Border Service of Ukraine. Emphasis is placed on

psychological training techniques, including cognitive-behavioral techniques, emotion management practices, development of self-regulation skills, and stress coping strategies. The application of both individual and group approaches to psychological rehabilitation and support has been studied. The role of physical exercises, meditation, relaxation techniques and corrective programs as components of increasing stress resistance was also studied.

The work is based on the analysis of domestic and foreign experience, as well as on practical research conducted among military personnel of the border service of Ukraine. The technologies presented in the work can become an effective tool for strengthening the psychological stability of personnel and ensuring their readiness to perform official tasks in extreme conditions.

The author describes the results of the conducted empirical research stress resistance of servicemen of the State Border Service of Ukraine. Based on the results of the study, a technology for developing stress resistance of servicemen of the State Border Service of Ukraine was developed, aimed at stimulating self-regulation and the use of effective coping strategies. The program has been tested.

Key words: stress resistance, military personnel, State Border Service, psychological training, stress management technologies, self-regulation.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах зростаючої напруги у зв'язку з воєнними діями в Україні, стресогенними чинниками для громадян стає соціально-економічна нестабільність, зміни в життєвому укладі та потреба адаптації до швидкозмінних умов. Особливо значного впливу стресу зазнають професіонали, безпосередньо задіяні у обороні нашої Батьківщини. Зокрема, військовослужбовці Державної прикордонної служби України (ДПСУ), які постійно перебувають під впливом стресових факторів, що пов'язані із виконанням військових обов'язків в екстремальних умовах.

Військовослужбовці ДПСУ постійно стикаються з критичними ситуаціями, такими як безпосередня загроза життю, тиск щодо відповідальності за безпеку країни та відчуття ізоляції. Забезпечення ефективної діяльності прикордонників вимагає розвитку їх стресостійкості – здатності адаптуватися до змінних та небезпечних ситуацій, зберігаючи при цьому спроможність приймати зважені рішення. Отже питання розробки та впровадження сучасних технологій розвитку стресостійкості, що сприяють як підтримці фізичного здоров'я, так і психологічної стабільності військовослужбовців набуває особливої актуальності. Проблема стресостійкості дістала значне висвітлення як у зарубіжних, так

і вітчизняних працях. Серед них розкрито механізми та фактори, що сприяють здатності людини зберігати адекватність у складних чи екстремальних умовах.

Дослідження таких науковців, як Н. Ендлер, Л. Китаєв-Смик, Р. Лазарус та Г. Сельє, зосереджено на зарубіжному досвіді, тоді як сучасні українські вчені, такі як О. Кокун, В. Корольчук, А. Лиман та інші, вивчають особливості стресостійкості в умовах українського контексту, зокрема для військовослужбовців.

Так, М. Білова виокремлює підходи до явища стресу; О. Кравцова узагальнила розуміння феномену стресостійкості; Я. Плужник, Н Бурбан та І. Гузенко розглядають вплив стресу на особистість. Праці М. Корольчука, В. Крайнюка та В. Вишньовського, зосереджуються на аналізі психологічних факторів, що впливають на формування стресостійкості у професіоналів, чия діяльність проходить в екстремальних умовах.

Аналіз психолого-педагогічних джерел засвідчує багатоаспектність досліджуваної проблеми і доводить, що, незважаючи на низку праць, що висвітлюють різні аспекти стресу та стресостійкості військовослужбовців, питання технологій розвитку стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України досі не стало предметом системного вивчення й окремого розгляду.

Отже, практична значущість вказаної проблеми та її недостатня теоретична розробленість зумовили вибір теми магістерського дослідження: **«Технології розвитку стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України».**

Мета дослідження – на основі теоретичного та емпіричного дослідження розробити та апробувати технологію розвитку стресостійкості військовослужбовців ДПСУ.

Об’єкт дослідження – стресостійкість особистості як психічний феномен.

Предмет дослідження – розвиток стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України.

Згідно мети було сформульовано такі **завдання дослідження:**

- 1) визначити теоретичні засади вивчення стресостійкості військовослужбовців ДПСУ;
- 2) емпірично дослідити особливості стресостійкості військовослужбовців ДПСУ та проаналізувати результати емпіричного дослідження.

3) розробити й апробувати технологію розвитку стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України.

Гіпотеза дослідження: 1) більшість військовослужбовців Державної прикордонної служби України мають низький рівень стійкості до стресу; 2) показники стійкості до стресу військовослужбовців ДПСУ мають позитивні кореляційні зв'язки з показниками застосування копінг-стратегії, спрямованої на вирішення проблеми, та копінг-стратегії, спрямованої на уникнення, а також негативні кореляційні зв'язки з показниками ситуативної тривожності та нервово-психічної напруженості; 3) розвиток стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України забезпечується зниженням ситуативної тривожності та нервово-психічної напруженості, розвитком копінг-стратегії, спрямованої на вирішення проблем, та копінг-стратегії, спрямованої на уникнення, а також опануванням технік управління стресом.

Методи дослідження. У дослідженні було використано низку методів: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення), емпіричні (Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу», «Шкала оцінки рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна; «Опитувальник нервово-психічної напруги» Т. Немчина; Тест «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана в адаптації Н. Сироти, В. Ялтонського); методи математичної статистики (описова, перевірки статистичних гіпотез, кореляції); методи активного впливу ((психологічні вправи, ділові та рольові ігри, дискусія тощо).

Організація та експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі військової частини.

Теоретична значущість дослідження полягає розширенні наукових уявлень про особливості стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України; розробці та апробації технології розвитку

стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України, що дозволить підвищити їх боєздатність.

Практична значущість дослідження полягає у можливості впровадження розроблених технологій у процес професійної підготовки та психологічної підтримки прикордонників. Результати кваліфікаційної роботи магістра можуть використовуватися при викладанні таких освітніх компонентів, як «Військова психологія», «Психотерапія та психокорекція», «Психологія екстремальних ситуацій» тощо.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були представлені на X Міжнародній науково-практичній конференції «Корекційно-реабілітаційна діяльність: стратегії розвитку у національному та світовому вимірі» (21 листопада 2024 року, м. Суми).

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, списку використаних джерел (80 одиниць). Основний текст викладений на 75 сторінках. Текст кваліфікаційної роботи містить 8 таблиць і 6 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

1.1. Стресостійкість особистості як психічний феномен

Стрес та стресостійкість особистості є однією з найбільш актуальних тем у сучасній психології, особливо з огляду на зростаючий інтерес до механізмів адаптації людини до екстремальних умов. Поняття стресостійкості охоплює здатність людини ефективно реагувати на стресові ситуації та зберігати психологічну стабільність у складних умовах. У наукових дослідженнях стресостійкість особистості розглядається з різних точок зору, включаючи психофізіологічні, психологічні та соціальні аспекти.

Наукові підходи до розуміння стресостійкості особистості розвивалися паралельно з еволюцією теорій стресу. Звернемось до витоків дослідження питання стресу та стресостійкості особистості. Основи сучасного розуміння стресу заклав науковець, Ганс Сельє, який вперше ввів поняття «стрес» у 1936 році. Його дослідження акцентували увагу на фізіологічній реакції організму на стресові подразники, що згодом призвело до розвитку концепції загального адаптаційного синдрому [78].

У дослідженнях Ганса Сельє, стрес розглядається як біологічна реакція організму на тривале чи надмірне навантаження. Сельє визначив стрес як «загальний адаптаційний синдром», який включає три фази: тривогу, опір і виснаження. Ця модель пояснює, як організм мобілізує ресурси для боротьби зі стресорами, і як із часом ці ресурси можуть виснажитися, якщо стрес продовжується.

На завершальних етапах розробки свого вчення Ганс Сельє виділив два типи стресу: еустрес, який супроводжується позитивними емоціями, та дистрес, пов'язаний з негативними реакціями. Це призвело до розширення поняття стресу, охоплюючи всі фізіологічні стани, включаючи навіть сон. Сельє зазначив, що навіть у стані глибокого розслаблення під час сну організм зазнає певного рівня стресу, а повна відсутність стресу означала б смерть.

Для позначення позитивного стресу Сельє ввів термін «еустрес». Натомість негативний стрес він назвав «дистресом» – терміном, що походить з англійської мови та використовується для опису болю, страждання або критичних життєвих ситуацій. Сельє також зауважив, що сильні стресові навантаження можуть прискорювати процес старіння, і він запропонував розглядати стрес як показник зношеності організму [78].

Проте, на думку самого Сельє, стрес може бути корисним. Він може «підтримувати тонус організму» і сприяти мобілізації його захисних сил, зокрема імунної системи. Для того щоб стрес мав позитивний вплив, тобто перетворювався на еустрес, необхідно створити відповідні умови, що дозволять організму ефективно реагувати на виклики [78].

У сучасній науковій літературі термін «стрес» має щонайменше три основні значення:

Стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули або події, що спричиняють у людини напруження чи збудження. В цьому контексті частіше використовуються терміни «стресор» або «стрес-фактор».

Поняття стресу також може стосуватися суб'єктивної реакції людини. В цьому випадку воно описує внутрішній психічний стан напруження та збудження, який проявляється через емоції, захисні реакції і процеси подолання труднощів (coping processes). Такі реакції можуть одночасно сприяти розвитку функціональних систем або призводити до психічної напруги.

Третє значення стресу – це фізіологічна реакція організму на зовнішній виклик чи шкідливий вплив. Саме цей аспект терміну був досліджений такими вченими, як В. Кеннон та Г. Сельє. Фізіологічні реакції організму спрямовані на підтримку поведінкових дій і психічних процесів, необхідних для подолання стресової ситуації [69].

Коли людина потрапляє в стресову ситуацію і намагається адаптуватися до її впливу, цей процес, за концепцією Г. Сельє, проходить через три етапи.

1. Фаза тривоги. На цьому етапі організм активізується, щоб протистояти загрозі. Відбуваються фізіологічні зміни, що підготовлюють тіло до реакцій «боротьби або втечі». Спочатку реакція організму супроводжується зниженням захисних сил (фаза шоку), але пізніше активізуються захисні механізми (фаза протишоку). Це включає фізіологічні зміни, такі як згущення крові, підвищення артеріального тиску та зміни у функціонуванні внутрішніх органів.

2. Фаза опору. Якщо загроза не зникає, організм починає адаптуватися. Під час цієї фази фізіологічні реакції продовжують бути активними, що підвищує вразливість організму до інших стресорів. Тіло функціонує на підвищеному рівні, намагаючись впоратися з навантаженням, поки не досягається певна стабілізація стану. Це дозволяє пристосуватися до нових умов, однак зберігається підвищене напруження всіх систем організму.

3. Фаза виснаження. Якщо стрес триває тривалий час, ресурси організму виснажуються. В цьому стані людина стає більш вразливою до хвороб і виснаження. Тривала дія стресу може призвести до порушення функцій організму, оскільки ті механізми, що допомагають долати короткочасний стрес, починають завдавати шкоди при тривалому впливі, що може спричинити фізичні та психологічні розлади [78].

У теорії Г. Сельє стрес розглядається як реакція організму на вплив фізичних, хімічних або органічних факторів, що порушують його внутрішню рівновагу. Основні положення цієї концепції можна викласти наступним чином:

~ біологічні організми мають вроджені механізми, що дозволяють підтримувати внутрішню рівновагу своїх систем. Цей процес, відомий як гомеостаз, забезпечує стабільність функціонування організму і є життєво необхідним;

~ стресори, незалежно від того, чи є вони приємними або неприємними, порушують цю рівновагу. Організм відповідає на ці подразники загальною фізіологічною реакцією, яка має адаптаційний характер. Мета такої реакції – забезпечити адаптацію до нових умов;

~ стресовий процес має кілька стадій. Час, протягом якого організм проходить кожну стадію, залежить від інтенсивності впливу стресора і стійкості організму. Перехід через ці стадії дозволяє організму адаптуватися до нових умов, але при тривалому впливі резерви адаптації можуть виснажитися;

~ адаптаційні ресурси організму мають межі. Коли ці ресурси вичерпуються, це може призвести до серйозних захворювань або навіть до летального наслідку [77].

За Г. Сельє, адаптаційна енергія є обмеженим ресурсом, який людина витрачає протягом свого життя для реалізації своїх цілей та призначення. Також він розрізняє два рівні адаптаційної енергії: «поверхневий», який легко мобілізується, і «глибокий», що активується в екстремальних ситуаціях, проте його виснаження є незворотнім.

Ця теорія була підтримана іншими дослідниками, які також визнали існування двох рівнів адаптації організму.

Однак більш глибоке розуміння стресу пов'язане з дослідженнями психологів, таких як Р. Лазарус, який запропонував когнітивну теорію стресу,

підкреслюючи важливість суб'єктивної оцінки людиною ситуації [2]. Він відзначив, що рівень стресу залежить не лише від інтенсивності зовнішніх умов, але й від внутрішньої оцінки стресової ситуації.

Р. Лазарус, для кращого розуміння концепції стресу, запропонував два ключові положення:

~ термінологічні суперечності у визначенні поняття «стрес» можуть бути вирішені, якщо при аналізі психологічного стресу враховувати не лише зовнішні стресові фактори та реакції на них, але й психологічні процеси, пов'язані зі стресом, такі як оцінка загрози;

~ стресову реакцію можна зрозуміти тільки тоді, коли беруть до уваги захисні механізми, які активуються в умовах загрози. Ці фізіологічні та поведінкові реакції безпосередньо пов'язані з психологічною структурою особистості, яка впливає на здатність індивіда справлятися з загрозою [15].

Першим спробу розмежувати фізіологічне та психологічне розуміння стресу зробив Р. Лазарус у 1970 році. Його концепція передбачала, що фізіологічний стрес пов'язаний із впливом реальних фізичних подразників, тоді як психологічний (або емоційний) стрес виникає внаслідок оцінки людиною майбутньої ситуації як загрозової або складної. Однак такий поділ є умовним, оскільки фізіологічний стрес зазвичай супроводжується емоційними елементами, а психічний стрес майже завжди має фізіологічні прояви.

Психологічний стрес відрізняється від біологічного стресу, описаного Г. Сельє, низкою специфічних характеристик. Він може виникати не лише через реальні події, але й через ймовірні ситуації, які ще не відбулися, але суб'єкт їх очікує або боїться. Людина, на відміну від тварин, реагує не тільки на фізичну небезпеку, але й на загрозу чи навіть на нагадування про неї. Це підкреслює унікальність людського психоемоційного стресу [16].

Другою особливістю психологічного стресу є важливість оцінки людиною своєї здатності впливати на ситуацію. Дослідження показують, що активна позиція людини або усвідомлення можливості впливу на стресову ситуацію активізує симпатичну нервову систему. У випадках, коли людина відчуває свою безпорадність, переважають парасимпатичні реакції.

Крім терміна «психологічний стрес», в науковій літературі зустрічаються поняття «емоційний стрес» та «психоемоційний стрес». Різні науковці, включаючи соціологів, психологів, фізіологів та психіатрів, вкладали в ці поняття свої інтерпретації, що ускладнює формування єдиної концепції. Багато дослідників підкреслюють тісний зв'язок між стресом і емоціями, що відображається в терміні «емоційний стрес».

Емоційний стрес охоплює первинні емоційні та поведінкові реакції на екстремальні впливи середовища, а також фізіологічні механізми, що підтримують ці реакції. Зазвичай емоційний стрес асоціюється з негативними емоційними переживаннями, які можуть призводити до погіршення здоров'я. Однак пізніші дослідження показали, що навіть раптові позитивні зміни можуть викликати типові для стресу реакції в організмі. Таким чином, під емоційним стресом мається на увазі широкий спектр психічних явищ, як негативного, так і позитивного характеру [20].

У загальній структурі стресу науковці виокремлюють певні його підвиди, зокрема професійний стрес – це складний багатовимірний феномен, який проявляється у вигляді психічних та фізичних реакцій на стресові ситуації, що виникають у процесі виконання трудової діяльності.

Професійний стрес характерний, зокрема, для людей «допомагаючих» професій, за принципом «людина-людина»: лікарі, вчителі, соціальні працівники та людей, чия професійна діяльність пов'язана з ризиком для здоров'я та життя: рятувальники, пожежники, військовослужбовці.

Звернемось до питання боротьби зі стресом та стресостійкості. Зазначимо, що проблема стресостійкості в наукових дослідженнях розглядається як здатність людини адаптуватися до психічного та емоційного напруження, а також контролювати свої емоції. Багато дослідників вважають, що основою стресостійкості є здатність до саморегуляції, яка складається з певних механізмів. До стресостійкості належать різні копінг-механізми та механізми психологічного захисту, на які впливають такі чинники, як локус контролю, етнічні особливості, тип нервової діяльності та наявність психічних чи соматичних захворювань.

Усі дослідники погоджуються, що стресостійкість як властивість психіки відображає здатність людини ефективно виконувати необхідні завдання в умовах підвищеного напруження. Питання стресостійкості вивчалось у різних галузях, таких як загальна психологія, інженерна психологія, психологія праці, спорт, соціальна та етнопсихологія.

Однією з найбільш популярних моделей боротьби зі стресом є модель Р. Лазаруса та С. Фолкман. Вона описує процес когнітивної оцінки стресора людиною для визначення наявних ресурсів і можливостей ефективного реагування на стрес. Ця модель включає три ключові елементи:

- ~ первинна оцінка – людина оцінює, чи є ситуація загрозовою.
- ~ вторинна оцінка – людина аналізує свої ресурси для подолання загрози.
- ~ переоцінка – постійний процес, в якому людина повторно оцінює природу стресора та доступні ресурси для його подолання [79].

Ця модель показує, що уникнути стресу неможливо, але можна навчитися керувати ним.

Р. Лазарус і С. Фолкман, запропонували концепцію «справляння» зі стресом (копінг-стратегій). Вони акцентували увагу на тому, що стресостійкість залежить від здатності людини управляти стресовими ситуаціями шляхом зміни своєї поведінки або ставлення до подій. Лазарус і Фолкман визначили це як

процес, у якому людина сприймає подію як виклик або загрозу і реагує на неї відповідними стратегіями [79].

Власне поняття «coping» (копінг) вперше ввела у 1962 році американська психологиня Л. Мерфі. Вона використовувала цей термін під час досліджень того, як діти долають кризи розвитку. Копінг у науковій літературі визначається як поведінка в складних ситуаціях, яка передбачає розробку стратегій для подолання зовнішніх і внутрішніх проявів стресу [80].

Канадські психологи Н. Ендлер і Дж. Паркер запропонували свою багатофакторну модель копінг-стратегій, що включає три типи копінгу:

- ~ орієнтований на емоції – адаптація до мінливих ситуацій через управління емоціями;
- ~ орієнтований на завдання – фокусування на конкретних діях для подолання стресу в незмінних умовах;
- ~ орієнтований на уникнення – короткострокова стратегія уникання проблеми, яка згодом може призвести до розвитку більш стійких навичок [80].

Український дослідник О. Когут також запропонував свою модель подолання стресу, яка складається з кількох субсиндромів стресу: емоційно-поведінкового, вегетативного, когнітивного та соціально-психологічного. Кожен із цих субсиндромів охоплює різні аспекти адаптації особистості до стресових умов, сприяючи підвищенню загальної стресостійкості. Таким чином, копінг-поведінка є комплексним процесом, що включає як емоційні, так і когнітивні стратегії подолання стресу, і може варіюватися залежно від особистості та ситуації [25].

Сучасні українські вчені досліджують стресостійкість як складний і багатогранний феномен. Зокрема, її розглядають як комплекс особистісних властивостей, що забезпечують ефективне функціонування людини у стресових ситуаціях. Стресостійкість часто визначається як інтегративна властивість

особистості, що дозволяє підтримувати внутрішню стабільність навіть під тиском екстремальних факторів. У цьому контексті фізіологічні та психологічні якості відіграють ключову роль у захисті організму від стресових впливів і підтримують динамічну сталість внутрішнього стану (психофізіологічний гомеостаз).

Стресостійкість визначається як індивідуальна здатність організму підтримувати нормальну працездатність. О. Кравцовав трактує її як необхідний рівень адаптації до екстремальних впливів середовища та професійної діяльності [29]. Л. Наугольник підкреслює, що стресостійкість полягає у здатності до соціальної адаптації, підтримці значущих міжособистісних зв'язків, успішній самореалізації, досягненні життєвих цілей, а також збереженні працездатності та здоров'я [39].

В. Абабков і М. Перре описують її як стан фізичного, емоційного та психічного виснаження, викликаного тривалим перебуванням в емоційно напружених ситуаціях. Також стресостійкість може розглядатися як властивість темпераменту, що дозволяє ефективно виконувати цільові завдання шляхом оптимального використання резервів нервово-психічної енергії В. Плахтієнко, Ю. Блудов [39].

Деякі дослідники, такі як О. Чернікова, акцентують увагу на стабільній спрямованості емоційних переживань на позитивне вирішення завдань, тоді як А. Ольшаннікова наголошує на переважанні позитивних емоцій. П. Зільберман визначає стресостійкість як інтегративну властивість особистості, що відображає взаємодію емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів, яка забезпечує оптимальне досягнення мети в складних емоційних ситуаціях [45].

Крім того, поняття, що непрямо стосуються стресостійкості, пропонують О. Столяренко (екстримальна надійність, загальна екстремальна стійкість) і А. Маклаков (особистісний адаптаційний потенціал). Життєстійкість особистості, описувана С. Мадді, характеризує вміння людини ефективно долати

життєві труднощі та перешкоди. На думку Д. Леонтьєва, це також стосується людської стійкості перед складними та невизначеними ситуаціями, що дозволяє конструктивно долати страх перед майбутнім [46].

Отже, стресостійкість визначається як здатність людини адаптуватися до стресових умов, зберігаючи стабільність психіки в умовах зовнішнього тиску. Цей підхід акцентує увагу на цілісності та системності особистості, що дозволяє їй ефективно реагувати на подразники, зокрема значної сили чи тривалості. З іншого боку, стресостійкість може розглядатися як сукупність загальних реакцій організму на вплив стресорів [48].

Дослідження когнітивних факторів стресостійкості, зокрема робота Дж. Еверлі, фокусуються на тому, як сприйняття стресової ситуації може впливати на її подолання. Люди, які мають більш розвинені когнітивні навички, такі як здатність до рефлексії або планування, краще справляються зі стресовими ситуаціями, оскільки вони можуть прогнозувати можливі наслідки і діяти на випередження [76].

Важливу роль у стресостійкості відіграє соціальний фактор. Дослідження О. Макаренко підкреслюють важливість соціальної підтримки у подоланні стресу. Наявність близьких людей, які можуть надати моральну або практичну допомогу, підвищує рівень стресостійкості і знижує ймовірність розвитку стресових розладів [35].

А. Бондар відзначає, що стресостійкість складається з двох основних блоків: когнітивно-інтелектуального та емоційно-особистісного. Перший компонент визначає здатність людини адаптуватися до змін у навколишньому середовищі завдяки вищим пізнавальним процесам, таким як мислення. Другий компонент стосується емоційної стабільності, оптимізму, тривожності та агресивності, а також внутрішнього контролю за подіями, що відбуваються навколо [10].

Л. Бутузова підкреслює, що стресостійкість формується як через індивідуальні особистісні характеристики, так і через зовнішні умови. Він розглядає стресостійкість як динамічний процес, що включає когнітивні, емоційні, поведінкові та соціально-психологічні компоненти, які взаємодіють під час і після впливу стресових факторів [11].

О. Чиханцова виділяє три основні компоненти психічної діяльності, що забезпечують адаптацію до стресу: емоційний, інтелектуальний та мотиваційний. Вона зазначає, що ключову роль у подоланні стресу відіграють мотиваційні ресурси в поєднанні з індивідуальною адаптивністю і конструктивними копінг-стратегіями [67].

Досліджуючи психологію професійної стресостійкості Г. Дубчак пропонує інтегративне визначення цього явища. Вона розглядає стресостійкість як здатність індивіда протистояти негативному впливу стресових факторів у професійній діяльності. Ця здатність зумовлена унікальним поєднанням вроджених і набутих рис та процесів, які забезпечують успішне досягнення цілей у складних емоційно напружених ситуаціях [16].

Поділяючи думки багатьох дослідників, Р. Шевченко та Л. Тютюнник вважають стресостійкість інтегративною властивістю, що передбачає взаємодію всіх складових особистості. Р. Шевченко виокремлює мотиваційний, афективний, когнітивний та психофізіологічний компоненти, які формують цілісну якість особистості. Вона стверджує, що ці компоненти не лише сприяють адаптації до змін, а й забезпечують стійкість, гармонію з собою та навколишнім середовищем, а також допомагають уникати ризиків емоційних і професійних перенавантажень [70].

Проте, як зазначає О. Когут, ефективність протидії стресовим чинникам залежить також від вроджених властивостей організму. Вона підкреслює, що тип нервової системи грає важливу роль у реакції на сильні стресові подразники.

Наприклад, сангвініки швидше приймають рішення в кризових ситуаціях, холерики краще справляються з рутинними завданнями, флегматики здатні витримувати тривалі стреси, тоді як меланхоліки важко адаптуються до стресових умов [26].

