

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування факультету)

Психологія

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему Особливості військових під час війни

(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу,
групи СНЗ-110

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

СІДОРУК А.С.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ДЕРГАЧ М.А.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.

(ПРІЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 19 » лютого 2024 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

СІДОРУК Анна Сергіївна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Особливості стресостійкості військових під час війни.

керівник проєкту (роботи) кандидат психологічних наук, професор ДЕРГАЧ Маргарита Альфрітівна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «15» березня 2024 року № 70.

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 05 червня 2024 року.

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 76 сторінок, 7 таблиць, 9 рисунків, 74 джерел, 2 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) вивчення та аналіз особливостей стресостійкості у військових під час війни. Проведення теоретичного аналізу наукових джерел з проблемами розвитку стресостійкості військових під час війни; проведення емпіричного дослідження спрямованого на визначення рівня розвитку стресостійкості військових під час війни та проаналізувати отримані результати; розроблення пропозиції щодо розвитку стресостійкості військових.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) рис.1.1. Види стресу, рис.1.2. Стадії розвитку стресу, рис.1.3. Чинники розвитку стресостійкості військових, Таблиця 2.1. Результати діагностики рівня стресостійкості військових під час війни за методикою «Шкала стресостійкості, КІНСУ», рис.2.1. Рівень стресостійкості військових під час війни, таблиця 2.2. Статистичний аналіз розрахунків середнього показника розвитку стресостійкості в групі військових під час війни (за методикою «Шкала стресостійкості, КІНСУ»), таблиця 2.3. Результати

діагностики рівня самоконтролю військових під час війни (за методикою «Brief Self-Control Scale, BSCS»), рис.2.2. Рівень самоконтролю військових під час війни, таблиця 2.4. Статистичний аналіз розрахунків середнього показника самоконтролю в групі військових під час війни (за методикою «Brief Self-Control Scale, BSCS»), таблиця 2.5. Результати діагностики рівня психологічного благополуччя військових під час війни за шкалою психічного благополуччя Ворик-Единбург (Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS), рис.2.3. Рівень психологічного благополуччя військових під час війни, таблиця 2.6. Статистичний аналіз розрахунків середнього показника психологічного благополуччя в групі військових під час війни (за шкалою Ворик-Единбург (Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS), таблиця 2.7. Кореляційний аналіз, рис. 2.6. Кореляційна плеяда (виявлення зв'язку між стресостійкістю та показниками самоконтролю й психологічного благополуччя військових під час війни), рис.2.7. Стратегії розвитку стресостійкості військових під час війни, рис. 2.8. Заходи із розвитку командного духу військових.

6. Консультанти розділів проекту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ДЕРГАЧ М.А., професор	15.04.2024	28.04.2024
2	ДЕРГАЧ М.А., професор	28.04.2024	29.04.2024
Нормок-ль	ГАРМАШ А.О., викладач	05.06.2024	09.06.2024

7. Дата видачі завдання «19» лютого 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проект (роботу)	19.02.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел дипломний проект (роботу)	21.02.2024	
3	Затвердження теми	15.03.2024	
4	Складання змісту	18.03.2024	
5	Виконання першого розділу	15.04.2024	
6	Виконання другого розділу	29.04.2024	
7	Виконання третього розділу	13.05.2024	
8	Формування висновків	23.05.2024	
9	Перевірка роботи керівником	27.05.2024	

10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	30.05.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	03.06.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	05.06.2024	
13	Подання роботи на кафедру	05.06.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	07.06.2024	
15	Захист дипломної роботи	15.06.2024	

Студент(ка)

(підпис)

СІДОРУК А.С.

(прізвище та ініціали)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

ДЕРГАЧ М.А.

(прізвище та ініціали)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 76 сторінок, 7 таблиць, 9 рисунків, 74 джерел, 2 додатків.

Об'єкт дослідження є стресостійкість особистості.

Мета дослідження полягає у вивченні та аналізі особливостей стресостійкості у військових під час війни.

Предмет дослідження: процес розвитку стресостійкості у військових під час війни.

Мета та гіпотеза дослідження зумовили постановку наступних завдань:

1. Провести теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми розвитку стресостійкості військових під час війни
2. Провести емпіричне дослідження спрямоване на визначення рівня розвитку стресостійкості військових під час війни та проаналізувати отримані результати.
3. Розробити пропозиції щодо розвитку стресостійкості військових
4. Сформулювати висновки.

Структура і обсяг роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку використаних джерел та додатків.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, СТРЕС, БЛАГОПОЛУЧЧЯ, РОЗВИТОК
СТРЕСОСТІЙКОСТІ, ВІЙСЬКОВІ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВИХ ПІД ЧАС ВІЙНИТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВИХ ПІД ЧАС ВІЙНИ	12
1.1. Поняття «стрес» і «стресостійкість» в психології	12
1.2. Теоретичні підходи до вивчення проблеми особливостей стресостійкості військових під час війни	21
1.3. Чинники, що впливають на розвиток стресостійкості військових під час війни	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВИХ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	36
2.1. Організація та методики дослідження розвитку стресостійкості військових під час війни	36
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	43
2.3. Розробка рекомендацій щодо розвитку стресостійкості військових під час війни	55
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	67
ДОДАТКИ	74

ВСТУП

Актуальність теми. З урахуванням сучасних геополітичних реалій та постійно зростаючого ризику воєнних конфліктів, питання особливостей стресостійкості у військових набуває особливої актуальності. У сучасних умовах військові конфлікти стають складнішими та небезпечнішими, вимагаючи від військовослужбовців не лише фізичної витривалості, але й високого рівня психологічної стійкості. Недостатня стресостійкість може призвести до серйозних наслідків як для самого військового, так і для виконання поставлених завдань.

Війна в Україні стала важким випробуванням не лише для країни в цілому, але й для військовослужбовців, які безпосередньо беруть участь у бойових діях. Однією з ключових проблем, які виникають у цьому контексті, є погіршення стресостійкості військових під час військових подій. У сучасних умовах військової агресії в нашій країні, військові постійно стикаються з великим психологічним навантаженням і стресом під час ведення бойових дій. Розвиток стресостійкості у військових стає одним із ключових аспектів для успішного виконання їхніх обов'язків та збереження фізичного та психічного здоров'я.

Стрес – невід'ємна складова воєнного конфлікту. Військовослужбовці зазнають постійного психологічного тиску, стикаються з небезпекою для життя, втратами товаришів та травмами. Ці фактори можуть значно погіршити психологічний стан воїнів і призвести до стресу, депресії, посттравматичного стресового розладу та інших психологічних проблем.

Розвиток стресостійкості у військових під час війни є складним та багатограним процесом, який потребує постійного самовдосконалення та психологічної підтримки. Важливо розуміти, що стрес – це нормальна реакція на складну ситуацію, і важливо навчитися ефективно керувати ним для збереження функціональності та ефективності у воєнних умовах.

Проблема стресу та стресостійкості військових під час воєнних дій стає актуальною в контексті постійного психологічного напруження, яке вони зазнають у бойових умовах. Стрес та погіршення стресостійкості серед військових можуть призвести до ряду негативних наслідків, таких як депресія, посттравматичний стресовий розлад, втрата боєздатності та інші психологічні проблеми. Це свідчить про необхідність дослідження та розвитку стратегій покращення стресостійкості серед воїнів. Покращення психологічної стійкості та розвиток стресостійкості воїнів може не лише позитивно позначитися на їхньому функціонуванні в умовах воєнного конфлікту, але й сприяти збереженню фізичного та психічного здоров'я.

Отже, проблема розвитку стресостійкості військових під час воєнних подій потребує комплексного підходу та системних заходів для покращення психологічного стану воїнів.

У психологічній науці інтерес вчених до вивчення проблеми стресостійкості стрімко зростає та в сучасних умовах досліджується комплексно.

Підґрунтям проведеного дослідження стали теорії стресостійкості: С. Кобб, Р. Коттер. Для вивчення стресостійкості використовуються різноманітні теоретичні підходи та позиції, серед яких можна виділити теорію загального адаптаційного синдрому Г. Сельє та теорію стресу Р. Лазаруса. Авторами ключових публікацій у цьому напрямку є Г. Сельє, Р. Лазарус, Д. Мек-Кей та ін.

Теоретичну базу дослідження складатимуть теоретичні публікації таких авторитетних науковців, як Г. Айлен, Д. Гоулман, С. Мадді, Г. Селігман та ін.

Вивченням проблеми стресостійкості займалися: О. Богданов, Д. Голдштейн, І. Шмушкінта ін. Більшість сучасних психологічних досліджень фокусується на визначенні психологічних чинників розвитку стресостійкості (Ю. Коваленко, М. Корольчук, В. Крайнюк, Т. Ткачук, Н. Ярош).

Науковці вивчають стресостійкість як складну інтегративну властивість особистості (А. Боднар, Н. Макаренко); обґрунтовують, що завдяки активізації внутрішнього потенціалу, реалізується здатність особистості до саморегуляції стресу, яка забезпечує конструктивне подолання складних життєвих ситуацій (Н. Бамбурак), розглядають особистісні ресурси стресоподолання (А. Сокур). Дослідники пов'язують стресостійкість зі здатністю бути емоційно стабільним або психічно стійким (Н. Левітов, В. Марищук, В. Норакидзе, К. Платонов). В дослідженнях В. Гончаренко стресостійкість розглядається як резервні можливості особистості для протидії стресу та підтримки психологічного благополуччя.

Об'єктом дослідження є стресостійкість особистості.

Предмет дослідження: процес розвитку стресостійкості у військових під час війни.

Мета дослідження полягає у вивченні та аналізі особливостей стресостійкості у військових під час війни.

Гіпотезою дослідження є припущення про те, що розвинутий самоконтроль та психологічне благополуччя грають важливу роль у розвитку стресостійкості військових під час війни.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу сучасних психологічних досліджень узагальнити поняття «стрес» та «стресостійкість», охарактеризувати теоретичні підходи до вивчення проблеми розвитку стресостійкості військових та розглянути чинники, що впливають на розвиток стресостійкості у військових під час війни.

2. За результатами емпіричного дослідження виявити і охарактеризувати особливості стресостійкості військових під час війни.

3. Розробити рекомендації для психологів щодо підвищення стресостійкості військових під час війни.

Методологічну та теоретичну основу дослідження складають фундаментальні положення про стрес та його розвиток (Г. Сельє, Л. Орбелі),

когнітивна теорія стресу (Р. Лазарус), соціально-психологічна концепція стресу (Н. Наєнко), концепція травматичного стресу (М. Горовіц, Н. Тарабріна); наукові підходи до дослідження психологічних аспектів стресостійкості особистості (Г. Гартман, І. Єфимчук, О. Кокун, О. Когут, О. Коломоєць, К. Міллер, В. Морозова, А. Расмуссен, Т. Рогова, М. Фазель, С. Фолькман та ін.).

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз та узагальнення наукової літератури з метою визначення стану розробленості проблеми розвитку стресостійкості військових під час війни; синтез; індукція та дедукція;
- емпіричні: психодіагностичне тестування за методиками: Тест «Шкала стресостійкості, КШСУ» (Є. В. Распопін), Шкала психологічного благополуччя, WEMWBS (С. Стюарт-Браун), Коротка шкала самоконтролю (Brief Self-Control Scale, BSCS (Дж. Тангні);
- методи математичної обробки даних: статистичний аналіз (кількісний аналіз емпіричних даних з використанням методів математичної статистики); графічний аналіз (для візуалізації даних та виявлення закономірностей).

Наукова новизна дослідження:

- узагальнено теоретичні підходи до визначення понять «стрес» та стресостійкість» у вітчизняній і закордонній науковій психологічній літературі;
- поглиблено уявлення: про напрямки сучасної психологічної науки щодо розвитку стресостійкості військових під час війни;
- набули подальшого розвитку: погляди на структурні та змістовні особливості стресостійкості військових; підходи до розвитку стресостійкості військових під час військових подій.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні наукового розуміння процесу розвитку стресостійкості військових під час війни. В роботі здійснене ґрунтовний теоретичний аналіз проблеми розвитку стресостійкості

військових у вітчизняній і закордонній науковій психологічній літературі; поглиблено та розширено уявлення про змістове навантаження та сутність поняття «стресостійкість» та виокремлено психологічні складові даного феномену.

Практичне значення дослідження полягатиме у можливості застосування отриманих результатів в діяльності практичних психологів, а саме: складений блок психодіагностичних методик та розроблені рекомендації з розвитку стресостійкості військових під час війни можуть бути використані практичними психологами з метою профілактики стресу і розвитку стресостійкості; результати дослідження можуть бути використані при викладанні навчальних дисциплін студентам спеціальності «психологія» з дисциплін «психологія стресу» та ін.

Наукова новизна, теоретична значущість та практичне значення дослідження полягатимуть у можливостях покращення психологічної підготовки військових, що сприятиме їхньому успішному функціонуванню в умовах стресу та небезпеки. Результати дослідження можуть сприяти розвитку нових методик та програм для покращення стресостійкості воїнів, а також допомогти у розробці рекомендацій для практичних психологів з психологічної підготовки воєнних під час конфліктних ситуацій.

Структура дослідження: Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, додатків та переліку використаних літературних джерел.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВИХ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Поняття «стрес» і «стресостійкість» в психології

Дослідження стресу та стресостійкості особистості є актуальними в психологічній науці, оскільки люди постійно зіштовхуються з різними викликами та труднощами. Важливо розуміти природу стресу та стресостійкості, щоб ефективно управляти стресовими ситуаціями та зберегти психологічне благополуччя.

Стрес та стресостійкість є важливими поняттями в психології, оскільки вони впливають на психологічне та фізичне здоров'я людини, а також на її поведінку та функціонування.

Стрес – це реакція організму на будь-які зовнішні або внутрішні подразники, які вимагають від людини адаптації або реакції [11].

Одним з важливих дослідників у галузі стресу є Г. Сельє, який вперше впровадив термін «стрес» у науковий обіг. Вчений досліджував фізичну реакцію організму на стресові подразники та вперше описав загальний адаптаційний синдром (GAS). Іншим видатним дослідником є Р. Лазарус, який розробив теорію процесу оцінки стресу та вказав на важливість індивідуального сприйняття стресової ситуації для розвитку стресової реакції.

За визначенням науковців, стрес – це фізіологічна та психологічна реакція організму на зовнішні або внутрішні негативні впливи, які вимагають адаптації чи реакції від людини (Г. Сельє) [54]; дисбаланс між вимогами навколишнього середовища та можливостями людини адаптуватися до цих вимог (Р. Лазарус) [47].

3. Фрейд характеризував стрес як стан напруги, який виникає при невідповідності між очікуваннями та реальними можливостями особистості [12].

На думку У. Кенона, стрес – це внутрішня напруга, яка виникає у відповідь на зовнішні або внутрішні подразники, які порушують рівновагу організму [60].

В дослідженнях Р. Саполські підкреслюється те, що стрес є комплексною реакцією організму на будь-яку ситуацію, яка спричиняє порушення його функцій або розглядається ним як загроза [58].

Стрес може бути фізичним, психологічним або емоційним. Він відображається на стані фізичного та психічного здоров'я людини.

Фізичний стрес виникає в результаті надмірного фізичного навантаження або травми на організм. Це може бути спричинено спортивними заняттями, робочими умовами або несприятливими фізичними умовами. Фізичний стрес може призвести до перенапруження м'язів, пошкодження суглобів та травм.

Психологічний стрес виникає внаслідок негативних подій, переживань або невдач. Він може бути спричинений конфліктами на роботі, проблемами в особистому житті або іншими стресовими ситуаціями [14]. Психологічний стрес може призвести до тривожності, депресії та інших психологічних проблем.

Емоційний стрес виникає в результаті негативних емоцій, які переживає людина. Це може бути спричинено втратою близької людини, конфліктами у сім'ї або іншими емоційно напруженими ситуаціями. Емоційний стрес може призвести до розладів сну, погіршення настрою та інших емоційних проблем.

Поняття «стрес» можна віднести до базових наукових категорій, які є предметом вивчення низки наукових дисциплін: психології, медицини, фізіології, біології та ін.

