

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра психології


На правах рукопису

ОХОТНИК ЯРОСЛАВА СТАНІСЛАВІВНА
ОСОБИСТІСНА ГОТОВНІСТЬ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК
ЧИННИК СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

Спеціальність 053 Психологія
(код) (назва спеціальності)

Освітня програма Психологія
(назва)

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра


Науковий керівник: 
**Пріснякова Людмила
Макарівна,**
кандидат психологічних наук,
доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри

№ 10 від 19.02.2024

Завідувач кафедри

() Людмила ПРИСНЯКОВА

Нормоконтроль

() Наталія СЕРГІЄНКО

Дніпро, 2024

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра психології
Освітній ступінь магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри
психології
(підпис кафедри)



Людмила ПРИСНЯКОВА

12.02.2024

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

ОХОТНИК ЯРОСЛАВА СТАНІСЛАВІВНА

(прізвище, ім'я, по батькові; здобувача вищої освіти)

- Тема роботи: «Особистісна готовність до професійної діяльності як чинник стресостійкості майбутніх офіцерів»
- Науковий керівник: Пріснякова Людмила Макарівна, кандидат психологічних наук, доцент
(прізвище, ім'я, по батькові; науковий ступінь, вчене звання)
- Строк подання роботи на кафедру 12.02.24
- Мета кваліфікаційної роботи: дослідити проблему
стресостійкості як
складової готовності майбутніх офіцерів до професійної діяльності.
- Завдання випускної кваліфікаційної роботи:
 - Розкрити сутність понять «психологічна готовність» та «стресостійкість»;
 - Здійснити аналіз наукової літератури з питань стресу, стресостійкості та готовності до професійної діяльності майбутніх офіцерів;

3. Підібрати методологічне та методичне забезпечення проведення емпіричного дослідження стресостійкості майбутніх офіцерів
4. Дослідити емпірично психологічні прояви особистісної готовності та стресостійкості
5. Провести аналіз отриманих результатів дослідження, висновки та рекомендації
7. Математико-статистичний аналіз результатів дослідження

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ уп	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вступ	Вересень 2023 р.	виконано
2.	I Розділ	Грудень 2023 р.	виконано
3.	II Розділ	Грудень 2023 р.	виконано
4.	III Розділ	Листопад 2023 р.	виконано
5.	Робота в цілому	Лютий 2024р.	виконано

Науковий керівник

Здобувач вищої освіти



(підпис)

Людмила ПРИСНЯКОВА

Ярослава ОХОТНИК

Дата видавання завдання 16.09.2023

АНОТАЦІЯ

Охотник Я.С. Особистісна готовність до професійної діяльності як чинник стресостійкості майбутніх офіцерів. – Магістерська робота.

Магістерська робота присвячена проблемі особистісної готовності до професійної діяльності, як чинника стресостійкості в майбутніх офіцерів. Був здійснений теоретичний аналіз наукової літератури вітчизняних та зарубіжних вчених і визначено підходи до вивчення проблеми стресостійкості в підготовці до професійної діяльності військовослужбовців.

Актуальність даної проблеми полягає в тому, що психологічна наука досі остаточно не прийшла, як до загального поняття «стресостійкості», так і «стресостійкості» в питанні готовності до професійної діяльності, а також яку роль психічна стійкість відіграє в формування та підготовці майбутніх офіцерів в період воєнних дій на території України. Реалізація професійного рівня підготовки до майбутньої професійної діяльності, забезпечує ефективність теоретичної та практичної підготовки, а також стан психологічної готовності до складної та відповідальної діяльності.

На підставі теоретичного дослідження виявлено, що «стрес» є фізичною або емоційною реакцією на негативні, або позитивні ситуації, які супроводжуються фізіологічними та психологічними проявами. На початкових стадіях стресу стан здоров'я та організму в цілому поліпшується, бо організм може впоратися з ним, але за умови зростання стресового впливу, з позитивного, стрес, стає негативним.

Людина перебуваючи постійно у соціумі не може не стикатися зі стресом. Вона може його переживати як в побуті, так і на робочому місці. Найбільший стрес, що ми переживаємо – неочікуваний. Він вибиває нас з колії та приводить у невідповідність внутрішній стан із навколишнім середовищем.