О. Макарова підтримує цю точку зору, підкреслюючи, що типи темпераменту суттєво впливають на здатність подолання стресу. Вона вважає, що тривалість та інтенсивність впливу стресових факторів на організм залежать від типу темпераменту. За її словами, слабка нервова система і низька рухливість можуть призвести до неуспішної діяльності в екстремальних умовах [36].

Ще один підхід до вивчення стресостійкості зосереджується на окремих її проявах, таких як емоційна стійкість (дослідження І. Аршава, Я. Амінева, С. Кравчук), психічна стійкість (Л. Прудка, А. Шейко, В. Станішевська) та психологічна стійкість до стресу (Т. Мазур). Хоча в наукових колах існують певні розбіжності в розумінні емоційності, більшість досліджень ототожнюють емоційну стійкість зі стресостійкістю, вважаючи їх інтегративною властивістю особистості та індивідуально-психологічними характеристиками [39].

Згідно з поглядами І. Аршавої, С. Кравчук і Я. Аміневої, психологічна структура емоційної стійкості складається з чотирьох взаємопов'язаних компонентів: мотиваційного, інтелектуального, емоційного та вольового. І. Аршава та Л. Кравчук підкреслюють подвійну природу емоційної стійкості: як психічний стан, що сприяє діяльності та підтримує психічне й фізичне здоров'я, і як здатність особистості зберігати спрямованість дій у стресогенних ситуаціях за рахунок саморегуляції та самоконтролю [1; 2].

Я. Амінева, поділяючи цю думку, визначає стресозахисний та адаптаційний потенціал як важливі елементи емоційної стійкості, проте розглядає їх як одну з багатьох детермінант, що впливають на ефективність діяльності в стресогенних умовах [1].

Дослідниця професійної стійкості Л. Прудка акцентує увагу на поведінці особистості в професійних умовах, вважаючи, що гармонійна взаємодія з зовнішнім середовищем вимагає активного прояву всіх компонентів психіки. Вона визначає професійну стійкість як інтегральну якість особистості з багатокomпонентною та динамічною структурою, що залежить від індивідуально-типологічних особливостей та особистісних якостей (когнітивно-операційних, емоційно-вольових, мотиваційних). На думку Л. Прудкої, такий синтез дозволяє особистості впевнено виконувати професійні обов'язки в складних умовах з мінімальними помилками [46].

Кандидат психологічних наук А. Шейко також підкреслює, що здатність переживати критичні ситуації пов'язана з психічною стійкістю особистості. В її теорії психічну стійкість визначено як сукупність інтелектуальних, вольових та емоційних процесів, що дозволяють витримувати значні життєві навантаження без шкоди для психосоматичного здоров'я [72].

В. Станішевська звертає увагу на регуляцію психічних станів як важливий показник психічної готовності до виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах. Вона вважає, що нехтування цим аспектом може призвести до серйозних соціальних і психологічних збитків [54].

Також цікавою є думка Т. Мазур, М. Лещенка та Ю. Орешета, які стверджують, що успішне подолання складних та екстремальних ситуацій залежить від комплексу особистісних якостей, що визначає психологічну стійкість особистості та її здатність ефективно функціонувати в системі «людина – середовище» [33].

На основі аналізу наукових досліджень, можемо виокремити такі структурні компоненти стресостійкості.



Рис. 1.1. Структурні компоненти стресостійкості

Охарактеризуємо кожен з виокремлених компонентів.

Емоційна стійкість – здатність контролювати власні емоції та знижувати рівень тривожності у відповідь на стресор.

Когнітивна стійкість – здатність до раціонального мислення в умовах стресу, збереження здатності приймати рішення та діяти обдуманно.

Соціальна підтримка – здатність мобілізувати підтримку оточуючих для подолання стресових ситуацій.

Фізична стійкість – адаптаційні можливості організму до фізичних проявів стресу, таких як підвищене серцебиття, тиск чи інші фізіологічні реакції.

У науковій літературі виділяються різні моделі розвитку стресостійкості. Так, модель резилієнс, запропонована Еверлі та Розенфельдом, підкреслює значення когнітивної гнучкості та соціальної підтримки як ключових чинників, що сприяють стійкості до стресу [76]. У сучасних дослідженнях українських науковців, таких як І. Пішко та О. Тімченко, акцентується на важливості формування стресостійкості через тренінги та психологічну підтримку на робочому місці [60].

Методологія дослідження стресостійкості охоплює кількісні та якісні підходи. Оцінка рівня стресостійкості здійснюється за допомогою таких методик,

як опитувальник резилієнс Кона та Девідсона, що дозволяє визначити рівень особистісної стійкості до стресу в екстремальних ситуаціях. У роботах І. Малкіної-Пих і В. Бодрова досліджується зв'язок між психофізіологічними характеристиками особистості та її здатністю до стресостійкості. У цих дослідженнях підкреслюється значення таких факторів, як емоційна саморегуляція та адаптивні стратегії поведінки у стресових ситуаціях [76].

Практичні підходи до розвитку стресостійкості включають когнітивно-поведінкові методи, що спрямовані на зміну негативних моделей мислення та поведінки у відповідь на стресові фактори. Т. Титаренко та О. Макаренко пропонують використовувати тренінги з розвитку емоційної стабільності, які допомагають особистості адаптуватися до змін у навколишньому середовищі. Важливою складовою таких тренінгів є розвиток навичок самоконтролю та зниження рівня тривожності [34].

Дослідження А. Лиман та Н. Гусак підкреслюють роль соціальної підтримки в процесі формування стресостійкості. Соціальні мережі, підтримка з боку родини та колективу значно полегшують адаптацію до стресових ситуацій. Ці дослідження підтверджують, що взаємодія з іншими людьми допомагає знижувати рівень стресу та підвищувати стійкість особистості.

Зауважимо, що стресостійкість часто досліджується в контексті професій, пов'язаних з ризиком і екстремальними умовами, наприклад, у військовослужбовців та працівників аварійних служб. В українських наукових дослідженнях, таких як праці В. Крайнюк та М. Корольчук, особлива увага приділяється адаптації до екстремальних умов діяльності. У цих дослідженнях розглядаються фактори, що впливають на розвиток стресостійкості, зокрема когнітивні та емоційні механізми адаптації [28].

Аналіз основних наукових досліджень стресостійкості вказує на те, що більшість вчених визначають цю концепцію як характеристику психіки, яка

відображає можливість людини ефективно виконувати необхідні дії (життєдіяльність) в умовах стресу. Важливими чинниками, що впливають на стресостійкість, є всі структурні елементи особистості, включаючи спрямованість, набуті знання і досвід, психічні процеси, нейродинаміку, темперамент, характер і здібності.

Стресостійкість, як комплексна характеристика психічного розвитку, формується протягом онтогенезу на основі генетично обумовлених індивідуальних рис у контексті конкретного соціального середовища. Як інтегративна властивість особистості, вона передбачає взаємодію з усіма структурними аспектами психіки під час і після впливу стресових факторів.

До основних функцій стресостійкості належать: здатність долати перешкоди, активізація діяльності в екстремальних умовах, стабілізація внутрішніх механізмів емоційної та вольової саморегуляції, а також підтримка високого рівня професійної мотивації.

Таким чином, питання стресостійкості особистості широко висвітлюється в наукових джерелах, включаючи дослідження як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Аналіз показує, що стресостійкість залежить від багатьох факторів, таких як індивідуальні психофізіологічні характеристики, соціальна підтримка, професійна підготовка та наявність адаптивних стратегій. Сучасні дослідження стресостійкості демонструють, що цей процес включає як фізіологічні, так і психологічні компоненти, які впливають на здатність людини підтримувати стабільність та ефективно функціонувати в умовах стресу.

1.2. Стресостійкість як професійно важлива якість військовослужбовців Державної прикордонної служби України

Війна створює екстремальні обставини для військовослужбовців, які поєднують вплив багатьох психотравмуючих факторів. Умови проходження військової служби особового складу Державної прикордонної служби України (ДПСУ) відзначаються високим рівнем стресу, що пов'язано з необхідністю оперативного виконання важливих завдань у стислі терміни, загрозою для життя під час виконання професійних обов'язків із застосуванням зброї, а також роботою в польових умовах під впливом несприятливих метеорологічних та кліматичних факторів. До цього додається значне навантаження протягом дня та обмежені можливості для повноцінного відпочинку.

Українські дослідники неодноразово намагалися виявити стресові фактори, характерні для професійної діяльності військовослужбовців. Зокрема, науковці Н. Івченко, В. Миколенко та К. Шендеровський у своїх дослідженнях визначили основні фактори стресу, які негативно впливають на психоемоційний стан військовослужбовців, серед яких: обмежений контроль, дефіцит ресурсів, недостатня підготовка як психологічна, так і фізична, а також відсутність практичного досвіду і неадекватні очікування щодо результатів та критеріїв успішності.

В. Крайнюк у своїй роботі також звертає увагу на ці фактори, підкреслюючи їх вплив на стресовий стан військовослужбовців [32].

Дослідник С. Занюк [22] вказує на такі чинники прояву стресу у військовослужбовців, як зниження енергетичного потенціалу організму, слабка реакція на емоційні подразники, тривале перебування у стані підвищеної готовності до дій, кисневе голодування, недостатня фізична активність,

неякісний відпочинок, ослаблений імунітет та вплив несприятливих умов, таких як холодне приміщення.

З огляду на специфіку діяльності військовослужбовців ДПСУ, дослідження стресу серед цієї категорії мають певні унікальні аспекти. Зокрема, автор В. Вишньовський [13] зазначає, що військовослужбовці прикордонних підрозділів часто стикаються з проблемами нелегальної міграції, контрабанди, збройних зіткнень, що додатково підсилює їхнє стресове навантаження.

Науковець підкреслює, що військовослужбовці, які регулярно стикаються із загрозою життю або перебувають у постійній бойовій готовності, мають вищі показники тривожності, депресії та фізичних розладів порівняно з іншими категоріями військовослужбовців. Дослідник виявив, що військовослужбовці, які проходять військову службу у прикордонних підрозділах, часто страждають від розладів сну, підвищеної тривожності, зниження імунної функції, а також мають схильність до серцево-судинних захворювань.

Стресові реакції, пов'язані з професійною діяльністю військовослужбовців, можна розділити на:

- ~ поведінкові (може виражатися в збільшенні кількості помилкових дій при виконанні рутинних робочих завдань, хронічному дефіциті часу, низькій продуктивності професійної діяльності);

- ~ інтелектуальні (порушення уваги, продуктивності думок, пам'яті);

- ~ емоційні (при тривалому негативному стресі людина стає більш тривожною, ніж у звичайному стані, песимізм, частіше проявляються навіть глибокі депресивні стани);

- ~ фізіологічні симптоми (вражають майже всі функціональні системи людини) [19].

Отже, джерелом стресу (порушення психофізичної рівноваги) можна вважати тривогу, страх і паніку, а стрес є набагато складнішим явищем, яке може

бути спричинене низкою різних стресогенних факторів – стресорів, або їх сукупною дією [30].

Зазначимо, що важливим є розрізнення фізіологічних та психологічних компонентів стресу. Фізіологічні аспекти включають збільшення частоти серцебиття, підвищення артеріального тиску, виділення кортизолу та адреналіну. Психологічні компоненти охоплюють відчуття тривоги, страху, агресії або безпорадності. Систематизуємо названі прояви у вигляді таблиці.

Таблиця 1.1.

Фізіологічні та психологічні прояви стресу у військовослужбовців

Тип прояву	Фізіологічні прояви	Психологічні прояви
Серцево-судинні	Підвищення артеріального тиску, прискорене серцебиття	Тривожність, страх
Дихальна система	Прискорене дихання, задишка	Панічні атаки, відчуття нестачі повітря
М'язова система	Напруження м'язів, тремтіння	Дратівливість, неспокій
Травна система	Нудота, порушення травлення, біль у шлунку	Втрата апетиту або переїдання, стресове переїдання
Імунна система	Зниження імунітету, часті хвороби	Виснаження, депресивні настрої
Сон	Порушення сну (безсоння або надмірна сонливість)	Проблеми з концентрацією, втома
Шкірні реакції	Потовиділення, висипи, свербіж	Емоційна лабільність (різка зміна настрою)
Гормональна система	Підвищений рівень кортизолу та адреналіну	Відчуття постійної напруги, внутрішнє хвилювання

Отже, фізіологічні прояви стресу у військовослужбовців Державної прикордонної служби України включають підвищену втомлюваність, порушення сну, зниження імунної функції, що може призводити до частих захворювань. Також спостерігається зростання рівня тривожності, що може проявлятися в психосоматичних симптомах, таких як головні болі, проблеми з травленням та серцево-судинні розлади [37].

У свою чергу, психологічні прояви стресу включають депресивні настрої, дратівливість, проблеми з концентрацією та ухваленням рішень, що впливає на здатність ефективно виконувати службові обов'язки [37].

Отже, джерелом стресу (порушення психофізичної рівноваги) можна вважати тривогу, страх і паніку, а стрес є набагато складнішим явищем, яке може бути спричинене низкою різних стресогенних факторів – стресорів, або їх сукупною дією.

Стресори діляться на кілька категорій:

- ~ психічні, які також поділяються на дві групи: когнітивні та емоційні стресори;
- ~ фізичні – спека, холод, вологість, вібрація, шум, нестача кисню, токсини, хімікати, радіація;
- ~ фізіологічні – недосипання, зневоднення, нерегулярне харчування, погані гігієнічні умови, ослаблений імунітет, виснаження або неправильне харчування м'язів і органів тіла, хвороби;
- ~ когнітивні: низька обізнаність (замало або забагато інформації), сенсорне перевантаження або заземлення, двозначність (розмитість), ізоляція, брак часу або довге очікування, непередбачувані ситуації, правила взаємодії, проблеми дискримінації, організаційна динаміка, складний або неможливий вибір;
- ~ емоційні: тривога, страх, паніка (викликування маси шляхом малювання, підрахунку, забою), смуток, образа, гнів, злість, нудьга від бездіяльності, конфлікт мотивів, віри [47].

Військовослужбовці ДПСУ виконують, в тому числі, і бойові завдання в складі підрозділів, і результати діяльності кожного з них впливають на загальний успіх місії. Висока стресостійкість психіки є одним із ключових компонентів психологічної готовності військовослужбовця до виконання бойових завдань.

Загалом особливості поведінки військовослужбовців у бойових умовах детально розкриті в працях таких дослідників, як А. Лиман, В. Осьодло, В. Стасюк, О. Хміляр, В. Пасічник, І. Пішко, І. Приходько, О. Кокун, К. Кравченко, Н. Лозінська, О. Тімченко, Ю. Широкобоков, Н. Юр'єва та інших. Науковці одноставні в тому, що в психологічному контексті стійкість відображає функціональні характеристики професійно важливих психічних процесів, якостей і властивостей особистості, а також рівень адекватності психологічної системи діяльності вимогам конкретних професійних ситуацій [49].

Бойова діяльність являє собою особливий вид діяльності, що виходить за межі звичайних умов і характеризується екстремальними обставинами. У цьому контексті успішність військовослужбовця залежить не стільки від ефективності адаптаційного процесу, скільки від здатності індивіда протягом певного часу зберігати адекватність у регуляції свого функціонального стану під час виконання бойових завдань.

Психічні порушення часто виникають вже після повернення з бойових зон. Адаптація до умов бойових дій є складним соціально-біологічним процесом, який передбачає пристосування особистості до нових життєвих обставин. Цей процес слід розглядати у контексті міжособистісних відносин, індивідуальної поведінки, основних психічних функцій, психофізіологічної регуляції, фізіологічних механізмів діяльності та загального стану здоров'я [55].

Основний психотравмуючий чинник у бойових умовах пов'язаний з відчуттям загрози для життя та фізичного здоров'я. Це відчуття особливо гостре у ситуаціях, коли військовослужбовці стають свідками загибелі чи поранення своїх побратимів. Такі обставини здатні сильно вплинути на психічний стан і можуть призвести до емоційного виснаження чи зриву.

Аналіз наукових досліджень показує, що головні психологічні труднощі виникають через вплив реальних бойових ситуацій, які можуть як пригнічувати

психіку, так і призводити до її надмірного збудження. Це, у свою чергу, може негативно впливати на здатність виконувати службові обов'язки.

У військовій психології виділяють дві основні групи стресових чинників, що ускладнюють діяльність військовослужбовців:

Група «Х» – чинники, які безпосередньо впливають на емоційний стан військових.

Група «У» – чинники, які опосередковано впливають на психіку військовослужбовця через його професійні можливості.

До першої групи належать такі чинники.

1. Загроза життю і здоров'ю. Це відчуття небезпеки виникає в умовах, коли життя військових реально піддається загрозі через обстріли, вибухи або фізичні ушкодження.

2. Свідчення поранень, загибелі товаришів, руйнування захисних споруд або техніки можуть паралізувати людину, яка не має достатнього досвіду для холоднокривного реагування в таких умовах. Важливо, що така небезпека може бути як реальною, так і сприйматися суб'єктивно.

3. Неправильне сприйняття загрози може призвести до помилок, перевантаження нервової системи, що у свою чергу збільшує ризик поразки від противника.

До другої групи чинників належать наступні.

1. Обмеженість часу для прийняття рішень. У ситуаціях, коли бойові дії розгортаються дуже динамічно, військові стикаються з браком часу на оцінку обстановки, формування та ухвалення рішень. Ворог постійно змінює тактику, здійснює маневри, і час, відведений на реагування, надзвичайно короткий. Це створює сильний психологічний дискомфорт, оскільки військовослужбовець відчуває надмірний тиск через те, що може не встигнути прийняти оптимальне рішення.

2. Збільшення темпу бойових дій. Висока швидкість виконання завдань вимагає не лише швидкої реакції, а й миттєвого ухвалення рішень. Від ефективності цих рішень залежить успіх операцій, і вони часто базуються на вмінні прогнозувати розвиток ситуації. Інтенсивні бойові дії значно підвищують ризик психічного і фізичного виснаження, що збільшує ймовірність виникнення психотравм у 1-2 рази порівняно з менш напруженими обставинами.

3. Висока складність прийняття рішень. Командир повинен вміти розпізнавати наміри противника, що є складним інтелектуальним завданням. Ворог може діяти кількома групами одночасно, з яких одна може виконувати відволікаючі або розвідувальні завдання, а інша – здійснювати основний удар. Важливо не піддаватися на провокації, а вірно оцінювати ситуацію, щоб уникнути розкриття своїх позицій.

4. Надмірна кількість інформації. Існує обмеження щодо кількості інформації, яку людина може ефективно обробляти одночасно. Проте у бойових умовах противник нав'язує свою тактику та змушує реагувати на численні загрози. У таких обставинах командир повинен продовжувати виконувати бойові завдання, навіть якщо сили і засоби обмежені.

5. Поєднання декількох видів діяльності одночасно. Військовослужбовці змушені виконувати кілька різних завдань одночасно, що вимагає від них високої концентрації та оперативності у прийнятті рішень. Це додатково підвищує рівень психологічного навантаження і ускладнює управління бойовою ситуацією [56].

Військовослужбовці, які піддаються тривалому бойовому стресу, демонструють різні стресові реакції, які можна розділити на три категорії:

1. Зростання позитивної поведінки включає посилення відчуття єдності та співпраці як серед рівних, так і в ієрархії підрозділу, збільшення довіри до командирів і товаришів по службі, глибшу ідентифікацію з традиціями підрозділу, підвищення рівня свідомості щодо елітарності, а також розвиток

таких особистісних якостей, як витривалість, увага, пильність і толерантність до дискомфорту, болю та труднощів. Відбувається також зміцнення розуміння доцільності боротьби та віри в перемогу, що сприяє частішим проявам мужності, жертвовності та героїзму.

2. Стан, відомий як «бойова втома», може проявлятися в різних формах – від фізичного виснаження, тривоги та депресії до проблем із пам'яттю, ослаблених фізичних функцій і психосоматичних симптомів. У більш важких випадках це може призводити до серйозних психічних розладів, що виражаються в дезорганізованій, імпульсивній поведінці або постійних галюцинаціях.

3. Непокора, неприйнятна поведінка: недисциплінована поведінка (удавання, недбалість і безвідповідальність, страждання через нехтування або недотримання заходів захисту, зловживання алкоголем і наркотиками), самовільне залишення частини або дезертирство, невиконання наказів, убивство військовополонених, катування полонених, пограбування та насильство, вбивства мирних жителів, погрози вбивством або вбивством командира, товаришів [59].

Навіть позитивна поведінка, коли тиск бойових стресорів надто сильний або тривалий, має тривалі наслідки для психофізичного стану військовослужбовців.

Під час стресу організм людини перерозподіляє енергетичні ресурси в очікуванні небезпеки, що насувається. Моторна і сенсорна системи максимально активізуються, щоб підготувати організм до реакції на можливу небезпеку. У той же час, діяльність системи організму також є частиною партії, яка є менш вимогливою до варіації партії (травна система, імунна система, репродуктивна система). Це корисно в ситуації фізичної небезпеки, але, такий стан, який триває занадто довго, обов'язково призведе до порушень і в цих системах [59].

Водночас слід підкреслити, що між індивідами існує велика різниця в інтенсивності переживань і ступені стійкості до стресових ситуацій. Ця відмінність зумовлена головним чином різною нейрофізіологічною чутливістю центральної нервової системи, зокрема переважанням нейрофізіологічних процесів збудження або гальмування. Різниця в стресостійкості також залежить від різного життєвого досвіду і психологічної зрілості особистості.

Дослідження показують, що на стресову реакцію військовослужбовців впливають генетичні та нейрохімічні фактори. Адаптація до бойових умов або успішність відновлення після бойових дій залежить не лише від специфіки травми та інтенсивності бойових дій, але й від достатнього розвитку особистісних якостей. Стійкість до стресу у військовослужбовців є складною багатовимірною конструкцією, в якій характеристики особистості, зовнішнього впливу та соціального середовища мають однакову важливість. Стійкість до стресу може розглядатися як процес, що формує стійкі результати, і як результат, наприклад, коли військовослужбовець не стикається з проблемами психічного здоров'я навіть після серйозних бойових травм [66].

В. Крайнюк у своїх дослідженнях стресостійкості військовослужбовців вводить термін «нервово-психічна нестійкість» (НПНС), який описує схильність нервової системи до зривів під впливом значних фізичних та психічних навантажень. Автор підкреслює, що НПНС є інтегральним показником психічного стану, який може змінюватися під впливом різних чинників. Окрім соціальних аспектів, до стресогенних факторів він також відносить фізіологічні характеристики організму, які можуть впливати на ефективність адаптаційних і компенсаційних механізмів [32].

Важливим елементом у формуванні стресостійкості військовослужбовців є вміння розпізнавати свої проблеми і потім їх вирішувати. Таким чином, самосвідомість відіграє важливу роль у формуванні навичок подолання стресу.

На думку О. Хміляра, стресостійкість – це динамічний процес, в якому взаємодіють ризикові та компенсаторні фактори протягом життя. Водночас психічна стійкість є інтегральною властивістю військовослужбовця, що ґрунтується на адекватній самооцінці, сильній нервовій системі, високому рівні бойової підготовки, фрустраційній толерантності, розвиненій вольовій сфері та великому адаптаційному потенціалі [66].

Чим вищий адаптаційний потенціал військовослужбовця, тим краще його здатність до пристосування в бойових умовах. Отже, адаптаційний потенціал можна розглядати як стійкість до бойового стресу. Важливо не лише визначити його як сукупність елементів, але й проаналізувати кожен з цих елементів окремо, такі як поведінкова регуляція, комунікативний потенціал і морально-етична нормативність [5].

Дослідники вважають, що високий рівень стресостійкості сприяє збереженню психічного здоров'я, емоційного благополуччя, працездатності, соціальній адаптації та успішній самореалізації людини, а також допомагає виконувати професійні обов'язки в умовах стресу. Натомість низька стресостійкість може призводити до проявів посттравматичних стресових розладів, фізичного, емоційного і психічного виснаження, а також психосоматичних захворювань [7].

Крім того, вчені зазначають, що на стійкість військовослужбовців до стресу та дії стресорів впливають об'єктивні і суб'єктивні чинники, зокрема психологічні характеристики стресової ситуації, її когнітивне сприйняття, індивідуальні особливості особистості, здатність до подолання стресу, адаптація, а також соціальні та поведінкові фактори [6].

Збереження або підвищення стресостійкості воїнів передбачає пошук ресурсів, які допоможуть їм подолати негативні наслідки стресових ситуацій. Специфіка діяльності військовослужбовців та специфіка їх професійної

діяльності передбачають тривалий вплив стресорів професійного середовища на їхню психіку, що, як наслідок, передбачає зниження готовності фахівців до ефективного виконання службових завдань. професійної відповідальності та зниження готовності спеціалістів ефективно виконувати свої професійні обов'язки. погіршення функціональних можливостей [8].

У контексті воєнних дій в Україні, особливого значення набувають заходи щодо профілактики та подолання стресу, спрямовані на збереження фізичного і психологічного здоров'я військовослужбовців. Дослідники сходяться на думці, що для зниження рівня стресу у військовослужбовців ДПСУ необхідно застосовувати комплексний підхід, який включає:

- ~ фізичну підготовку, яка допомагає знизити рівень тривожності та агресії;
- ~ психологічні тренінги та групові заняття, які допомагають військовим адаптуватися до складних умов;
- ~ соціальну підтримку та розвиток командної роботи; запровадження ротаційних схем служби, що дозволяє зменшити фізичне та психологічне виснаження [13].