З психологічної точки зору стан стресу включає специфічну форму відображення людиною екстремальної ситуації та модель поведінки як

реакцію у відповідь на це відображення. Стрес є процесом, послідовністю явищ, які призводять до певного результату. Його визначають, як суттєвий дисбаланс між потребою (фізіологічною чи психологічною) та здатністю до реакції в умовах, коли неможливість задоволення потреби має суттєві наслідки [11].

На думку більшості дослідників стрес є функціональним станом організму, що виникає внаслідок зовнішнього негативного на його психічні функції, нервові процеси чи діяльність периферичних органів [2; 5; 16; 22; 38].

Стрес виступає захисною реакцією організму на різні негативні подразники та допомагає людині адаптуватися до умов, що часто змінюються. В цілому, розрізняють два види стресу: гострий, або еустрес, та хронічний, його ще називають дистресом (рис.1.1.) [23].

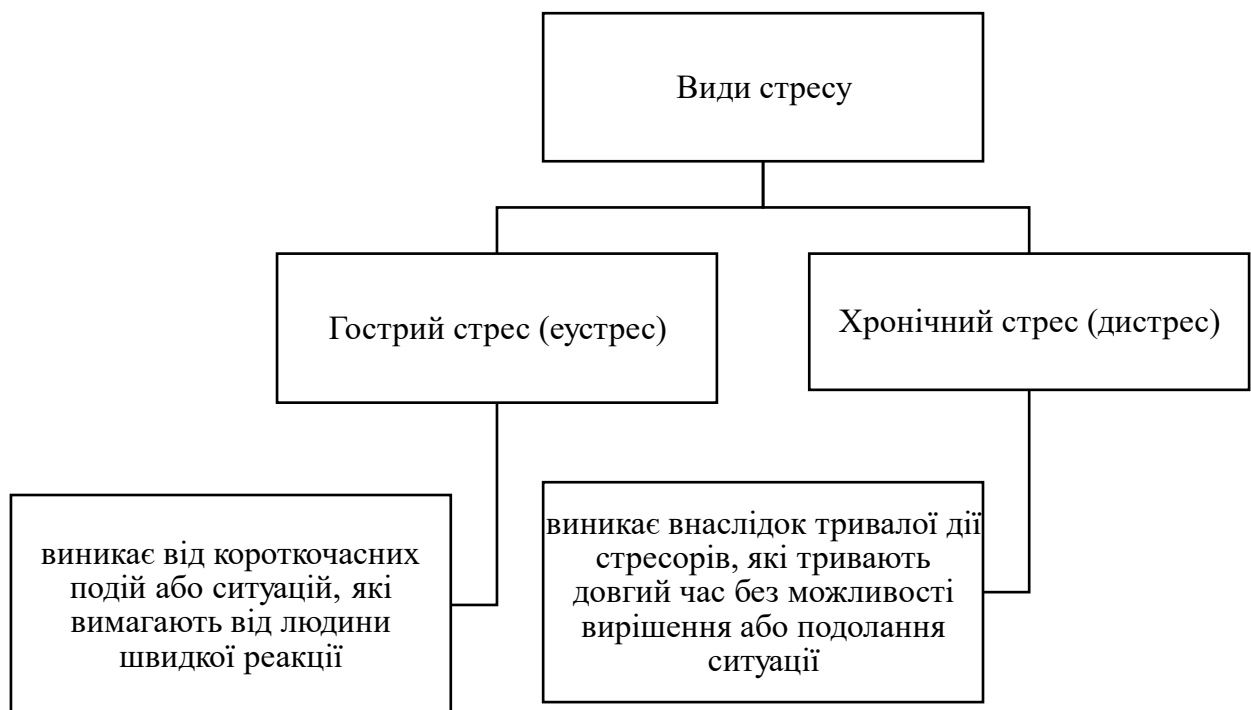


Рис.1.1. Види стресу

Як видно з рис. 1.1., гострий стрес (еустрес) та хронічний стрес (дистрес) – це два типи стресу, які мають відмінні ознаки та наслідки для людини.

1. Гострий стрес (еустрес): еострий стрес виникає від короткочасних подій або ситуацій, які вимагають від людини швидкої реакції. Ознаки

гострого стресу можуть включати підвищений рівень збудження, підвищене серцебиття, позитивне або негативне збудження. Гострий стрес може бути корисним для активації організму в критичних ситуаціях та сприяти покращенню продуктивності та концентрації [16].

2. Хронічний стрес (дистрес): хронічний стрес виникає внаслідок тривалої дії стресорів, які тривають довгий час без можливості вирішення або подолання ситуації. Ознаки хронічного стресу можуть включати виснаженість, депресію, тривогу, безсоння, зниження імунної системи та інші фізичні та психологічні проблеми. Хронічний стрес може призвести до серйозних наслідків для здоров'я, таких як серцево-судинні захворювання, захворювання шлунково-кишкового тракту, погіршення психічного здоров'я тощо.

Результати аналізу наукових джерел свідчать про те, що важливо розрізняти поняття гострого та хронічного стресу, оскільки їх наслідки та способи управління ними можуть суттєво відрізнятися. Гострий стрес може бути корисним для активації організму та покращення продуктивності, тоді як хронічний стрес може призвести до серйозних проблем для здоров'я. Важливо вчасно реагувати на ознаки стресу та шукати способи його подолання для збереження психологічного та фізичного благополуччя.

Результати аналізу та узагальнення наукових психологічних досліджень вказують на те, що стрес – невід'ємна частина нашого повсякденного життя, яка може впливати на фізичне та психічне здоров'я. У ході розвитку стресу спостерігають три стадії (рис.1.2.) [32]:



Рис.1.2. Стадії розвитку стресу

1. Тривога: Перша стадія стресу – це тривога, коли людина вперше стикається з потенційно стресовою ситуацією. На цій стадії можуть виникати почуття нервовості, напруження, страху або невпевненості. Організм активує механізми боротьби зі стресом, такі як виділення адреналіну та кортизолу.

2. Опір: Якщо стресова ситуація триває, організм переходить до стадії опору. На цій стадії відбувається спроба адаптації до стресових умов. Організм продовжує виділяти гормони стресу, щоб забезпечити енергію для боротьби з негативними впливами. Проте тривалий перебіг стресу може призвести до виснаження ресурсів організму.

3. Виснаження: Коли стресовий фактор триває довго і ресурси організму вичерпуються, настає стадія виснаження. Людина може почувати сильне виснаження, безсилля, депресію та інші психологічні та фізичні проблеми. На цій стадії можуть розвиватися різні захворювання, так як імунна система стає менш ефективною.

Не зважаючи на те, що стрес є невід'ємною частиною життя людини, важливо розуміти, як він впливає на тіло та розум. Перебування в тривожному стані може бути першим кроком до серйозних проблем з психічним та фізичним здоров'ям. Опір можна розглядати як спробу організму адаптуватися до стресових умов, але важливо знати межу і не допускати виснаження. Важливо розвивати навички стресостійкості та шукати способи ефективного подолання стресу для збереження фізичного та психологічного здоров'я.

Стійкість особистості до стресу, також відома як стресостійкість, означає здатність індивіда ефективно протистояти стресовим ситуаціям та швидко відновлюватись після них, здатність зберігати психічне та фізичне здоров'я, а також зберігати внутрішню рівновагу в умовах стресу [16].

Сучасна наука все більше звертає увагу на стресостійкість як важливий аспект психічного здоров'я особистості, який допомагає людині ефективно адаптуватися до стресових ситуацій. Поняття стресу та стресостійкості є

взаємопов'язаними і важливими для розуміння психологічного стану особистості.

Стресостійкість – це якість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, врівноваженість, опірність. Вона дозволяє особистості протистояти різного роду труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати самопочуття і працездатність в різних випробуваннях.

Термін «стресостійкість» був уперше застосований у 1939 р. в дослідженнях Г. Гартмана з метою описання конструктивних способів подолання стресу. Вчений охарактеризував стресостійкість як здатність особистості ефективно протистояти стресовим ситуаціям і зберігати своє психологічне благополуччя [25].

С. Кобаса характеризує стресостійкість як здатність особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи психологічне та фізичне благополуччя [53]. На думку С. Мадді, стресостійкість – це здатність індивіда контролювати свої емоції та реагувати на стресові подразники без значного погіршення функціонування [57].

Д. Еверлі розглядає стресостійкість як психологічну характеристику особистості, яка визначається здатністю ефективно протистояти стресовим ситуаціям та швидко відновлюватися після них [44].

В дослідженнях Д. Ліптона стресостійкість характеризується як здатність індивіда до саморегуляції, контролю емоцій та швидкої адаптації до стресових умов без значного впливу на його психологічне становище [62].

К. Купер визначає поняття «стресостійкість» як комплексну характеристику особистості, що включає в себе здатність до ефективного управління стресом, швидке відновлення психологічного балансу та збереження психофізичного здоров'я [57].

Стресостійкість визначається як здатність особистості контролювати свої емоції та реагувати на стресові подразники без значного погіршення функціонування. Це означає, що стресостійка людина може швидко

відновлювати психологічний баланс після стресової ситуації і зберігати своє психічне благополуччя.

Результати узагальнення науково-психологічних джерел надали можливості до виокремлення головних психологічних складових стресостійкості особистості:

1. Самоконтроль: ця складова включає в себе здатність контролювати свої емоції, дії та реакції на стресові ситуації. Особистості з високим рівнем самоконтролю можуть зберігати спокій і розумно вирішувати проблеми навіть у стресових ситуаціях.

2. Оптимізм: люди з оптимістичним поглядом на життя мають більшу ймовірність позитивно сприймати стресові події та швидше відновлюватися після них. Вони бачать виклики як можливості для розвитку та росту.

3. Адаптивність: здатність адаптуватися до нових умов, змінювати свої стратегії та плани відповідно до обставин допомагає особистості легше переживати стресові ситуації.

4. Самодисципліна: ця складова включає в себе здатність до самоконтролю, волевиявлення та виконання поставлених цілей навіть у стресових умовах.

5. Соціальна підтримка: отримання підтримки від близьких, друзів та колег може значно полегшити перенесення стресових ситуацій. Здорові соціальні зв'язки допомагають особистості впоратися з труднощами.

Психологічна стійкість особистості є важливим фактором у протистоянні стресу та подоланні складних життєвих ситуацій. Особистості з високим рівнем стресостійкості мають кращий контроль над своїми емоціями, готовність до адаптації та позитивний погляд на життя. Розвиток цих психологічних складових може допомогти кожному із нас краще впоратися з негативними впливами стресу та покращити якість нашого життя.

Сучасні дослідження показують, що стресостійкість є важливим елементом психічного здоров'я, оскільки вона допомагає запобігти розвитку різноманітних психологічних проблем, таких як депресія, тривожність та інші

розлади. Люди з високим рівнем стресостійкості мають кращу здатність адаптуватися до негативних життєвих подій і впоратися з ними без серйозних наслідків для свого психічного стану.

В рамках сучасних наукових досліджень стресостійкість розглядають як індивідуальну здатність організму зберігати нормальну працездатність, як необхідну ступінь адаптації до впливу екстремальних факторів середовища і професійної діяльності [22; 30]. Вченими визначається, що особистості з високим рівнем стресостійкості мають більшу здатність адаптуватися до негативних життєвих подій. Вони можуть швидше відновлюватися після стресу, знаходити позитивні ресурси для подолання проблем і зберігати позитивний емоційний стан. Це дозволяє їм бути більш ефективними в роботі, стосунках та загальному житті.

В дослідженнях С. Кобблас стресостійкість розглядається як комбінація здатності особистості до контролю над ситуацією, почуття власної цінності та соціальної підтримки [50].

Стресостійкість також може бути окреслена як резервні можливості особистості для протидії стресу [26]. Це означає, що людина має внутрішні ресурси і навички, які допомагають їй ефективно реагувати на стресові ситуації і зберігати свою психологічну стійкість. Наприклад, вміння регулювати емоції, мислити позитивно та бути гнучким у своєму мисленні можуть допомогти особистості зберегти свою психологічну стійкість під час стресових ситуацій. Однак, важливо зауважити, що стресостійкість не є статичною характеристикою особистості і може бути розвинута та покращена. Ряд досліджень показують, що тренування стресостійкості через методи релаксації, медитації та когнітивно-поведінкову терапію може позитивно впливати на психічне здоров'я людини.

Розглянуті визначення стресу та стресостійкості показують, що стрес є невинуватим фактором, який може впливати на психологічне та фізичне здоров'я людини, тоді як стресостійкість є важливою якістю особистості, яка

дозволяє ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та зберегти психологічне благополуччя.

Стрес може бути викликаний різними факторами, такими як негативні події, конфлікти, перевантаження роботою чи особистими проблемами. В той же час, стресостійкість визначається як здатність особистості ефективно впоратися зі стресом і витримати його вплив без шкоди для свого фізичного та психічного здоров'я. Стрес може бути корисним, оскільки він мобілізує наші ресурси для подолання складних ситуацій. Однак, якщо стрес стає надмірним і тривалим, він може призвести до розвитку різних психологічних і фізичних проблем.

Стресостійкість, у свою чергу, є ключовою якістю для успішного подолання стресових ситуацій. Ця якість включає в себе ряд факторів, таких як позитивне мислення, емоційна стабільність, соціальна підтримка та здатність до адаптації до змін. Люди з високим рівнем стресостійкості зазвичай краще справляються з труднощами, швидше адаптуються до нових умов та мають менше ймовірність розвитку психологічних проблем.

Сучасні погляди на розуміння стресостійкості як складової психічного здоров'я показують, що ця характеристика грає ключову роль у збереженні психологічного благополуччя та адаптації до стресових умов. Розвиток стресостійкості може стати важливим кроком у покращенні загального психічного стану та якості життя людини. Так, Г. Айлен, С. Мадді, С. Сайнт-Онґ та ін. вчені розглядають різні аспекти стресостійкості: формування, вплив на здоров'я, методи розвитку стресостійкості особистості. Дослідження в цій області включають аналіз психологічних характеристик стресостійких особистостей, вивчення їхньої реакції на стресові ситуації, а також розробку програм та методик для підвищення рівня стресостійкості у людини [37; 46].

Отже, поняття стресу та стресостійкості є важливими для розуміння психологічного стану особистості. Розвиток стресостійкості є ключовим для успішного подолання стресових ситуацій та збереження функціонального стану організму. Працюючи над цими аспектами, людина може покращити

свою якість життя та досягти балансу між фізичним і психологічним благополуччям.

1.2. Теоретичні підходи до вивчення проблеми розвитку стресостійкості військових під час війни

Бойові дії завдають військовослужбовцям набагато більше стресу, ніж будь-які навчання та тренування. Ворог завжди намагається завдати стресу та деморалізувати. Під час військової операції будь-який військовослужбовець може потрапити у складні психологічні ситуації: бачити зруйновані ворогом будинки; тіла загиблих; вороже ставлення цивільного населення; потрапляння в засідку; обстріли зі стрілецької зброї, снайперів; вибухові пристрої; отримувати повідомлення про серйозні поранення чи загибель товаришів; довготривале перебування в районі бойових дій; відсутність можливості усамітнитись та особистого простору; розлука з рідними та складнощі зв'язку з ними.

Під час бойових дій військові стикаються з величезним навантаженням, стресом та небезпекою, що може значно знизити їхню стресостійкість. Перелічимо деякі проблеми та чинники, які можуть впливати на зниження стресостійкості військових під час війни [37]:

1. Постійна небезпека: військові постійно перебувають у небезпеці під час бойових дій, що може призводити до постійного напруження та тривожності.

2. Травматичні події: свідчення про насильство, поранення товаришів, втрати побратимів – все це може спричинити посттравматичний стресовий розлад та інші психологічні проблеми.

3. Відсутність підтримки: важливою складовою розвитку стресостійкості є підтримка від колег, командирів та родини. Відсутність цієї підтримки може призвести до виснаження та зниження морального духу.

4. Недостатнє висипання та харчування: нестача сну та неправильне харчування можуть призвести до зниження фізичної та психологічної витривалості, що ускладнює боротьбу зі стресом.