Психологічна наука виділила такі види стресу: стреси за наслідками (еустрес, що характеризується збільшенням резерву організму для адаптації до тривожного стану (позитивний стрес), дистрес (тривалий деструктивний стрес, який пригнічує волю та свідомість людини) та неконтрольований стрес (нездатність до уникнення, адаптації та усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків). Також виділено стреси за типом: емоційний (захищає нас від психогенних чинників, які викликають негативні емоції), біохімічний (виникає через порушення роботи організму), електричний (реакція на порушення діяльності між півкулями головного мозку), реактивний (фізична реакція після пережитого стресу) та структурний стрес (реакція на фізичні та фізіологічні зміни в організмі).

В загальному вигляді, чинники внутрішнього та зовнішнього середовища, що здатні негативно впливати на здоров'я, а також викликають стрес-реакцію, називаються стресорами, що визначаються, як свого роду впливи, які людина сприймає, як те, що може зашкодити її життю, а сприйняття вже залежить від наявності досвіду та рівня стресостійкості.

Розкриваючи поняття «стресостійкість» було визначено, що це якість особистості, яка здатна протидіяти стресорам на той часовий період, за який будуть створені адаптаційні умови так, щоб вже існуючий стресор перестав бути загрозою. Так вона стає здатною забезпечувати стабільність працездатності та зберігати в нормі свій психічний та моральний стан.

Стресостійкість, в психологічній науці, досліджувалася за двома напрямками: природне походження (генетична спадковість) та те, що було сформовано в процесі життя. Вчені, у вивченні стресостійкості визначили набір функцій та характеристик, які впливають на розвиток та укріплення стресостійкості. До них було віднесено: локус контролю, як здатність до самоконтролю; «Я-концепція» (виступає, як переконання про власне «Я», маючи сформоване негативне переконання про себе, людина має низький

рівень ресурсів для подолання стресу), самооцінка (адекватний рівень самооцінки врівноважує реагування та вирішення критичних ситуацій), комунікативні навички (вплив на стресостійкість через відношення людини до думки оточення), мотиваційний компонент (висока мотивація дає сили для протидії стресу), темпераменті особливості (стресостійкість залежить від сили нервових процесів), тривожність (в залежності від рівня тривожності, людина здатна, або не здатна протидіяти стресу).

Було визначено, що люди з високим рівнем стресостійкості можуть краще управляти стресом, швидше відновлюватися після нього та успішніше пристосовуватися до нових умов. Необхідно розуміти, що стресостійкість – це навичка, яку можна і необхідно розвивати протягом життя. Вона допомагає нам стати більш адаптивними та здатними керувати життєвими труднощами, а також робить нас найсильнішими та спроможними знаходити рішення в складних ситуаціях, саме стресостійкість виступає одним з важливіших факторів при підготовці військовослужбовців.

Готовність до професійної діяльності майбутніх офіцерів здатна варіюватися від індивідуально-типологічних особливостей, мотивації та сформованих мотивів, що є ключовим аспектом їх підготовки. Вона має в собі широкий спектр компетенцій, які необхідні для успішного виконання службових обов'язків. Майбутні офіцери повинні мати глибокі знання військової тактики, стратегії, організації та методів бою. Їм необхідно знати основи військового права, міжнародного гуманітарного права та інших відповідних законодавчих актів. Крім теоретичних знань, офіцерам також необхідно мати практичні навички виконання військових завдань. Це містить здатність ефективно керувати підрозділом, планувати та організовувати операції, використовувати сучасну військову техніку та обладнання, а також вміння приймати швидкі та обґрунтовані рішення у стресових ситуаціях. Офіцери повинні бути обізнані у своїй професії, готові служити своїй країні та

виконувати обов'язки навіть у найскладніших обставинах, але не варто забувати той факт, що військова служба має досить сильний вплив на стресостійкість та загалом на психіку, через своє емоційне навантаження, яке проявляється в залежності від індивідуальних особливостей особистості, до них відносять: велику кількість інтенсивних фізичних тренувань, дотримання розпорядку дня, неприйняття майбутніми військовослужбовцями своїх успіхів та досягнень, а також жорстка дисципліна.