Висновки до розділу 1

1. Стресостійкість – це динамічний процес, в якому взаємодіють ризикові та компенсаторні фактори протягом життя. Водночас психічна стійкість є інтегральною властивістю військовослужбовця, що ґрунтується на адекватній самооцінці, сильній нервовій системі, високому рівні бойової підготовки, фрустраційній толерантності, розвиненій вольовій сфері та великому адаптаційному потенціалі.

2. Структура стресостійкості – це сукупність психологічних і фізіологічних характеристик особистості, що допомагають успішно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати стабільний емоційний стан і підтримувати працездатність. Стресостійкість складається з компонентів: когнітивний, емоційний, вольовий, мотиваційний, соціальний, фізіологічний компонент.

3. Чинники стресостійкості – це сукупність внутрішніх і зовнішніх умов, що впливають на здатність людини протистояти стресу та ефективно адаптуватися до стресових ситуацій.

4. Військовослужбовці Державної прикордонної служби України виконують особливі завдання, що супроводжуються високим рівнем психологічного та фізичного навантаження. Це зумовлює необхідність розвитку та підтримки стресостійкості, яка є ключовою якістю для забезпечення ефективності їхньої роботи. Серед специфічних аспектів стресостійкості прикордонників виділяються адаптивність, емоційна стабільність, швидкість прийняття рішень в екстремальних умовах, а також здатність ефективно взаємодіяти в команді.

5. Аналіз особливостей стресостійкості серед військовослужбовців вказує на важливість регулярної психологічної підготовки та заходів, спрямованих на зниження рівня стресу. Ефективність роботи прикордонників значною мірою

залежить від належної підтримки їхнього психоемоційного стану. Військовослужбовці, які проходять військову службу у прикордонних підрозділах, часто страждають від розладів сну, підвищеної тривожності, зниження імунної функції, а також мають схильність до серцево-судинних захворювань. З огляду на складність і напруженість умов служби, доцільним є вдосконалення системи психологічного супроводу та підвищення рівня обізнаності щодо методів саморегуляції і релаксації.

Таким чином, розвиток стресостійкості прикордонників є критично важливим для підвищення ефективності їхньої служби, забезпечення високої якості виконання завдань і збереження здоров'я. Впровадження цілісного підходу до формування стресостійкості може стати основою для підтримки психічної витривалості військовослужбовців в умовах постійних викликів, з якими вони стикаються.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

2.1. Методичне забезпечення дослідження особливостей стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України

У процесі дослідження організаційно-методичного забезпечення дослідження особливостей стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України нами було проаналізовано низку досліджень та конкретних методик з вивчення рівня стресу та стресостійкості. Здійснений аналіз дозволив обрати найбільш оптимальні методики відповідно мети та завдань дослідження та дійти таких висновків.

Вибір методики для психологічної діагностики стресових і кризових ситуацій, які є типовими стресогенними факторами для військовослужбовців, а також методів їх ефективного подолання, залежать від внутрішніх індивідуальних особливостей та зовнішніх чинників. Зовнішні чинники можуть бути пов'язані з несприятливими соціально-психологічними впливами у житті. Також можуть виникнути стресогенні ситуації через різні життєві обставини, такі як вирішення важливих завдань в умовах дефіциту часу, життєві кризи (загрози для благополуччя і здоров'я родини, тяжкі втрати) та непередбачувані екстремальні обставини [17].

Основні психологічні передумови вразливості до стресів і дезадаптивності особистості полягають в індивідуальних особливостях нервової системи і

темпераменту, таких як слабкий тип нервової системи, висока тривожність, емоційна лабільність, низький пізнавальний потенціал та підвищена вразливість.

Стресові фактори необмежені, і їх не завжди можна перелічити, оскільки кожна людина має свої власні. Те, що може викликати стрес у однієї особи, може бути для іншої просто випробуванням сили. Кожна людина має власні способи реагування на стресові ситуації, а також унікальні методи подолання стресу. Для кожної особи насправді значущим є той стресор, з яким вона не може впоратися, не може контролювати свої реакції і адаптуватися до умов, які перевищують її можливості.

Люди з більшою внутрішньою гнучкістю здатні краще адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи контроль над своїми емоціями та поведінкою, що дозволяє мінімізувати негативні наслідки стресу. Водночас, частота, сила і тривалість стресових впливів, разом із неможливістю своєчасного подолання цих факторів, можуть негативно позначатися на загальному світосприйнятті. Це може призводити до сумнівів у якості життя, його змістовності, а також у правильності професійного, сімейного та особистісного розвитку [18].

Проходження військової служби у лавах Державної прикордонної служби України передбачає низку викликів для особистості військовослужбовця. Це може призвести до різних проблем, таких як нервово-психічна напруга, хронічна втома, підвищена тривога, емоційний і інформаційний стрес, а також інші етіологічні чинники. Ці проблеми можуть спричинити перенапругу та виснаження функціональних резервів організму та знизити працездатність студента. У результаті цього можуть виникнути різні патологічні синдроми, зокрема психосоматичні, неврози, хвороби органів дихання, серцево-судинної системи, органів травлення та інші.

Було з'ясовано, що для визначення рівня стресу особистості застосовують низку методик, серед них методика Холмса-Раге, яка базується на дослідженнях

залежності між захворюваннями та життєвими подіями, які викликають стрес. Автори цієї методики вивчали понад п'ять тисяч пацієнтів і дійшли висновку, що певні серйозні зміни в житті людини можуть передувати психічним і фізичним захворюванням.

Шкала, яку склали автори, містить вагові значення для різних життєвих подій, в залежності від ступеня їх стресогенності. Визначення рівня стресу за цією методикою може допомогти військовослужбовцям та лікарям більш точно визначати ризики виникнення патологічних станів.

До методик вивчення стресу також відносяться: тест самовідчуття (Вісман, Рікс), тест здоров'я (Голдберг), тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій), тест «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), Шкала депресії (С. Балашова), диференціальна шкала емоцій (К. Ізард), Методика експрес-діагностики неврозу (К. Хека і Х. Хеса), Діагностика станів за тестом М. Люшера та ін. [17].

Для спростування або підтвердження нашої гіпотези про те, що більшість військовослужбовців Державної прикордонної служби України мають недостатню опірність стрес-факторам та для здійснення емпіричного дослідження особливостей стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України нами було обрано такі методики:

- ~ Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» (Додаток А).
- ~ «Шкала оцінки рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна (Додаток Б);
- ~ «Опитувальник нервово-психічної напруги» Т. Немчина (Додаток В);
- ~ Тест «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана в адаптації Н. Сироти, В. Ялтонського (Додаток Г).

Коротко охарактеризуємо названі методики.

Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» – це методика, спрямована на оцінювання рівня стійкості особистості до стресових ситуацій. Опитувальник

дозволяє визначити здатність людини витримувати психологічний тиск і підтримувати внутрішній баланс в умовах стресу. Використовується як інструмент самодіагностики, що дає можливість людині усвідомити рівень своєї стресостійкості та виявити потенційні напрями для її підвищення.

Опитувальник містить серію тверджень, на які необхідно відповідати, погоджуючись чи не погоджуючись з ними у певній мірі (наприклад, від «повністю згоден» до «повністю не згоден»). Твердження охоплюють різні аспекти емоційної стабільності, здатності до саморегуляції, адаптивності, здатності до подолання труднощів та стійкості до впливу зовнішніх факторів.

Підсумковий бал опитувальника дозволяє віднести респондента до певного рівня стійкості до стресу – низького, середнього або високого. Низький рівень стресостійкості свідчить про необхідність розвивати навички управління стресом, середній рівень вказує на достатню, але вдосконалювану здатність, а високий рівень – на добре сформовану стресостійкість.

Цей опитувальник є корисним як у професійній діяльності (наприклад, для відбору персоналу на стресонебезпечні посади), так і для особистого розвитку, оскільки дає можливість оцінити свої реакції на стрес і вжити заходів для їх поліпшення.

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна є методикою, за допомогою якої досліджують психологічний феномен тривожності. Ця методика складається з 40 висловлювань – 20 відносяться до тривожності як стану, а інші 20 – до тривожності як риси особистості.

Методика Спілбергера визначає тривожність як стан, який характеризується відчуттями загрози і напруги, які супроводжуються збудженням автономної нервової системи. Цей стан може виникнути в екстремальних або стресових ситуаціях, і його інтенсивність та динаміка можуть бути різними з часом. Згідно Спілбергера, тривожність може бути також рисою

особистості. В такому випадку, це є поведінковою диспозицією, яка приводить до сприйняття безпечних обставин як загрози і може спричинити стани тривоги, незалежно від рівня реальної небезпеки.

Загалом, методика Спілбергера допомагає визначити, як людина сприймає та реагує на стресові ситуації. Це може бути корисно для психологів та інших фахівців, які працюють з людьми, що мають тенденцію до тривожності або страждають від тривожних розладів.

За методикою Спілбергера, реактивна тривожність – це стан людини, який відображає її емоційну реакцію на екстремальну або стресову ситуацію в конкретний момент часу. Цей стан відрізняється за інтенсивністю та динамікою в часі, залежно від того, наскільки сильно впливає стресова ситуація на людину. Людина може відчувати напругу, занепокоєння, заклопотаність і нервозність, які характеризують її реактивну тривожність. Методика «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна дозволяє вимірювати тривожність як властивість особистості та як стан, тобто вона допомагає оцінити рівень тривоги, що є корисною інформацією для подальшого надання психологічної допомоги людині.

Реактивна тривожність є станом, коли людина переживає емоційну реакцію на екстремальну або стресову ситуацію. Цей стан характеризується емоціями, такими як напруга, занепокоєння, заклопотаність і нервозність, які суб'єктивно переживає людина. Інтенсивність і динаміка реактивної тривожності можуть бути різними залежно від сили впливу стресової ситуації.

Високотривожні люди мають тенденцію сприймати будь-яку ситуацію як потенційно загрозливу для своєї самооцінки та престижу. Вони можуть реагувати неадекватно на поради, зауваження та прохання, бути дратівливими та запальними. Їхні емоційні реакції можуть бути дуже сильними та афективними, особливо в ситуаціях, що стосуються їхнього престижу та компетенції.

Низькотривожні люди, навпаки, зазвичай спокійні та неспроможні сприймати загрозу, окрім тих ситуацій, які стосуються їхніх особистих інтересів. Вони не проявляють сильні емоції і не мають схильності до конфліктів та зривів у поведінці. Ці два типи тривожності можуть мати значний вплив на спосіб взаємодії людей з оточуючим світом.

Опитувальник нервово-психічної напруги Т. Немчина – це інструмент, призначений для оцінки ступеня вираженості нервово-психічної напруги (НПН) у людей. Опитувальник складається з 30 ознак НПН, які були зібрані за даними клінічних спостережень і поділені на три групи.

Перша група ознак пов'язана з фізичними симптомами, які відчуває людина в різних системах свого організму. Ці симптоми можуть включати біль у голові, шиї, спині, м'язах та суглобах, підвищену чутливість до світла та звуку, проблеми зі шлунком, швидкий пульс та задишку.

Друга група ознак відображає стан нервово-психічної сфери людини. Це можуть бути такі симптоми, як тривога, паніка, страх, почуття безсилля, невпевненість, депресія, роздратованість, нервозність та інші подібні стани. Відсутність таких симптомів також може бути ознакою нормального стану нервово-психічної сфери.

Третя група ознак стосується загальних характеристик НПН. Це можуть бути такі параметри, як частота виникнення НПН (наприклад, щоденно або раз на тиждень), тривалість їх проявів (наприклад, кілька годин або декілька днів), генералізованість (тобто чи відчувається НПН в різних сферах життя, наприклад, на роботі та в особистому житті) та ступінь вираженості стану (наприклад, від легкого дискомфорту до сильно виражених симптомів, які можуть заважати звичним щоденним діям). Врахування цих характеристик допомагає лікарям правильно діагностувати та лікувати НПН.

Оцінювання за опитувальником здійснюється шляхом підсумовування балів. Якщо респондент вибирає варіант «а», нараховується 1 бал, за вибір варіанту «б» – 2 бали, а за «в» – 3 бали. Найменша можлива сума балів – 30, а максимальна – 90.

Залежно від отриманої кількості балів можна визначити рівень вираженості НПН (нейропсихічної нестабільності). Значення від 30 до 50 балів вказують на слабкий або «детензивний» рівень, від 51 до 70 балів – на помірний або «інтенсивний», а від 71 до 90 балів – на надмірний або «екстенсивний» рівень. Таким чином, цей опитувальник дозволяє оцінити рівень НПН для подальшої діагностики.

Тест «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана в адаптації Н. Сироти, В. Ялтонського (Додаток Г) для виявлення розвитку поведінкового компоненту стресостійкості.

Копінг – це стратегії, які людина застосовує для подолання стресових ситуацій, використовуючи різні когнітивні, емоційні та поведінкові методи для адаптації до складних обставин. Цей термін уперше з'явився у 1962 році під час вивчення того, як діти справляються з кризовими періодами розвитку. У 1966 році психолог Річард Лазарус у своїй книзі «Психологічний стрес та процес його подолання» розширив розуміння копіngu, описуючи його як спосіб боротьби зі стресом та тривогою.

Копінг-стратегії – це способи поведінки, які використовує людина для подолання стресу та складних життєвих обставин. Кожна людина використовує різні копінг-стратегії залежно від своїх індивідуальних особливостей та ситуації, в якій вона перебуває. Стратегії копіngu можна розділити на:

- ~ проблемно-орієнтовані;
- ~ емоційно-орієнтовані;
- ~ соціально-орієнтовані;

- ~ адаптивні;
- ~ дезадаптивні.

Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на безпосереднє вирішення проблеми або проблемної ситуації. Ці стратегії включають планування, пошук рішень та інших способів, що допомагають впоратися з проблемою. Емоційно-орієнтовані стратегії зосереджені на зменшенні емоційного напруження, пов'язаного зі стресом. Ці стратегії включають в себе релаксацію, медитацію, дихальні вправи та інші способи, що допомагають заспокоїтися. Соціально-орієнтовані стратегії передбачають пошук підтримки та розуміння від інших людей. Ці стратегії включають звернення до друзів, родичів, колег, а також до професійних консультантів.

Адаптивні стратегії – це сукупність свідомо чи несвідомо обраних дій, моделей поведінки та способів реагування, які індивід або група застосовують для пристосування до змін у зовнішньому або внутрішньому середовищі, з метою забезпечення гармонійного функціонування, мінімізації стресу та досягнення поставлених цілей.

Такі стратегії сприяють ефективній адаптації до умов, що змінюються, та включають як когнітивні, так і емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. Вони можуть бути як конструктивними (наприклад, пошук підтримки, планування, вирішення проблем), так і деструктивними (уникнення, заперечення, агресія), залежно від обраного підходу та рівня адаптивності індивіда.

Дезадаптивні стратегії – такі, як заперечення ситуації, «ментальний вихід», самоусунення від вирішення стресової ситуації, заперечення.

Згідно з критеріями оцінювання результатів тестування, стратегія вирішення проблем оцінюється як дуже низька при результаті менше 16 балів, низька – у межах 17-21 бала, середня – 22-30 балів, а висока – при більш ніж 31 балі. Стратегія пошуку соціальної підтримки вважається дуже низькою, якщо

результат становить менше 13 балів, низькою – 14-18 балів, середньою – 19-28 балів, і високою – понад 29 балів. Щодо стратегії уникання, дуже низький рівень відзначається при результаті менше 15 балів, низький – 16-23 бали, середній – 24-26 балів, і високий – більше 27 балів. Ці показники дають змогу оцінити, яку з трьох стратегій найбільше використовує досліджувана людина для подолання труднощів.

Таким чином, обрані методики дадуть змогу об'єктивно з'ясувати рівень та особливості стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України.

Збір емпіричного матеріалу проводився за допомогою за допомогою Google Forms у лютому-квітні 2024 року. Статистична обробка отриманих результатів проводилась із використанням програми Excel. Були використані методи описової статистики (відсотковий розподіл), методи перевірки статистичних гіпотез (χ^2 -критерій Пірсона), методи кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції Пірсона).

Емпіричне дослідження рівня та особливостей стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України проводилось на базі військової частини. У дослідженні брали участь 50 військовослужбовців Державної прикордонної служби України.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України

Проаналізуємо результати дослідження особливостей стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України.

У таблиці 2.1 подано розподіл показників за рівнями стресостійкості військовослужбовців ДПСУ.

Таблиця 2.1.

Рівні стійкості до стресу військовослужбовців ДПСУ

Респонденти	Рівні стійкості до стресу		
	низький	середній	високий
Кількість	25	16	9
%	50.0*	32.0	18.0

Примітки:

*показник є статистично значущими за χ^2 -критерієм при $p \leq 0,01$.

За методикою «Опитувальник самооцінки стійкості до стресу», більшість військовослужбовців ДПСУ мають низький рівень стійкості до стресу, що погіршує їх здатність виконувати завдання за призначенням та обґрунтовує потребу у розвитку їх стресостійкості.

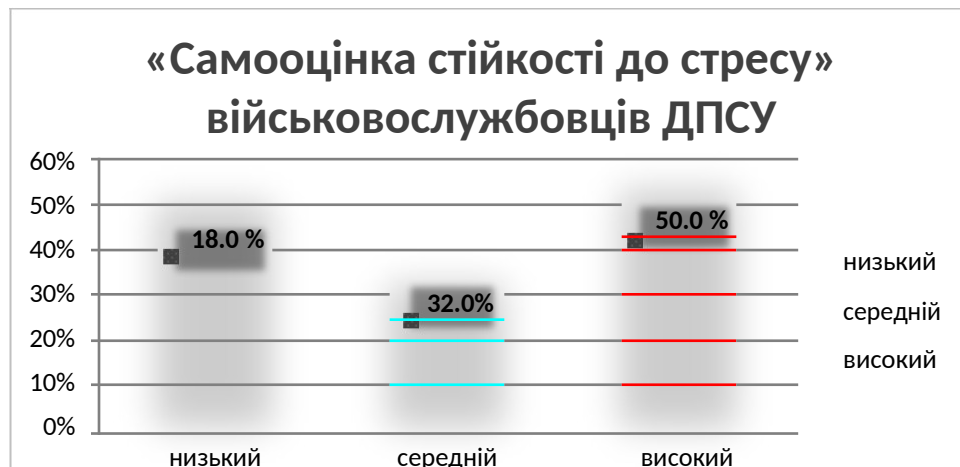


Рис. 2.1. Рівні стійкості до стресу військовослужбовців ДПСУ

Результати опитувальника стресостійкості серед військовослужбовців ДПСУ показують таку розподільність рівнів стресостійкості.

Низький рівень стійкості до стресу має найбільша кількість військовослужбовців ДПСУ, а саме 25 осіб, що складає 50.0% від загальної кількості респондентів. Це вказує на значну частку військовослужбовців ДПСУ, які можуть мати труднощі з подоланням стресових ситуацій та потребують додаткової підтримки або розвитку навичок управління стресом.

Середній рівень стійкості до стресу спостерігається у 16 респондентів, що становить 32.0%. Ця група демонструє середню здатність до подолання стресу та потребує підтримки для покращення або закріплення своєї стійкості.

Високий рівень стійкості до стресу мають 9 осіб або 18.0% військовослужбовців ДПСУ. Ця група показує хорошу адаптацію до стресу та високу психологічну витривалість, що свідчить про здатність успішно справлятися зі складними ситуаціями без негативного впливу на емоційний стан.

У таблиці 2.2. подано розподіл показників за рівнями особистісної та ситуативної тривожності у військовослужбовців ДПСУ.

Таблиця 2.2.

Рівні особистісної та ситуативної тривожності військовослужбовців ДПСУ

Рівень тривожності	Кількість респондентів	Ситуативна тривожність %	Кількість респондентів	Особистісна тривожність %
Високий	26	52.0*	30	59.0*
Середній	21	42.0	17	35.0
Низький	3	5.0	3	6.0

Примітки:

*показник є статистично значущими за χ^2 -критерієм при $p \leq 0,01$.

За результатами, поданими в таблиці 2.2, у більшості респондентів спостерігається високий рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Імовірно, це підвищення тривожності пов'язане із сильним стресом, який виникає внаслідок зовнішніх чинників, таких як ведення бойових дій.



**Рис. 2.2. Рівні особистісної та ситуативної тривожності
військовослужбовців ДПСУ**

У таблиці 2.3. подано розподіл показників за рівнями нервово-психічної напруги (за методикою «Опитувальник нервово-психічної напруги» (Т. Немчин) у військовослужбовців ДПСУ.

Таблиця 2.3.

Рівні нервово-психічної напруги військовослужбовців ДПСУ

Рівні нервово-психічної напруги	Кількість респондентів	%
Високий рівень	26	52.0*
Середній рівень	22	44.0
Низький рівень	2	4.0

*Примітки. *показник є статистично значущими за χ^2 -критерієм при $p \leq 0,01$.*

Згідно отриманих даних, більшість військовослужбовців мають високий рівень нервово-психічної напруги (52.0%), 44.0% демонструють середній рівень напруги, 4.0% мають низький рівень напруги. Це означає, що понад половина військовослужбовців перебувають у стані значного психоемоційного напруження, що може негативно впливати на їхнє фізичне та психологічне здоров'я, а також ефективність виконання професійних обов'язків. Середній рівень напруги у 44.0% респондентів свідчить про наявність певних механізмів адаптації, які дозволяють їм частково впоратися зі стресовими факторами, проте їхня психологічна стійкість залишається на межі виснаження. Лише 4.0%

військовослужбовців демонструють низький рівень напруги, що може вказувати на високий рівень адаптивності або індивідуальні особливості психіки, які сприяють кращій стресостійкості. Ці дані підкреслюють важливість запровадження заходів психологічної підтримки, спрямованих на зниження рівня напруги та розвиток адаптивних стратегій у військовослужбовців.

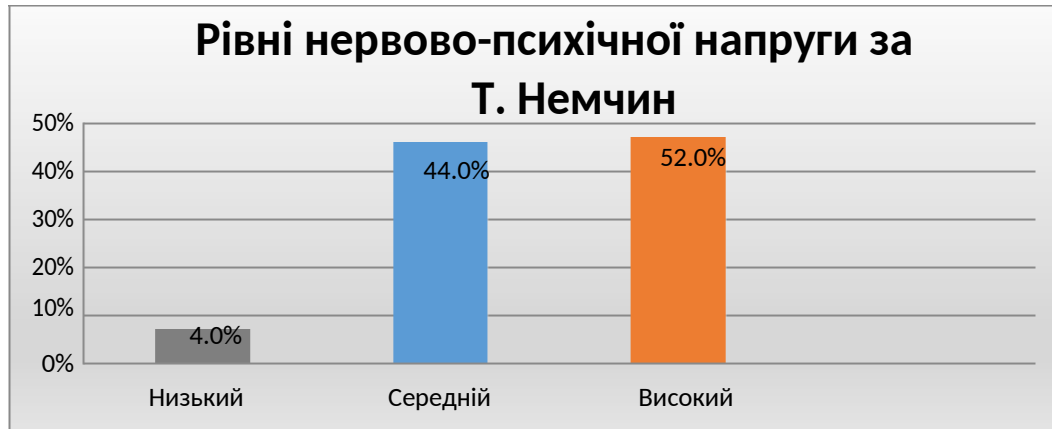


Рис. 2.3. Рівні нервово-психічної напруги військовослужбовців ДПСУ

У таблиці 2.4. подано розподіл показників за результатами методики «Індикатор копінг-стратегій».

Таблиця 2.4.

Копінг-стратегії військовослужбовців ДПСУ

Тип копінг-стратегії	Частота використання копінг-стратегій		
	Спрямованих на вирішення проблеми	Спрямованих на пошук соціальної підтримки	Спрямованих на уникання
Кількість респондентів	8	15	27
%	16.0	30.0	54.0*

Примітки. *показник є статистично значущими за χ^2 -критерієм при $p \leq 0,01$.

Згідно даних, розміщених у таблиці 2.4, переважний відсоток респондентів обрали копінг-стратегію уникання, що засвідчує недостатність копінг-ресурсів особистості для вирішення проблем. Лише невелика частка військовослужбовців обирає стратегії, спрямовані на вирішення проблем або на пошук соціальної

підтримки. В окремих випадках ці стратегії виражені рівною мірою. У той же час, у 54.0% респондентів спостерігається перевага стратегій, орієнтованих на уникання проблем.



Рис. 2.4. Копінг-стратегії військовослужбовців ДПСУ

Порівняльний аналіз вибору стратегій подолання стресу виявив домінування саме стратегій уникання. Уникання є однією з ключових поведінкових реакцій, що може сприяти дезадаптації. Ця стратегія спрямована на зниження психологічного дискомфорту, але її застосування часто характерне для осіб із недостатньо розвиненими копінг-ресурсами. В залежності від ситуації, уникання може бути як адекватним, так і неадекватним способом реагування на стрес, враховуючи індивідуальні особливості та рівень ресурсів особистості.