5. Високий рівень вимог: висока вимогливість до виконання завдань та постійний тиск можуть призвести до перевантаження та зниження ефективності управління стресом.

6. Втрата контролю: втрата контролю над ситуацією або власним життям може призвести до почуття безпорадності та безсилля, що негативно впливає на стресостійкість.

Загалом, важливо розуміти, що воїнська служба під час війни є дуже стресовою та небезпечною, і необхідно мати ефективні стратегії для збереження та покращення стресостійкості в цих умовах. Важливим напрямком сучасної психології є вивчення та узагальнення теоретичних підходів до дослідження проблеми розвитку стресостійкості військових під час війни.

Стресостійкість може бути вивчена з багатьох різних наукових підходів, таких як біологічний, психологічний та соціологічний. Кожен з цих підходів допомагає розуміти різні аспекти стресостійкості та впливу стресу на організм людини [11].

Біологічний підхід до вивчення стресостійкості фокусується на фізіологічних процесах, які відбуваються в організмі людини під час стресу. Вчені досліджують реакцію нервово-ендокринної системи на стресори, вивчають вплив гормонів стресу на організм та шукають способи покращення адаптації до стресу.

Психологічний підхід до стресостійкості орієнтується на психологічні механізми, які дозволяють людині ефективно впоратися зі стресом. Тут досліджуються такі аспекти, як самоконтроль, психологічна стабільність, розвиток психологічних ресурсів для подолання стресу.

Соціологічний підхід до стресостійкості вивчає вплив соціального середовища на стресову реакцію людини. Досліджуються такі аспекти, як

підтримка від оточуючих, соціальна підтримка, взаємодія з іншими людьми у стресових ситуаціях.

Основними теоріями стресостійкості є [16]:

1. Теорія генералізованої адаптації Г. Сельє (Hans Selye), яка описує загальну реакцію організму на будь-який вид стресора.
2. Теорія абсолютної стабільності Р. Лазаруса (Richard Lazarus), яка акцентує увагу на сприйнятті стресора та стратегіях копингу.
3. Теорія резистентності Г. Сельє (Hans Selye), що розглядає процес адаптації організму до стресора та подальшого впливу на здоров'я.

Теорія генералізованої адаптації висвітлює, як організм реагує на стресові подразники та як відбувається процес адаптації до них. Згідно з теорією Г. Сельє, стрес викликає універсальну фізіологічну реакцію, яку вчений назвав «генералізованим адаптаційним синдромом» (ГАС). Цей синдром складається з трьох етапів: етапу тривоги або боротьби, етапу спротиву та етапу втоми або виснаження.

1. Етап тривоги або боротьби: на цьому етапі організм активує свої захисні механізми для боротьби зі стресором. Виділяються гормони стресу, такі як адреналін та кортизол, що підвищують рівень активності та готовності до дії.

2. Етап спротиву: після етапу тривоги організм намагається адаптуватися до стресора. Функції організму повертаються до нормального рівня, і він намагається забезпечити стабільність.

3. Етап втоми або виснаження: якщо стресор триває довше, ніж може витримати організм, виникає етап втоми. На цьому етапі ресурси організму вичерпуються, і можуть виникнути проблеми з функціонуванням систем організму.

Теорія абсолютної стабільності стверджує, що організми мають певний рівень стабільності, який є постійним і не змінюється. Ця теорія припускає, що організми можуть пристосовуватися до змін у середовищі лише до певного рівня, а потім втрачають свою стабільність.

Теорія резистентності, яка була розвинена на основі теорії генералізованої адаптації, стверджує, що організми можуть розвивати опорну силу до стресора під час етапу спротиву. Ця опорна сила дозволяє організму бути більш стабільним у вирішенні стресових ситуацій і пристосовуватися до них більш успішно.

У контексті воєнної служби ці теорії можуть бути корисними для розуміння реакцій на стрес та розвитку стресостійкості у військових. Розуміння цих теорій може допомогти розробити ефективні програми тренування стресостійкості та психологічної готовності для воєнних підрозділів.

Р. Коттер, американський психолог, розробив теорію стресостійкості, яка базується на концепції «позитивного стресу» або «еустресу». Згідно з його теорією, стрес може бути корисним для організму, якщо він сприяє зростанню та розвитку. Вчений вважав, що еустрес може стимулювати організм до досягнення кращих результатів, покращення функціонування та розвитку особистості [67].

Основні принципи теорії стресостійкості Р. Коттера включають:

1. Стрес може бути корисним, якщо він сприяє зростанню та розвитку.
2. Ефективна стресостійкість полягає у здатності адаптуватися до стресових ситуацій та використовувати їх для покращення результатів.
3. Навички управління стресом, такі як позитивне мислення, планування та самоконтроль, є ключовими для досягнення стресостійкості.

С. Кобб, австралійський психолог, розробила теорію стресостійкості, яка акцентує увагу на здатності організму пристосовуватися до стресових ситуацій та виявляти резистентність до негативних впливів стресу. Згідно з цією теорією, стресостійкість є комплексним поняттям, яке включає фізичну, психологічну та соціальну складові. Вченою було визначено стресостійкість як комбінацію трьох основних компонентів: здатність до контролю над ситуацією, почуття власної цінності та соціальна підтримка.

Основними аспектами теорії С. Кобб є [33]:

1. Здатність до контролю над ситуацією: вчена вважає, що люди з високою стресостійкістю мають сильний внутрішній локус контролю, тобто вони вірять, що вони можуть впливати на своє оточення і керувати ситуаціями, замість того, щоб бути жертвою обставин.

2. Почуття власної цінності: С. Кобб зауважує на те, що люди з високою стресостійкістю мають позитивне почуття власної цінності і самооцінки. Вони вірять у свої здібності та цінують себе, що допомагає їм протистояти стресу.

3. Соціальна підтримка: С. Кобб стверджує, що наявність соціальної підтримки є важливим фактором стресостійкості та підкреслює, що люди з високою стресостійкістю мають сильну соціальну мережу, яка надає їм емоційну підтримку та допомогу у складних ситуаціях.

Теорія стресостійкості С. Кобб формулює наступні висновки:

1. Важливо розвивати резистентність до стресу шляхом покращення функціонування фізичних, психологічних та соціальних систем організму.

2. Стрес може бути корисним для розвитку стресостійкості, але важливо уникати перевантаження та негативних наслідків довготривалого стресу.

3. Ефективна стресостійкість полягає у здатності ефективно керувати емоціями, встановлювати мети та забезпечувати позитивну психологічну готовність до подолання стресових ситуацій.

Теорія стресостійкості С. Кобб показала, що стресостійкість залежить від комбінації здатності до контролю над ситуацією, почуття власної цінності та соціальної підтримки. Ця теорія висуває ідею про важливість розвитку цих аспектів у людей для покращення їх стресостійкості.

Обидві розглянуті нами теорії стресостійкості Р. Коттера і С. Кобб показують, що стрес може надавати як позитивний, так і негативний вплив на організм, залежно від того, як людина його сприймає і як організм на нього реагує. Важливо розвивати стресостійкість шляхом навчання навичок управління стресом, позитивного мислення та адаптації до нових ситуацій.

Розуміння цих теорій може допомогти людям ефективно пристосовуватися до стресових ситуацій і покращити свою загальну якість життя.

Один з найвідоміших дослідників в галузі стресостійкості, італійський психолог С. Маджорано, проводив численні дослідження з метою визначення факторів, що впливають на стресостійкість [52]. В дослідженнях вченого висвітлено важливість соціально-психологічних чинників, таких як: соціальна підтримка, самооцінка та самоконтроль у формуванні стресостійкості.

Також варто підкреслити значення досліджень, проведених К. Міллер. Вчена виявила, що люди з високим рівнем стресостійкості мають високий рівень психологічного благополуччя, є менш схильними до депресії та тривожності, а також мають більшу самоефективність та рівень задоволення життям. Дослідження показало, що стресостійкість є важливим фактором для досягнення успіху та задоволення у різних сферах життя.

Загалом, згідно з аналізом зарубіжних статей, головними складовими формування стресостійкості є соціальна підтримка, самооцінка, самоконтроль та психологічне благополуччя. Важливою є також індивідуальна оцінка стресових ситуацій та вміння знаходити ефективні способи протистояння стресу.

Головними аспектами стресостійкості є функціонування нервово-ендокринної системи, психологічна стабільність, соціальна підтримка та спроможність ефективно копіювати зі стресом.

Загальним висновком є те, що стресостійкість є складним феноменом, який вивчається з різних наукових дисциплін. Розуміння багаторазових аспектів стресостійкості може допомогти розробити ефективні практики для збереження здоров'я та психологічного благополуччя людини в умовах стресового навантаження.

Стрес – це невід'ємна складова життя будь-якої людини, особливо військовослужбовців, які зазнають постійного психоемоційного та фізичного навантаження в умовах бойових дій. Сучасні психологи активно досліджують

проблему стресостійкості військових, оскільки вона має велике значення для підвищення ефективності бойових операцій та забезпечення психологічного благополуччя військовослужбовців. Дослідження стресостійкості включають до себе аналіз таких складових, як: стрес-фактори, стрес, реакції на стрес (борись, біжи, замри), види стресу (дистрес, еустрес), екстремальні стани, етапи подолання стресу (шок, адаптація, відновлення ресурсів), копінг-стратегії (емоційні, поведінкові, когнітивні), захисні механізми (позитивні, негативні), стилі подолання стресу (адаптований, малоадаптований, дезадаптований, нададаптований).

Дослідження Дж. Сміта та Р. Джонса присвячене впливу тренінгу усвідомленості на стійкість до стресу у військовослужбовців досліджувало вплив тренування уваги на стресостійкість військовослужбовців. Результати показали, що учасники, які проходили тренування уваги, мали значно вищий рівень стресостійкості порівняно з контрольною групою. Це свідчить про ефективність тренування уваги як методу підвищення стресостійкості військових [71].

В роботах Л. Брауна, К Уайта, Р. Джонсона висвітлювалось питання впливу бойового досвіду на психологічну стресостійкість військовослужбовців [65]. Результати показали, що участь військових у бойових діях може негативно вплинути на стресостійкість воїнів, але одночасно може сприяти їхньому розвитку. Це свідчить про складну взаємодію між бойовим досвідом і стресостійкістю військових. На думку вчених, бойовий досвід, безсумнівно, має значний вплив на психічний стан та стресостійкість військових, оскільки вони зазнають надзвичайних фізичних та емоційних навантажень під час бойових дій.

Перш за все, бойовий досвід може викликати посттравматичний стресовий синдром (ПТСС) у військовослужбовців, що може призвести до ряду психологічних проблем, таких як тривожність, депресія, розлади сну та інші. Негативний вплив бойового досвіду на психологічну стійкість може бути особливо помітним у військових, які пережили травматичні події або втрати

під час бойових дій. З іншого боку, бойовий досвід може також сприяти розвитку психологічної стресостійкості у військових. Воїни, які успішно подолали випробування бойових дій, можуть набути додаткового досвіду та навичок у керуванні стресом та адаптації до небезпечних ситуацій. Це може збільшити їхню здатність ефективно реагувати на стресові ситуації та залишатися психологічно стабільними навіть у найскладніших умовах.

Отже, вплив бойового досвіду на психологічну стресостійкість військовослужбовців є складним і багатогранним. Важливо розуміти, що цей вплив може бути як негативним, так і позитивним, залежно від конкретних обставин та особистих характеристик військового. Для покращення психологічного благополуччя військових під час війни необхідно розробляти програми психологічної підтримки та тренування стресостійкості, які враховують усю складну природу бойового досвіду та його вплив на воєнну психологію.

В роботах вітчизняних вчених досліджується: вплив стресостійкості на психологічне здоров'я військових під час війни та здатність особистості протистояти стресовим ситуаціям та підкреслюється, що стресостійкість є важливим фактором психологічного здоров'я [17]. Стресостійкість розглядається як показник адаптаційних можливостей особистості та досліджується зв'язок між стресостійкістю та адаптаційними можливостями, вказуючи на важливість цього показника у контексті здоров'я та благополуччя військових під час військового конфлікту [30]. Вчені підкреслюють, що стресостійкість є ключовим фактором адаптації до змін та стресових ситуацій.

Сучасні психологи активно досліджують стресостійкість серед воїнів та розробляють методи та програми для її покращення. Вони проводять емпіричні дослідження, спрямовані на вивчення факторів, що впливають на стресостійкість, розробляють тренувальні програми та інтервенції для покращення психологічної стабільності та адаптивності воїнів у стресових ситуаціях.

1.3. Чинники, що впливають на розвиток стресостійкості військових під час війни

Стресостійкість – це здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи свою ефективність та психологічне благополуччя. В контексті військової служби стресостійкість грає ключову роль, оскільки вона допомагає військовослужбовцям подолати труднощі та стресові ситуації, зберігаючи свою ефективність та професіоналізм. У військовому середовищі існують численні фактори, які можуть впливати на стресостійкість військовослужбовців, такі як низька соціальна підтримка, страх перед загрозою життю, постійний фізичний та психологічний стрес. Дослідження цих факторів є критично важливим для розуміння та покращення стресостійкості серед воїнів.

Проблема розвитку стресостійкості військових під час війни є дуже важливою, оскільки вони постійно знаходяться в екстремальних ситуаціях високого стресу та напруги. Недостатня стресостійкість може призвести до погіршення фізичного та психічного стану військових, а також до зниження їхньої бойової ефективності. Чинники розвитку стресостійкості військових можна поділити на кілька категорій (рис.1.3.) [16]:

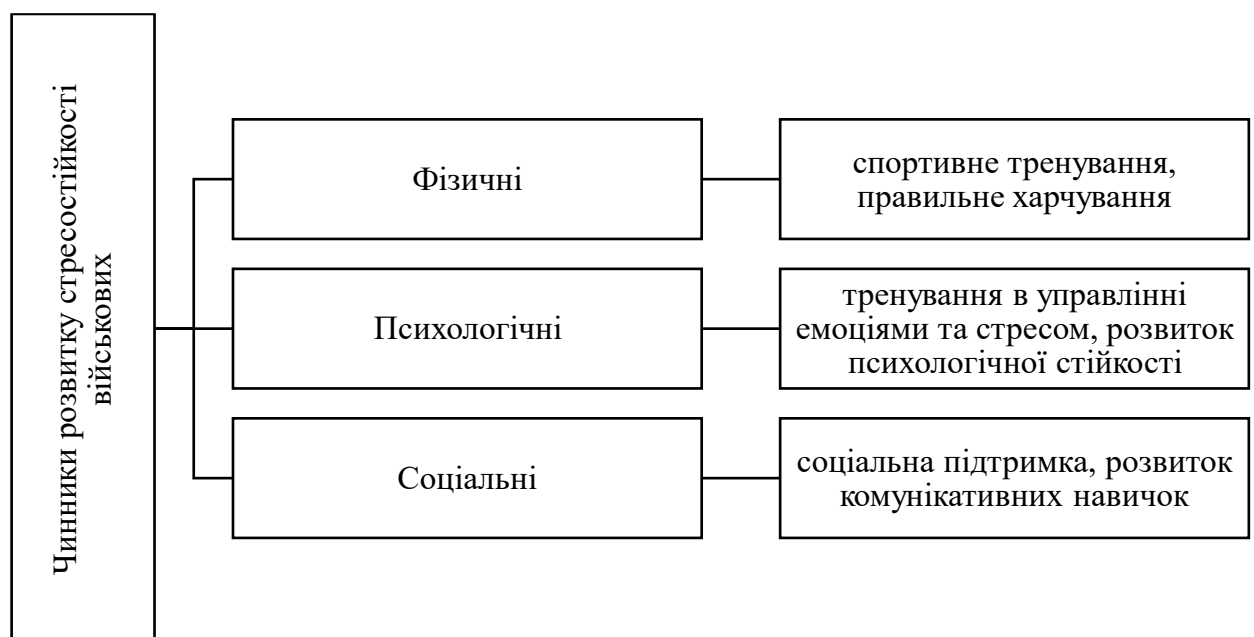


Рис.1.3. Чинники розвитку стресостійкості військових

Як бачимо на рис. 1.3., серед чинників розвитку стресостійкості військових виділено:

1. Фізичні чинники: регулярні фізичні тренування, які покращують загальний фізичний стан та сприяють збереженню енергії під час стресових ситуацій; правильне харчування, яке забезпечує необхідну енергію та поживні речовини для організму.