Емпіричне дослідження особливостей стресостійкості майбутніх офіцерів здійснене на підставі наступних психодіагностичних методик: методика по Немчинову і Тейлору для розвитку схильності до стресу; Бостонський тест на стресостійкість – аналіз стилю життя; Методика визначення нервово-психічної стійкості, ризику до дезадаптації в стресі «Прогноз»; Оцінювання нервово-психічного напруження Т.А. Немчинов; «Особистісний опитувальник ЕРІ» Г. Айзенк; Методика інвентаризації симптомів стресу; Визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге.

На основі проведеного емпіричного дослідження встановлено, що існує взаємозв'язок між p' -критерієм індивідуальності та τ -типами в секунду, це свідчить про наявний зв'язок між індивідуально-типологічними особливостями та властивостями нервової системи, як складною та багатогранною системою. В цій системі, темпераментні особливості визначаються, як індивідуальні властивості психіки, а своєрідність нервової системи відповідає за передачу й обробку інформації, а також впливає на роботу органів та фізіологічні процеси. Їхня взаємна робота демонструє, що в залежності від характеристик темпераменту та властивостей нервової системи, особистість здатна до різноманітних варіантів реакції та адаптації до дії стресорів, що мають вплив на рівень стресостійкості і як наслідок, до прийняття рішень для їхньої протидії.

З метою розвитку стресостійкості, в майбутніх офіцерів, як важливого чинника в готовності до професійної діяльності, було визначено та обґрунтовано структурно-функціональну модель підготовки, що містить методи та засоби, які сприяють забезпеченню, ефективності та підтримці ментального здоров'я для ефективного виконання поставлених задач. До цих методів та засобів було включено: когнітивні тренінги, стресові тренування, тренування фізичної витривалості, тренування командної роботи та кваліфікована психологічна підтримка.

Отримані результати мають значущість для подальших наукових досліджень в галузі психології та психологічного супроводу професійної діяльності, а також можуть бути використані в практичній діяльності військових навчальних закладів для покращення професійної підготовки здобувачів вищої освіти – офіцерів.

Ключові слова: особистісна готовність до професійної діяльності, стрес, стресостійкість, темперамент, майбутні офіцери.

Список публікацій здобувача вищої освіти

1. Охотник Я. С., Корсунска В. В. Особистісна готовність до професійної діяльності як чинник стресостійкості майбутніх офіцерів / Роль психологічної служби ЗВО у збереженні психологічної стійкості й розвитку особистісного потенціалу учасників освітнього процесу вищої школи України в реаліях війни та повоєнний період: матеріали III Всеукраїнського круглого столу (21.04.2023р.). Полтава: Астроя, 2023. 186 с.
2. Охотник Я. С., Корсунска В. В. Теоретичне розуміння психологічного стану військовослужбовців під час основних видів бою / Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Війна. Психотерапія травми», м. Львів, 10-11 листопада 2023р., 2023. 99 с.

ABSTRACT

Okhotnik Ya. S. Personal readiness for professional activity as a factor of stress resistance of future officers. – Master thesis.

The master's thesis is devoted to the problem of personal readiness for professional activity as a factor of stress resistance in future officers. A theoretical analysis of the scientific literature of domestic and foreign scientists was carried out, and approaches to the study of the problem of stress resistance in preparation for the professional activities of military personnel were determined.

The relevance of this problem lies in the fact that psychological science has not yet finally arrived at the general concept of «stress resistance» and «stress resistance» in the matter of readiness for professional activity, as well as what role mental stability plays in the formation and training of future officers, in the period of hostilities on the territory of Ukraine. Realization of the professional level of preparation for future professional activity ensures the effectiveness of theoretical and practical training, as well as the state of psychological readiness for complex and responsible activities.

On the basis of theoretical research, it was found that «stress» is a physical or emotional reaction to negative or positive situations, which are accompanied by physiological and psychological manifestations. In the initial stages of stress, the state of health and the body as a whole improves, because the body can cope with it, but under the condition of increasing stress exposure, from positive, stress becomes negative.