Ми також провели кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між показником стійкості до стресу та показниками особистісної і ситуативної тривожності, нервово-психічної напруженості та копінг-стратегій військовослужбовців Державної прикордонної служби України (див. таблицю 2.5).

Таблиця 2.5

Кореляційні зв'язки між показниками стійкості до стресу та показниками особистісної і ситуативної тривожності, нервово-психічної напруженості та копінг-стратегій військовослужбовців Державної прикордонної служби України

Досліджувані феномени	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність	Нервово-психічна напруженість	Копінг-стратегія спрямована на вирішення проблеми	Копінг-стратегія спрямована на уникнення	
Стійкість до стресу	–	-0,329**	-0,391*	0,377*	–	0,296**

Примітки:

*показник є статистично значущим при $p \leq 0,01$ ($r_{кр} = 0,361$);

**показник є статистично значущим при $p \leq 0,05$ ($r_{кр} = 0,279$).

Аналіз кореляційних зв'язків за коефіцієнтом кореляції Пірсона дозволив нам зафіксувати позитивні кореляційні зв'язки між показниками стійкості до стресу та показниками застосування копінг-стратегії, спрямованої на вирішення проблеми, та копінг-стратегії, спрямованої на уникнення, а також негативний кореляційний зв'язок між показниками стійкості до стресу та показниками ситуативної тривожності та нервово-психічної напруженості. Це означає, що при підвищенні показників стійкості до стресу у досліджуваних підвищуються показники застосування копінг-стратегії, спрямованої на вирішення проблеми, та копінг-стратегії, спрямованої на уникнення, та знижуються показники ситуативної тривожності та нервово-психічної напруженості.

Означені висновки підтверджують наші гіпотези (1) більшість військовослужбовців Державної прикордонної служби України мають низький рівень стійкості до стресу; 2) показники стійкості до стресу військовослужбовців ДПСУ мають позитивні кореляційні зв'язки з показниками застосування копінг-стратегії, спрямованої на вирішення проблеми, та копінг-

стратегії, спрямованої на уникнення, а також негативні кореляційні зв'язки з показниками ситуативної тривожності та нервово-психічної напруженості) та будуть покладені в основу розроблення корекційно-розвивального компонента технології розвитку стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України.

Висновки до розділу 2

1. Емпіричне дослідження рівня стресостійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану проводилось на базі військової частини. У дослідженні брали участь 50 військовослужбовців Державної прикордонної служби України. Для емпіричного дослідження особливостей стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України були використані такі методики: 1) опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу»; 2) «Шкала оцінки рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна; 3) «Опитувальник нервово-психічної напруги» Т. Немчина; 4) Тест «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана в адаптації Н. Сироти, В. Ялтонського.

2. За результатами емпіричного дослідження більшість військовослужбовців ДПСУ мають низький рівень стійкості до стресу, що може обґрунтовує потребу у розвитку їх стресостійкості. Більшість респондентів мають високий рівень ситуативної та особистісної тривожності. Такий високий рівень тривожності можна пояснити значним стресом, що виникає через зовнішні фактори, зокрема, через умови воєнного стану. Більшість військовослужбовців Державної прикордонної служби демонструють високий рівень нервово-психічної напруги. Переважаючий відсоток респондентів обирають копінг-стратегію уникання, що засвідчує недостатність копінг-ресурсів особистості для вирішення проблем.

3. Показники стійкості до стресу військовослужбовців ДПСУ мають позитивні кореляційні зв'язки з показниками застосування копінг-стратегії, спрямованої на вирішення проблеми, та копінг-стратегії, спрямованої на уникнення, а також негативні кореляційні зв'язки з показниками ситуативної тривожності та нервово-психічної напруженості.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

3.1. Особливості технологічного підходу до розвитку стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України

Важливо зазначити, що технологічний підхід у психології означає систематичне та науково обґрунтоване використання методів, технік і інструментів для досягнення конкретних психологічних цілей. Це підхід, який забезпечує структуровану організацію психологічної роботи з використанням ефективних практичних засобів для вирішення психічних, емоційних або поведінкових проблем. Основна мета технологічного підходу – підвищення ефективності психологічних втручань, полегшення діагностики, навчання та розвитку особистості.

Окреслимо ключові аспекти технологічного підходу в психології. Стандартизація та систематизація методів. Технологічний підхід передбачає створення чітких, детальних і відтворюваних процедур для досягнення психологічних результатів. Це включає розробку та використання тестів, тренінгових програм, терапевтичних технік, які можна застосовувати в різних ситуаціях та з різними категоріями людей. Наприклад, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) має стандартизовані процедури для роботи з тривожними розладами, депресією чи стресом [71].

Вимірюваність результатів. Важливою частиною технологічного підходу є можливість кількісного та якісного вимірювання результатів психологічного втручання. Використання психологічних тестів, інструментів зворотного зв'язку

та оцінки дозволяє чітко визначити ефективність методів і відслідковувати динаміку змін.

Автоматизація та оптимізація. Використання сучасних технологій, таких як комп'ютеризовані програми, віртуальна реальність (VR), мобільні додатки для підтримки психічного здоров'я, дозволяють автоматизувати певні процеси психологічної роботи, роблячи її більш ефективною та доступною. Наприклад, спеціальні додатки для медитації або когнітивних тренувань дозволяють самостійно працювати над психологічним станом.

Універсальність та адаптивність. Технологічний підхід можна адаптувати до різних груп населення та індивідуальних потреб. Технології можуть застосовуватися в терапевтичних процесах, навчанні, спортивній психології, корпоративних середовищах або навіть у військових підрозділах, таких як тренування стресостійкості.

Наукове підґрунтя. Технологічний підхід базується на результатах наукових досліджень, що підтверджують ефективність методик, які використовуються. Наприклад, багато психологічних тренінгів і терапевтичних методів, зокрема КПТ або методи біологічного зворотного зв'язку (Biofeedback), мають сильну наукову базу та доведену ефективність у різних клінічних та неклінічних контекстах.

Модульність і поетапність. Технологічний підхід дозволяє будувати поетапні плани втручань, що допомагає досягати цілей більш послідовно. Наприклад, програми розвитку емоційного інтелекту або стресостійкості можна розділити на окремі модулі, кожен з яких спрямований на формування конкретної навички або зміни [64].

Технологічний підхід до розвитку стресостійкості полягає у використанні науково обґрунтованих, систематизованих методик, технік і засобів для підвищення здатності людини ефективно справлятися з впливом стресових

ситуацій. Такий підхід передбачає чітку організацію процесу навчання, тренування та розвитку навичок управління стресом із застосуванням сучасних технологій і наукових методів. Це забезпечує більш ефективне та кероване досягнення результатів.

Перший етап технологічного підходу полягає у визначенні поточного рівня стресостійкості та вразливості до стресу за допомогою психологічних інструментів. Це може включати психометричні тести для оцінки рівня тривожності, емоційної стабільності, реакцій на стрес; фізіологічне вимірювання параметрів, таких як частота серцевих скорочень, артеріальний тиск або рівень кортизолу (гормону стресу), що дозволяє оцінити фізичні реакції на стрес. Цей етап допомагає розробити індивідуальну програму розвитку стресостійкості, враховуючи індивідуальні особливості людини [62].

Основою технологічного підходу є структуровані психологічні тренінги, спрямовані на розвиток стресостійкості. До них належать:

- ~ когнітивно-поведінкові методики (КПТ), що допомагають змінити негативні мисленнєві патерни та навчити позитивного мислення в стресових ситуаціях, людина вчиться усвідомлювати свої реакції на стрес і змінювати їх через практику та рефлексію;
- ~ репетиція стресових ситуацій через симуляції або сценарії, що дозволяють безпечно переживати стресові моменти та навчатися ефективно діяти в умовах стресу;
- ~ методи релаксації (глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, медитація) – спрямовані на зниження фізіологічної реакції організму на стрес [58].

Технологічний підхід також включає використання сучасних інструментів, до яких відносимо наступні:

Віртуальна реальність (VR). Тренінги за допомогою VR дозволяють моделювати стресові ситуації (наприклад, бойові дії, важкі переговори, кризові ситуації), створюючи реалістичне середовище для тренування. У віртуальній реальності люди можуть тренувати реакції на стрес у безпечних умовах, що сприяє розвитку адаптаційних механізмів.

Біологічний зворотний зв'язок (Biofeedback). Ця технологія дозволяє людям контролювати свої фізіологічні реакції на стрес, такі як частота серцебиття, дихання та м'язова напруга. Biofeedback допомагає усвідомлювати власні реакції на стрес і тренувати здатність їх контролювати.

Мобільні додатки для саморегуляції. Існують численні мобільні додатки для медитації, управління стресом та дихальних вправ. Вони дозволяють користувачам займатися тренуваннями стресостійкості будь-де та будь-коли.

Фізична підготовка є важливим елементом розвитку стресостійкості. Доведено, що регулярні фізичні навантаження:

- ~ знижують рівень гормонів стресу (кортизолу);
- ~ сприяють підвищенню рівня ендорфінів (гормонів щастя), що поліпшує настрої і стресостійкість;
- ~ покращують загальне фізичне здоров'я, що позитивно впливає на здатність організму долати стрес;
- ~ до фізичних методів розвитку стресостійкості відносяться тренування витривалості (біг, плавання, фітнес) та йога, яка поєднує фізичні вправи з дихальними техніками та медитацією [52].

Соціальна підтримка є важливим фактором у подоланні стресу. У технологічному підході передбачаються, зокрема, групові тренінги та командні вправи. Вони дозволяють навчитися спільного подолання стресових ситуацій та розвивати комунікативні навички в кризових умовах. Підтримка з боку

керівництва та колег у стресових ситуаціях може стати ключовим елементом стресостійкості, оскільки створює атмосферу довіри і взаємодопомоги.

Для досягнення максимальних результатів технологічний підхід передбачає постійний моніторинг прогресу. Регулярні перевірки ефективності методів і прогресу учасників допомагають скорегувати тренувальні програми та внести зміни, якщо це необхідно. Використання тестів, опитувань і фізіологічних вимірювань дає можливість оцінювати ступінь розвитку стресостійкості на різних етапах навчання.

Технологічний підхід до розвитку стресостійкості є систематичним і комплексним процесом, що поєднує використання традиційних психологічних методик з інноваційними технологіями. Він спрямований на підвищення здатності людини адаптуватися до стресу та ефективно з ним справлятися. Завдяки сучасним технологіям, таким як віртуальна реальність цей підхід дозволяє значно підвищити ефективність тренування стресостійкості [51].

Отже, технологічний підхід до розвитку стресостійкості військовослужбовців є комплексною системою заходів, яка поєднує різні психологічні, фізичні та технологічні методи для підвищення їхньої здатності ефективно діяти в умовах стресу. Завдяки цьому підходу військовослужбовці розвивають навички адаптації, самоконтролю та ефективного подолання кризових ситуацій, що є критично важливими для їхньої професійної діяльності.

Графічно комплексна система заходів щодо розвитку стресостійкості військовослужбовців ДПСУ представлена на Рис. 3.1.

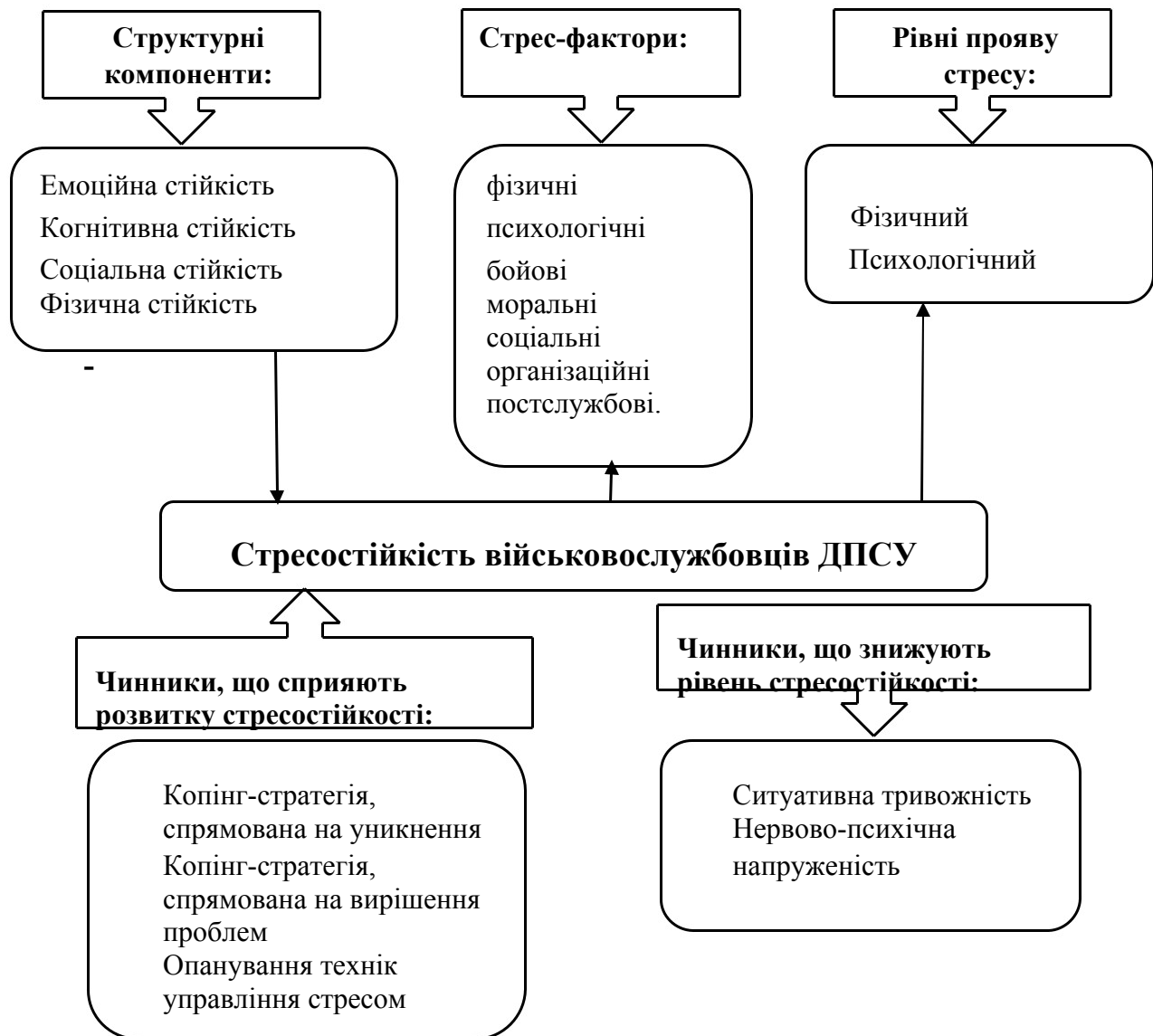


Рис. 3.1. Модель розвитку стресостійкості військовослужбовців ДПСУ

Дана модель відображає концепцію розвитку стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України. Центральною ідеєю є розвиток стресостійкості. Досягнення цієї мети базується на кількох ключових компонентах. До них належать: 1) зниження ситуативної тривожності – розробка механізмів для зменшення емоційного реагування на стресові ситуації; 2) зниження нервово-психічної напруженості – впровадження методів

для стабілізації психоемоційного стану; 3) розвиток копінг-стратегії, спрямованої на вирішення проблем – формування ефективних способів подолання труднощів і стресу через активну адаптацію; 4) розвиток копінг-стратегії, спрямованої на уникнення – навчання уникнення зайвих загрозливих ситуацій, які викликають надмірний стрес; 5) опанування технік управління стресом – навчання практичним методам контролю стресових станів, таких як дихальні вправи, медитація тощо.

Модель орієнтована на комплексний підхід, який включає як емоційні, так і поведінкові аспекти розвитку стресостійкості.

Як було з'ясовано, професійна діяльність військовослужбовців Державної прикордонної служби України вимагає високого рівня стресостійкості, оскільки вони постійно стикаються з екстремальними умовами, такими як бойові дії, непередбачувані ситуації на кордоні, небезпека для життя, а також необхідність приймати швидкі та ефективні рішення в стресових обставинах. Результати констатувального експерименту засвідчили потребу в розробці корекційно-розвивального компоненту технології, спрямованої на розвиток стресостійкості прикордонників.

Технологія розвитку стресостійкості військовослужбовців складається з взаємопов'язаних дій, які забезпечують комплексний підхід до підвищення здатності військовослужбовців до подолання стресових ситуацій:

Визначення рівня стресостійкості кожного військовослужбовця та ідентифікація індивідуальних особливостей їх реакцій на стрес. Ця процедура дозволяє адаптувати технологію під індивідуальні потреби кожного військовослужбовця, що забезпечує більш цілеспрямований підхід до розвитку стресостійкості [51].

Навчання військовослужбовців основам стресостійкості, що включає: теоретичні знання про природу стресу, його фізіологічні та психологічні прояви;

техніки управління стресом: когнітивно-поведінкові стратегії, методи саморегуляції, техніки дихання та медитації, способи контролю над емоціями; психоедукація про вплив стресу на організм та важливість збереження психічного здоров'я.

Активне застосування набутих знань у контрольованих умовах: моделювання стресових ситуацій через навчальні вправи та симуляції, де військовослужбовці тренуються реагувати на кризові ситуації; фізична підготовка: регулярні фізичні навантаження, що допомагають знизити рівень тривожності та покращити фізіологічну стійкість до стресу. Це можуть бути вправи на витривалість, йога, біг; тренінги релаксації: навчання релаксаційним технікам, що дозволяють швидко відновлювати психологічний та фізичний баланс після стресу.

Інтеграція набутих навичок у повсякденну діяльність військовослужбовців: регулярні індивідуальні та групові консультації з психологами для підтримки емоційного стану та обговорення труднощів, що виникають; командири навчаються розпізнавати ознаки стресу у своїх підлеглих і надавати їм підтримку; розвиток взаємодії між членами колективу та їх соціального оточення, що сприяє підтримці психоемоційного стану [50].

Постійний контроль ефективності технології через повторні оцінки рівня стресостійкості військовослужбовців. Якщо програма не приносить очікуваних результатів, вносяться відповідні корективи.

Зміст технології розвитку стресостійкості включає такі основні аспекти:

- ~ когнітивно-поведінкові техніки – навчання аналізу та зміни неадаптивних мисленневих шаблонів, які сприяють розвитку стресу;
- ~ фізичні вправи – важливі для зниження фізіологічних проявів стресу і підвищення загальної витривалості;

- ~ техніки релаксації – майндфулнес, дихальні вправи, медитація, що сприяють регуляції емоційного стану;
- ~ соціальна підтримка – зміцнення комунікаційних навичок і розвиток взаємодії з колективом;
- ~ інноваційні технології – використання віртуальної реальності та біофідбеку для тренування у стресових умовах [61].

Структура та зміст технології розвитку стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України обґрунтовані необхідністю забезпечити комплексний, індивідуалізований підхід до підвищення здатності військовослужбовців ефективно функціонувати в умовах високого стресу. Технологія поєднує різноманітні психологічні та фізіологічні методики, що забезпечують розвиток як індивідуальних, так і колективних навичок подолання стресу, сприяючи підвищенню ефективності професійної діяльності.

3.2. Програма розвитку стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України як корекційно-розвивальна технологія

Результати теоретичних та емпіричних досліджень, описані в попередніх розділах, були покладені в основу розробки програми розвитку стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України.

Основною метою програми є розвиток стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України, що дозволить їм ефективно виконувати професійні обов'язки в умовах стресу та зберігати психоемоційну рівновагу.

Завданнями програми є:

- ~ зниження ситуативної тривожності;
- ~ зниження нервово-психічної напруженості;
- ~ розвиток копінг-стратегії, спрямованої на вирішення проблем;
- ~ розвиток копінг-стратегії, спрямованої на уникнення;
- ~ опанування технік управління стресом.

Етапи програми:

1. Надання учасникам інформацію про феномен стресу та стресостійкості (заняття 1).
2. Розвиток копінг-стратегій (заняття 2-3).
3. Опанування та застосування технік управління стресом (заняття 4).
4. Інтеграція отриманого досвіду в практичну діяльність (заняття 5).

Форма проведення: психологічний тренінг.

Критерії відбору до тренінгової групи: низький та середній рівні стійкості до стресу за методикою «Самооцінка стійкості до стресу».

Категорія учасників: військовослужбовці Державної прикордонної служби України.

Кількість учасників тренінгу: 25 осіб.

Тривалість тренінгу: 5 занять по 120 хвилин.

Тренінгове приміщення: кімната з мультимедійним обладнанням та стільцями, розставленими колом.

Основні поняття

Стрес – це фізіологічна та психологічна реакція організму на різноманітні зовнішні чи внутрішні подразники (стресори), які порушують його внутрішню рівновагу. Стрес може бути короткочасним (гострим) або довготривалим (хронічним).

Стресор (стрес-фактор) – це будь-який фактор, подія чи ситуація, що спричиняє стресову реакцію організму. Стресори можуть бути фізичними

(наприклад, хвороба, травма), психологічними (конфлікти, страхи) або соціальними (проблеми на роботі, фінансові труднощі).

Стресостійкість – це здатність людини ефективно справлятися з стресовими ситуаціями, адаптуватися до змін та підтримувати психологічну та фізичну рівновагу під тиском зовнішніх обставин.

Ресурси стресостійкості – це внутрішні та зовнішні фактори, які допомагають людині протистояти стресу. До внутрішніх належать емоційна стабільність, оптимізм, самооцінка, а до зовнішніх – підтримка з боку родини, друзів, колег, наявність необхідних матеріальних ресурсів.

Копінг-стратегії – це різні методи та підходи, які використовує людина для подолання стресових ситуацій. Вони можуть бути проблемно-орієнтовані (спрямовані на вирішення проблеми) або емоційно-орієнтовані (направлені на управління емоціями).

Саморегуляція – це здатність людини контролювати свої емоційні реакції, думки та поведінку під час стресових ситуацій, зберігаючи внутрішній баланс.

ЗМІСТ ТРЕНІНГУ

Заняття 1

Мета: надати учасникам інформацію про феномен стресу та стресостійкості.

Час проведення	Зміст діяльності	Орієнтовна тривалість, хв.
10.00 – 12.00	Привітання, знайомство із тренером	5
	Вправа «Чемпіони»	10
	Прийняття правил роботи групи	10
	Вправа-очікування «Кораблики»	10
	Міні-лекція «Стрес-фактори та ознаки стресу»	10
	Вправа «Намалюй свої негативні емоції»	20
	Вправа «Мої когнітивні спотворення»	15
	Вправа-руханка «Сонце світить на...»	10
	Вправа «Переформулювання»	20
	Рефлексія	15
<i>Загальна тривалість</i>		120

Заняття 2

Мета: відпрацювати практичне застосування саморегуляції та копінг-стратегій.

Час проведення	Зміст діяльності	Орієнтовна тривалість, хв.
10.00 – 12.00	Привітання, організація групи	5
	Вправа «Конвеєр настрою»	10
	Вправа «З гуся вода»	15
	Вправа «Прогресивна м'язова релаксація»	20
	Вправа «Техніка позитивної візуалізації»	20
	Енерджайзер «Збери фразу»	15
	Вправа «Стратегія подолання стресу»	20
	Вправа «Кораблики припливли?»	15
<i>Загальна тривалість</i>		120

Заняття 3

Мета: вчитися пізнавати себе, використовувати власні можливості в повсякденному житті та навчитися корегувати власну поведінку.

Час проведення	Зміст діяльності	Орієнтовна тривалість, хв.
10.00 – 12.00	Привітання	5
	Вправа «Тримаймося»	10
	Актуалізація опорних знань	5
	Міні-лекція «Правила стресостійкості»	15
	Вправа «Послухай себе» (музикотерапія)	15
	Вправа «Визначення рівня психоемоційного напруження»	20
	Вправа-енерджайзер «Роби як я»	10
	Вправа «Дихальні техніки для зниження тривожності»	20
	Вправа «Ток по колу»	10
	Завершення тренінгу.	10
<i>Загальна тривалість</i>		120

Заняття 4

Мета: відпрацювати практичне застосування саморегуляції та копінг-стратегій.

Час проведення	Зміст діяльності	Орієнтовна тривалість, хв.
10.00 – 12.00	Привітання	5
	Вправа «Дискусія»	10
	Вправа «Рольові ігри»	5
	Вправа «Подолання стресових ситуацій»	15
	Вправа «Обмін ролями»	15
	Рефлексія.	20

	Вправа «Дискусія»	10
	Вправа «Рольові ігри»	20
	Вправа «Подолання стресових ситуацій»	10
	Завершення тренінгу.	10
<i>Загальна тривалість</i>		120

Заняття 5

Мета: ознайомити учасників із сучасними тактиками та стратегіями ефективного управління стресом.

Час проведення	Зміст діяльності	Орієнтовна тривалість, хв.
10.00 – 12.00	Привітання	5
	Вправа «Комплімент для розігріву»	10
	Вправа «Лекція про різновиди та особливості адаптації»	5
	Вправа «Суд совісті»	15
	Вправа «Перепони в житті»	15
	Вправа «Розкрий кулак»	20
	Рефлексія. Шеринг.	10
	Вправа «Комплімент для розігріву»	20
	Вправа «Лекція про різновиди та особливості адаптації»	10
	Завершення тренінгу.	10
<i>Загальна тривалість</i>		120

Детальний опис занять тренінгу представлений у додатку Д.