2. Психологічні чинники: тренування в управлінні емоціями та стресом, що допомагає контролювати власні реакції на стресові ситуації; розвиток психологічної стійкості, яка дозволяє швидше адаптуватися до нових умов та стресових ситуацій.

3. Соціальні чинники: підтримка від колег та команди, яка допомагає впоратися зі стресом та негативними емоціями; розвиток комунікаційних навичок, що дозволяє ефективно спілкуватися з іншими у складних ситуаціях.

Стресостійкість – це важлива якість, яка дозволяє людині ефективно впоратися зі стресом і важкими ситуаціями. Ця якість може бути розвинена і покращена за допомогою фізичних, психологічних та соціальних чинників.

Фізичні чинники грають важливу роль у розвитку стресостійкості. Регулярні фізичні вправи, такі як спорт або йога, допомагають знижувати рівень стресу та покращують функціонування нервово-ендокринної системи. Фізична активність сприяє виділенню ендорфінів «гормонів щастя», які покращують настрій та знижують ризик розвитку депресії. Крім того, здорове харчування та правильний режим сну також впливають на загальний стан організму і можуть збільшити стресостійкість.

Психологічні чинники також мають велике значення для розвитку стресостійкості. Навички самоконтролю, уміння керувати емоціями та розуміння власних потреб допомагають людині ефективно реагувати на стресові ситуації. Також важливо мати позитивне ставлення до життя, розвивати оптимізм та вміння шукати позитивні сторони у будь-якій ситуації.

Психологічна стабільність допомагає зберегти емоційний баланс у стресових ситуаціях.

Соціальні чинники також впливають на розвиток стресостійкості. Підтримка від близьких людей, можливість висловлювати свої почуття та думки, а також активна участь у соціальних групах допомагають зменшити вплив стресу на психічне здоров'я. Взаємодія з іншими людьми може надати позитивну підтримку та допомогти знайти шляхи вирішення проблем [33].

Отже, фізичні, психологічні та соціальні чинники є важливими складовими розвитку стресостійкості. Послідовне поєднання цих чинників може допомогти кожному з нас стати більш міцними та впевненими у власних силах для подолання будь-яких життєвих труднощів.

В дослідженні «Підвищення стійкості в армії: огляд захисних факторів» авторів С. Саутвік, Д. Чарні проаналізовано різні фактори, які сприяють розвитку стресостійкості у військових, такі як соціальна підтримка, психологічна стійкість та фізична активність [71].

На думку більшості військових психологів, соціальна підтримка, самооцінка, самоконтроль та психологічне благополуччя грають важливу роль у розвитку стресостійкості.

Соціальна підтримка від друзів, родини або колег може допомогти зменшити рівень стресу та покращити наше емоційне самопочуття. Це може включати як емоційну підтримку, так і конкретну допомогу в розв'язанні проблем.

Самооцінка грає важливу роль у тому, як людина сприймає стресові ситуації. Позитивне ставлення до себе допомагає зберегти впевненість у власних силах і знайти конструктивні способи подолання стресу.

Самоконтроль – це навичка управління своїми емоціями та реакціями на стресові ситуації. Вміння зберегти спокій і обдуманно реагувати може допомогти зменшити вплив стресу на наше фізичне та психологічне здоров'я.

Психологічне благополуччя – це загальний стан психічного здоров'я, який включає почуття задоволення від життя, позитивні емоції та впевненість

у собі. Військові з високим рівнем психологічного благополуччя зазвичай краще справляються зі стресом і мають більшу стресостійкість.

Отже, розвиток цих чинників може допомогти військовим, що перебувають на ротації краще впоратися зі стресом і покращити загальне самопочуття.

Дослідження Ф. Лутанс, Дж. Ейві спрямовано на вивчення впливу психологічного капіталу та робочого залучення на розвиток стресостійкості у військових [63]. Психологічний капітал визначається як сукупність позитивних психологічних ресурсів, таких як оптимізм, впевненість у своїх силах, самодисципліна та соціальна підтримка. Ці ресурси допомагають людині ефективно впоратися зі стресом, адаптуватися до нових умов та подолати труднощі. У військових психологічний капітал може відігравати ключову роль у розвитку стресостійкості та психологічної стійкості.

В роботах А. Адлера, П. Блізе, Д. Макгерка, С. Джойса, Ф. Шанда вивчалася ефективність тренувань з розвитку стресостійкості для військовослужбовців у армії США [58; 61; 70]. Ці дослідження оцінювали ефективність програм тренувань з розвитку стресостійкості, включаючи військових.

Програми тренування стресостійкості для військових часто включають в себе навчання стратегіям керування стресом, практику медитації та майндфулнесу, тренування фізичних навичок та розвиток соціальної підтримки. Ці програми спрямовані на покращення загального самопочуття, збільшення внутрішньої мотивації та психологічної готовності до подолання стресових ситуацій.

Ефективність програм тренування стресостійкості для військових була об'єктом досліджень. Деякі дослідження показали позитивний вплив таких програм на зменшення ризику розвитку посттравматичного стресового розладу, покращення психологічної стабільності та збільшення загальної ефективності воєннослужбовців. Програми, які поєднують фактори психологічного капіталу з факторами фізичного здоров'я та соціальної

підтримки, можуть бути особливо ефективними для розвитку стресостійкості у військових.

Загалом, програми тренування стресостійкості можуть бути корисним інструментом для покращення психологічного благополуччя та готовності до подолання стресових ситуацій у військових. Важливо при цьому враховувати індивідуальні особливості воєннослужбовців та адаптувати програми до їх потреб та вимог служби.

Дослідження показують, що розвиток стресостійкості у військових є важливим аспектом для покращення їхньої психологічної стабільності та здатностей до подолання стресових ситуацій. Фактори, які сприяють розвитку стресостійкості, включають психологічний капітал, соціальну підтримку та фактори фізичного здоров'я.

Загальна стресостійкість військових під час війни може бути покращена за допомогою комплексного підходу, який включає фізичну підготовку, психологічну підтримку та соціальну взаємодію. Такий підхід допомагає виробити у військових необхідні навички та стратегії для успішного подолання стресових ситуацій і забезпечення оптимального функціонування в умовах бойових дій.

Важливим чинником якісної життєдіяльності військових під час війни є стресостійкість, що розглядається як уміння долати труднощі, пригнічувати свої емоції, проявляючи витримку і такт, а також для збереження психічного здоров'я військовослужбовців. Стрес та психологічний тиск, які супроводжують військові дії, можуть суттєво впливати на психічне та фізичне здоров'я військовослужбовців. Розвиток стресостійкості стає критично важливим для того, щоб забезпечити ефективну службу та зберегти психологічне благополуччя воїнів під час воєнних дій. Розглянемо основні фактори, які впливають на розвиток стресостійкості у військових під час війни.

Подолання бойового стресу у військових підрозділах є однією з ключових проблем, з якою стикаються військовослужбовці під час виконання своїх обов'язків. Бойовий стрес може бути викликаний різними факторами,

такими як небезпека для життя, висока відповідальність, постійний тиск та стресові ситуації на полі бою. Для успішного функціонування та виконання завдань важливо розуміти природу бойового стресу та розвивати ефективні стратегії його подолання, сприяти розвитку стресостійкості військових під час війни.

Перш за все, важливо підкреслити, що бойовий стрес є природною реакцією організму на небезпечні ситуації та загрози для життя. Він може виникати у будь-якого військовослужбовця під час бойових дій або навчань. Однак, негативний вплив бойового стресу може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу, депресії, агресивності та інших психологічних проблем [35]. Для подолання бойового стресу у військових підрозділах необхідно впроваджувати комплексні програми психологічної підтримки та тренувань. Перш за все, важливо проводити психологічну підготовку військовослужбовців перед виходом на місце бойових дій, щоб покращити їхню стресостійкість та забезпечити адаптацію до складних умов. Також важливо створити умови для психологічного розвантаження та психологічного реабілітації після повернення з місця бойових дій. Додатково, важливо розвивати у військовослужбовців навички саморегуляції, емоційного контролю та стресостійкості. Це може бути досягнуто за допомогою тренувань з медитації, релаксації, спорту та інших методик саморозвитку. Також важливо створити умови для психологічної підтримки та консультування для військовослужбовців, які потребують допомоги у подоланні бойового стресу.

Узагальнюючи, подолання бойового стресу у військових підрозділах є складним завданням, яке вимагає комплексного підходу, розробки та реалізації спеціалізованих програм з розвитку стресостійкості військових під час війни. Важливо розуміти природу бойового стресу та розвивати ефективні стратегії для його подолання, щоб забезпечити функціонування військових підрозділів на високому рівні та зберегти психологічне благополуччя військовослужбовців.

Одним з ключових факторів, що впливають на стресостійкість у військових, є ретельне психологічне тренування та підготовка до стресових ситуацій. Військовослужбовці, які мають можливість систематично тренувати свої навички та реагувати на стресові події під час симуляційних вправ, можуть розвивати більшу стабільність та контроль над своїми емоціями під час реальних бойових дій [29].

Надання психологічної підтримки воїнам у воєнних умовах є ще одним важливим фактором для розвитку стресостійкості. Психологи та психотерапевти можуть допомогти воїнам управляти стресом, працюючи з їхніми емоціями, допомагаючи їм знаходити способи релаксації та розвиваючи стратегії адаптації до стресових ситуацій. Сприятлива соціальна підтримка від колег, командирів та сім'ї також грає важливу роль у розвитку стресостійкості у воїнів. Взаємодія з іншими воїнами, спільна практика саморегуляції та побудова дружніх стосунків можуть допомогти зменшити ризик розвитку стресових реакцій. Особиста саморегуляція та психологічна готовність до стресових ситуацій є ключовими компонентами розвитку стресостійкості воїнів. Вміння контролювати свої емоції, зосереджуватися на меті та швидко адаптуватися до змін у ситуаціях бойових дій допомагають зберегти стабільність та ефективну діяльність навіть у стресових умовах [5]. Згідно з проведеними дослідженнями, можна зробити висновок, що тренування уваги, соціальна підтримка та бойовий досвід грають важливу роль у формуванні стресостійкості військових. Ефективне поєднання цих факторів може сприяти покращенню психологічного благополуччя та професійного успіху воїнів.

Отже, розвиток стресостійкості у воїнів під час воєнних дій є складною, але критично важливою задачею. Врахування основних факторів, які впливають на цей процес, таких як тренування, психологічна та соціальна підтримка, саморегуляція та психологічна готовність, може сприяти ефективному розвитку стресостійкості військовослужбовців. Це допоможе забезпечити не лише їхню безпеку та успішне виконання завдань, але й зберегти їхнє психологічне благополуччя під час найскладніших умов.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВИХ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Організація та методики дослідження розвитку стресостійкості військових під час війни

Актуальність дослідження. Дослідження стресостійкості військових в контексті воєнних умов має велике значення для забезпечення їх безпеки, підтримки боєздатності військових підрозділів та ефективності діяльності воєннослужбовців, а також для оптимізації їхнього психологічного благополуччя під час воєнних конфліктів.

Актуальність емпіричного психологічного дослідження стресостійкості військових під час війни полягає в тому, що воєнні конфлікти супроводжуються складними та небезпечними ситуаціями, які можуть викликати значний рівень стресу та провокувати розвиток дистресу у військовослужбовців. Збереження фізичного та психологічного здоров'я військових під час воєнних дій є критично важливим для успішного виконання їхніх обов'язків та збереження життя.

Проблема дослідження полягає в тому, що стресові ситуації війни можуть суттєво впливати на психологічний стан військовослужбовців, їхню здатність приймати рішення, виконувати завдання та зберігати емоційну стабільність. Недостатня стресостійкість може призвести до ризику для життя та здоров'я військових, а також до погіршення їхньої робочої ефективності та загального благополуччя. Тому проведення емпіричного дослідження стресостійкості військових під час воєнних дій є вкрай необхідним для:

1. Визначення рівня стресостійкості серед військовослужбовців.
2. Розробки та впровадження програм психологічної підтримки та тренування стресостійкості.

3. Покращення психологічної підготовки воїнів перед входженням у воєнну зону.

4. Забезпечення оптимальних умов для збереження психологічного здоров'я та ефективності військовослужбовців під час воєнних дій.

Нами була розроблена програма емпіричного психологічного дослідження стресостійкості військових під час війни:

Етап 1: Планування дослідження

1.1 Визначення об'єкту, предмету, гіпотези та завдань дослідження; встановлення основних цілей, які будуть досягнуті під час дослідження.

1.2 Вибір методів та інструментів дослідження – підбір психологічних тестів, опитувальників, анкет для оцінки стресостійкості.

1.3 Розробка плану дослідження – визначення кроків, які необхідно виконати під час дослідження та розподіл ролей між учасниками дослідження.

Етап 2: Проведення дослідження

2.1 Визначення бази дослідження, кількості піддослідних та опис характеристики вибірки

2.2 Рекрутування учасників – відбір військових, які приймуть участь у дослідженні: контактування з командуванням для отримання дозволу на залучення учасників до дослідження; проведення інформаційної кампанії серед військовослужбовців для залучення до участі в емпіричному дослідженні.

2.3 Проведення психологічних тестів та анкетування – збирання даних щодо стресостійкості військових за допомогою визначених інструментів.

2.4 Аналіз результатів – обробка отриманих даних та визначення рівня стресостійкості учасників.

Етап 3: Інтерпретація результатів

3.1 Оцінка стресостійкості військових – порівняння результатів дослідження з нормативами та розуміння рівня стресостійкості учасників.

3.2 Висновки та рекомендації – формулювання висновків щодо стресостійкості військових та розробка рекомендацій для покращення цього показника.

Етап 4: Подання звіту про дослідження – написання наукового звіту з результатами дослідження; розповсюдження результатів – поширення отриманих даних серед зацікавлених сторін (військові психологи, воєнне керівництво та інші дослідники).

Розроблена програма дослідження дозволить отримати об'єктивну інформацію про рівень стресостійкості військових під час воєнних конфліктів та надати рекомендації для покращення їх психологічного благополуччя.

Емпіричне дослідження особливостей формування стресостійкості військових під час війни, проходило в три етапи:

На першому етапі дослідження – пошуково-теоретичному було проведено аналіз наукової літератури з проблеми дослідження теоретичних аспектів формування стресостійкості військових під час війни, розглянуто бібліографічні джерела та методики психологічної діагностики. На даному етапі дослідження було визначено вихідні теоретичні основи дослідження, сформульовані: мета та завдання дослідження, об'єкт, предмет дослідження, гіпотеза, здійснювалася розробка програми емпіричного дослідження, включаючи відбір методик діагностики, а також методів обробки та аналізу отриманих даних, сформовано вибірку.

На другому етапі – науково-дослідницькому – здійснювалося проведення емпіричного дослідження особливостей формування стресостійкості військових під час війни; проводилася математико-статистична обробка одержаних даних, їх кількісний та якісний аналіз, опис, інтерпретація одержаних результатів дослідження. Обробка результатів проводилася за двома напрямками: якісна та кількісна обробка з використанням комп'ютерної програми для психологів – SPSS-27.

На третьому етапі наукового дослідження – заключно-узагальнюючому було розроблено пропозиції щодо розвитку стресостійкості військових під час

війни, сформульовано висновки за результатами дослідження; оформлено роботу.

Об'єктом дослідження є стресостійкість особистості.

Предмет дослідження: процес розвитку стресостійкості у військових під час війни.

Мета емпіричного дослідження полягає у вивченні та аналізі процесу розвитку стресостійкості у військових під час війни.

Гіпотезою дослідження є припущення про те, що розвинутий самоконтроль та психологічне благополуччя грають важливу роль у розвитку стресостійкості військових під час війни.

Завдання:

1. Провести теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми розвитку стресостійкості військових під час війни

2. Провести емпіричне дослідження спрямоване на визначення рівня розвитку стресостійкості військових під час війни та проаналізувати отримані результати.