Being constantly in society, a person cannot help but face stress. She can experience it both at home and at the workplace. The greatest stress we experience is the unexpected. It knocks us out of the rut and brings our inner state out of harmony with the environment.

Psychological science has identified the following types of stress:

consequential stress (eustress, characterized by an increase in the body's reserve for adaptation to an anxious state (positive stress), distress (long-term destructive stress that suppresses a person's will and consciousness) and uncontrollable stress (inability to avoid, adapt) and awareness of cause-and-effect relationships). Stresses are also distinguished by type: emotional (protects us from psychogenic factors that cause negative emotions), biochemical (caused by a malfunction of the body), electrical (reaction to a malfunction between the hemispheres of the brain), reactive (physical reaction after experienced stress) and structural stress (reaction to physical and physiological changes in the body).

In general, factors of the internal and external environment that can negatively affect health and also cause a stress reaction are called stressors, which are defined as a kind of influence that a person perceives as something that can harm his life. And perception already depends on the presence of experience and the level of stress resistance.

Revealing the concept of «stress resistance», it was determined that it is a personality quality that is able to counteract stressors for the time period during which adaptive conditions will be created so that the already existing stressor ceases to be a threat. Thus, she becomes able to provide a stable level of working capacity and maintain her mental and moral state. Stress resistance, in psychological science, was studied in two directions: natural origin (genetic heredity) and what was formed in the course of life. Scientists, in the study of stress resistance, have identified a set of functions and characteristics that affect the development and strengthening of stress resistance. They included: locus of control, as the ability to self-control; «I-concept» (appears as a belief about one's own «I», having formed a negative belief about oneself, a person has a low level of resources to overcome stress), self-esteem (an adequate level of self-esteem balances the response and resolution of critical situations), communication skills (influence on stress resistance due to a person's attitude to the opinions of others), a motivational component (high motivation gives

strength to counteract stress), temperamental features (stress resistance depends on the strength of nervous processes), anxiety (depending on the level of anxiety, a person is able or unable to counteract stress).

It was determined that people with a high level of stress resistance can better manage stress, recover from it faster and adapt to new conditions more successfully. It is necessary to understand that stress resistance is a skill that can and must be developed throughout life. It helps us become more adaptable and able to manage life's difficulties, and also makes us stronger and able to find solutions in difficult situations, stress resistance is one of the most important factors in the training of military personnel.

The readiness for professional activity of future officers can vary from individual and typological features, motivation and formed motives, which is a key aspect of their training. It includes a wide range of competencies that are necessary for the successful performance of official duties. Future officers must have a deep knowledge of military tactics, strategy, organization and combat methods. They need to know the basics of military law, international humanitarian law and other relevant legislation. In addition to theoretical knowledge, officers also need to have practical skills in performing military tasks. This includes the ability to effectively lead a unit, plan and organize operations, use modern military equipment and equipment, and the ability to make quick and informed decisions in stressful situations. Officers must be knowledgeable in their profession, ready to serve their country and fulfill their duties even in the most difficult circumstances, but we should not forget the fact that military service has a rather strong effect on stress resistance and in general on the psyche, due to its emotional load, which is manifested depending on the individual characteristics of the personality, they include: a large amount of intensive physical training, adherence to daily routines, rejection by future military personnel of their successes and achievements, and strict discipline.

An empirical study of the features of stress resistance of future officers was carried out on the basis of the following psychodiagnostic methods: Nemchynov and Taylor method for the development of susceptibility to stress; Boston stress resistance test – lifestyle analysis; Methodology for determining neuropsychological stability, risk of maladaptation under stress «Prognosis»; Nemchinov T.A. assessment of neuropsychological stress; «EPI Personal Questionnaire» H. Eysenck; Methods of inventorying stress symptoms; Determination of stress resistance and social adaptation by Holmes and Rago.