3.3. Результати апробації програми розвитку стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України

Апробація програми розвитку стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України проводилася на базі військової частини. Для оцінки ефективності програми було створено експериментальну та контрольну групи **по 25 осіб кожна**.

У таблиці 3.1. подано рівні стійкості до стресу військовослужбовців Державної прикордонної служби України з експериментальної та контрольної груп до формувального експерименту.

Таблиця 3.1.

**Рівні стійкості до стресу військовослужбовців ДПСУ
(до формувального експерименту)**

	Рівні стійкості до стресу		
	Експериментальна група		
	низький	середній	високий
Кількість	12	10	3
%	48.0%	40.0%	12.0%
	Контрольна група		
	Кількість	11	12
%	44.0%	48.0%	8.0%

Результати, подані в таблиці, доводять, що і в експериментальній, і в контрольній групі домінує середній рівень стійкості до стресу. Використання t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок дозволило нам виявити наявність/відсутність відмінностей у рівні прояву ознаки. Отримані результати ($t_{\text{емп}}=0,018$; $t_{\text{крит.}}=2,01$ при $p \leq 0,01$) доводять відсутність значних відмінностей між порівнюваними групами, що дозволяє використовувати їх як експериментальну та контрольну.

В експериментальній групі було проведено 5 заняття тривалістю 1 години 20 хвилин кожне. У контрольній групі заняття з розвитку стресостійкості не проводилися.

У таблиці 3.2. подано рівні стійкості до стресу військовослужбовців Державної прикордонної служби України з експериментальної та контрольної груп після формувального експерименту.

Таблиця 3.2.

**Рівні стійкості до стресу військовослужбовців ДПСУ
(після формувального експерименту)**

	Рівні стійкості до стресу		
	Експериментальна група		
	низький	середній	Високий
Кількість	3	12	10
%	12.0%	48.0%	40.0%
	Контрольна група		
Кількість	8	14	3
%	32.0%	56.0%	12.0%

Результати, подані в таблиці, доводять, що і в експериментальній, і в контрольній групі залишається домінуючим середній рівень стійкості до стресу. Для оцінювання достовірності зсуву значень нами використано критерій знаків (G). У контрольній групі $G_{емп}=4$ при $G_{крит.}=18$, що доводить відсутність статистично значущих змін у показниках стресостійкості членів контрольної групи до та після формувального експерименту. При цьому в експериментальній групі $G_{емп}=18$ при $G_{крит.}=18$, що доводить наявність статистично значущих змін у показниках стресостійкості членів експериментальної групи до та після формувального експерименту.

Таким чином, розроблену технологію розвитку стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України можна вважати ефективною, а гіпотезу (3) розвиток стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України забезпечується зниженням ситуативної тривожності та нервово-психічної напруженості, розвитком копінг-стратегії, спрямованої на вирішення проблем та копінг-стратегії, спрямованої на уникнення, а також опануванням технік управління стресом) доведеною.

Висновки до розділу 3

1. Технологічний підхід до розвитку стресостійкості базується на інтеграції науково-обґрунтованих методик, орієнтованих на підвищення здатності військовослужбовців справлятися зі стресовими ситуаціями. Основні особливості цього підходу включають систематичність, індивідуалізацію, поетапність, а також використання як психотерапевтичних, так і психоедукаційних інструментів.

2. Розроблена модель розвитку стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України містить структурні компоненти стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України (емоційна стійкість, когнітивна стійкість, соціальна стійкість, фізична стійкість), чинники, які сприяють розвитку стресостійкості (копінг-стратегія, спрямована на уникнення, копінг-стратегія, спрямована на вирішення проблем, використання технік управління стресом), а також чинники, що знижують рівень стресостійкості (ситуативна тривожність, нервово-психічна напруженість).

3. Метою програми є розвиток стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України, що дозволить їм ефективно виконувати професійні обов'язки в умовах стресу та зберігати психоемоційну рівновагу. Завданнями програми є: 1) зниження ситуативної тривожності; 2) зниження нервово-психічної напруженості; 3) розвиток копінг-стратегії, спрямованої на вирішення проблем; 4) розвиток копінг-стратегії, спрямованої на уникнення; 5) опанування технік управління стресом. Форма проведення: психологічний тренінг.

4. Апробація програми розвитку стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України проводилася на базі військової частини. Для оцінки ефективності програми було створено експериментальну та

контрольну групи по 25 осіб кожна. Результати апробації програми розвитку стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України доводять її ефективність, адже в експериментальній групі (на відміну від контрольної) зафіксовано статистично значущі зміни у показниках стресостійкості до та після формульованого експерименту.

ВИСНОВКИ

У роботі розглянуто теоретичні та методичні засади питання стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України. Здійснене дослідження дозволило дійти таких висновків, згідно завдань.

1. Стресостійкість – це динамічний процес, в якому взаємодіють ризикові та компенсаторні фактори протягом життя. Водночас психічна стійкість є інтегральною властивістю військовослужбовця, що ґрунтується на адекватній самооцінці, сильній нервовій системі, високому рівні бойової підготовки, фрустраційній толерантності, розвиненій вольовій сфері та великому адаптаційному потенціалі. Структура стресостійкості – це сукупність психологічних і фізіологічних характеристик особистості, що допомагають успішно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати стабільний емоційний стан і підтримувати працездатність. Стресостійкість складається з компонентів: когнітивний, емоційний, вольовий, мотиваційний, соціальний, фізіологічний компонент. Чинники стресостійкості – це сукупність внутрішніх і зовнішніх умов, що впливають на здатність людини протистояти стресу та ефективно адаптуватися до стресових ситуацій.

2. Військовослужбовці Державної прикордонної служби України виконують особливі завдання, що супроводжуються високим рівнем психологічного та фізичного навантаження. Це зумовлює необхідність розвитку та підтримки стресостійкості, яка є ключовою якістю для забезпечення ефективності їхньої роботи. Серед специфічних аспектів стресостійкості прикордонників виділяються адаптивність, емоційна стабільність, швидкість прийняття рішень в екстремальних умовах, а також здатність ефективно взаємодіяти в команді. Аналіз особливостей стресостійкості серед військовослужбовців вказує на важливість регулярної психологічної підготовки

та заходів, спрямованих на зниження рівня стресу. Ефективність роботи прикордонників значною мірою залежить від належної підтримки їхнього психоемоційного стану. Військовослужбовці, які проходять військову службу у прикордонних підрозділах, часто страждають від розладів сну, підвищеної тривожності, зниження імунної функції, а також мають схильність до серцево-судинних захворювань. З огляду на складність і напруженість умов служби, доцільним є вдосконалення системи психологічного супроводу та підвищення рівня обізнаності щодо методів саморегуляції і релаксації.

Таким чином, розвиток стресостійкості прикордонників є критично важливим для підвищення ефективності їхньої служби, забезпечення високої якості виконання завдань і збереження здоров'я. Впровадження цілісного підходу до формування стресостійкості може стати основою для підтримки психічної витривалості військовослужбовців в умовах постійних викликів, з якими вони стикаються.

3. Емпіричне дослідження рівня стресостійкості військовослужбовців в умовах воєнного стану проводилось на базі військової частини. У дослідженні брали участь 50 військовослужбовців Державної прикордонної служби України. Для емпіричного дослідження особливостей стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України були використані такі методики: 1) опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу»; 2) «Шкала оцінки рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна; 3) «Опитувальник нервово-психічної напруги» Т. Немчина; 4) Тест «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана в адаптації Н. Сироти, В. Ялтонського.

За результатами емпіричного дослідження більшість військовослужбовців ДПСУ мають низький рівень стійкості до стресу, що обґрунтовує потребу у розвитку їх стресостійкості. Більшість респондентів мають високий рівень ситуативної та особистісної тривожності. Такий високий рівень тривожності

можна пояснити значним стресом, що виникає через зовнішні фактори, зокрема, через умови воєнного стану. Більшість військовослужбовців Державної прикордонної служби демонструють високий рівень нервово-психічної напруги. Переважаючий відсоток респондентів обирають копінг-стратегію уникання, що засвідчує недостатність копінг-ресурсів особистості для вирішення проблем.

Показники стійкості до стресу військовослужбовців ДПСУ мають позитивні кореляційні зв'язки з показниками застосування копінг-стратегії, спрямованої на вирішення проблеми, та копінг-стратегії, спрямованої на уникнення, а також негативні кореляційні зв'язки з показниками ситуативної тривожності та нервово-психічної напруженості.

4. Розроблена модель розвитку стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України містить структурні компоненти стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України (емоційна стійкість, когнітивна стійкість, соціальна стійкість, фізична стійкість), чинники, які сприяють розвитку стресостійкості (копінг-стратегія, спрямована на уникнення, копінг-стратегія, спрямована на вирішення проблем, використання технік управління стресом), а також чинники, що знижують рівень стресостійкості (ситуативна тривожність, нервово-психічна напруженість).

5. Метою програми є розвиток стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України, що дозволить їм ефективно виконувати професійні обов'язки в умовах стресу та зберігати психоемоційну рівновагу. Завданнями програми є: 1) зниження ситуативної тривожності; 2) зниження нервово-психічної напруженості; 3) розвиток копінг-стратегії, спрямованої на вирішення проблем; 4) розвиток копінг-стратегії, спрямованої на уникнення; 5) опанування технік управління стресом. Форма проведення: психологічний тренінг.

6. Апробація програми розвитку стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України проводилася на базі військової частини. Для оцінки ефективності програми було створено експериментальну та контрольну групи по 25 осіб кожна. Результати апробації програми розвитку стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України доводять її ефективність, адже в експериментальній групі (на відміну від контрольної) зафіксовано статистично значущі зміни у показниках стресостійкості до та після формувального експерименту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амінева Я. Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник Дніпропетровського національного університету. Педагогіка і психологія*. 2012. № 9/1. С. 10–15.
2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.02. Дніпропетровськ, 2007. 405 с.
3. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2007. 200 с.
4. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю. Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Одеса. 2015. 19 с.
5. Блінов О. А. Вплив стрес-факторів діяльності на військовослужбовців. *Вісник НАОУ*. Київ : Міленіум, 2006. Вип. 2. С. 118–124.
6. Блінов О. А. Організація надання психологічної допомоги військовослужбовцям у воєнний час. Київ: НАОУ, 2006. 88 с.
7. Блінов О. А. Психогенні розлади у військовослужбовців та їх прогнозування. *Збірник наукових статей ад'юнктів і здобувачів кафедр КВГІ*. К.: КВГІ, 1996. С. 3-21.
8. Бойовий та оперативний стрес у військово-професійній діяльності офіцерів-лідерів: *збірник матеріалів науково-практичного семінару (м. Київ, 27 квітня 2023 р.)*. Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2023. 149 с.
9. Большакова А. М. Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій та часові перспективи осіб юнацького віку. *Наука і освіта*, 1/2, 17–21. 2013.
10. Бондар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості

- представників стресогенних професій. *Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*, 2013. 149 с.
11. Бутузова Л. П. Життєстійкість особистості у площині її психологічної безпеки. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*, 6 (12),
 12. Валуйко О. М., Гошкодеря О. В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ: Навчальний посібник. К.: Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2008 106 с.
 13. Вишньовський В. В., Чайківський А. М. Стресостійкість як риса особистості професіонала ДСНС. *Соціально-економічні проблеми і держава*. 2021. Вип. 2 (25). С. 241-246.
 14. Губар А. О. Стрес як фактор впливу на адаптацію людини. 2010. URL : https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/6.pdf.
 15. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 460 с.
 16. Дубчак Г. М. Розуміння професійної стресостійкості у психологічній літературі. *Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць*. Вип. 649. *Педагогіка та психологія*. Чернівці: Чернівецький нац. університет, 2014. С. 39–47
 17. Дьяченко М. І. Про підходи до вивчення емоційної стійкості. *Питання психології*. 2018. № 1. С. 106–130.
 18. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. проф. О.В.Тімченка. Київ.: ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
 19. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : методичний посібник. О.М. Кокун та ін. Київ ; Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

20. Загальна психологія: Навч. посіб. 3-14. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. К.: А.Г.Н., 2002.
21. Загальна психологія: Підруч. для студ. вищ. навч. закладів / під заг. ред. акад. С.Д. Максименка. К.: Форум, 2000.
22. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій: навч. посіб. Луцьк: Волинський держ. ун-т, ім. Л. Українки, 1997.
23. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
24. Ковалів М. В. Професійний стрес керівника органу внутрішніх справ та його профілактика. Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць; гол. ред. М. М. Цимбалюк. Львів: ЛьвДУВС, 2013. вип. 1 (1). С. 163–175.
25. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Переяслав, 2021. 535 с.
26. Когут О. О. Стресостійкість особистості в сучасному вимірі соціокультурного простору. *Psychological Journal. volume 7 issue 7 (51)* 2021. С. 23–25.
27. Корнієнко І. О. Психологія опанувальної поведінки особистості: монографія. Мукачево:РВУМДУ. 2017. С. 17–23.
28. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2010. Випуск 7. С. 210–218.
29. Кравцова О. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Випуск 7(36) «Серія «Соціальні та поведінкові науки». С. 98–115.
30. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Широкобоков Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у

- військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія.
Харків : НУЦЗУ, 2017. 256 с.
31. Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2014. С. 467-481.
32. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К, 2007. 432 с.
33. Мазур Т. В., Лещенко М. Є., Орешета Ю. В. Інтегральна характеристика психологічної стійкості особистості у важких життєвих ситуаціях. *Науковий збірник Національного університету «Чернігівська політехніка»*. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. 2017. № 1(9). С. 40–45.
34. Макаренко О. М., Федосєєва, І. В. Гострі психологічні реакції людини на стресогенні події. *Наукові записки НаУКМА. Серія: Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*, 47, 2015. С. 45–48.
35. Макаренко О., Голубєва М. Психологічні аспекти подолання стресу. *Соціальна психологія*, 2, 2010. С. 18–27.
36. Макарова О. П. Стресостійкість працівників поліції залежно від типу темпераменту. *Norwegian Journal of development of the International Science*. № 55/2021. С. 65–69.
37. Назаров О., Сенько А. Стресостійкість та її особливості у працівників ДСНС в умовах воєнного стану. *Disaster and crisis psychology problems* 2023. № 2(6). С. 43–50.
38. Наугольник Л. Б. Дослідження індивідуальних відмінностей в реагуванні на стрес у працівників ОВС. *Збірник тез 6-ї звітної наукової конференції науково-педагогічних працівників факультету психології ЛьвДУВС*:

- (22 листопада 2012 р.) / упоряд. З. Р. Кісіль. Львів: Ліга-Прес, 2013. 110 с. С. 26–31.
39. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
40. Наугольник Л. Б., Кіт В. В. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес керівниками ОВС. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць* / головний редактор В. В. Серета. Львів: ЛьвДУВС, 2014. Вип. 1. С. 102–110.
41. Неудачина Т. І. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання: рек. бібліограф. покажч. Харків. нац. пед. ун-т імені Г. С. Сковороди, наук. б-ка ; уклад. Т. І. Неудачина; відп. ред. О. Г. Коробкіна. Харків : ХНПУ, 2020. 49 с.
42. Овсяннікова Я. О. Формування стресостійкості рятувальників з використанням інноваційних технологій. Проблеми екстремальної та кризової психології, 2007. Випуск 3. С. 87–93.
43. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: *матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції. (28 лютого – 1 березня 2019 року, м. Суми)*. Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2019. 476 с.
44. Отич Д. Сучасні психологічні підходи до класифікації копінг-стратегій. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, 5, 2019. С. 91–100.
45. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти: метод. посібник. Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук. Чернівці: Технодрук. 2014. 133 с.
46. Прудка Л. М. Психологічні особливості професійної стійкості як складової частини психічної стійкості особистості: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2013. 243 с.

47. Психологічне супроводження військовослужбовців в діяльності за екстремальних умов. Методичні рекомендації. Військова частина А 0515, Нац. універ. фізич. вихов. і спорту України. Методичні рекомендації. Київ. 2003. 145 с.
48. Психологія діяльності в особливих умовах: словник-довідник / І Приходько та ін.; за заг. ред. проф. І.І. Приходька. Харків : НА НГУ, 2021. 118 с.
49. Ришко Г. М. Основні методологічні теорії та підходи вивчення стресостійкості особистості *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, II(10), Issue: 20, 2014
50. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання. Дис. д-ра психол. наук: 19.00.07. Київський національний університет імені Тараса Шевченка. Київ. 2013.
51. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч. посібн. К.: Кондор, 2005. 278 с.
52. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. К., 2004. Т.6. вип. 7. С. 155–162.
53. Синявський В. В., Сергєєнкова О. П. Психологічний словник. за ред. Н.А. Побірченко. Київ : Наук. світ, 2007. 274 с.
54. Станішевська В. І. Вплив екстремальних умов діяльності на психічну стійкість особистості. *Вісник Національного університету оборони України ім. І. Черняхівського*. 2022. № 2/66. С. 107–112.
55. Стасюк В. В. Система соціально-психологічного забезпечення функціонування військових підрозділів в умовах збройних конфліктів: Монографія. К.: НАОУ, 2005. 322 с.
56. Стасюк В. В. Страх і паніка на війні : монографія. Київ : НУОУ, 2013. 290 с.

57. Стасюк В. В., Українець В. М. Історико-психологічний аналіз феномену стресу. Вісник Національного університету оборони України ім. І. Черняховського. 2023. № 1(71). С. 126–133.
58. Степанов О. М. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О.М. Степанов. Київ: Академвидав, 2006. 424 с.
59. Стрес-асоційовані розлади здоров'я в умовах збройного конфлікту : монографія / В.С. Гічун та ін. Дніпро: Акцент ПП, 2019. 324 с.
60. Тімченко О. В. Професійний стрес працівників. *Disaster and crisis psychology problems*. 2023. № 2(6).
61. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: монографія. Ірпінь: Ірпін. ун-т. держ. Податкової служби України. 2011.
62. Ткачук Т. Психологічний супровід розвитку конструктивної копінг-поведінки особистості. *Гуманітарний Вісник ДВНЗ*. 2014. С. 65–69.
63. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: ВКНЗ «ВАНО». 2018. 287 с.
64. Тютюнник Л. Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. *Габітус*. 2020. Вип. 13. С. 158–163.
65. Формування лідерства та здорового способу життя у військовослужбовців і працівників правоохоронних органів України: Навчальний посібник. К.: К.І.С., 2008. 200 с. (С. 120–126).
66. Хміляр О. Ф. Психічна стійкість воїна. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. Вип. 6. С. 71–79.
67. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок з цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць*, 42, 2018. С. 211-231.
68. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці*.

- Експериментальна психологія*: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. К.: ДП «Інформаційно аналітичне агентство», 2007. Вип. 7. С. 143–148.
69. Шевченко О. Т. Психологія кризових станів: навч. посібник. К.: Здоров'я, 2005. 120 с.
70. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок – державних службовців: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2020. 275 с.
71. Шевченко Р. М. Стресостійкість у контексті між дисциплінарного дослідження. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць, 8, 2016. С. 535–544.
72. Шейко А. О. Особливості прояву психічної стійкості особистості в юнацькому віці при подоланні критичних ситуацій: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харків, 2014. 197 с.
73. Шкала тривоги Спілбергера (STAI) URL: [https://mozok.ua/ru/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI#:~:text](https://mozok.ua/ru/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI#:~:text=)
74. Юр'єва Н. В. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.09. Харків, 2015. 233 с.
75. APA dictionary of psychology. Gary R. VandenBos, PhD, editor in chief. Washington, 2007. 1204 p.
76. Charles Stangor, Jennifer Walinga (2014). Introduction to Psychology – 1st Canadian Edition, 1308 p.
77. Greenberg J. S.. Comprehensive Stress Management (4 ed.). New York, USA: Brown and Benchmark, 1993, 460 p.

- 78.Hans Selye. Stress without distress. New York. 1974, 171 p. 31. Norman S. Endler and James D.A. Parker. Multidimensional Assessment of Coping: A Critical Evaluation. North York, 1990. P. 844–852.
- 79.Melanie Greenberg PhD. The Stress-Proof Brain: Master Your Emotional Response to Stress Using Mindfulness and Neuroplasticity; New Harbinger Publications; 1st edition (February 2, 2017); 224 p.
- 80.The Cambridge Dictionary of Psychology. General Editor David Matsumoto / San Francisco State University, 2009. 587 p.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Опитувальник «САМООЦІНКА СТІЙКОСТІ ДО СТРЕСУ»**Загальна характеристика методики**

Методика дає можливість визначити рівень стресостійкості особистості. Стресостійкість характеризує деяку сукупність особистісних якостей працівника, що дозволяє йому переборювати значні інтелектуальні, вольові й емоційні навантаження, обумовлені професійною діяльністю в умовах змін. Вона виступає умінням ефективно працювати в напруженому ритмі, розв'язувати одночасно декілька завдань у обмежених часових проміжках, оперативно та розумно організувати процес їх виконання.

Інструкція для учасників дослідження

Різноманітні негативні чинники нашого життя створюють нервові стани та часто призводять до стресу. Нижче пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об'єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

Текст опитувальника

№	Запитання	Рідко	Іноді	Часто
1.	Я думаю, що мене недооцінюють в колективі	1	2	3
2.	Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим	1	2	3
3.	Я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4.	Я буваю налаштованим агресивно	1	2	3
5.	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6.	Я буваю роздратованим	1	2	3
7.	Я стараюся стати лідером там, де це можливо	1	2	3
8.	Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9.	Я страждаю на безсоння	1	2	3
10.	Своїм недругам я можу дати відсіч	1	2	3
11.	Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності	1	2	3
12.	У мене бракує часу для відпочинку	1	2	3
13.	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14.	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15.	Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16.	Я все роблю швидко	1	2	3
17.	Я відчуваю страх, що втрачу роботу	1	2	3
18.	Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки	1	2	3

Обробка та інтерпретація результатів

Далі підрахуйте суму балів, яку Ви набрали, і визначте, який рівень Вашої стійкості до стресу.

Сумарне число балів	Рівень Вашої стійкості до стресу
43-54	низький рівень
31-42	середній рівень
18-30	високий рівень

Чим менше сумарне число балів Ви набрали, тим вища стійкість до стресу і навпаки.

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-TraitAnxietyInventory - STAI)

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч. Д. Спілбергером і адаптована Ю. Л. Ханіним.

Тестовий матеріал

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Ні, це не	Мабуть,	Вірно	Цілком вірно
		так	так		
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4

19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Ні, це не	Мабуть,	Вірно	Цілком вірно
		так	так		
1.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
2.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
3.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
4.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
5.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
6.	Звичайно я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
7.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
8.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
9.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
10.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
11.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
12.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13.	Звичайно я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
14.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15.	У мене буває хандра	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
19.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
20.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Опитувальник нервово-психічної напруги (Немчін Т. А.)

Інструкція. Уважно читайте твердження і поруч з ними позначайте знаком «+», якщо ви згодні, і знаком «-», якщо не згодні.

1. Наявність фізичного дискомфорту:

- А) повна відсутність яких-небудь неприємних фізичних відчуттів;
- Б) мають місце незначні неприємні відчуття, що не заважають роботі;
- В) наявність великої кількості неприємних фізичних відчуттів, що серйозно заважають роботі.

2. Наявність болісних відчуттів:

- А) повна відсутність яких-небудь болів;
- Б) болісні відчуття періодично з'являються, але швидко зникають і не заважають роботі;
- В) мають місце постійні болісні відчуття, що істотно заважають роботі.

3. Температурні відчуття:

- А) відсутність яких-небудь змін у відчутті температури тіла;
- Б) відчуття тепла, підвищення температури тіла;
- В) відчуття похолодання тіла, кінцівок, почуття ознобу.

4. Стан м'язового тону:

- А) звичайний м'язовий тонус;
- Б) помірне підвищення м'язового тону, почуття певної м'язової напруги;
- В) значна м'язова напруга, посмикування окремих м'язів обличчя, шиї, рук (тики, тремор).

5. Координація рухів:

- А) звичайна координація рухів;

Б) підвищення точності, легкості, координованості рухів під час писання, іншої роботи;

В) зниження точності рухів, порушення координації, погіршення почерку, утруднення при виконанні дрібних рухів, що вимагають високої точності.

6. Стан рухової активності загалом:

А) звичайна рухова активність;

Б) підвищення рухової активності, збільшення швидкості й енергійності рухів;

В) різке посилення рухової активності, неможливість усидіти на одному місці, метушливість, прагнення ходити, змінювати положення тіла.

7. Відчуття збоку серцево-судинної системи:

А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів з боку серця; Б) відчуття посилення серцевої діяльності, що не заважає роботі;

В) наявність неприємних відчуттів з боку серця – частішання серцебиття, почуття тиску в ділянці серця, поколювання, болі в серці.

8. Прояви збоку шлунково-кишкового тракту:

А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів у животі;

Б) одиничні, швидко минуші і такі, що не заважають роботі, відчуття в животі. Почуття легкого голоду, періодичне «гурчання»;

В) виражені неприємні відчуття в животі – біль, зниження апетиту, нудота, відчуття спраги.