3. Розробити пропозиції щодо розвитку стресостійкості військових

4. Сформулювати висновки.

Операціоналізація базових понять.

Стресостійкість – це здатність людини ефективно впоратися зі стресом та адаптуватися до нових ситуацій. Соціальна підтримка, самооцінка, самоконтроль та психологічне благополуччя грають важливу роль у розвитку стресостійкості.

Вміння індивіда володіти собою, своєю поведінкою та станами – важливий особистісно-мотиваційний ресурс, що характеризує зрілу особистість

Самоконтроль – це психологічна властивість особистості, яка включає в себе здатність управляти своїми емоціями, діями та реакціями на стресові ситуації. Військові з високим рівнем самоконтролю зазвичай можуть краще контролювати свої імпульси, розумно приймати рішення та дотримуватися

поставлених цілей. Самоконтроль може бути важливим фактором у досягненні успіху в різних сферах життя, особливо його розвиток у військових є значущим під час війни.

Психологічне благополуччя – це стан психічного здоров'я, який включає в себе почуття задоволення від життя, позитивні емоції, впевненість у собі та гармонійні міжособистісні стосунки. Люди з високим рівнем психологічного благополуччя зазвичай мають краще емоційне самопочуття, більшу стабільність та здатність до адаптації до стресових ситуацій.

Емпірична база та вибірка.

Дослідження стресостійкості військових під час війни проводилось на протязі 2024р. в м. Запоріжжя на базі Військової частини 3026 Національної гвардії України

Визначення кількості та опис вибірки піддослідних: для реалізації емпіричного дослідження стресостійкості військових під час війни було обрано вибірку у кількості 50 учасників дослідження: чоловіки, військові у віці від 30 до 60 років різних рангів та військових спеціальностей. Середній вік випробуваних складає (44,8 років).

Учасники емпіричного дослідження є активними військовослужбовцями, які брали участь у воєнних діях протягом останніх двох років.

Методи та методики дослідження:

– теоретичні: аналіз та узагальнення наукової літератури з метою визначення стану розробленості проблеми розвитку стресостійкості військових під час війни; синтез; індукція та дедукція;

– емпіричні: психодіагностичне тестування за методиками: Тест «Шкала стресостійкості, КШСУ» (Є.В. Распопін), Шкала психологічного благополуччя, WEMWBS (С. Стюарт-Браун), Коротка шкала самоконтролю (Brief Self-Control Scale, BSCS (Дж. Тангні);

– методи математичної обробки даних: статистичний аналіз (дескриптивний аналіз – кількісний аналіз емпіричних даних з використанням

методів математичної статистики); графічний аналіз (для візуалізації даних та виявлення закономірностей).

Статистичний аналіз даних емпіричного дослідження є важливою складовою для отримання об'єктивних результатів та висновків. Він дозволяє науково оцінити зібрані дані і встановити статистичні зв'язки між ними.

Дескриптивний аналіз використовується для опису основних характеристик дослідження, таких як середнє значення, медіана, мода, дисперсія, стандартне відхилення тощо. Це допомагає отримати загальне уявлення про розподіл даних.

Кореляційний аналіз дозволяє встановити наявність зв'язку між двома або більше змінними. Коефіцієнт кореляції показує силу і напрямок зв'язку між змінними.

Метод графічного аналізу полягає у використанні графіків і діаграм для візуалізації даних та виявлення закономірностей. Основними методами графічного аналізу є:

1. Графіки розсіювання: цей тип графіків використовується для вивчення зв'язку між двома змінними. Вони дозволяють виявити наявність кореляції та спостерегти можливий тренд у даних.
2. Графіки boxplot: цей тип графіків демонструє розподіл даних у кожній групі та дозволяє порівняти середнє значення, медіану та розмах між групами.
3. Графіки лінійного тренду: цей тип графіків використовується для виявлення та прогнозування тренду у даних з часом.

Графічний аналіз сприяє легшому сприйняттю та інтерпретації результатів дослідження, а також дозволяє швидко виявити патерни та закономірності у даних.

Комбінуючи статистичний та графічний аналіз, можна отримати більш повне розуміння результатів емпіричного дослідження та зробити обґрунтовані висновки.

Опис методик дослідження

Тест «Шкала стресостійкості, КШСУ» оцінює рівень стресостійкості особистості, тобто здатність впоратися зі стресом і витримувати його негативні впливи.

Оцінка результатів тесту:

- 0-3: низький рівень стресостійкості;
- 4-6: середній рівень стресостійкості;
- 7-9: високий рівень стресостійкості

Коротка шкала самоконтролю (Brief Self-Control Scale, BSCS) призначена для дослідження самоконтролю як риси, що включає здатність керувати своєю поведінкою, емоціями, бажаннями та діяти продумано, утримуючись від імпульсної поведінки. Опитувальник набув широкого поширення і в даний час є основним самозвітним інструментом для вимірювання самоконтролю у західних дослідженнях.

Оцінка результатів:

- 13-37 балів – низький рівень самоконтролю;
- 38-53 бали – середній рівень самоконтролю;
- 54-65 балів – високий рівень самоконтролю.

Шкала психічного благополуччя Ворик-Единбург (Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS) – це інструмент, розроблений для вимірювання психічного благополуччя особи. WEMWBS складається з 14 висловлювань, що відображають думки та почуття респондента протягом останнього тижня. Учасники оцінюють кожне висловлювання за п'ятибальною шкалою.

Ця шкала була розроблена з метою забезпечення корисного та надійного інструмента для моніторингу психічного благополуччя в популяції, а також для оцінки впливу різноманітних інтервенцій на психічне здоров'я. Дослідження показали, що WEMWBS підходить для використання в різних вікових та демографічних групах.

Оцінка результатів:

- 14-28 балів – низький рівень психічного благополуччя;
- 29-42 балів – середній рівень психічного благополуччя;
- 43-70 балів – високий рівень психічного благополуччя.

Максимальний бал, який можна отримати за WEMWBS, становить 70 балів, а мінімальний – 14 балів.

Достовірність дослідження була забезпечена вихідним методологічним аналізом теоретичних положень психології, застосуванням комплексу діагностичних методів, адекватних цілям і завданням дослідження, використанням математико-статистичних процедур обробки даних. Статистична графічна та математична обробка емпіричних даних виконувалася з використанням програм: EXEL, комп'ютерної програми для психологів – SPSS-27.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

На початку емпіричного дослідження нами було проведено діагностику стресостійкості військових під час війни за методикою «Шкала стресостійкості, КШСУ», результати діагностики показали наступне (див. табл. 2.1.):

Таблиця 2.1.

Результати діагностики рівня стресостійкості військових під час війни за методикою «Шкала стресостійкості, КШСУ»

Рівень стресостійкості	Кількість, осіб	Питома вага, %
низький	12	24,00%
середній	34	68,00%
високий	4	8,00%
всього	50	100,00%

Як бачимо в табл. 2.1. низький рівень стресостійкості має 24 % опитаних військових (12 осіб); середній рівень стресостійкості виявлено в більшості

випробуваних 68 % (34 особи); високий рівень стресостійкості має лише 8 % військових (4 особи) (рис.2.1).

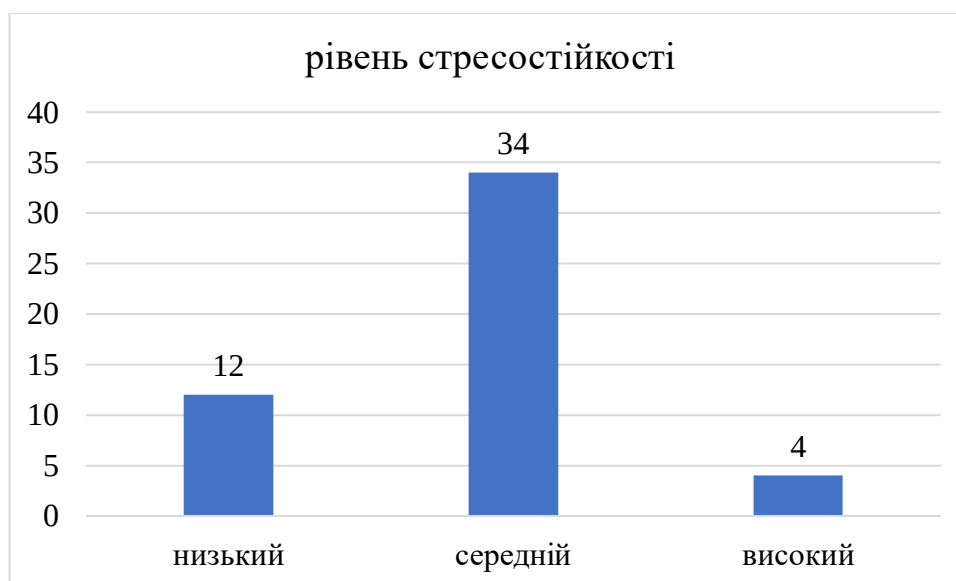


Рис.2.1. Рівень стресостійкості військових під час війни

Як видно з рис. 2.1. низький рівень стресостійкості виявлений у 12 опитаних військових (24 %), що може свідчити про їхню вразливість до стресу та здатність до недоцільних реакцій на стресові ситуації. Ці військові можуть мати складнощі у контролі емоцій та реакцій на стрес й потребують додаткової психологічної підтримки та навчання стратегіям управління стресом.

Результати дослідження показують, що лише 8 % військових в групі мають високий рівень стресостійкості, що свідчить про їхню здатність ефективно контролювати та адаптуватися до стресових ситуацій без значного негативного впливу на психічне здоров'я. Ці військові, ймовірно, мають більш розвинені стратегії управління стресом, можуть краще керувати своїми емоціями та реакціями на стрес під час війни, що сприяє їхньому психологічному благополуччю.

Більшість випробуваних військових (68 %) мають середній рівень стресостійкості, що може означати, що вони зазвичай можуть ефективно впоратися зі стресом, але можуть потребувати психологічної допомоги та підтримки в розвитку додаткових стратегій подолання стресу та управління ним. Ці військові виявляють певний рівень негативних реакцій на стресові

ситуації, але зазвичай можуть адаптуватися без серйозних наслідків для свого психічного здоров'я.

Загально кажучи, результати дослідження показують, що рівні стресостійкості серед військових можуть значно варіюватися, і важливо розвивати стратегії самоконтролю та психологічного благополуччя для покращення загального стану психологічної готовності та успішності у службових обов'язках.

Статистичний аналіз результатів діагностики військових під час війни за методикою «Шкала стресостійкості, КШСУ» наведено в табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

**Статистичний аналіз розрахунків середнього показника розвитку стресостійкості в групі військових під час війни
(за методикою «Шкала стресостійкості, КШСУ»)**

Показник	Результат розрахунку
Середнє	4,3
Стандартна помилка	0,216182
Медіана	4
Мода	4
Стандартне відхилення	1,528638
Дисперсія вибірки	2,336735
Мін	2
Мах	9
Сума	215
Рахунок	50
Рівень надійності (95,0%)	0,4344

Як бачимо в табл. 2.2., результати проведеного аналізу показали середній рівень розвитку стресостійкості в вибірці військових під час війни ($4,3 \pm 1,52$). Дисперсія вибірки на рівні 2,33 свідчить про те, що дані розподілені досить рівномірно, але все ж таки є певна різниця між значеннями.

Мода = 4 свідчить про те, що найбільш поширеним значенням у вибірці є граничний показник 4, що може вказувати на знижений рівень стресостійкості в більшості військових в групі.

Проблема низької стресостійкості серед військових під час війни може мати серйозні наслідки для їхньої здатності виконувати службові обов'язки та впливає на їхнє психічне здоров'я. Деякі чинники, які можуть спричиняти зниження рівня стресостійкості військових під час війни, включають:

1. Екстремальні умови: військові виконують бойові завдання у складних, небезпечних та екстремальних умовах під час війни, що може призводити до значного стресу та тривоги.

2. Травми та втрати: втрати товаришів, травми та інші негативні події під час воєнних дій можуть суттєво підвищити ризик розвитку посттравматичного стресового розладу та знизити загальний рівень стресостійкості.

3. Недостатня психологічна підготовка: брак психологічної підготовки та навичок управління стресом може призвести до зниження рівня стресостійкості військових під час воєнних операцій.

4. Недостатня соціальна підтримка: відсутність підтримки від колег, командирів та родини може поглибити почуття ізоляції та безпорадності, що може негативно впливати на стресостійкість.

5. Перевантаження та втома: перевантаження, недосипання та тривала фізична напруга можуть призвести до зниження стресостійкості та збільшення ризику виникнення стресових реакцій.

У зв'язку з цим, під час війни важливо розвивати програми психологічної підтримки військових, проводити тренінги управління стресом та психологічної готовності для бойових дій, щоб покращити їхню стресостійкість та допомогти ефективно впоратися з викликами, які військові зустрічають під час служби в умовах воєнного конфлікту.

Далі нами було проведено тестування за методикою «Коротка шкала самоконтролю (Brief Self-Control Scale, BSCS)», що призначена для дослідження самоконтролю як риси, що включає здатність керувати своєю поведінкою, емоціями, бажаннями та діяти продумано, утримуючись від імпульсної поведінки (табл.2.3).

Таблиця 2.3.

**Результати діагностики рівня самоконтролю військових під час
війни
(за методикою «Brief Self-Control Scale, BSCS»)**

Рівень самоконтролю	Кількість, осіб	Питома вага, %
низький	11	22,00%
середній	35	70,00%
високий	4	8,00%
всього	50	100,00%

Як бачимо в табл. 2.3. низький рівень самоконтролю має 22 % опитаних військових (11 осіб); середній рівень самоконтролю виявлено в більшості випробуваних 70 % (35 осіб); високий рівень самоконтролю має лише 8 % військових (4 особи) (рис. 2.2.).

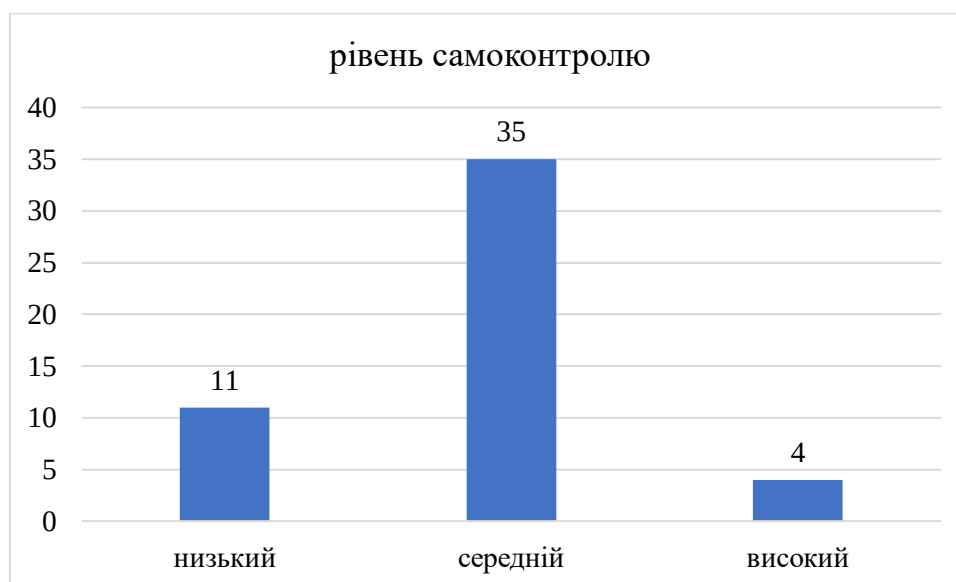


Рис.2.2. Рівень самоконтролю військових під час війни

З рисунку 2.2. видно, що середній рівень самоконтролю виявлено у більшості випробуваних (70 %). Це може означати, що ці військові мають деяку здатність до контролю своїх емоцій та реакцій, але потребують певного

покращення у цьому напрямку. Вони можуть ефективно керувати своїми діями у більшості ситуацій, але можуть виявляти певну вразливість у стресових чи конфліктних умовах.