On the basis of the conducted empirical research, it was established that there is a relationship between the p' -criterion of individuality and τ -types per second, this indicates that there is a relationship between individual-typological features and properties of the nervous system as a complex and multifaceted system. In this system, temperamental features are defined as individual features of the psyche, and the properties of the nervous system are responsible for the transmission and processing of information, as well as affecting the functioning of organs and physiological processes. Their mutual work demonstrates that, depending on the characteristics of temperament and properties of the nervous system, a person is capable of various options of reaction and adaptation to the action of stressors, which have an impact on the level of stress resistance and, as a result, on making decisions to counteract them.

In order to develop stress resistance in future officers, as an important factor in readiness for professional activity, a structural and functional model of training was defined and substantiated, which includes methods and means that contribute to the provision, efficiency and maintenance of mental health for effective performance of set tasks. These methods and tools included: cognitive training, stress training, physical endurance training, teamwork training and qualified psychological support.

The obtained results are significant for further scientific research in the field of psychology and psychological support of professional activity, and can also be

used in the practical activities of military educational institutions to improve the professional training of higher education officers.

Keywords: personal readiness for professional activity, stress, stress resistance, temperament, future officers.

List of publications of a higher education applicant:

1. Okhotnyk Y. S., Korsunska V. V. Personal readiness for professional activity as a factor of stress resistance of future officers/The role of the psychological service of the Military Academy in preserving the psychological stability and developing the personal potential of participants in the educational process of the higher school of Ukraine in the realities of the war and the post-war period: materials III All-Ukrainian Round Table (April 21, 2023). Poltava: Astraya, 2023. 186 p.

2. Okhotnyk Y. S., Korsunska V. V. Theoretical understanding of the psychological state of military personnel during the main types of combat / Materials of the International Scientific and Practical Conference «War. Trauma psychotherapy», Lviv, November 10-11, 2023, 2023. 99 p.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	13
РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА СТРЕСУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ В НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ.....	19
1.1 Стрес, види стресу та стресостійкість в залежності від ресурсів.....	19
1.2 Поняття, особливості і характеристики стресостійкості особистості.....	29
1.3 Характеристика психологічних захистів як показник (індикатор) стресостійкості.....	39
Висновки до розділу 1.....	63
РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ.....	66
2.1 Функції та задачі військовослужбовців (офіцерів) ЗСУ.....	66
2.2 Готовність до професійної діяльності сучасної молоді (до навчання на кафедрі військової підготовки та служби в Збройних Силах України).....	72
2.3 Вплив середовища (війна в Україні) на формування професійної готовності.....	82
Висновки до розділу 2.....	87
РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ, МЕТОДОЛОГІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ.....	89
3.1 Організація дослідження, методи та методики.....	89
3.2 Полігон дослідження характеристика учасників дослідження.....	99
3.3 Результати емпіричного дослідження.....	101
3.3.1 Методика Г. Айзенка «Особистісний опитувальник ЕРІ».....	101
3.3.2 Методика «Бостонський тест на стресостійкість».....	107
3.3.3 Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге».....	112
3.3.4 Методика «Інвентаризація симптомів стресу».....	117
3.3.5 Опитувальник визначення схильності до стресу (по Т.А. Немчинову і Тейлору).....	122
3.3.6 Методика на визначення нервово-психічної стійкості ризику до дезадаптації в стресі «Прогноз».....	126

3.3.7 Опитувальник «Визначення нервово-психічної напруги» Немчинов Т.А.	131
Висновки до розділу 3.....	135
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	141
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ	160
ДОДАТКВ	173

ВСТУП

Проблема психологічного стресу (с травматизацією та реабілітацією) набуває актуальності у зв'язку зі зростанням політичної, соціальної, економічної, техногенної та особистісної екстремальності. В умовах сучасної гібридної війни, що триває в Україні вже дев'ятий рік, військовослужбовці стали тими, на кого сподівається все цивільне населення в питанні захисту від воєнної агресії. Велика відповідальність та обмеженість технічного і людського ресурсу, висунули надзвичайні вимоги до стресостійкості та психологічної підготовки військовослужбовців. Задля перехоплення ініціативи та здобуття тактичної та психологічної переваги, велика увага повинна приділятися підвищенню готовності та стресостійкості військових для збереження їх психічного здоров'я.