9. Прояви з боку органів дихання:

А) відсутність яких-небудь відчуттів;

Б) збільшення глибини і частішання дихання, що не заважає роботі;

В) значна зміна дихання – задишка, почуття недостатності вдиху, «комоч у горлі».

10. Прояви з боку видільної системи:

А) відсутність яких-небудь змін;

Б) помірна активізація видільної функції – більш часте бажання скористатися туалетом при повному збереженні здатності утриматися (терпіти);

В) різке частішання бажання скористатися туалетом, чи труднощі, навіть неможливість терпіти.

11. Стан потовиділення:

А) звичайне потовиділення без яких-небудь змін;

Б) помірне посилення потовиділення; В) поява рясного «холодного» поту.

12. Стан слизової оболонки порожнини рота:

А) звичайний стан без яких-небудь змін;

Б) помірне збільшення слиновиділення;

В) відчуття сухості в роті.

13. Колір шкірних покривів:

А) звичайний колір шкіри обличчя, шиї, рук;

Б) почервоніння шкіри обличчя, шиї, рук;

В) блідний колір шкіри обличчя, шиї, поява на шкірі кистей рук «мармурового» (плямистого) відтінку.

14. Сприйнятливість, чутливість до зовнішніх подразників:

А) відсутність яких-небудь змін, звичайна чутливість;

Б) помірне підвищення сприйнятливості до зовнішніх подразників, що не заважає роботі;

В) різке загострення чутливості, відволікання, фіксація на сторонніх подразниках.

15. Почуття впевненості в собі, у власних силах:

А) звичайне почуття впевненості у власних силах, здібностях;

Б) підвищене почуття впевненості в собі, віра в успіх;

В) почуття непевності в собі, очікування невдачі, провалу.

16. Настрій:

А) звичайний настрій;

Б) піднесений, підвищений настрій, відчуття підйому, приємного задоволення роботою чи іншою діяльністю;

В) зниження настрою, пригніченість.

17. Особливості сну:

А) нормальний, звичайний сон;

Б) гарний, міцний, освіжаючий сон напередодні;

В) неспокійний, з частими пробудженнями і сновидіннями сон упродовж кількох попередніх ночей, зокрема, напередодні.

18. Особливості емоційного стану загалом:

А) відсутність яких-небудь змін у сфері емоцій і почуттів;

Б) почуття заклопотаності, відповідальності за роботу, що виконується, «азарт», активне бажання діяти;

В) почуття страху, паніки, розпачу.

19. Перешкодостійкість:

А) звичайний стан, без яких-небудь змін;

Б) підвищення перешкодостійкості в роботі/здатність працювати в умовах шуму й інших перешкод;

В) значне зниження перешкодостійкості, нездатність працювати при відволікаючих подразниках.

20. Особливості мови:

А) звичайна мова;

Б) підвищення мовної активності, збільшення гучності голосу, прискорення мови без погіршення її якості (логічності, грамотності тощо);

В) порушення мови – поява тривалих пауз, запинок, збільшення кількості

особистих слів, заїкуватість, занадто тихий голос.

21. Загальна оцінка психічного стану:

- А) звичайний стан;
- Б) стан зібраності, підвищена готовність до роботи, змобілізованість, високий психічний тонус;
- В) почуття втоми, незібраності, неувважності, апатії, зниження психічного тону.

22. Особливості пам'яті:

- А) звичайна пам'ять;
- Б) поліпшення пам'яті – легко пригадується те, що потрібно; В) погіршення пам'яті.

23. Особливості уваги:

- А) звичайна увага без яких-небудь змін;
- Б) поліпшення здатності до зосередження, відволікання від сторонніх справ;
- В) погіршення уваги, нездатність зосередитися на справі, відволікання.

24. Кмітливість:

- А) звичайна кмітливість;
- Б) підвищення кмітливості, гарна спритність;
- В) зниження кмітливості, розгубленість.

25. Розумова працездатність:

- А) звичайна розумова працездатність;
- Б) підвищення розумової працездатності;
- В) значне зниження розумової працездатності, швидка розумова стомлюваність.

26. Явище психічного дискомфорту:

- А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів і переживань з боку

психіки загалом;

Б) почуття психічного комфорту, підйому психічної діяльності або одиничні, слабо виражені, які швидко минають і не заважають роботі, явища;

В) різко виражені, різноманітні і численні, які серйозно заважають роботі порушення з боку психіки.

27. Ступінь поширеності (генералізованості) ознак напруги:

А) одиничні, слабо виражені ознаки, на які не звертається увага;

Б) чітко виражені ознаки напруги, не лише такі, що не заважають діяльності, але, навпроти, що сприяють її продуктивності;

В) невелика кількість різноманітних неприємних ознак напруги, що заважають роботі різних органів і систем організму.

28. Частота виникнення стану напруги:

А) відчуття напруги не розвивається практично ніколи;

Б) деякі ознаки напруги розвиваються лише за наявності реально важких ситуацій;

В) ознаки напруги розвиваються дуже часто і нерідко без достатніх на те причин.

29. Тривалість стану напруги:

А) дуже короткочасний, не більше кількох хвилин, швидко зникає ще до того, як минула складна ситуація;

Б) продовжується практично впродовж усього часу перебування в умовах складної ситуації і виконання необхідної роботи, припиняється невдовзі після її закінчення;

В) дуже велика тривалість стану напруги. Напруга не припиняється впродовж тривалого часу після складної ситуації.

30. Загальний ступінь виразності напруги:

А) повна відсутність чи дуже слабкий ступінь виразності;

Б) помірковано виражені, виразні ознаки напруги;

В) різко виражена, надмірна напруга.

Обробка та інтерпретація. За оцінку «+», поставлену напроти пункту «А» нараховується 1 бал, напроти пункту «Б»– 2 бали, напроти «В»– 3 бали.
Min – 30 балів, Max – 90 балів.

- ~ 30-50 балів – слабка нервово-психічна напруга;
- ~ 51-70 балів – помірна нервово-психічна напруга;
- ~ 71-90 балів – надмірна нервово-психічна напруга.

**Тест «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана
в адаптації Н. А. Сироти, В. М. Ялтонського**

Інструкція: Пригадайте ті труднощі, з якими ви стикались за останній рік і які змусили вас сильно хвилюватися. Читаючи наведених нижче твердження, оберіть (підкресливши) одну із трьох наведених відповідей, яка буде найбільш прийнятною для вас.

№	Твердження	Варіанти відповідей		
1	Дозволяю собі поділитись почуттями з другом	цілком згоден	згоден	не згоден
2	Намагаюсь усе зробити так, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему	цілком згоден	згоден	не згоден
3	Здійснюю пошук усіх можливих рішень перш, ніж щось зробити	цілком згоден	згоден	не згоден
4	Намагаюсь відволіктись від проблеми	цілком згоден	згоден	не згоден
5	Приймаю співчуття і розуміння від когось	цілком згоден	згоден	не згоден
6	Роблю усе можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи погані	цілком згоден	згоден	не згоден
7	Обговорюю ситуацію з людьми, так як обговорення допомагає мені почувати себе краще	цілком згоден	згоден	не згоден
8	Ставлю для себе низку цілей, що дозволяють поступово поратись із ситуацією	цілком згоден	згоден	не згоден
9	Дуже ретельно зважую можливості вибору.	цілком згоден	згоден	не згоден
10	Мрію, фантазую про кращі часи	цілком згоден	згоден	не згоден
11	Намагаюсь різними способами вирішити проблему, поки не знайду найбільш підходящого	цілком згоден	згоден	не згоден
12	Довіряю свої страхи родичу чи другу	цілком згоден	згоден	не згоден
13	Більше часу, ніж зазвичай, проводжу наодинці	цілком згоден	згоден	не згоден

14	Розповідаю іншим людям про ситуацію, так як лише її обговорення допомагає мені дійти до її вирішення	цілком згоден	згоден	не згоден
15	Думаю про те, що треба зробити, щоб виправити становище	цілком згоден	згоден	не згоден
16	Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми	цілком згоден	згоден	не згоден
17	Обдумую про себе план дій	цілком згоден	згоден	не згоден
18	Дивлюсь телевизор довше, ніж зазвичай	цілком згоден	згоден	не згоден
19	Іду до когось (друга чи спеціаліста), щоб він допоміг мені почувати себе краще	цілком згоден	згоден	не згоден
20	Стою твердо і борюсь за те, що мені потрібне у цій ситуації	цілком згоден	згоден	не згоден
21	Уникаю спілкування з людьми	цілком згоден	згоден	не згоден
22	Переключаюсь на хобі чи займаюсь спортом, щоб уникнути проблем	цілком згоден	згоден	не згоден
23	Іду до друга за порадою – як виправити ситуацію	цілком згоден	згоден	не згоден
24	Іду до друга, щоб він допоміг мені краще відчувати проблему	цілком згоден	згоден	не згоден
25	Приймаю співчуття, взаєморозуміння друзів	цілком згоден	згоден	не згоден
26	Сплю більше, ніж зазвичай	цілком згоден	згоден	не згоден
27	Фантазую про те, що усе могло би бути інакше	цілком згоден	згоден	не згоден
28	Уявляю себе героєм книги чи кіно	цілком згоден	згоден	не згоден
29	Намагаюсь вирішити проблему	цілком згоден	згоден	не згоден
30	Хочу, щоб люди залишили мене наодинці	цілком згоден	згоден	не згоден
31	Приймаю допомогу від друзів чи родичів	цілком згоден	згоден	не згоден
32	Шукаю заспокоєння у тих, хто знає Мене краще	цілком згоден	згоден	не згоден

ХІД ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Заняття 1

Мета: надати учасникам інформацію про поняття стресу, стрес-факторів та стресостійкості.

Привітання учасників; представлення тренерів. Ознайомити учасників з регламентом роботи. Вирішення організаційних питань.

Вправа-криголам «Чемпіони»

Мета: познайомити учасників, в позитивному, оптимістичному ключі, який підкреслює цінність учасника для групи.

Час: 10 хвилин.

Ресурси:-

Хід проведення

1. Учасники стають у пари
2. Протягом хвилин учасники опитують один одного і краще пізнають.
3. Потім кожен учасник представляє групі свого партнера.
4. Завдання – представити людину в найкращому вигляді, показати її цінність.

До уваги тренера! Поясніть учасникам, що мета вправи – успіх, а не просто представлення свого партнера. Потрібно показати членам групи яким цінним активом для команди або групи є людина.

Шерінг:

1. Які почуття виникали у Вас під час виконання цієї вправи?
2. Чому навчила вас ця вправа?

Прийняття правил роботи в групі

Мета: обґрунтувати необхідність вироблення та дотримання в групі правил та прийняти правила для продуктивної роботи під час тренінгових занять.

Час: 7 хвилин.

Ресурси: дошка, маркери, лист формату А1 (1 шт).

Хід проведення

Тренер пропонує сформулювати правила роботи групи, які допоможуть учасникам ефективно працювати. Учасники висловлюють свої пропозиції. Кожна з позицій обговорюється в групі і, якщо всі згодні, записується на аркуші формату А1 маркером.

Запитання для обговорення:

1. З якою метою під час тренінгових занять приймаються правила роботи?
2. Чому дотримуватись правил не завжди легко?
3. Що необхідно для виконання прийнятих нами правил?

Зафіксовані на папері правила розміщуються в кімнаті й використовуються протягом усіх днів роботи даної групи.

Правила:

- ~ слухати й чути один одного;
- ~ дотримуватись регламенту;
- ~ бути пунктуальним;
- ~ проявляти доброзичливість;
- ~ говорити по темі й від свого імені;
- ~ бути активним;
- ~ не критикувати;
- ~ правило конфіденційності.

Вправа-очікування «Кораблики»

Мета: визначити сподівання і очікування учасників щодо подальшої роботи над формуванням умінь і навичок з ефективного спілкування **Час:** 7 хвилин.

Ресурси: плакати, фліп-чарт, стікери.

Хід проведення:

Учасники на стікерах у формі корабликів записують свої очікування від тренінгу. Кожен по черзі підходить до фліп-чарта та приклеює свій корабель на плакат з морем біля «Берегу надій», при цьому зачитує написане.

До уваги тренера! Тренеру слід завчасно подбати про наявність плакату з першого дня тренінгу «Берег надій» – «Берег досягнень». На завершення тренер узагальнює очікування та ще раз наголошує на меті та завданнях тренінгу.

Запитання для обговорення:

1. З якою метою визначались очікування?
2. Які дії потрібно виконати ведучим та учасникам, щоб очікування виправдалися?

Міні-лекція «Стрес-фактори та ознаки стресу» Мета:

окреслити основні стрес-фактори та ознаки стресу, налаштувати учасників на подальшу

роботу. **Час:** 10 хвилин.

Ресурси: проектор, слайди.

Хід проведення:

Тренер ознайомлює учасників з основними поняттям, стрес-факторами та ознаками стресу.

Стрес є невід'ємною частиною нашого життя, особливо у військовій службі, де щодня доводиться стикатися з викликами, які можуть викликати фізичне та емоційне напруження.

Симптоми стресу можуть проявлятися у різних формах, і для багатьох людей характерні такі ознаки:

- ~ Безпричинні відчуття дратівливості або пригніченості.
- ~ Труднощі з концентрацією під час виконання завдань.
- ~ Проблеми з пам'яттю, уповільнення розумових процесів, часті помилки.
- ~ Головний біль або біль у шлунку без очевидних фізіологічних причин.
- ~ Відчуття депресії, фізична слабкість, постійна втома, відсутність мотивації.
- ~ Зміни апетиту: зменшення або постійне відчуття голоду.
- ~ Зниження почуття гумору.
- ~ Схильність до шкідливих звичок.
- ~ Підвищена емоційність, дратівливість або образливість.
- ~ Схильність до плачу, відчуття туги, песимізму, саможалю.
- ~ Втрата інтересу до близьких людей і навколишнього середовища.
- ~ Неможливість розслабитися, постійні думки про проблеми.
- ~ Можливі нервові тики або нав'язливі звички, як-от кусання губ або гризіння нігтів, а також недовіра і метушливість.

Стресори, чи стрес-фактори – явища, що викликають стрес. Стрес-фактори поділяються на кілька підгруп: фізичні, психологічні, бойові, моральні, соціальні, організаційні та постслужбові.

Проте, не зважаючи на незаперечний вплив цих факторів на особистість, основним компонентом є суб'єктивне ставлення людини до них. Зокрема, до стрес-факторів відноситься ризик зниження гнучкості мислення і появи ірраціональних думок. Під час виконання військовослужбовцями бойових завдань в умовах впливу надзвичайно потужних стресових чинників, виникає небезпека когнітивних спотворень, що примушують людей невірно сприймати реальність, викликають негативні емоції, посилюють стрес і його самопідтримку.

Вправа «Намалюй свої негативні емоції»

Мета: формування здатності виражати свої відчуття за допомогою арт-терапії. Зняття психоемоційного напруження, негативних емоційних станів.

Час: 20 хвилин.

Ресурси: аркуші А4, кольорові олівці.

Хід проведення

Інструкція. Перед вами аркуш паперу та кольорові олівці. Пропоную зобразити те, що вас турбує найбільше, у вигляді абстрактних ліній, плям чи фігур. Постарайтеся повністю зосередитися на своїх відчуттях і обирайте кольори та форми, які відповідають вашому настрою. Нехай малюнок стане способом перенести ваші емоції, стрес чи тривогу на папір, «виплеснувши» їх повністю.

Коли завершите малюнок, переверніть аркуш і напишіть кілька слів, що відображають ваші емоції. Довго не розмірковуюйте, просто дайте словам з'явитися природно, без зайвого контролю.

Після виконання завдання, кожен поділиться своїми відчуттями, які виразив на папері.

Обговорення:

~ Розкажіть про малюнок докладніше. Що зображено на малюнку?

~ Що ви відчували під час малювання?

А зараз візьміть свої малюнки і емоційно, як тільки можна, порвіть, пошматуйте зіжмакайте їх, викиньте у смітник і видихніть. Все. Тепер ці негативні емоції зникли назавжди.

Шерінг:

~ Поділіться своїми відчуттями, емоціями під час виконання вправи.

~ Що ви відчули після того, як порвали і викинули у смітник свій малюнок, свої негативні емоції?

Вправа «Мої когнітивні спотворення»

Мета: розвивати вміння саморефлексії, самоаналізу, формування навичок шерінгу в групі.

Час: 15 хвилин.

Ресурси: аркуші А4, олівці чи ручки.

Хід проведення

Кожний військовослужбовець отримує чистий аркуш формату А4. *Інструкція:* «На одній стороні аркуша опишіть коротко подію, що негативно вплинула на ваш настрій протягом останнього тижня. З іншого боку вкажіть когнітивне спотворення, яке ви відчули в собі під час згаданої події. Як воно відобразилося на вашому настрої? Чи часто ви відчуваєте когнітивні спотворення в подібних ситуаціях?»

Шерінг:

1. Які почуття, емоції виникали під час виконання вправи?
2. Легше було сформулювати думку на папері чи озвучити її?
3. З якою метою була виконана ця вправа?

Вправа-руханка «Сонце світить на...»

Мета: відпочити, порухатися **Час:** 10 хвилин

Ресурси: -

Хід проведення

1. Учасники стоять у колі.
2. Одна особа стоїть всередині кола і говорить: «Сонце світить на...», а потім вказує на предмет одягу або колір, який є в когось із учасників. Наприклад, «сонце світить на того, у кого карі очі» або «сонце світить на того, в кого сірі шкарпетки».
3. Усі власники зазначеного кольору або предмета одягу міняються місцями один з одним.
4. Учасник із середини кола намагається зайняти чиєсь місце, поки гравці переміщуються.
5. Новий учасник стає в середину кола і гра триває.

Вправа «Переформулювання».

Мета: розвивати здатність аналізувати свої думки та формувати позитивний погляд на ситуації.

Час: 20 хвилин.

Ресурси: аркуші А4, ручки.

Хід проведення

Кожний військовослужбовець отримує чистий аркуш формату А4.

Інструкція: «Вам під силу розірвати ланцюг самоіндукування стресу, змінивши 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, що поглиблюють стрес	Позитивні думки, що допомагають зберегти самоконтроль
«У мене нічого не вийде»	<i>Приклад:</i> «Я зроблю все, що в моїх силах, а якщо не вийде, я це переживу»
«Усе пропало» «Я дурень» «Мені обов'язково треба мати це» «Я повинен бути першим» «Вони зобов'язані це зробити» «Це безнадійно» «Не варто й починати» «Я не зможу» «Я безнадійна людина» «Усе втрачено»	

Шерінг:

~ Чи було це завдання для вас важким?

~ Чи звертали ви коли-небудь увагу на характер вашого мислення в складних ситуаціях (негативне / позитивне)?

~ Чи доводилось вам свідомо намагатися замінювати негативні думки на позитивні в складних ситуаціях?

Рефлексія.

Мета: підведення підсумків першого дня тренінгу, вираз емоційного ставлення учасників групи один до одного.

Час: 20 хвилин

Ресурси: м'яч

Хід проведення

Учасники стають в коло. Тренер пропонує подивитися один на одного, згадати кожного, дії, прояви в ході роботи (тренер дає учасникам можливість подумати протягом 2-3 хвилин).

Учасники, кидаючи, по черзі, один одному м'яч, говорять про безумовні переваги, сильні сторони того, кому кидаємо м'яч.

Завершення тренінгу.

Груповий шерінг. Учасники сидять у колі і відповідають на питання:

1. Що ви відчували під час тренінгу?
2. Виникали труднощі? Якщо так, то які?
3. Який досвід ви сьогодні набули?

ХІД ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Заняття 2

Мета: відпрацювати практичне застосування саморегуляції та копінг-стратегій.

Ресурси: фліп-чарт, аркуші паперу, стікери.

Привітання

Мета: організувати групу, актуалізувати інформацію, отриману учасниками на попередньому занятті.

Час: 5 хвилин.

Ресурси: –

Хід проведення

Тренер: На минулому занятті ми звернули увагу на інструменти ефективної самодопомоги про стресі та психоемоційній напрузі та їх застосування у різних ситуаціях. Але навіть за дотримання всіх отриманих інструментів, трапляються ситуації, у яких потрібна «швидка допомога». Сьогодні звернемося до практичного застосування копінг-стратегій, тобто способів справитися зі стресом.

Вправа «Конвеєр настрою»

Мета: Створення позитивного настрою, зняття емоційного напруження.

Час: 10 хвилин.

Ресурси: м'ячик

Хід проведення

Зараз ми з вами запустимо такий собі конвеєр «Гарного настрою». Для цього візьміть цеглинку в праву руку. У мене цеглинка з сердечком. В кінці, коли ми обмінємося цеглинками, я маю отримати її назад.

Стаємо в коло ближче один до одного. Ми зараз зафіксували свою цеглинку в правій руці. На рахунок 1 ми накриваємо цеглинку лівою рукою (рука витягнута вперед), на рахунок 2 передаємо її сусіду (лівою рукою).

Потренувалися декілька разів. Ось тепер я бачу, що ви всі готові до роботи, тож почнемо далі згуртовуватись і формувати сильну команду. Давайте спробуємо злагоджено попрацювати.

Вправа «З гуся вода»

Мета: відпрацювати техніку самодопомоги зі зменшення стресової напруги.

Час: 15 хвилин.

Ресурси: -

Хід проведення

Часом ми носимо в собі великі і й маленькі тягарі, що забирає в нас багато сил. Можна легко позбутися від неприємних відчуттів.

Станьте так, щоб навколо вас було досить місця, і почніть обтрусувати долоні, лікті й плечі. Одночасно уявляючи, як все неприємне – погані відчуття, турботи й погані думки про самих себе – злітає з вас, як з гуски вода.

Потім обтрусіть свої ноги – з носків до стегон. А потім потрясіть головою. Буде ще корисніше, якщо ви будете видавати якісь звуки.

Тепер потрясіть обличчя й прислухайтеся, як смішно змінюється ваш голос, коли трясеться рот. Уявіть, що весь неприємний тягар з вас спадає й ви стаєте дедалі бадьорішими й веселішими.

Шерінг:

- ~ Як часто ви відчуваєте стресове напруження?
- ~ Які з запропонованих способів подолання стресу, ви б хотіли застосовувати на практиці?
- ~ Чи маєте ви власні способи зниження рівня стресового напруження?

Вправа «Прогресивна м'язова релаксація»

Мета: відпрацювати техніку фізичного і психічного розслаблення, повернення контролю над тілом.

Час: 20 хвилин.

Ресурси: –

Хід проведення:

Сядьте у зручному положенні. Закрийте очі та почніть дихати повільно і глибоко. Зосередьтесь на диханні, щоб розслабити тіло.

Прогресивна м'язова релаксація працює шляхом послідовного напруження кожної групи м'язів на кілька секунд (приблизно 5-7 секунд), а потім їх розслаблення (приблизно на 20-30 секунд). Це допомагає відчути контраст між напруженим і розслабленим станом м'язів.

Поетапна робота з м'язовими групами: Напружте м'язи стоп і литок, наприклад, підніміть пальці ніг до себе, сильно напружте їх, утримуючи 5-7 секунд. Повільно розслабте м'язи, відчуйте, як напруга зникає.

М'язи стегон і сідниць, м'язи живота, м'язи спини, м'язи грудної клітки м'язи рук, м'язи плечей і шиї, м'язи обличчя.

Після того, як ви пройшли через усі групи м'язів, залишайтеся на кілька хвилин у стані повного розслаблення. Зосередьтесь на приємних відчуттях легкості та спокою в усьому тілі. Повільно відкрийте очі і поверніться до нормальної активності, відчуваючи спокій і внутрішній баланс.

Обговорення:

- ~ Які відчуття виникли під час виконання вправи?

Чи відчули ви розслаблення?

Вправа «Техніка позитивної візуалізації»

Мета: надати практичні вміння зняття стресового напруження засобами візуалізації.

Час: 20 хвилин.

Ресурси: –

Хід проведення:

Техніка позитивної візуалізації полягає в тому, щоб використовувати силу уяви для створення позитивних і детальних ментальних картин майбутніх дій або приємних ситуацій, що сприяє покращенню психологічного стану, зниженню рівня тривожності та емоційного напруження.

сядьте в зручному положенні, закрийте очі та почніть робити глибокі вдихи й повільні видихи, щоб розслабити тіло та заспокоїти розум.

Оберіть ситуацію або подію, в якій ви хотіли б почуватися впевнено або досягти успіху (наприклад, виконання бойового завдання, навчання або тренування).

Або ж ви можете уявляти спокійне місце (ліс, пляж, гори), яке асоціюється з відчуттям безпеки, радості та спокою.

Почніть уявляти обрану ситуацію якомога детальніше. Уявіть, як ви перебуваєте в ній, що ви бачите, чуєте, відчуваєте.

Зосередьтеся на позитивних аспектах ситуації: уявляйте, як впевнено і спокійно виконуєте всі дії, як ваша реакція є швидкою та чіткою.

Відчуйте емоції, які супроводжують позитивний результат. Наприклад, це може бути почуття задоволення, впевненості в своїх діях або полегшення після успішного завершення завдання.