Низький рівень самоконтролю у 22 % опитаних військових може свідчити про їхню схильність до емоційної нестабільності, недостатньої здатності контролювати свої реакції та поведінку в стресових ситуаціях. Це може призвести до проблем у вирішенні конфліктних ситуацій, важливих рішень та спілкуванні з колегами.

Високий рівень самоконтролю, який має лише 8 % військових, свідчить про їхню високу здатність контролювати свої емоції, реакції та поведінку навіть у найскладніших ситуаціях. Ці особи, ймовірно, мають розвинені навички управління стресом, емоційною саморегуляцією та конфліктними ситуаціями, що дозволяє їм ефективно функціонувати навіть у високо напружених умовах.

Загалом, результати діагностики свідчать про недостатній розвиток навичок самоконтролю серед військових, що може впливати на їхню здатність ефективно виконувати службові обов'язки та керувати стресовими ситуаціями, що наглядно видно в табл. 2.4. при статистичному розрахунку середніх по групі показників самоконтролю.

Як бачимо в табл.2.4, результати проведеного аналізу показали середній рівень розвитку самоконтролю в вибірці військових під час війни ($38,16 \pm 10,91$). Однак даний показник знаходиться на нижчій градації розподілу та тяжіє до низького рівня.

Дисперсія вибірки на рівні 119,23 свідчить про те, що дані розподілені досить нерівномірно. Дані про рівень самоконтролю у військових досить розподілені і різноманітні. Дисперсія вибірки показує, наскільки великі відхилення від середнього значення (у цьому випадку 119,23) мають

Таблиця 2.4.

Статистичний аналіз розрахунків середнього показника самоконтролю в групі військових під час війни (за методикою «Brief Self-Control Scale, BSCS»)

Показник	Результат розрахунку
Середнє	38,16
Стандартна помилка	1,544274
Медіана	40
Мода	40
Стандартне відхилення	10,91967
Дисперсія вибірки	119,2392
Мін	10
Мах	60
Сума	1908
Рахунок	50
Рівень надійності (95,0%)	3,1033

вимірювані значення. Чим вище значення дисперсії, тим більше розбіжностей між окремими спостереженнями.

Отже, дисперсія вибірки за показником самоконтролю на рівні 119,23 свідчить про те, що серед військових існує значна різноманітність у рівні самоконтролю військових під час війни. Це може бути пов'язано з індивідуальними особливостями, досвідом, станом здоров'я та іншими факторами, які впливають на здатність керувати емоціями та реакціями

Мода = 40 свідчить про те, що найбільш поширеним значенням у вибірці є граничний показник 40, що може вказувати на знижений рівень розвитку самоконтролю в більшості військових в групі.

Проблема зниження рівня самоконтролю у військових під час війни може мати серйозні наслідки для їхньої ефективності та безпеки. Недостатній рівень самоконтролю може призвести до неправильних рішень, неадекватних реакцій на стресові ситуації та загрози, а також до порушення дисципліни та внутрішнього порядку.

Чинники, які можуть спричиняти зниження самоконтролю у військових під час війни, включають:

1. Екстремальні умови: постійний стрес, недостатній сон, недоїдання, фізичне та психологічне перевантаження можуть впливати на здатність військових керувати своїми емоціями та реакціями.
2. Травматичні події: свідчення насильства, поранення товаришів по зброї, загибель близьких можуть викликати посттравматичний стресовий синдром і призвести до порушень у самоконтролі.
3. Недостатня підготовка: відсутність навичок управління стресом та емоціями, недостатня тренування на контроль реакцій у стресових ситуаціях можуть призвести до зниження самоконтролю у військових.
4. Негативна психологічна атмосфера: конфлікти з керівництвом частини та колегами по зброї, відчуття безпорадності або втрати цілей можуть поглибити проблеми з самоконтролем.

Для попередження зниження рівня самоконтролю у військових під час війни важливо проводити систематичну психологічну підготовку, надавати психологічну підтримку та консультивання, створювати сприятливу психологічну атмосферу в колективі та забезпечувати необхідні умови для відновлення функцій самоконтролю у військових.

Для покращення загального рівня самоконтролю важливо розробляти програми психологічної підтримки та тренування управління стресом для всього військового персоналу.

Результати діагностики рівня психологічного благополуччя військових під час війни за Шкала психічного благополуччя Ворик-Единбург (Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS) наведено в табл.2.5.

Таблиця 2.5.

Результати діагностики рівня психологічного благополуччя військових під час війни за шкалою психічного благополуччя Ворик-Единбург (Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS)

Рівень ПБ	Кількість, осіб	Питома вага, %
низький	16	32,00%
середній	33	66,00%

високий	1	2,00%
всього	50	100,00%

Як бачимо в табл. 2.5. низький рівень психологічного благополуччя має 32 % опитаних військових (16 осіб); середній рівень виявлено в більшості випробуваних 66 % (33 осіб); високий рівень психологічного благополуччя має лише 2 % військових (1 особа) (рис.2.3.).

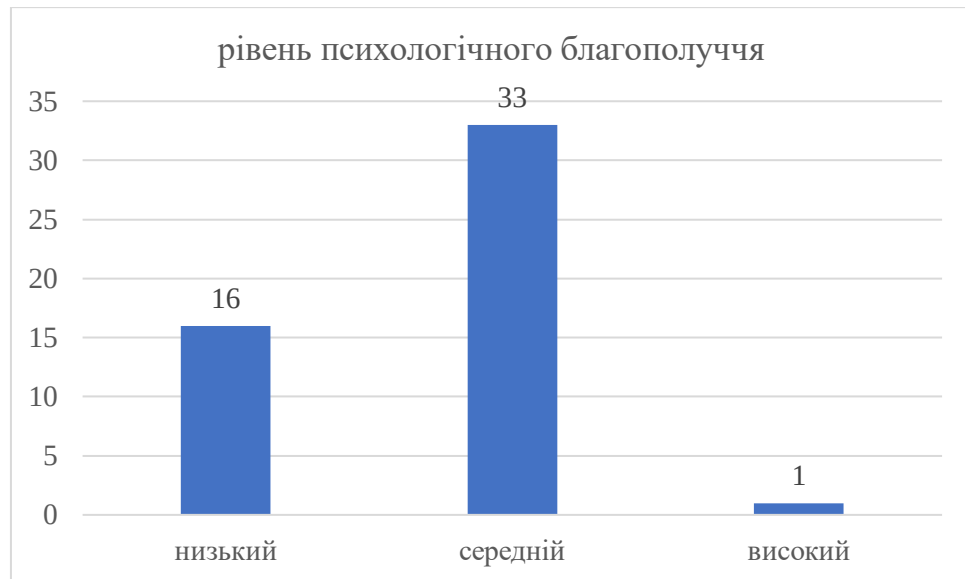


Рис.2.3. Рівень психологічного благополуччя військових під час війни

З рисунку 2.3. наглядно видно, що більшість військових під час війни має середній та низький рівень психологічного благополуччя. Загалом, результати діагностики свідчать про доволі низький рівень психологічного благополуччя серед військових, що може впливати на їхню здатність ефективно виконувати службові обов'язки та керувати стресовими ситуаціями, що наглядно видно в табл. 2.6. при статистичному розрахунку середніх по групі показників.

Як бачимо в табл.2.6., результати проведеного аналізу показали знижений рівень психологічного благополуччя в вибірці військових під час війни ($30,96 \pm 9,31$). Однак даний показник знаходиться на нижчій градації розподілу та тяжіє до низького рівня.

Дисперсія вибірки на рівні 86,81 свідчить про те, що дані розподілені досить нерівномірно, а дані про рівень психологічного благополуччя у військових досить розподілені і різноманітні. Дисперсія вибірки показує,

Таблиця 2.6.

**Статистичний аналіз розрахунків середнього показника
психологічного благополуччя в групі військових під час війни (за
шкалою Ворик-Единбург (Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale,
WEMWBS)**

Показник	Результат розрахунку
Середнє	30,96
Стандартна помилка	1,317685
Медіана	32
Мода	34
Стандартне відхилення	9,31744
Дисперсія вибірки	86,81469
Мін	16
Мах	58
Сума	1548
Рахунок	50
Рівень надійності (95,0%)	2,6479

наскільки великі відхилення від середнього значення має високе значення (у цьому випадку 86,81), що свідчить про наявність розбіжностей між окремими спостереженнями.

Отже, дисперсія вибірки за показником самоконтролю на рівні 119,23 свідчить про те, що серед військових існує значна різноманітність у рівні самоконтролю військових під час війни. Це може бути пов'язано з індивідуальними особливостями, досвідом, станом здоров'я та іншими факторами, які впливають на здатність керувати емоціями та реакціями

Мода = 34 свідчить про те, що найбільш поширеним значенням у вибірці є граничний показник 34, що може вказувати на знижений рівень розвитку психологічного благополуччя в більшості військових в групі.

Знижений та низький рівень психологічного благополуччя у більшості військових під час війни може бути свідченням серйозних проблем і викликів,

з якими вони стикаються. Військові опиняються в надзвичайно стресових умовах під час війни, де постійна загроза для життя, фізичне та психологічне перевантаження, недостатній сон та харчування можуть призвести до зниження психологічного благополуччя. Військові стикаються з травматичними подіями, такими як поранення товаришів по зброї, свідчення насильства або повідомлення про загибель близьких, що може призвести до розвитку психологічних проблем. У воєнний час військовим доводиться стикатися з ситуаціями, коли вони втрачають контроль над подіями навколо себе. Це може призвести до почуття безпорадності, стресу та тривоги, що знижає рівень їх психологічного благополуччя

Недостатня психологічна підготовка може призвести до зниження психологічного благополуччя. Важливо мати навички управління стресом, емоціями та вміння розуміти свої потреби та границі.

Для поліпшення психологічного благополуччя військових під час війни важливо проводити систематичну психологічну підготовку, надавати психологічну підтримку та створювати сприятливу психологічну атмосферу для їхнього самопочуття та покращення емоційного стану.

Далі для підтвердження чи спростування гіпотези про те, що розвинутий самоконтроль та психологічне благополуччя грають важливу роль у розвитку стресостійкості військових під час війни нами було проведено кореляційний аналіз (табл. 2.7.).

Таблиця 2.7.

Кореляційний аналіз

		Стресостійкість (ССт)	Самоконтроль (С)	Психологічне благополуччя (ПБ)
ССт	Корел.Пірсона	1	,821108**	,906425**
	знач. (двост)	,000	,000	,000
	N	50	50	50
С	Корел.Пірсона	,821108**	1	,816243**
	знач. (двост)	,000	,000	,000
	N	50	50	50
ПБ	Корел.Пірсона	,906425**	,816243**	1
	знач. (двост)	,000	,000	,000
	N	50	50	50

Кореляційний аналіз було виконано за допомогою програми IBM SPSS Statistics 27, використовувався коефіцієнт рангової кореляції Пірсона.

Як видно з табл. 2.7., в результаті проведеного аналізу нами було виявлено тісний прямий зв'язок між стресостійкістю та показниками: самоконтроль ($,8211^{**}$), психологічне благополуччя ($,9064^{**}$), що підтверджує гіпотезу про те, що розвинутий самоконтроль та психологічне благополуччя грають важливу роль у розвитку стресостійкості військових під час війни (див. рис.2.4).

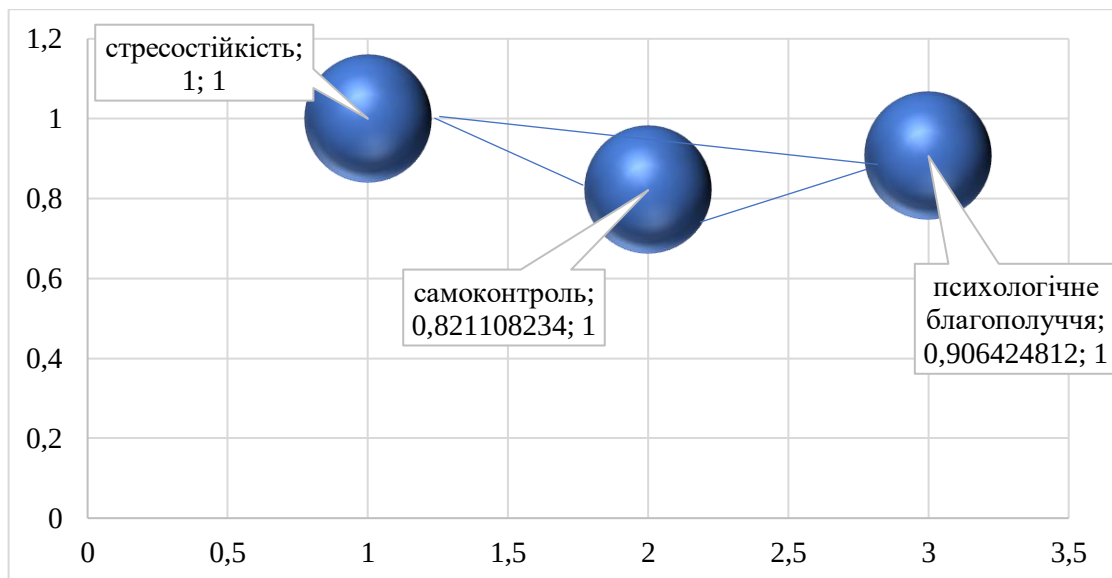


Рис. 2.6. Кореляційна плеяда (виявлення зв'язку між стресостійкістю та показниками самоконтролю й психологічного благополуччя військових під час війни)

Як бачимо на рис. 2.6., військові з високим рівнем самоконтролю та високим рівнем психологічного благополуччя легше пристосовуються до стресових ситуацій.

Стресостійкість – це здатність людини протистояти стресовим ситуаціям та ефективно адаптуватися до них. Ця здатність взаємозв'язана з рядом показників, таких як вольовий самоконтроль, психологічне благополуччя та ін.

Виявлений тісний прямий зв'язок між стресостійкістю та самоконтролем свідчить про те, що військові з високим рівнем самоконтролю можуть зосередитися на своїх цілях та досягати їх, навіть якщо це вимагає від них зусиль та відмов від корисних або приємних речей. Вони також можуть керувати своїми емоціями та реагувати на стресові ситуації більш обдуманно.

Виявлений тісний прямий зв'язок між стресостійкістю та рівнем психологічного благополуччя свідчить про те, що в умовах війни військові з високим рівнем психологічного благополуччя частіше мають позитивну реакцію на стресові ситуації, оскільки вони більш задоволені своїм життям та мають більш оптимістичний погляд на майбутнє.

В результаті проведеного емпіричного дослідження доведено, що існує тісний зв'язок між стресостійкістю особистості військових під час війни, психологічним благополуччям та здатністю до самоконтролю. Військові з високим рівнем стресостійкості зазвичай можуть краще контролювати свої емоції та реагувати на стресові ситуації. Це може сприяти покращенню їх психологічного благополуччя, оскільки вони краще справляються з негативними емоціями та викликами. Крім того, люди з високим рівнем самоконтролю часто мають більшу здатність до адаптації до стресових ситуацій і можуть швидше знаходити конструктивні способи подолання стресу, що сприяє їхньому психологічному благополуччю.

Отже, розвиток стресостійкості, психологічного благополуччя та здатності до самоконтролю може стати важливими компонентами для досягнення гармонії та успіху у житті.

2.3. Розробка рекомендацій щодо розвитку стресостійкості військових під час війни

Одним із способів покращення стресостійкості військових є психологічна підготовка. Важливо, щоб воїни були готові до реагування на стресові ситуації, мали навички саморегуляції та знали способи подолання

стресу. Психологи та психотерапевти можуть надавати психологічну підтримку та консультування воїнам, допомагати їм знаходити способи релаксації та відновлення емоційного балансу.

Війна є надзвичайно стресовою ситуацією, яка вимагає від військових не лише фізичної витривалості, але й психологічної стійкості.

Психологічна підготовка військових під час війни відіграє ключову роль у забезпеченні розвитку їх стресостійкості та ефективності в бойових умовах. Військові, які перебувають у зоні конфлікту, стикаються з надзвичайними стресовими ситуаціями, які можуть негативно вплинути на їх психічне та фізичне здоров'я. Тому важливо надавати їм психологічну підтримку та навички, які допоможуть їм краще справлятися зі стресом та травмами.