Тема стресостійкості, на сьогодні досить розповсюджена в науковій літературі, це говорить про складнощі контролю стресу особистості та про варіативність систем її вивчення. Дослідження стресових станів має свою історію, де новітні дослідження в цій області поповнюються інформацією про цей феномен.

Перші згадки про стрес були введені Уолтером Кенном у 1926 році, де науковець вивчаючи реакцію «бий, біжи, замри» позначав стан нервовопсихічного напруження. Поняття стресостійкості вивчали зарубіжні вчені серед яких Дж. Брайт, М. Борневассер, Г. Сельє, У. Кеннон, Р. Лазарус, а також вітчизняні вчені, що відкрили багато напрямків вивчення стресу серед яких наступні: *емоційна стійкість* (І. Ф. Аршава, Т. С. Кириленко, С. Л. Кравчук, К. В. Пилипенко); *психічна стійкість особистості* (В. І. Алещенко, Г. В. Ложкін, Н. Є. Пенькова, Є. М. Потапчук); *психологічна стійкість особистості* (О. С. Колісніченко, З. В. Комар, О. А. Левенець., А. О. Шейко, О. В. Шувалов); *стресостійкість особистості* (С. В. Субботін, З. Г. Кісарчук, В. М. Крайнюк,

М. С. Корольчук, Д. Ю. Морозов); *емоційно-вольова стійкість* (Н. Л. Бабич, В. Ф. Власов, М. А. Кузнецов, І. В. Полілуєва); *нервово-психічна стійкість особистості* (О. М. Столяренко, Д. В. Швець, П. П. Дорогов) та інші.

Актуальність даної проблеми визначається тим, що в психологічній науці досі немає однозначного поняття «стресостійкості» і часто вона розглядається з позиції вдалої адаптації до навколишнього середовища, або через стабільність чи нестабільність емоцій, а не розуміння механізмів, які цю психологічну стійкість формують в повному обсязі. Не дивлячись на вже раніше проведені дослідження стресостійкості та особистісної готовності до професійної діяльності, на сьогодні, недостатньо вивченим залишається те, що саме являє собою стресостійкість та особистісна готовність в майбутніх офіцерів і яку роль відіграє в її формуванні, становленні та розвитку військовий вишкіл. Також, актуальність дослідження проблеми особистісної готовності та стресостійкості майбутніх офіцерів в умовах збройних конфліктів та миру визначається такими факторами:

- російсько-українська війна, що триває і досі;
- визначення та врахування психологічних особливостей здобувачів вищої освіти;
- набуття здобувачами вищої освіти власного досвіду в саморегуляції психічних процесів;
- формування практичних рекомендацій для забезпечення формування стресостійкості та особистісної готовності до професійної діяльності.

Мета: дослідити проблему стресостійкості як складової готовності майбутніх офіцерів до професійної діяльності.

Об'єкт: стресостійкість як складова (індикатор) готовності до професійної діяльності

Предмет дослідження стресостійкість майбутніх офіцерів.

Наукова гіпотеза: стресостійкість майбутніх офіцерів залежить від ряду вроджених та набутих особливостей особистості.

Емпірична гіпотеза: припускаємо, що готовність до професійної діяльності офіцерів залежить від рівня стресостійкості особистості.

Завдання дослідження:

- розкрити сутність понять «психологічна готовність» та «стресостійкість»;
- здійснити аналіз наукової літератури з питань стресу, стресостійкості та готовності до професійної діяльності майбутніх офіцерів;
- підібрати методологічне та методичне забезпечення проведення емпіричного дослідження стресостійкості майбутніх офіцерів;
- дослідити емпірично психологічні прояви особистісної готовності та стресостійкості;
- провести аналіз отриманих результатів дослідження, висновки та рекомендації;
- математико-статистичний аналіз результатів дослідження.