Якщо ви уявляєте місце спокою, зосередьтеся на відчутті тепла, захищеності та розслаблення, яке ви відчуваєте.

Додайте більше деталей щоразу, збагачуючи ментальну картину.

Постарайтеся утримати відчуття впевненості або спокою, яке ви відчули під час візуалізації, після завершення вправи.

Після того, як ви завершили візуалізацію, поступово поверніться до реальності. Спокійно відкрийте очі, зробіть кілька глибоких вдихів і потягніться.

Відчуйте спокій і впевненість, які ви отримали під час вправи, і намагайтеся зберегти цей стан протягом дня або під час виконання службових обов'язків.

Обговорення:

Опишіть ваші відчуття під час виконання вправи.

Чи була вправа ефективною для вас?

Енерджайзер «Збери фразу»

Мета: активізувати групу.

Час: 15 хвилин

Ресурси: папірці з написаним текстом – відомі фрази і вирази.

Хід проведення

1. Тренер вибирає відомі вирази і словосполучення й пише їхні половинки на різних картках. Наприклад, «З днем» на одній картці, а «народження» на іншій. Кількість карток має відповідати кількості учасників
2. Картки опускають у капелюх,
3. Кожен з учасників витягує наосліп картку.
4. Учасники намагаються відшукати серед членів групи власника другої половинки фрази.

Вправа «Стратегія подолання стресу»

Мета: створення схеми подолання стресу.

Час: 20 хвилин.

Ресурси: -

Хід проведення:

Кожний військовослужбовець отримує аркуш паперу, на якому запропонована схема для складання власної стратегії подолання стресу.

Інструкція: «Кожний з вас отримав аркуш зі схемою, яка допоможе вам скласти власну стратегію подолання стресу. Це – своєрідна картка з інструкціями, що дозволяє підготуватися до виникнення дисбалансу за рахунок завчасного складання низки корисних порад або тверджень, спрямованих на подолання стресу.

У подальшому, перечитування цієї картки дозволить натрапляти на корисні думки та способи аналізу ситуації, що за інших обставин виявилось б малодосяжним. Заповніть кожну позицію на отриманій картці. Заповнену картку майте завжди при собі, користуйтеся нею у разі необхідності».

ТОП-3 фактори, що викликають стрес?
1. _____ 2. _____ 3. _____
ТОП-3 способи, у які ви відчуваєте стрес?
1. _____ 2. _____ 3. _____

<p>ТОП-3 причини для роботи над собою? (рішення)</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>
<p>ТОП-3 речі, які ви плануєте зробити заради розвитку? (вони мають відповідати наступним вимогам: конкретні, вимірювані, досяжні, реалістичні, орієнтовані по часу)</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>
<p>ТОП-3 людини, яким ви зателефонуєте? (конкретні імена та контактна інформація осіб, які вас підтримають)</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>
<p>ТОП-3 контакти для отримання невідкладної допомоги? (наприклад, номери телефонів гарячої лінії, психологів, капеланів...)</p> <p>1. _____</p> <p>2. _____</p> <p>3. _____</p>
<p>Найбільш популярний вислів або цитата, яка має значення для вас особисто?</p> <p>_____</p>

Обговорення: Що важче складати свою фразу або повторювати чужу?

Завершення тренінгу.

- ~ **Груповий шерінг.**
- ~ Які почуття ви відчували під час заняття?
- ~ Чи виникали труднощі, якщо так, то які?
- ~ Який досвід ви сьогодні набули?

ХІД ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Заняття 3

Мета: вчитися пізнавати себе, використовувати власні можливості в повсякденному житті та навчитися корегувати власну поведінку.

Вправа «Дискусія»

Час: 20 хвилин.

Ресурси: -

Хід проведення:

Учасники дискутують про те, як кожен долає складні життєві труднощі. Учасників просять пригадати основні проблеми, які виникали у них протягом шести місяців і про те, як вони поводити себе у цих ситуаціях. – Які, на ваш погляд, стратегії є більш ефективними, а які – менш?

Вправа «Рольові ігри»

Час: 15 хвилин.

Ресурси: -

Хід проведення:

Учасникам пропонується продемонструвати той чи інший тип копінг-поведінки. Паралельно проводиться запис рольових ігор на магнітофон або відеокасету для полегшення обговорення та отримання зворотного зв'язку.

Вправа «Подолання стресових ситуацій»

Час: 15 хвилин.

Ресурси: -

Хід проведення:

Учасникам пропонується написати у «робочому листку» ще по 1-2 приклади подолання стресових ситуацій, після чого визначаються провідні копінг-стратегії у цих прикладах.

Вправа «Обмін ролями»

Час: 15 хвилин.

Ресурси: -

Хід проведення:

Вправа спрямована на усвідомлення прихованих мотивів, думок, бажань, програвання різноманітних ролей, розвиток здатності до прогнозування.

Інструкція: протагоніст (перший учасник) грає в психодрамі роль тієї або іншої ключової фігури, а допоміжне «Я» (інший учасник із групи) бере на себе роль протагоніста. У цьому випадку допоміжне «Я» стає об'єктом проєкцій, тому при обміні ролями протагоніст отримує доступ до частини власної особистості, що заперечується ним, виражає витіснення потреби, бажання, приховані мотиви. Техніка використовується для того, щоб в іншій ролі учасник отримав необхідні йому поведінкові зразки або якості. Застосування техніки дозволяє пережити новий емоційний досвід і розширити поведінковий репертуар. За її допомогою можна управляти емоційною напругою розіграною в дії. Проєкція на майбутнє дозволяє розіграти можливий варіант розвитку подій. Використання техніки дає можливість апробувати нові поведінкові стратегії, закріпити ті способи дії, що були засвоєні під час вправи.

Рефлексія.

Запитання для обговорення: Наскільки те, що очікують від мене інші, співпадає з моїми власними бажаннями? Хто з присутніх написав приблизно те саме, що і я?

ХІД ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Заняття 4

Мета: відпрацювати практичне застосування саморегуляції та копінг-стратегій.

Ресурси: дошка для презентацій, аркуші паперу, аудіозапис релакс-композиції.

Привітання

Вправа «Комплімент для розігріву»

Час: 15 хвилин.

Ресурси: -

Хід проведення:

Учасник кидає м'яч іншому, вимовляючи при цьому комплімент. Той, хто піймав м'яча дякує, потім так само каже комплімент та кидає м'яч іншому учаснику. Бажано аби м'яч побував у кожного учасника.

Потім відбувається **обговорення вправи**. Що сподобалось, а що ні? Які були труднощі при виконанні завдання та чому?

Вправа «Лекція про різновиди та особливості адаптації»

Час: 10 хвилин.

Ресурси: -

Хід проведення:

Лекція про різновиди та особливості адаптації, опанування, психологічних захистів та інших захисних стратегій.

Вправа «Суд совісті»

Час: 30 хвилин.

Ресурси: -

Хід проведення:

Переживання провини – один з найважчих емоційних станів. Провина допомагає нам ставати більш моральними, чуйними до чужого болю, змушує нас зважувати свої вчинки й замислюватися про поведінку. Але бувають переживання, як і те саме що зневіра, коли почуття провини необумовлене – просто ми звикли бути винуватими. Це неконструктивна провина: нічого виправити не можна, а стан заважає жити, позбавляє радості.

Організація вправи: учасники поділяються на підгрупи по 3 учасника й береться один порожній стілець.

А. Запропонуйте учасникам розділитися на підгрупи по 3 людини, сісти поруч і поставити один порожній стілець. Далі кожний обирає собі роль: «Підсудний» – вважає себе винуватим у якомусь конкретному вчинку (поведінці). Наприклад: «Я погано навчаюся», «Я скривдила маму й вона розплакалася». «Адвокат» – знаходить виправдувальні аргументи – чому людина так зробила? «Прокурор» – озвучує «суд совісті» – збільшує обвинувальний монолог.

Б. Всі учасники по черзі виконують запропоновані ролі. Важливо, щоб мова йшла про конкретний випадок, уникайте абстрактних міркувань. «Адвокат» й «Прокурор» можуть задавати додаткові запитання для уточнення. В. Коли «Обвинувачуваний» вважає можливим, він пересаджується на вільний стілець і виносить сам собі вирок. Якщо вирок виправдувальний, то треба перерахувати конкретні аргументи: «Я не можу робити по-іншому, тому, що я ...», «Я маю право на свої власні почуття, навіть якщо вони не подобаються моїм близьким». Якщо вирок обвинувальний, то необхідно вказати спосіб реабілітації – дій, спрямованих на загладження провини. Наприклад, «Я зобов'язуюся подзвонити мамі й попросити в неї вибачення».

Обговорення:

Які почуття ви пережили під час вправи? Який ви винесли вердикт і чому? Що вам дається легше – обвинувачувати або виправдовувати себе? Ваш випадок – це конструктивна або неконструктивна провина?

Вправа «Перепони в житті»

Час: 15 хвилин.

Ресурси: -

Хід проведення:

Пропонується подумати, що необхідно зробити аби досягти певної життєвої мети, які можуть бути перепони на шляху при досягненні обраної професії чи соціальної ролі. Необхідно відповісти, що було складного, побачити шлях, визначитись із майбутнім чи уявити перепони на шляху. Можна обговорити реальність цілей, досяжність- недосяжність тощо. Обговорюється можливість долати перепони. Якщо комусь вони здаються нездоланими, допомагають інші учасники. Пояснюється необхідність шукати соціальну підтримку і доказ того, що не може бути проблем, які є безвихідними чи нездоланими.

Вправа «Розкрий кулак»

Час: 10 хвилин.

Ресурси: -

Хід проведення:

Учасники розбиваються на пари. Один з них стискає кулак, інший намагається його розтиснути. Потім вони обмінюються ролями. Після виконання вправи обговорюються результати. Кому яким чином це вдалось зробити, силою чи ласкою та ін.

Рефлексія. Шеринг.

ХІД ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНІНГУ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Заняття 5

Мета: ознайомити учасників із сучасними тактиками та стратегіями ефективного управління стресом.

Ресурси: дошка для презентацій, аркуші паперу, аудіозапис релакс-композиції.

Привітання

Вправа «Тримаймося»

Мета: згуртування групи, вміння працювати в команді.

Час: 5 хвилин.

Ресурси: олівці.

Хід проведення:

Всім учасникам роздаються по одному олівцю (незагостреному).

Всі учасники стають в коло. Кінчиками пальців (вказівного) лівої і правої руки ви тримаєте олівець разом з сусідами зліва і з права. Потрібно всім разом підняти руки вгору, вниз, вліво, вправо, присісти, встати. Зробити коло вужчим, і знову руки вгору, вниз. Зробити коло ширше – і знову руки вгору, вниз, вліво, вправо.

Шеринг:

- ~ Чи легко вам було співпрацювати всім разом?
- ~ Які дії повинен був виконувати кожен із учасників, щоб олівці в колі не падали?
- ~ На що орієнтуватись при виконанні цих дій?

Актуалізація опорних знань

Мета: організувати групу, актуалізувати інформацію, отриману учасниками на попередньому занятті.

Час: 5 хвилин.

Ресурси: фліп-чарт.

Хід проведення:

Тренер коротко нагадує інформацію, обговорювану на минулій зустрічі. Говорили про те, що для ефективного управління стресом важливо ознайомитися з причинами, проявами та методами самопомоги. Оскільки ваша професійна діяльність передбачає постійний вплив стрес-факторів, важливо ознайомитись із сучасними тактиками та стратегіями ефективного управління стресом. Перше, що необхідно зробити – проаналізувати свій стан. Саме цим ми займемось сьогодні.

Міні-лекція «Правила стресостійкості» Мета:

презентувати один з ефективних прийомів ефективного спілкування. **Час:** 15 хвилин.

Ресурси: презентація.

Хід проведення

Стресостійкість – це здатність ефективно реагувати на стресові ситуації, зберігаючи спокій, ясність мислення та психологічну стійкість. Розглянемо кілька ключових принципів, які допоможуть підвищити рівень стресостійкості та бути готовими до будь-яких викликів.

1. Приймайте стрес як природний процес. Стрес є нормальною фізіологічною реакцією організму на зовнішні подразники. Він готує нас до дій у ситуаціях небезпеки. Важливо зрозуміти, що стрес неминучий і його не варто уникати або ігнорувати. Прийняття факту, що стрес є частиною нашого життя, допомагає зменшити страх перед ним і більш усвідомлено реагувати на нього.

2. Контролюйте свої думки. Наші думки мають величезний вплив на те, як ми реагуємо на стрес. Часто самі по собі ситуації не є проблемними, але наші інтерпретації цих подій можуть створювати надмірне напруження. Навчіться замінювати негативні думки конструктивними: шукайте рішення замість того, щоб зациклюватися на труднощах.

3. Фокусуйтеся на тому, що можете контролювати. Замість того, щоб витратити енергію на переживання щодо того, що виходить за межі вашого впливу, зосередьтеся на тих аспектах, які ви можете змінити. Це може бути ваша реакція, поведінка або підхід до проблеми. Важливо усвідомлювати, що ви не можете контролювати все, але завжди можете обрати, як реагувати.

4. Розвивайте фізичну витривалість. Фізичний стан тісно пов'язаний з психічною стійкістю. Регулярні фізичні вправи зміцнюють організм, зменшують рівень стресу та покращують загальний емоційний стан.

5. Практикуйте техніки релаксації. Релаксаційні техніки, такі як медитація, йога, дихальні вправи або прогресивна м'язова релаксація, допомагають швидко відновлювати внутрішній баланс. Важливо навчитися розслаблятися після напружених моментів, щоб уникнути накопичення стресу.

6. Звертайтеся за підтримкою. Обговорення проблем з іншими не тільки знижує емоційне навантаження, але й може допомогти знайти нові шляхи

вирішення. Не соромтеся просити допомогу чи просто поділитися своїми відчуттями.

7. Зберігайте почуття гумору. Гумор – це потужний засіб для зниження стресу. Гумор не лише покращує настрій, але й дозволяє переглянути ситуацію з нової перспективи, роблячи її менш загрозливою.

Вправа «Визначення рівня психоемоційного напруження»

Мета: відпрацювання навичок самодіагностики за допомогою тестування та анкетування.

Час: 15 хвилин.

Ресурси: анкети, ручки.

Хід проведення:

Інструкція. Емоційне напруження – емоційний стан людини, що характеризується активізацією різних функцій організму у зв'язку з активними вольовими актами, цілеспрямованою діяльністю або підготовкою до неї, очікуванням якоїсь події або небезпеки.

Дайте відповіді на запитання опитувальника та дізнайтеся про власний рівень психоемоційного напруження.

№	Запитання	Так	Не знаю	Ні
з/п				
1	Часто відчуваю втому			
2	Мені важко заснути			
3	За ніч прокидаюся кілька разів			
4	Постійно відчуваю слабкість			
5	Відчуваю себе в розквіті сил			
6	Багато чого не вдається			
7	Життя заводить в глухий кут			
8	Статеве життя приносить задоволення			
9	Дрібниці дратують все сильніше			
10	Фізично виснажений, як підсіла батарейка			
11	Часом здається, що краще померти			
12	Здається, що немає більше сил			
13	Настрій пригнічений			
14	Щоранку прокидаюся з почуттям втоми і виснаження			

Обробка результатів: за кожен позитивну відповідь нараховується 1 бал.

Інтерпретація результатів:

0-4 бала: ознак зайвого перенапруження і перевтоми практично немає.

Ризик низький.

5-9 балів: є деякі ознаки перевтоми. Психоемоційне навантаження часом буває високим. Вам необхідно не допускати подальшого перенапруження, не забувати про відпочинок і вміти відновлювати свої сили. Ризик середній.

10-14 балів: інтенсивне психоемоційне навантаження, що вимагає від вас великої напруги і самовіддачі протягом тривалого часу. Відбувається виснаження життєвих сил. Ви потребуєте повноцінного відпочинку. Ризик високий. Особливо, якщо у вас підвищений артеріальний тиск, надлишкова маса тіла, а також якщо ви курите і мало рухаєтеся.

Шерінг:

- ~ Чи легко вам було обрати відповідь?
- ~ Які емоції викликали результати?

Вправа «Послухай себе» (музикотерапія)

Мета: налаштувати учасників на спокійну хвилю, зняти напруження

Час: 20 хвилин.

Ресурси: аудіозапис релакс-композиції.

Хід проведення

Тренер вмикає спокійну музику та надає учасникам інструкції.

Сядьте зручно та, якщо вам комфортно, закрийте очі. Зробіть три глибоких вдихи... Уявіть, що ви вбираєте звуки музики не тільки вухами, а й усією поверхнею вашої шкіри... Дихайте глибоко, через ніс і через шкіру... Відчуйте, як ваше тіло стає одним великим вухом, що уважно слухає і насолоджується звуками...

З вашими очима, як і раніше закритими, спробуйте захистити себе від далеких звуків, зосередьтеся лише на собі... Прислухайтеся до звуків у вашому тілі... Слухайте своє дихання... Прислухайтеся до серцебиття... Слухайте себе...

Уявіть, що в самому центрі вашого єства є маленька частинка, яка залишається абсолютно спокійною і щасливою. Вона не тривожиться про майбутнє і не обтяжена страхами, вона перебуває в стані внутрішнього миру, сили та щастя.

Вправа-енерджайзер «Роби як я»

Мета: відпочинок, «місток» між вправами

Ресурси: –

Час: 10 хв

Хід проведення

Учасники стають в коло, тренер виходить за двері. З решти учасників вибирається один «законодавець моди», який буде придумувати і виконувати будь-які нескладні фізичні вправи, а всі решта – повторювати за ним. Кожні 10-15 секунд він змінює рухи, інші, помітивши це, теж починають копіювати нові рухи. Коли «законодавець моди» обраний і почалося виконання вправи, тренера

звуть назад в приміщення, його завдання – шляхом спостереження встановити, за ким саме учасники повторюють рухи.

Вправа «Дихальні техніки для зниження тривожності»

Мета: ознайомити учасників із дихальними техніками, які допомагають швидко знизити рівень тривожності та покращити самопочуття в стресових ситуаціях.

Час: 20 хвилин.

Ресурси: -

Хід проведення:

Дихання відіграє важливу роль у регуляції стресу та емоцій. У стресових ситуаціях дихання стає поверхневим і частим, що може погіршити стан тривожності. Вправи з дихання допомагають заспокоїти нервову систему, знизити рівень тривожності та покращити концентрацію.

Техніка глибокого дихання (4-5 хвилин). *Інструкція:*

Сісти на стільці, щоб було комфортно. Спиною має бути рівною, а руки спокійно лежати на колінах або вздовж тіла. зосередитися на своєму диханні. Декілька секунд просто спостерігайте за природним ритмом свого дихання, не змінюючи його. Почніть глибоко вдихати через ніс, рахуючи до 4 (повільний вдих). Відчуйте, як повітря заповнює живіт і грудну клітку.

Затримайте дихання на 2-3 секунди. Повільно видихайте через рот на рахунок 6-8. Під час видиху уявляйте, як напруга виходить із вашого тіла разом з повітрям.

Техніка «Дихання по квадрату» (4-5 хвилин). *Інструкція:*

Учасники залишаються в тій самій зручній позиції.

«Дихання по квадрату» або «чотирикутник» полягає у виконанні 4 рівних фаз дихання: вдих, затримка, видих, затримка. Вдихніть через ніс на рахунок 4 (уявляйте, що малюєте лінію квадрата на кожну фазу). Затримайте дихання на рахунок 4. Повільно видихніть через рот на рахунок 4. Затримайте дихання на рахунок 4. Повторюйте цей цикл протягом 3-5 хвилин.

Учасники можуть уявляти, як малюють квадрат, щоб допомогти їм зосередитися та тримати ритм дихання рівномірним.

Запитання для обговорення:

1. Яку техніку вам було легше виконувати і яку б ви хотіли використовувати в реальних стресових ситуаціях.
2. Як змінився стан до і після виконання дихальних технік?

Рефлексія

Вправа «Ток по колу»

Мета: отримання позитивного зворотного зв'язку між учасниками.

Час: 15 хв.

Ресурси: –

Хід вправи:

Тренер пропонує учасникам взятися за руки та встати в коло. Кожен по черзі висловлює сусіду поруч приємні побажання, при цьому легко стискає руку. Наступний учасник продовжує по колу передавати позитивний «ток».

До уваги тренера! Тренер обов'язково приймає участь в даній вправі, оскільки ця вправа – остання в тренінгу та являє собою підсумок роботи трьох днів. Якщо учасники не починають виконувати вправу, тренер повинен показати приклад: «Я бажаю Вам успіхів» чи «Здоров'я» і запропонувати продовжити по колу.

Рефлексія

Вправа «Кораблики припливли?»

Мета: проаналізувати успішність справдження очікувань учасників.

Час: 15 хв.

Ресурси: плакати, стікери

Хід вправи

Тренер запрошує учасників звернути увагу на плакат «Берег надій – берег досягнень». Кожен учасник підходить до плакату та знаходить свій стікер з очікуваннями від тренінгу, які розташовані біля «Берегу надій». Якщо учасник вважає, що його сподівання справдилися, він переклеює свій стікер біля «Берегу досягнень».

Після виконання цієї вправи всі можуть побачити, наскільки справдилися очікування групи.

Тренер звертає увагу на кількість стікерів у кожній категорії. Якщо більшість стікерів опиниться біля «Берегу досягнень», це свідчить про успішність виконання очікувань учасників. Якщо ж більшість стікерів залишиться на своїх місцях, тренер запитує групу, чому, на їхню думку, сподівання не виправдалися. Тренер дякує всім за активну участь.

Завершальне анкетування

Анкета:

1. Що ви очікували від тренінгу?
2. Чи відповідало те, що було на тренінгу вашим очікуванням?
3. Що не сподобалося на тренінгу?
5. Чи потрібна була вам така тренінгова група?
6. Що б ви хотіли побажати учасникам тренінгу?
7. Що б ви побажали виконавцю?
8. Що нового ви дізналися на тренінгу?
9. Чи хотіли б ви далі брати участь в подібних заходах?

Вправи для зняття стресу та емоційної напруги

Вправа «Релаксація на контрасті»

Щоб ефективно зняти м'язове напруження, спочатку треба його посилити.

Якщо обстановка навколо напружена й ви відчуваєте, що втрачаєте самовладання, цей комплекс можна виконати прямо на місці, за столом, практично непомітно для навколишніх.

Так сильно, як можете, напружте пальці ніг. Потім розслабте їх.

Напружте й розслабте ступні ніг.

Напружте й розслабте гомілки.

Напружте й розслабте коліна.

Напружте й розслабте стегна.

Напружте й розслабте сідничні м'язи.

Напружте й розслабте живіт.

Розслабте спину й плечі.

Розслабте кисті рук.

Розслабте передпліччя.

Розслабте шию.

Розслабте лицьові м'язи.

Посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджуючись повним спокоєм. Коли вам здасться, що повільно пливете, – ви повністю розслабилися.

Вправа «Піджак на вішалці»

Зняти напруження в м'язах можна не лише, лежачи або сидячи, а й стоячи чи навіть ідучи. Для цього достатньо уявити себе «без кісток», зробленим ніби з гуми, або уявити своє тіло піджаком, що висить на вішалці. Порухайте тілом, яке,

наче вільно висить на хребті. Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли ви рухаєте хребтом

Коли людина хвилюється, її дихання прискорюється і стає поверхневим. Щоб не допустити надмірної емоційної реакції під час стресових ситуацій, потрібно стежити за тим, щоб дихання залишилося глибоким і повільним.

Вправа «Ритмічне дихання»

Помітивши, що ви починаєте хвилюватися, напружуватися, обурюватися, починайте дихати за таким принципом: вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи, також рахуйте до трьох. Потім спробуйте зробити видих іще тривалішим: видихаючи, рахуйте до п'яти, до семи тощо.

Вправа «Рахунок»

Цю вправу можна робити в будь-якому місці. Потрібно сісти зручніше, скласти руки на колінах, поставити ноги на землю й знайти очима предмет, на якому можна зосередити свою увагу.

Почніть рахувати від 10 до 1, на кожному рахунку роблячи вдих і повільний видих. (Видих має бути помітно довше вдиху).

Заплющайте очі. Знову порахуйте від 10 до 1, затримуючи подих на кожному рахунку. Повільно видихайте, уявляючи, як з кожним видихом зменшується й нарешті зникає напруження.

Не розплющуючи очі, рахуйте від 10 до 1. Цього разу уявіть, що видихуване вами повітря пофарбоване в теплі пастельні тони. З кожним видихом кольоровий туман стає густішим, перетворюється на хмари.

Пливить ласкавими хмарами доти, поки очі не розплющатся самі.

Щоб знайти потрібний ритм рахунку, дихайте повільно й спокійно, відгороджуючись від усіляких хвилювань за допомогою уяви. Цей метод дуже добре послаблює стрес.

Через тиждень почніть рахувати від 20 до 1, ще через тиждень – від 30, і так до 50.

В основу наступних методів психологічної саморегуляції покладено роботу з образами уяви для регуляції емоційного стану людини. Адже свідомо створені образи впливають на організм людини майже так само, як і реальний досвід.