Нами було визначено головні стратегії із розвитку стресостійкості військових під час війни (рис.2.7.).

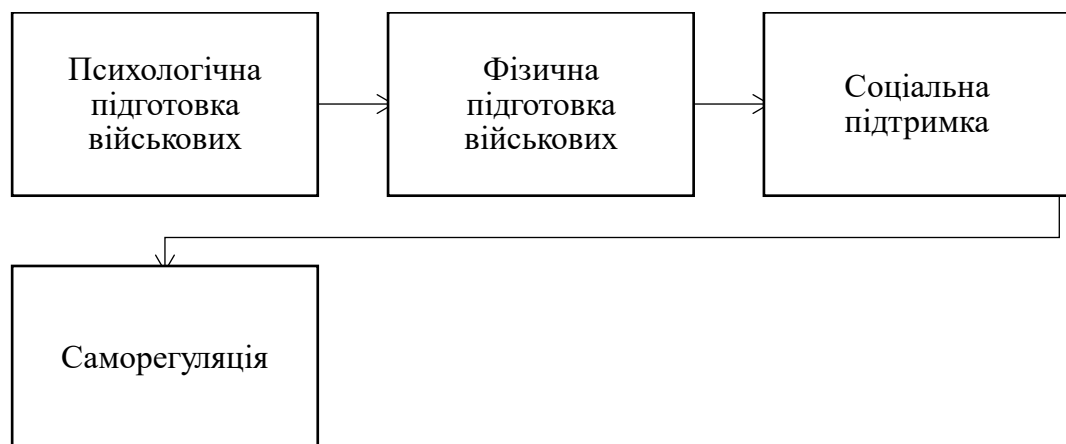


Рис.2.7. Стратегії розвитку стресостійкості військових під час війни

1. Психологічна підготовка

Психологічні тренінги: важливо проводити тренінги з психологічної підготовки, які допомагають військовим навчитися ефективно реагувати на стресові ситуації та керувати своїми емоціями.

Медитація та релаксація: вправи медитації та релаксації можуть допомогти військовим знизити рівень стресу, покращити концентрацію та зосередженість.

2. Фізична підготовка

Спорт та фізичні вправи: регулярні тренування спортом та фізичними вправами допомагають зберегти фізичну та психологічну готовність до стресових ситуацій.

Тренування на виживання: навички виживання в екстремальних умовах допомагають військовим впоратися з небезпечними ситуаціями та стресом.

3. Соціальна підтримка

Комунікація та психологічна підтримка: важливо створити сприятливий колективний дух у військовому підрозділі, де кожен може відчувати підтримку та розуміння.

Психологічні консультації: надання можливостей для консультування психологами допомагає виявити та вирішити проблеми, пов'язані з психологічним стресом.

4. Саморегуляція

Планування та організація: розробка стратегій саморегуляції, таких як планування дій та організація робочого часу, допомагає зменшити ризик стресових ситуацій.

Самоконтроль та самоаналіз: важливо навчитися контролювати свої емоції та аналізувати свою поведінку в стресових ситуаціях для кращого керування ними.

Застосування цих стратегій допомагає військовим зберегти ефективну працездатність та стресостійкість під час воєнних дій, а також сприяє їх загальному фізичному та психологічному благополуччю.

Одним із ефективних заходів підвищення стресостійкості військових є проведення спеціальних тренінгів та семінарів з психології. Ці заходи допомагають військовим розвивати навички самопізнання, контролю емоцій, стресоустойчивості та адаптації до непередбачуваних умов. Вони навчають військових ефективно реагувати на стресові ситуації, зберігати спокій та концентрацію у будь-яких обставинах.

Психологічна підготовка також сприяє покращенню комунікаційних навичок військових, що дозволяє їм краще сприймати та розуміти своїх товаришів по зброї, а також ефективно співпрацювати в команді. Важливою частиною цього процесу є робота з емоціями та вміння виявляти емпатію до інших, що сприяє зміцненню довіри та підтримки серед військових. Крім того, психологічна підготовка допомагає виявляти та подолувати можливі психологічні проблеми у військових, такі як посттравматичний стресовий розлад або депресія. Надання професійної психологічної допомоги тим, хто цього потребує, допомагає зберегти їхнє психічне здоров'я та готовність до служби.

Отже, психологічна підготовка військових під час воєнних дій є необхідним та ефективним заходом для підвищення їх стресостійкості, а також для забезпечення оптимального функціонування у складних умовах бойових дій. Правильно організована психологічна підтримка може значно полегшити процес адаптації воїнів до стресових ситуацій та допомогти їм зберегти ментальне здоров'я у найважчих моментах.

Тренування розвитку стресостійкості військових під час війни є ефективним засобом покращення їхньої здатності ефективно керувати стресом, зберігати психологічне благополуччя та продовжувати виконувати свої обов'язки. Перш за все, тренування розвитку стресостійкості допомагає військовим розуміти природу стресу та його вплив на їхнє фізичне та психічне здоров'я. Вони навчаються розпізнавати стресові ситуації, реагувати на них адекватно та швидко знаходити способи подолання стресу. Це допомагає їм уникати негативних наслідків стресу, таких як втома, депресія чи посттравматичний стресовий розлад.

Друга важлива складова тренувань – це розвиток навичок саморегуляції та психологічної стійкості. Військових навчають методикам релаксації, дихальним вправам, азам медитації та інших прийомів, які допомагають їм зберегти спокій у стресових ситуаціях та швидко відновитися після них. Це дозволяє їм краще концентруватися на виконанні завдань, приймати

обґрунтовані рішення та залишатися ефективними навіть у найскладніших умовах. Нарешті, тренування розвитку стресостійкості сприяє покращенню загального психологічного благополуччя військових. Вони навчаються краще розуміти свої емоції та реакції на стрес, а також шукати позитивні способи їх вираження. Це допомагає їм побудувати здорові стосунки з колегами, сім'єю та оточуючими, а також зберегти мотивацію та енергію для подальших завдань.

Отже, тренування розвитку стресостійкості військових під час війни є ефективним засобом покращення їхньої здатності ефективно керувати стресом та зберегти психологічне благополуччя. Це не лише покращує їхню особисту ефективність, але й сприяє загальному успіху бойових операцій та забезпечує безпеку та добробут усього колективу.

Також важливою складовою є розвиток командного духу та взаємопідтримки серед військовослужбовців. Взаємодопомога та підтримка у складних ситуаціях можуть значно полегшити стресовий тиск на окремих воїнів і сприяти загальному психологічному благополуччю колективу.

Розвиток командного духу та взаємопідтримки серед військовослужбовців є ключовим аспектом успішної діяльності військових підрозділів. Для цього можна розробити ряд заходів, які сприятимуть зміцненню сплоченості та довіри в команді. На рис. 2.8. представлено деякі ідеї для розвитку командного духу та взаємопідтримки.

1. Тренінги та семінари з командобудування: організуйте спеціальні тренінги, на яких військовослужбовці матимуть можливість спільно працювати над розвитком командних навичок, співпрацею та взаєморозумінням.

2. Командні спортивні змагання: проведення спортивних змагань між підрозділами або внутрішніх турнірів може сприяти зміцненню командного духу та підтримки.

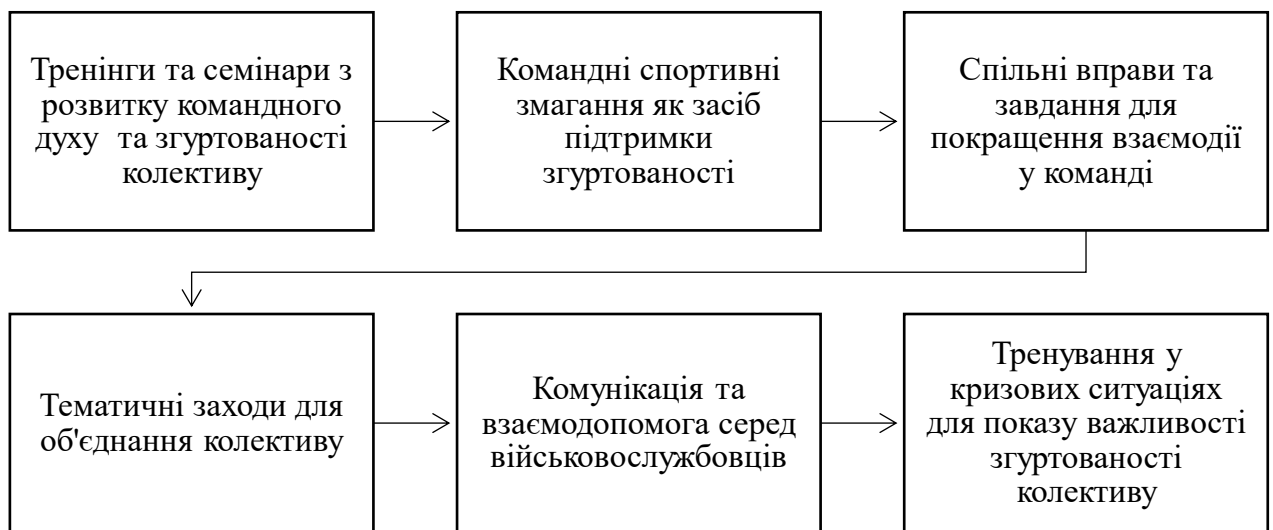


Рис. 2.8. Заходи із розвитку командного духу військових

3. Спільні вправи та завдання: організуйте спільні вправи та завдання, які вимагатимуть співпраці та взаємодопомоги всіх учасників команди.

4. Тематичні заходи: проведення тематичних заходів, таких як день спорту, день пам'яті чи святкування важливих подій, може об'єднати колектив та покращити взаєморозуміння.

5. Комунікація та взаємодопомога: створення внутрішнього механізму підтримки та взаємодопомоги серед військовослужбовців, наприклад, бойовий брат або сестра, якому можна звернутися у разі потреби.

6. Проведення тренувань у кризових ситуаціях: організуйте тренування та симуляції кризових ситуацій, щоб показати важливість сплотності та взаємодопомоги у складних умовах.

7. Посилення лояльності до команди: створення спеціальних символів або обряду, який позначатиме приналежність до команди та посилить почуття єдності військових в підрозділі.

Загалом, розвиток командного духу та взаємопідтримки серед військовослужбовців вимагає систематичних заходів, спрямованих на покращення згуртованості колективу, ефективної комунікації та

взаємодопомоги у команді. Важливо створити сприятливе середовище для розвитку цих якостей, щоб забезпечити успішну діяльність в обстановці воєнних дій.

Крім того, важливою в розвитку стресостійкості є освіта та свідоме ставлення до питань психічного здоров'я серед воїнів. Стимулювання внутрішнього розвитку, самопізнання та саморозвитку може допомогти воїнам зберегти емоційний баланс у складних умовах воєнного конфлікту. Нами пропонується:

1. Організація спеціальних тренінгів та семінарів з психології, самопізнання та саморозвитку для військових. Ці заходи можуть включати практичні вправи, медитацію, роботу з емоціями та стресом.
2. Створення програми особистісного розвитку, яка б допомагала військовим зростати як професіонали та особистості. Ця програма може включати курси з лідерства, комунікації, творчості та інших навичок.
3. Проведення індивідуальних консультацій з психологами та психотерапевтами для військових, які потребують підтримки у внутрішньому розвитку.
4. Стимулювання самоосвіти та самопізнання шляхом надання доступу до літератури, вебінарів, онлайн-курсів та інших ресурсів з психології та розвитку особистості.
5. Організація групових занять з розвитку емоційного інтелекту та соціальних навичок, які допомагали б військовим краще розуміти себе та інших.
6. Створення спеціальних програм психологічної підтримки для військових у зоні конфлікту, де вони могли б отримати професійну допомогу у подоланні стресу та травм.
7. Проведення регулярних оцінок рівня самопочуття та психологічного стану військових для вчасного виявлення проблем та надання необхідної допомоги.

Отже, проблема погіршення стресостійкості військових під час воєнних подій потребує комплексного підходу та системних заходів для покращення психологічного стану воїнів. Важливо надавати їм не лише фізичну, але й психологічну підтримку, сприяти розвитку їх стресостійкості та забезпечити їхнє психологічне благополуччя під час служби в умовах воєнного конфлікту.

ВИСНОВКИ

Стрес є негативною реакцією організму на зовнішні або внутрішні фактори, які вимагають адаптації чи зміни у поведінці. Стрес може бути фізичним, психологічним або соціальним. Стресостійкість – це здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи ефективну функціональність та психологічний комфорт.

Розвиток стресостійкості у військових під час війни є важливою проблемою, яка вимагає глибокого розуміння і наукового підходу. Теоретичні підходи до вивчення цієї проблеми допомагають зрозуміти, як формується стресостійкість у військових та як можна підвищити її рівень для кращого функціонування в умовах війни.

Перший теоретичний підхід до розвитку стресостійкості військових полягає в біологічному аспекті. Згідно з цим підходом, стресостійкість може бути спадковою якістю, пов'язаною з функціонуванням нервово-гуморальної системи. Деякі люди мають більшу природну схильність до адаптації до стресових ситуацій через їх генетичний фонд.

Другий підхід – психологічний, розглядає розвиток стресостійкості через психологічну підготовку, саморегуляцію та розвиток психологічних ресурсів. Ефективна психологічна підготовка допомагає виробити навички самоконтролю, посилює внутрішню мотивацію та допомагає зберегти емоційну стабільність у стресових ситуаціях.

Третій підхід – соціокультурний, враховує вплив соціального середовища та культурних уявлень на розвиток стресостійкості в воєнних умовах. Соціальна підтримка, командний дух та цінності, якими керуються воїни, можуть значно впливати на їх здатність адаптуватися до стресових ситуацій.

Усі ці теоретичні підходи до вивчення проблеми розвитку стресостійкості військових показують, що це складний процес, що включає

багато аспектів. Розуміння теорій та підходів допомагає розробити ефективну стратегію підвищення стресостійкості військових у воєнних умовах, що є критично важливим для успішного функціонування та безпеки воєннослужбовців.

Серед чинників, що впливають на розвиток стресостійкості військових під час війни слід виділити:

- психологічну підготовку: ефективна психологічна підготовка допомагає виробити навички саморегуляції та стресостійкості.
- фактори оточення: умови служби, структура команди, режим роботи
- всі ці фактори можуть впливати на розвиток стресостійкості в воєнних умовах.
- фактори особистості: індивідуальні характеристики особистості, такі як емоційна стабільність, самоконтроль, психологічне благополуччя та оптимізм, грають важливу роль у формуванні стресостійкості.

Результати діагностики рівня стресостійкості військових під час війни показали, що більшість військових мають знижений та низький рівень стресостійкості. Це може свідчити про те, що вони можуть бути більш уразливими до стресових ситуацій та подій, які вони зазнають під час війни. Низький рівень стресостійкості може вплинути на їхню здатність ефективно керувати стресом, зберігати психологічне благополуччя та продовжувати виконувати свої обов'язки.

Результати дослідження показують, що лише 8% військових в групі мають високий рівень стресостійкості, що свідчить про їхню здатність ефективно контролювати та адаптуватися до стресових ситуацій без значного негативного впливу на психічне здоров'я. Ці військові, ймовірно, мають більш розвинені стратегії управління стресом, можуть краще керувати своїми емоціями та реакціями на стрес під час війни, що сприяє їхньому психологічному благополуччю.

Більшість випробуваних військових (68%) мають середній знижений рівень стресостійкості, що може означати, що вони зазвичай можуть

ефективно впоратися зі стресом, але можуть потребувати психологічної допомоги та підтримки в розвитку додаткових стратегій подолання стресу та управління ним. Ці військові виявляють певний рівень негативних реакції на стресові ситуації, але зазвичай можуть адаптуватися без серйозних наслідків для свого психічного здоров'я. Для поліпшення рівня стресостійкості важливо проводити тренування та навчання з управління стресом, розвивати навички саморегуляції та психологічної стійкості. Також важливо надавати військовим психологічну підтримку та консультування для допомоги їм управляти стресом та покращити їхнє психологічне благополуччя.