Методи та методики дослідження: в роботі використовувалися три групи методів:

- теоретичні методи (теоретичний аналіз та синтез наукової літератури, а також отриманої інформації з питань особистісної готовності та стресостійкості; узагальнення даних отриманих від теоретичного дослідження проблеми; класифікація та систематизація теоретичних та емпіричних досліджень особистісної готовності та стресостійкості майбутніх офіцерів);
- емпіричні: спостереження, психодіагностика за допомогою методик для виявлення рівня стресостійкості та готовності до професійної діяльності майбутніх офіцерів. Методи дослідження: Методика Немчинова і

Тейлора для розвитку схильності до стресу; Бостонський тест на стресостійкість – аналіз стилю життя; Методика визначення нервово-психічної стійкості, ризику до дезадаптації в стресі «Прогноз»; Опитувальник «Визначення нервово-психічної напруги Т. А. Немчинов; «Особистісний опитувальник ЕРІ» Г. Айзенк; Методика інвентаризації симптомів стресу; Визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге;

- обробка та аналіз результатів дослідження (методи математикостатистичної обробки емпіричних даних; інтерпретація та узагальнення результатів; визначення середніх значень і відсоткових співвідношень та їх описова характеристика. Порівняння результатів та знаходження відмінностей було здійснено за допомогою p '-критерію індивідуальності).

Наукова новизна дослідження

Вивчення теми «Особистісна готовність до професійної діяльності як чинник стресостійкості майбутніх офіцерів» має значущу наукову новизну.

Проблема стресу та його впливу на професійну діяльність стала особливо актуальною у сучасному світі де швидко змінюються умови життя та роботи. Особистісна готовність до професійної діяльності відіграє важливу роль у формуванні стресостійкості майбутніх офіцерів. Це характеристика яка містить психологічні, фізіологічні та соціальні аспекти готовності особистості до виконання професійних обов'язків.

Дослідження цієї проблеми дозволить виявити, які особистісні якості та навички сприяють ефективній роботі офіцера в умовах стресу. Такі відомості можуть бути корисними для розробки програм психологічної підготовки майбутніх офіцерів що спрямовані на покращення їхньої стресостійкості.

Новизна дослідження полягає в тому, що вона буде вирішувати проблему стресового впливу на професійну діяльність офіцерів із погляду особистісної готовності. Раніше також проводилися дослідження на тему

стресу серед офіцерів, але вони не приділяли достатньої уваги саме особистісним аспектам.

Вивчення цієї теми є важливим кроком у розвитку наукових досліджень у сфері психології професійної діяльності. Відомості, що будуть отримані, можуть бути використані як основа для подальших робіт у галузі психологічної підготовки професійних офіцерів та управління стресовими ситуаціями. Таким чином, можна стверджувати, що вивчення проблеми особистісної готовності до професійної діяльності як чинника стресостійкості майбутніх офіцерів є науковою новизною та матиме вагомий внесок у розвиток досліджень у галузі психології професійної діяльності.

Теоретичне значення: теоретичне вивчення даної теми сприяє розкриттю важливості психологічної підготовки майбутніх офіцерів. Дослідження цієї теми допомагає добре зрозуміти, як психологічні аспекти особистості впливають на стресостійкість в умовах професійної підготовки до військової служби.

Практичне значення: результати дослідження можуть мати практичне застосування при підготовці майбутніх офіцерів. Знання про особистісну готовність до професійної діяльності та стресостійкість, допоможуть розробити ефективні методи та програми, що спрямовані на забезпечення психологічної стійкості офіцерів під час виконання своїх обов'язків.

Особистий внесок здобувача:

1. Охотник Я. С., Корсунська В. В. Особистісна готовність до професійної діяльності як чинник стресостійкості майбутніх офіцерів/Роль психологічної служби ЗВО у збереженні психологічної стійкості й розвитку особистісного потенціалу учасників освітнього процесу вищої школи України в реаліях війни та повоєнний період: матеріали ІІІ Всеукраїнського круглого столу (21.04.2023р.). Полтава: Астроя, 2023. 186 с.

2. Охотник Я. С., Корсунська В. В. Теоретичне розуміння психологічного стану військовослужбовців під час основних видів бою /Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Війна. Психотерапія травми», м. Львів, 10-11 листопада 2023 р., 2023. 99 с.