Вправа «Стирання інформації»

Розслабтеся. Заплющте очі. Уявіть, що перед вами лежить чистий аркуш паперу, олівці, гумка. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку б вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образна ситуація. Подумки візьміть гумку й послідовно «вितिрайте» з аркуша цю негативну інформацію, доки не зникне ця картинка. Знову заплющте очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «вितिрайте» її до повного зникнення.

Такі методи використовують також задля зниження концентрації уваги на стресогенному чиннику.

Вправа «Ворона на шафі»

Якщо певна людина викликає у вас негативні емоції, а вам доводиться взаємодіяти з нею, можна зменшити своє напруження, подумки домальовуючи реальну картину ситуації. Наприклад, уявіть цю людину дуже маленькою, у смішному вбранні або розташуйте її на значній відстані від себе, у дивному місці, змініть в уяві тембр її голосу тощо. Тобто віднайдіть такі доповнення до психотравмувальної ситуації, що зроблять її кумедною або незначущою для вас.

Вправа «Настрій»

Кілька хвилин тому ви почули погану новину чи закінчилася неприємна розмова...

Як зняти неприємний осад? Візьміть фломастери. Розслаблено, лівою рукою намалюйте абстрактний малюнок: кольорові нитки, лінії-сюжети, фігури. Важливо при цьому повністю зануритись у свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як вам хотілося б, щоб вони цілком збігалися з вашим настроєм.

Намагайтеся уявити собі, що ви переносите свій сумний настрій на папір. Закінчили малюнок? А тепер перегорніть аркуш і на звороті напишіть 5–7 слів, які відображають ваш настрій, ваші почуття. Довго не думайте і не намагайтеся бути ввічливими: необхідно, щоб слова виникали спонтанно, без спеціального контролю.

Після цього ще раз продивіться ваш малюнок, ніби заново переживаючи свій настрій, перечитайте слова, і з задоволенням, емоційно, розірвіть аркуш, викиньте його в кошик.

Відгук наукового керівника на кваліфікаційну роботу

ППП/б студента Золотіної Алли Вікторівни

Тема курсової роботи: «Технологія розвитку стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України»

		Критерій	Рівень реалізованості критерію		
			низький	середній	високий
Вступ		Обґрунтування актуальності теми дослідження			+
		Коректне формулювання мети, об'єкта, предмета, завдань дослідження			+
		Коректне формулювання гіпотези дослідження			+
		Наявність теоретичної та практичної значущості дослідження			+
		Оригінальність ідеї, новизна		+	
Теоретичні дослідження		Ґрунтовність аналізу наукової літератури з теми дослідження		+	
		Формулювання проблеми, визначення протиріччя, недостатньої розробленості питання		+	
		Несуперечність понятійного апарату дослідження			+
		Вибір та обґрунтування методів і методик психодіагностичного дослідження			+
Психодіагностичне дослідження		Доцільність і правильність використання описової статистики	+		
		Використання методів порівняння (Стьюдент-тест або інші)	+		
		Використання кореляції та/або інших методів багаторівневого аналізу		+	
		Змістовність аналізу та інтерпретації результатів		+	
Програма формувального експерименту		Теоретичне обґрунтування корекційно-розвивальної програми			+
		Відповідність використаних методів, прийомів, технік меті та завданням корекційно-розвивальної програми (3 бали)			+
		Завершеність (деталізованість) розроблення занять корекційно-розвивальної програми			+
		розвивальної програм			
Висновок		Змістовність висновків до розділів		+	
		Логічність та інформативність висновків наукової роботи			+

роботи	Додержання загальних вимог до написання кваліфікаційної роботи (шрифт, інтервал, поля тощо), додержання вимог до нумерації сторінок, розділів, підрозділів		+	
	Додержання вимог до оформлення таблиць / графіків / діаграм		+	
оформлення	Наявність посилань у тексті на формули, таблиці, рисунки, літературні джерела, додатки та додержання вимог до їх оформлення			+
оформлення	Відсутність у роботі орфографічних, граматичних та синтаксичних помилок, додержання норм літературної мови		+	
	Використання сучасних вітчизняних та іноземних джерел інформації та оформлення списку використаних джерел відповідно до встановлених вимог		+	

Відсоток унікальності тексту курсової роботи	КП1 = 8,1 %; КП2 = 1,7 %	
Інші здобутки автора курсової роботи	ні	так
Список використаних джерел складається з понад 50 найменувань		+
Наявність у списку використаних джерел понад 30 % наукових робіт, виданих за останні 5 років	+	
Участь у Всеукраїнському етапі конкурсу-захисту студентських наукових робіт	+	
Перемога (1–3 місця) у Всеукраїнському етапі конкурсу-захисту студентських наукових робіт	+	
Одноосібна стаття за темою дослідження (від 0,5 др. арк.)	+	
Стаття за темою дослідження (від 0,5 др. арк.) у співавторстві	+	
Одноосібні тези за темою дослідження	+	
Тези за темою дослідження у співавторстві	+	

Висновок наукового керівника: Допустити до захисту

Оцінка кваліфікаційної роботи: «Добре»

Додатковий коментар наукового керівника: у процесі написання кваліфікаційної роботи студентка проявила самостійність та відповідальність. На всіх етапах виконання кваліфікаційної роботи підтримувався контакт з керівником.

Науковий керівник

Ніколаєнко С.О.



(підпис)

Дата 13.12.2024 р.

**ПРОТОКОЛ ПЕРЕВІРКИ РОБОТИ
НА НАЯВНІСТЬ ОЗНАК АКАДЕМІЧНОГО ПЛАГІАТУ**

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з повним звітом подібності, який був згенерований системою **StrikePlagiarism.com**.

Автор: Золотіна А. В.

Назва роботи: Технологія розвитку стресостійкості військовослужбовців державної прикордонної служби України

Науковий керівник: Не обрано

Підрозділ: _____

(інститут (факультет), кафедра, навчальна група (для осіб, що навчаються))

Вид роботи: _____

(кваліфікаційна робота, дисертація, підручник, посібник, монографія, стаття, тези, звіт НДР тощо)

Коефіцієнт подібності 1: 8.1%

Коефіцієнт подібності 2: 1.7%

Після проведеного мною аналізу Звіту подібності, констатую наступне:

- Запозичення, виявлені в роботі, оформлені коректно і не мають ознак академічного плагіату.
- Виявлені в роботі запозичення є недобросовісними і мають ознаки академічного плагіату або в ній містяться навмисні спотворення тексту, що вказують на спроби приховування недобросовісних запозичень.

Опис прийнятого рішення

*(Власне ім'я ПРИЗВИЩЕ
відповідальної за перевірку особи, визначеної додатком
до Положення про академічну доброчесність та етику
академічних взаємовідносин у СумДУ)*

_____._____ 202_ р.

(підпис)

**Інформаційна довідка¹⁾
щодо якісних показників кваліфікаційної роботи**

П.І.Б. здобувача вищої освіти Золотіної Алли Вікторівни
Освітній ступінь другий (магістерський) рівень вищої освіти
Спеціальність 053 «Психологія» Освітньо-професійної
програми «Організаційна психологія»

№ з/п	Якісні показники кваліфікаційної роботи	Зазначити так/ні
1	Виконана за програмою академічної мобільності	ні
2	Високий рівень використання програмного забезпечення ²⁾	ні
3	Результати впроваджено на підприємстві, (в організації, установі) або в навчальному процесі ³⁾	так
4	Виконана на замовлення підприємства (організації, установи) ⁴⁾	ні
5	Захищена на підприємстві (в організації, установі)	ні
6	Захист англійською мовою ⁵⁾	ні
7	Комплексна кваліфікаційна робота ⁶⁾	ні
8	Виконана під подвійним керівництвом ⁷⁾	ні
9	Поглиблена наукова складова (участь в НДР, участь у всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт)	ні
10	Результати оприлюднені в тезах доповіді, фаховій статті	так

Керівник кваліфікаційної роботи



(підпис)

Сергій НІКОЛАЄНКО

(Ім'я та ПРІЗВИЩЕ)

- 1) додається до відгуку керівника на кваліфікаційну роботу здобувача за усіма освітніми ступенями;
- 2) крім спеціальностей ІТ-спрямування, ОП «Економічна кібернетика»;
- 3) враховується лише за наявності акту впровадження;
- 4) враховується лише за наявності листа-замовлення на проведення дослідження;
- 5) крім англійських освітніх програм та освітніх програм спеціальностей 035 «Філологія», 292 «Міжнародні економічні відносини»;
- 6) виконана двома або більше здобувачами однієї або різних спеціальностей;
- 7) співкерівництво кваліфікаційної роботи здійснено викладачем і фахівцем-практиком або науково-педагогічним працівником СумДУ та іноземного ЗВО.

РЕЦЕНЗІЯ

на кваліфікаційну роботу здобувача ступеня магістра психології

Золотіної Алли Вікторівни

«Технологія розвитку стресостійкості військовослужбовців

Державної прикордонної служби України»

Військовослужбовці Державної прикордонної служби України виконують особливі завдання, що супроводжуються високим рівнем психологічного та фізичного навантаження. Це зумовлює необхідність розвитку та підтримки стресостійкості, яка є ключовою якістю для забезпечення ефективності їхньої роботи. Серед специфічних аспектів стресостійкості прикордонників виділяються адаптивність, емоційна стабільність, швидкість прийняття рішень в екстремальних умовах, а також здатність ефективно взаємодіяти в команді. Аналіз особливостей стресостійкості серед військовослужбовців вказує на важливість регулярної психологічної підготовки та заходів, спрямованих на зниження рівня стресу. Ефективність роботи прикордонників значною мірою залежить від належної підтримки їхнього психоемоційного стану. Військовослужбовці, які проходять військову службу у прикордонних підрозділах, часто страждають від розладів сну, підвищеної тривожності, зниження імунної функції, а також мають схильність до серцево-судинних захворювань. З огляду на складність і напруженість умов служби, доцільним є вдосконалення системи психологічного супроводу та підвищення рівня обізнаності щодо методів саморегуляції і релаксації. Означені положення зумовлюють актуальність проблематики кваліфікаційної роботи Золотіної А.В.

У першому розділі наукового дослідження Золотіної А. В. було визначено теоретичні засади вивчення стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України.

У другому розділі кваліфікаційної роботи Золотіної А. В. розкрито хід та результати власного емпіричного дослідження особливостей стресостійкості військовослужбовців Державної прикордонної служби України.

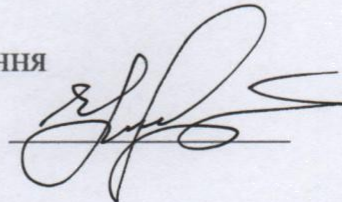
У третьому розділі кваліфікаційної роботи авторкою обгрунтовано структуру та зміст технології розвитку стресостійкості, запропоновано програму

розвитку стресостійкості, як корекційно-розвивальну технологію та висвітлено результати апробації програми розвитку стресостійкості.

Для подальшого розвитку запропонованої технології розвитку доцільно розглянути можливість її вдосконалення.

Незважаючи на це, кваліфікаційна робота Золотіної А.В. містить як теоретичні, так і практичні експериментально отримані результати. Логічність та системність розв'язання досліджуваної проблеми дає підстави вважати кваліфікаційну роботу Золотіної А.В. цілісним, завершеним дослідженням, що заслуговує на високу оцінку.

Рецензент: Провідний психолог
відділу морально-психологічного забезпечення
Темна Олена Михайлівна



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені А.С. МАКАРЕНКА
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА СПЕЦІАЛЬНОЇ ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ



Серія III **СЕРТИФІКАТ**

№ **517**



учасника X Міжнародної
науково-практичної конференції

**«КОРЕКЦІЙНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ: СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ
У НАЦІОНАЛЬНОМУ ТА СВІТОВОМУ ВИМІРІ»**

Кількість годин – 8 / 0,3 кредиту ЄКТС

Золотіна Алла Вікторівна

Магістрантка Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Ректор СумДУ
імені А. С. Макаренка



д-р пед. наук,
проф. Юрій ЛЯННОЙ

21 листопада 2024 року
СУМИ

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет
імені А.С. Макаренка
Інститут спеціальної педагогіки і психології
імені Миколи Ярмаченка НАПН України
Кам'янець-Подільський національний
університет імені Івана Огієнка
Полтавський національний педагогічний університет
імені В.Г. Короленка
Університет Святих Кирила та Мефодія в Трнаві
(Словацька Республіка)
Інститут педагогіки Вроцлавського університету
(Республіка Польща)
Люблинський Католицький університет Івана Павла II
(Республіка Польща)
Батумський державний університет імені Шота Руставелі (Грузія)
Казахський національний педагогічний університет імені Абая
(Казахстан)
Державний університет Бріджуотера, кафедра спеціальної освіти
(Бріджуотер, Массачусетс, Сполучені штати Америки)
Громадська організація «Сумська обласна організація громадської
організації
«Наукове товариство інвалідів «Інститут соціальної політики»



**«КОРЕКЦІЙНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ:
СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ У НАЦІОНАЛЬНОМУ ТА
СВІТОВОМУ ВИМІРІ»**

Матеріали

***X Міжнародної науково-практичної
конференції***

***присвяченої 100-річчю
Сумського державного педагогічного університету
імені А.С. Макаренка***

21 листопада 2024 року

Суми – 2024

кафедрами, закладами освіти, між науковцями і практиками можна дійти розумної згоди від якої виграють в першу чергу – здобувачі, які потребують кваліфікованої підтримки, і супроводу.

Алла ЗОЛОТІНА

магістрантка
Сумського державного
університету,
старший офіцер відділу морально-
психологічного забезпечення
Сумського прикордонного загону

ПСИХОФІЗИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТРЕСУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ

Анотація. У статті розглянуто психофізичні особливості прояву стресу військовослужбовців Державної прикордонної служби України. Здійснено аналіз наукових джерел з питань стресу, та, зокрема, стресу військовослужбовців. Окреслено основні стрес-фактори військовослужбовців в умовах війни, зокрема: перебування у стані повної готовності до активних дій, кисневе голодування, малорухливий спосіб життя, неякісний відпочинок, ослаблений імунітет, холодне приміщення. Систематизовано фізіологічні та психологічні прояви стресу військовослужбовців. Виокремлено низку заходів із профілактики та запобігання стресу військовослужбовців Державної прикордонної служби України.

Ключові слова: стрес, прояви стресу, стрес військовослужбовців, психофізичні особливості, Державна прикордонна служба України.

Annotation. The article examines the psychophysical features of stress manifestation among military personnel of the State Border Guard Service of Ukraine. Analysis of scientific sources on stress, and, in particular, the stress of military personnel, was carried out. The main stress factors of military personnel in war conditions are outlined, in particular: being in a state of full readiness for active actions, oxygen starvation, a sedentary lifestyle, poor-quality rest, weakened immunity, cold habitat. Physiological and psychological stress manifestations of military personnel are systematized. A number of measures for stress

prevention of military personnel of the State Border Guard Service of Ukraine. have been singled out.

Keywords: *stress, manifestations of stress, stress of military personnel, psychophysical features, State Border Guard Service of Ukraine.*

Актуальність. Стрес є невід'ємною складовою життя сучасної людини, особливо тих, хто працює в умовах підвищеної фізичної та психологічної напруги. Військовослужбовці Державної прикордонної служби України (ДПСУ) піддаються постійному впливу стресогенних факторів під час виконання службових обов'язків. Зважаючи на підвищену небезпеку під час війни в Україні, вивчення психо-фізичних особливостей прояву стресу серед військовослужбовців набуває особливої актуальності.

← військовослужбовців, які знаходяться у зонах особливого ризику, у відповідь на дію стресорних чинників відбувається формування нових емоційно-поведінкових навичок і стереотипів поведінки, які є значущими для збереження життя. Водночас бойовий стрес може спричинити дезадаптацію організму. Стрес-фактори впливають на фізіологічні та психічні процеси, що відбуваються в людському організмі, обмежуючи його адаптаційні можливості. Тому виникає необхідність вивчення особливостей прояву стресу військовослужбовців, які перебувають у зонах особливого ризику.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У більшості наукових досліджень аналізується вплив стресу на когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти діяльності військовослужбовців, а також фізіологічні реакції організму на хронічне навантаження.

Дослідники А. Караяном [4] і Р. Лазарус [6], відзначають, що стресові стани, пов'язані з бойовими та службовими умовами, можуть суттєво погіршувати фізичний та психологічний стан військово-службовців. У дослідженнях О. Васильченка [1], розглядається взаємо-зв'язок між стресом і психосоматичними розладами. Науковці В. Грушко і І. Мельник [2] відзначають, що тривале перебування у бойових умовах або ситуаціях підвищеного ризику призводить до розвитку таких психічних розладів, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія та

підвищена агресивність. Вони також вказують на необхідність надання систематичної психо-логічної підтримки військовослужбовцям Державної прикордонної служби України для запобігання розвитку хронічного стресу.

Метою статті є аналіз психофізичних проявів стресу у військово-вослужбовців ДПСУ, визначення факторів, що сприяють його виникненню, а також можливих наслідків для здоров'я та ефективності виконання службових обов'язків.

Виклад основного матеріалу. Згідно наукових джерел, стрес – це адаптаційна реакція організму на зовнішні або внутрішні подразники, що порушують його фізіологічний або психологічний баланс [1]. Стрес може бути як короткотривалим, так і хронічним. За концепцією Г. Сельє [5], стрес має три основні стадії: тривога, опір і виснаження. У випадку військовослужбовців ці стадії можуть проявлятися більш інтенсивно та мати серйозні наслідки.

і огляду на специфіку діяльності військовослужбовців ДПСУ, дослідження стресу серед цієї категорії мають певні унікальні аспекти. Зокрема, автор О. Васильченко [1] зазначає, що військово-службовці прикордонних підрозділів часто стикаються з проблемами нелегальної міграції, контрабанди, збройних зіткнень, що додатково-во підсилює їхнє стресове навантаження.

Науковець підкреслює, що військовослужбовці, які регулярно стикаються із загрозою життю або перебувають у постійній бойовій готовності, мають вищі показники тривожності, депресії та фізичних розладів порівняно з іншими категоріями військово-службовців. Дослідник виявив, що військовослужбовці, які проходять військову службу у прикордонних підрозділах, часто страждають від розладів сну, підвищеної тривожності, зниження імунної функції, а також мають схильність до серцево-судинних захворювань [1].

Український дослідник В. Заворотній [3] виділив такі специфічні фактори стресу, характерні для професійної діяльності військовослужбовців, як зниження енергетичного потенціалу організму, що проявляється у вигляді зниження емоційності подразників, частого і тривалого перебування в стані повної готовності до активних дій, кисневе голодування, малорухливий спосіб життя, неякісний відпочинок, ослаблений імунітет, холодне приміщення.

Б. Кузьменко у своєму дослідженні виділив наступні фактори стресу, які негативно впливають на психоемоційний стан військово-вослужбовців та викликають стрес: недостатній контроль,

обмеженість ресурсів, недостатня психологічна та фізична під-готовка та відсутність практичного досвіду, недостатні очікування результатів роботи та критеріїв успішності [5].

Страх і бойовий стрес є логічними й очікуваними на полі бою,

3) через їх потенційно деструктивний вплив слід приділяти їм особливу увагу в рамках загальної психологічної підготовки до бойових дій. Недостатня військова підготовка, брак досвіду, невпевнені або непрофесійні командири, погане спілкування та відсутність довіри серед військових загалом створюють враження страху на полі бою. Джерелом стресу (порушення психофізичної рівноваги) можна вважати тривогу, страх і паніку, а стрес є набагато складнішим явищем, яке може бути спричинене низкою різних стресогенних факторів – стресорів, або їх сукупною дією [4].

Зазначимо, що важливим є розрізнення фізіологічних та психологічних компонентів стресу. Фізіологічні аспекти включають збільшення частоти серцебиття, підвищення артеріального тиску, виділення кортизолу та адреналіну. Психологічні компоненти охоплюють відчуття тривоги, страху, агресії або безпорадності. Систематизуємо названі прояви у вигляді таблиці.

Таблиця
1

Фізіологічні та психологічні прояви стресу

У

військовослужбовців

Тип прояву	Фізіологічні прояви	Психологічні прояви
Серцево-судинні	Підвищення артеріального тиску, прискорене серцебиття	Тривожність, страх
Дихальна система	Прискорене дихання, задишка	Панічні атаки, відчуття нестачі повітря
М'язова система	Напруження м'язів, тремтіння	Дратівливість, неспокій
Травна система	Нудота, порушення травлення, біль у шлунку	Втрата апетиту або переїдання, стресове переїдання
Імунна система	Зниження імунітету, часті хвороби	Виснаження, депресивні настрої

Сон	Порушення сну (безсоння або надмірна сонливість)	Проблеми з концентрацією, втома
Шкірні реакції	Потовиділення, висипи, свербіж	Емоційна лабільність (різка зміна настрою)
Гормональна система	Підвищений рівень кортизолу та адреналіну	Відчуття постійної напруги, внутрішнє хвилювання

Отже, фізіологічні прояви стресу у військовослужбовців Державної прикордонної служби України включають підвищену втомлюваність, порушення сну, зниження імунної функції, що може призводити до частих захворювань. Також спостерігається зростання рівня тривожності, що може проявлятися в психосоматичних симптомах, таких як головні болі, проблеми з травленням та серцево-судинні розлади [4].

← свою чергу, психологічні прояви стресу включають депресивні настрої, дратівливість, проблеми з концентрацією та ухваленням рішень, що впливає на здатність ефективно виконувати службові обов'язки [1].

← контексті воєнних дій в Україні, особливого значення набувають заходи щодо профілактики та подолання стресу, спрямовані на збереження фізичного і психологічного здоров'я військово-службовців. Дослідники сходяться на думці, що для зниження рівня стресу у військовослужбовців ДПСУ необхідно застосовувати комплексний підхід, який включає: фізичну підготовку, яка допомагає знизити рівень тривожності та агресії; психологічні тренінги та групові заняття, які допомагають військовим адаптуватися до складних умов; соціальну підтримку та розвиток командної роботи; запровадження ротацийних схем служби, що дозволяє зменшити фізичне та психологічне виснаження [5].

Висновки. Таким чином, військовослужбовці Державної прикордонної служби України піддаються високим рівням стресу в умовах війни, що проявляється на фізіологічному та психологічному рівнях. Для підтримки їхньої належної обороноздатності та здоров'я необхідні комплексні заходи з профілактики та подолання стресу, що включають психологічну підтримку, фізичні вправи та соціальні заходи. Оскільки військовослужбовці Державної прикордонної служби України виконують важливі завдання, пов'язані

3) національною безпекою, їхній психофізичний стан має бути пріоритетом для держави.

Серед перспектив наших подальших досліджень вбачаємо розробку технології розвитку стресостійкості військовослужбовців ДПСУ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

У Васильченко О. В. Особливості психофізіологічних проявів стресу в умовах бойової діяльності. *Український вісник психоневрології*, 2015. 23(4), 28-35.

- У Грушко В. П., Мельник І. М. Вплив стресу на психічне здоров'я військово-вслужбовців у зоні бойових дій. *Військова медицина України*, 2018. 3(25), 14-21.
- У Заворотній В. І. Посттравматичний стресовий розлад у військово-службовців (клініко-психопатологічні особливості, діагностика, терапія) : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.01.16. Харків, 2018. 21 с.
- У Караяном А. Г., Сиромятніков І. В. Прикладна військова психологія Тернопіль, 2016. 452 с.
- У Кузьменко Б. В. Соціальні процеси у військових колективах: навч. посіб. Харків, 2016. 563 с.
- У Lazarus R. S. Stress, Adaptation, and Coping. New York: Spektr.1999.
- У Selye H. Stress without Distress. New York: Springer. 1982.

Іванна ІВАНИШИН
магістр ОП «Інклюзія в освіті»,
спеціальність «Спеціальна освіта.
Логопедія»

Зоряна ЛЕНІВ
кандидат педагогічних наук,
доцент

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

і ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ШКОЛИ ДІТЕЙ ІЗ МОВЛЕННЄВИМИ ТРУДНОЩАМИ

Анотація. У теперішній час спостерігається стрімке зростання кількості дітей дошкільного віку із мовленнєвими труднощами.

3. логопедії ці діти становлять категорію дітей із загальним недорозвитком мовлення (ЗНМ). Із збільшенням порушень у дітей, у нашому випадку ЗНМ, стає більш помітно, як їм непросто при-стосовуватись у соціумі, взаємодіяти із однолітками та іншими дітьми, висловлювати свою думку, розвиватись, адаптуватись до навчання тощо. Вирішенням даної проблеми слугує підготовка дітей до школи, враховуючи їх фізіологічні та психологічні особливості. Інноваційні логотехнології, такі як арттерапія, Су-Джок терапія, ейдотехнологія, комп'ютерні програми та технології, доповнюючи традиційну систему підготовки дітей до школи

прищеплюють у дітей бажання працювати та розвиватись.

Ключові слова: діти з мовленнєвими труднощами, загальний недорозвиток мовлення, арттерапія, Су-Джок терапія, ейдотехно-логія, комп'ютерні технології.

Annotation. *Currently, there is a rapid increase in the number of preschool-aged children with speech difficulties. In speech therapy, these*

20

36