В результаті проведеного емпіричного дослідження доведено, що існує тісний зв'язок між стресостійкістю особистості військових під час війни, психологічним благополуччям та здатністю до самоконтролю. Військові з високим рівнем стресостійкості зазвичай можуть краще контролювати свої емоції та реагувати на стресові ситуації. Це може сприяти покращенню їх психологічного благополуччя, оскільки вони краще справляються з негативними емоціями та викликами. Крім того, люди з високим рівнем самоконтролю часто мають більшу здатність до адаптації до стресових ситуацій і можуть швидше знаходити конструктивні способи подолання стресу, що сприяє їхньому психологічному благополуччю.

Умови війни є надзвичайно стресовими для військових, оскільки вони стикаються з постійними загрозами, небезпекою та великим психологічним навантаженням. Проблема погіршення стресостійкості військових під час воєнних подій потребує комплексного підходу та системних заходів для покращення психологічного стану воїнів. Важливо надавати військовим не лише фізичну, але й психологічну підтримку, сприяти розвитку їх стресостійкості та забезпечити їхнє психологічне благополуччя під час служби в умовах воєнного конфлікту.

Розвиток стресостійкості у військових є критично важливим для їх успішного функціонування та збереження фізичного та психічного здоров'я.

Для досягнення цієї мети необхідно вживати ряд заходів, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості воїнів в умовах війни.

По-перше, ефективна психологічна підготовка є ключовим елементом у розвитку стресостійкості військових. Вона допомагає виробити навички самоконтролю, управління емоціями та стресом, а також забезпечує психологічну підтримку у складних ситуаціях. Така підготовка допомагає воїнам зберегти емоційну стабільність та продовжувати діяти ефективно навіть під час стресових обставин.

По-друге, фізична підготовка та здоровий спосіб життя також важливі для покращення стресостійкості воїнів. Регулярні фізичні тренування допомагають зберегти фізичну форму та покращити загальний стан здоров'я, що в свою чергу позитивно впливає на психологічний стан особи. Здорове харчування, достатній сон та відпочинок також грають важливу роль у збереженні стресостійкості.

По-третє, соціальна підтримка та командний дух у колективі є не менш важливими для розвитку стресостійкості воїнів. Взаємодопомога, сприяння та позитивне спілкування з колегами можуть значно покращити емоційний стан та психологічну стабільність в умовах великого стресу.

Отже, заходи по покращенню стресостійкості військових в умовах війни повинні бути комплексними та охоплювати як психологічний, так і фізичний аспекти. Такий підхід допоможе забезпечити оптимальний розвиток стресостійкості у воїнів, що є ключовим для їх успішного функціонування та безпеки під час ведення бойових дій.

Розвиток стресостійкості, психологічного благополуччя та здатності до самоконтролю може стати важливими компонентами для досягнення гармонії, успіху у виконанні бойових завдань та особистому житті військових під час війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баранова В. В., Король Н. І., Мелешко О. М. Стресостійкість як фактор професійної діяльності. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2014. Вип. 49 (1084). С. 35-40.
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я. М. Когути. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
3. Бондаренко І. В. Стресостійкість як важлива складова психічного здоров'я людини. *Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України*. 2019. (233). С. 16-23.
4. Василенко Ю. О. Сучасні методи запобігання і подолання наслідків стресу. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць / НАНП України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка; за ред. С. Д. Максименка*. Київ, 2012. Т. 5. Вип. 12. С. 16–22.
5. Васянович Г. П. Основи психології: навчальний посібник. Київ: Педагогічна думка, 2012. 114 с.
6. Видра О. Г. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 112с.
7. Гончаренко В. Стресостійкість як резервні можливості особистості. *Психологічний журнал*. 2020. 1(2). С. 46-51.
8. Гончаренко С. Ю. Стресостійкість особистості як показник психологічного здоров'я. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2013. Вип. 24 (1). С. 60-68.
9. Грибук А. В. Психологічні аспекти виникнення і розвитку емоційного стресу. *Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту: матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.)*. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 24–29.

10. Дуткевич Т. В., Савицька О. В. Практична психологія: Вступ у спеціальність. Навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2017. С. 42-47
11. Єрґієва Л. Стрес: причини й ознаки. Психологічні техніки подолання стресового стану. *Психолог*. 2019. № 6. С. 48-50.
12. Єфимчук І. В., Рогова Т. В. Стресостійкість як складова психологічного здоров'я. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2013. Вип. 2 (1). С. 117-121.
13. Іванов О. Стресостійкість як основа професійної діяльності. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2017. 37(2). С. 35-39.
14. Кобб С. Стресостійкість: шлях до успіху та благополуччя. Львів: Вежа, 2019. 226с.
15. Коваленко І. Стресостійкість як показник адаптаційних можливостей особистості. *Психологічний часопис*, 2018. 6(2). С. 34-41.
16. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. Кривий Ріг : Видавець Р. А. Козлов, 2021. 314 с.
17. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій: метод. посібник. Київ-Одеса: Фенікс, 2022. <https://lib.iitta.gov.ua/730971>
18. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : РВВ-Вежа. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
19. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2020. 432 с.
20. Кузьменко Т. В. Психологія стресу та стресостійкості. Київ: Видавництво Академія. 2017. 402с.
21. Лазаренко І. С. Психологія стресу. Київ: Видавництво Слово. 2016. 318с.

22. Литвиненко В. В., Хоменко І. В. Стресостійкість як психологічна категорія. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип. 2(1). С. 112-116.
23. Литвинова Г. О., Журавель Н. Т. Тренінг: Стресостійкість – шлях до успіху (тренінг для тренерів). Київ: НАВС, 2019. 54 с.
24. Максименко С. Д. Психологія особистості : підруч. для студ. вищ. навч. закладів. Київ: КММ, 2007. 296 с.
25. Мартинюк С. Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* / за ред. С.Д. Максименка. Київ: Логос, 2007. Т.7, вип. 10. С. 178–183.
26. Мельник Л. Стресостійкість як фактор психологічного здоров'я. *Вісник Черкаського університету. Серія "Педагогічні науки"*. 2012. 75(1). С. 69-73.
27. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
28. Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2019. Вип. 6. С. 85-94.
29. Основи психології: підручник / За заг. ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. Київ: Либідь, 2012. 630 с.
30. Панок В., Титаренко Т. Основи практичної психології. Київ: Либідь, 2013. 536с.
31. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : Методичний посібник / О. М. Кокун, Н. С. Лозінська, І. О. Пішко; За ред. В. М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.
32. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномену стресу та стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Випуск 22. С. 493–509

33. Сапольски Р. Психология стресса. 3-е изд. Харьков: Фараон, 2015. 480 с.
34. Селье Г. Стресс без дистресса. Рига : Виеда, 1992. 109 с.
35. Сененко С. Що таке стреси і як їх долати. *Дзеркало тижня*, 2000. № 12. URL: [http/ scho_take_stresi_i_yak_yih_dolati-53263.html](http://scho_take_stresi_i_yak_yih_dolati-53263.html)
36. Стрес і психологічна безпека особистості: навчальний посібник / за ред. О. В. Захарової, О. В. Захарова. Київ: Наукова думка, 2016. 400 с.
37. Стрес: підручник / за заг. ред. В. І. Корольока. Київ: Видавничий дім «Слово», 2019. 376с.
38. 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. Київ: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2017. вип. 7. С. 143-148.
39. Aikens, J., & Barbaro, N. Volunteerism and stress: Beneficial or noxious? *International Journal of Stress Management*, 2008. 15(4), P. 291-307.
40. Arnold, M. Stress and emotion / M. Arnold // *J. of Psychological stress*. 1967. N4. P. 123-140.
41. Aspinwall, L.G. The Role of Resilience in the Relationship Between Stress and Well-Being. In A. Adler & R. Matthews (Eds.), *Handbook of Health Psychology*. New York: Routledge. 2005. P. 359-385.
42. Basowitz H., Persky H., Korchin. Sh., Grinker R. Anxiety and Stress: An Interdisciplinary Study of a Life Situation. New York: McGraw-Hill, 1955. P. 122-134.
43. Benner, P. From Novice to Expert: Excellence and Power in Clinical Nursing Practice. Prentice Hall ,1984. P. 387.
44. Brown, C., & Davis, E. The use of drama therapy in the treatment of anxiety disorders in adolescents. *Journal of Anxiety Disorders*, 2019. 15(3), P.201-215.

45. Brown, L., & White, C. The Role of Social Support in Building Resilience in Military Personnel. *Military Psychology Review*, 2019. 15(3), 112-128.
46. Burns, M.E. *The feeling good handbook*. Plume. 2011. P. 855-897.
47. Clark, R., & Lee, S. The impact of drama therapy on the psychological well-being of adolescents. *Journal of Adolescent Psychiatry*, 2021. 30(2), P.167-180.
48. Clary, E. G., & Snyder, M. The motivations to volunteer: Theoretical and practical considerations. *Current Directions in Psychological Science*, 1999. 8(5), P.156-159.
49. Cohen, L. Cultural and Social Influences on Adolescent Identity Formation. *Child Development Perspectives*. 2011. P. 1034-1042.
50. Devid S. oldstein and Irwin J. Kopin. Historical overview of stress concepts. Clinical Neurocardiology Section, National Institute of Neurological Disorders and Stroke, Bethesda, MD USA *Stress*, June 2007. 10 (2). P. 109–120. URL: <https://www.researchgate.net/publication>
51. Dohrenwend B. P. The Social Psychological Nature of Stress: A Framework for Causal Inquiry // *Journal Abnormal Social Psychology*, 1966. Vol. 62. P. 294 – 302.
52. Hammerschmidt, Anna L., and Holger Schmidt."The Impact of Volunteering on Volunteers: A Systematic Review of Risk Factors for Stress, Strain, and Burnout." *Journal of Occupational Health Psychology*, vol. 17, no. 1, 2012, P. 10-30.
53. Johnson, R., & Lee, S. The Impact of Combat Exposure on Psychological Resilience in Military Personnel. *Journal of Military Studies*, 2020. 5(4), 210-225.
54. Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1982. 42(1), P.168–177.
55. Koss, J., & Butcher, H. The use of drama therapy in the treatment of adolescent depression. *Drama Therapy Review*, 2017. 3(2), P.153-167.

56. Lazarus, R.S., & Folkman, S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company 1984. P. 226.
57. Maddi, S. R., & Kobasa, S. C. The hardy executive: Health under stress. Homewood, IL: Dow Jones-Irwin. 1984. P. 1022-1035.
58. Majorano, S., & Musetti, A. The role of self-esteem and self-control in the relationship between social support and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 2018. 123, P. 111-116.
59. Meichenbaum, D. Stress inoculation training: A 21st century perspective. In P. M. Lehrer, R. L. Woolfolk, & W. E. Sime (Eds.), *Principles and practice of stress management*. The Guilford Press, 2007. 3rd ed., P. 497-518.
60. Meichenbaum, D., & Cameron, R.P. Stress inoculation training: A preventative and treatment approach. In R.J.R. Levesque (Ed.), *Encyclopedia of Adolescence*. Springer, 2012. P. 2929-2934.
61. Mendes, A. L. M., Soares, J., Rodrigues de Souza, J. M., & others. Stress and Burnout in Volunteers: A Systematic Review. *Journal of Community Psychology*, 2016. 44(1), P. 137-153.
62. Miller, C. T., & Major, B. Coping with stigma and prejudice. In T. F. Heatherton, R. E. Kleck, M. R. Hebl, & J. G. Hull (Eds.), *The social psychology of stigma*. Guilford Press. 2000. P. 243-272.
63. Omoto, A. M., & Snyder, M. Considerations of community: The context and process of volunteerism. *American Behavioral Scientist*, 2002. 45(5), P. 846-867.
64. Parsons P. A. Behavior, stress and variability // *Behavior Genetics*, 1988 Vol 8. P. 293 – 308.
65. Reivich, K. Resilience and Positive Psychology. In S.J. Lopez (Ed.), *Positive Psychology: Exploring the Best in People*. Westport, CT: Praeger Publishers 2008. Vol. 4, P. 195-222.
66. Schenk, S. E., Morrison, C. J., Hill, S. D., & others. (2015). Stress and Coping Among Humanitarian Aid Workers: A Review. *Journal of Traumatic Stress*, 2015. 28(4), P.281-288.

67. Scott R., Howard A. Models of Stress // S. Levine, N. A. Scotch (Eds.). Social Stress. Chicago: Aldine, 1970. P. 270-273.
68. Seligman, M.E.P. Learned optimism: How to change your mind and your life. Vintage Books. 2006. P. 314-401.
69. Selye, H. The physiology and pathology of exposure to stress: A treatise based on the concepts of the general-adaptation-syndrome and the diseases of adaptation. Acta, Inc, 1950. P. 122.
70. Smith, J., & Jones, A. The Impact of Mindfulness Training on Stress Resilience in Military Personnel. Journal of Military Psychology, 2018. 10(2), 45-60.
71. Snyder, Mark, and Raymond Louis. "The Relationship between Volunteering and Psychological Well-being: Is it as Simple as Givers Are Happier than Non-Givers?" Journal of Social Issues, vol. 65, no. 4, 2009, P. 809-832.
72. Thoits, P. A., & Hewitt, L. N. Volunteer work and well-being. Journal of Health and Social Behavior, 2001. 42(2), P.115-131.
73. Webster J. H. Perceived stress among police officers: an integrative model of stress and coping. Policing: Int. J. Pol. Strat. Manag. 2014. 37. P.839–857.
74. Wilson, J., & Musick, M. The effects of volunteering on the volunteer. Law and Contemporary Problems, 1998. 62(4), P. 141-168.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати діагностики за обраними методиками

№	стресостійкість	самоконтроль	психологічне благополуччя
1	3	39	16
2	5	38	30
3	4	40	31
4	2	15	16
5	4	40	26
6	4	42	33
7	4	40	34
8	4	40	31
9	2	15	16
10	3	20	22
11	4	42	32
12	5	44	24
13	4	40	34
14	5	40	26
15	2	17	18
16	5	42	36
17	9	60	58
18	5	44	34
19	3	22	24
20	4	41	23
21	4	42	33
22	3	40	20
23	5	40	34
24	8	56	52
25	4	39	32
26	3	42	20
27	4	42	33
28	4	40	34
29	3	19	22
30	5	44	37
31	9	58	56
32	5	46	38
33	3	20	20
34	4	42	37
35	3	22	23
36	4	42	33
37	4	40	34

38	2	10	18
39	5	38	30
40	4	40	32
41	5	44	36
42	4	40	31
43	5	38	30
44	4	40	32
45	4	42	34
46	8	57	50
47	5	38	32
48	4	42	34
49	5	44	35
50	4	40	32

Результати статистичного аналізу

<i>стресостійкість</i>		<i>самоконтроль</i>		<i>Психологічне благополуччя</i>	
Середнє	4,3	Середнє	38,16	Середнє	30,96
Стандартна помилка	0,216182	Стандартна помилка	1,544274	Стандартна помилка	1,317685
Медіана	4	Медіана	40	Медіана	32
Мода	4	Мода	40	Мода	34
Стандартне відхилення	1,528638	Стандартне відхилення	10,91967	Стандартне відхилення	9,31744
Дисперсія вибірки	2,336735	Дисперсія вибірки	119,2392	Дисперсія вибірки	86,81469
Ексцес	3,096964	Ексцес	0,887812	Ексцес	1,518642
Асиметричність	1,467613	Асиметричність	-0,83846	Асиметричність	0,823871
Інтервал	7	Інтервал	50	Інтервал	42
Мінімум	2	Мінімум	10	Мінімум	16
Максимум	9	Максимум	60	Максимум	58
Сума	215	Сума	1908	Сума	1548
Рахунок	50	Рахунок	50	Рахунок	50
Найбільший(1)	9	Найбільший(1)	60	Найбільший(1)	58
Найменший(1)	2	Найменший(1)	10	Найменший(1)	16
Рівень надійності (95,0%)	0,434434	Рівень надійності (95,0%)	3,103336	Рівень надійності (95,0%)	2,647987