Полігон дослідження. Емпіричне дослідження проблеми особистісної готовності майбутніх офіцерів до професійної діяльності проходило на базі кафедри військової підготовки НТУ «Дніпровська політехніка». Дослідженням було охоплено 80 осіб, серед яких 48 чоловіків та 32 жінки військово-облікової спеціальності: «Командир механізованого взводу».

Структура науково-дослідної роботи: науково-дослідна робота складається зі вступу, трьох розділів, списку використаних джерел, що має 100 джерел, 8 додатків. Магістерська робота містить: 11 таблиць, 28 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА СТРЕСУ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ В НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

1.1 Стрес, визначення та види стресу

Стрес присутній у житті кожної людини, бо наявність стресових імпульсів в усіх сферах людського життя та діяльності безперечна. Стрес – стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найскладніших і важких умовах. Життя часом стає суворою і безжалісною школою для людини. Утворювальні на нашому шляху труднощі (від дрібної проблеми до трагічної ситуації) викликають у нас емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень.

Поняття «стрес» (англ. «distress» від лат. «stringere» – затягувати) у відомому нині значенні не використовувалося до 1920-х р., проте тривалий час вживалося у фізиці для позначення внутрішнього розподілу сил, який впливає на матеріальне тіло та призводить до виникнення напруги. У 1920 р. 30-хрр. біологи та психологи іноді використовували це поняття як синонім психічної напруги чи шкідливого чинника середовища, здатного викликати хворобу. У ході еволюції в організмі сформувалися механізми, які забезпечують пристосування до різних умов життя та стабілізацію активності органів та систем у певних функціональних діапазонах. Багато факторів могли б викликати зсуви у внутрішньому середовищі, але організм у нормі може протидіяти несприятливим впливам і зберігати стабільність. Така регульована сталість внутрішнього середовища організму була названа Уолтером Кенноном гомеостазом (від грец. гомео – подібний, однаковий і стазіс – стан). Вона характеризує динамічну постійність у підтриманні різноманітних констант організму: температури тіла, складу крові, кров'яного тиску, обмінних процесів. Основним механізмом підтримання сталості показників

діяльності різних систем організму є саморегуляція функцій. Надійність фізіологічних функцій є якістю, яка гарантує збереження фізіологічних процесів при різних порушуючих функцію впливах.

У 1926 р. В. Кеннон використав поняття «стрес» для позначення зовнішніх факторів, які руйнують гомеостаз, втім у науковий обіг дане поняття було введено лише у середині 1940-х рр. Базуючись на ідеях В. Кеннона і К.Бернара (автора поняття «внутрішнє середовище організму»), відомий дослідник стресу канадський вчений **Ганс Сельє**, професор і директор інституту медицини та експериментальної хірургії університету в Монреалі (Канада) у 1936 р. опублікував свою першу працю про загальний адаптаційний синдром, але тривалий час уникав вживання поняття «стрес» і лише з 1946 р. він почав систематично використовувати його для позначення загальної адаптаційної напруги. Виявилось, що синдром можна викликати введенням очищених гормонів (адреналін, інсулін), фізичними факторами (холод, жар), травмою, крововиливом, біллю або напруженою м'язовою роботою. Будь-який з цих агентів здатний викликати цілісну неспецифічну реакцію, яку Сельє назвав «загальним синдромом адаптації», а термін «шкідливий агент» був замінений на термін «стрес». Звичайно його визначають як «надмірне напруження». Часто слова «страждання» (distress) і «напруження» (strain) вживаються в асоціації зі словом «стрес». Під стражданням розуміють сильні приступи болю або горя, а також виснаження.

Г.Сельє писав: «Стрес є неспецифічною фізіологічною відповіддю організму на будь-яку вимогу, яка пред'являється до нього». Він цілком недвозначно розглядав стрес як відповідь організму на вимоги довкілля. Сельє довів, що стрес відрізняється від інших фізичних реакцій тим, що він є стресом попри те, що подразники, які його викликають (наприклад, новини), можуть бути як негативними, так і позитивними.

Дослідження стресу відбуваються вже більше ніж 80 років, але ще й досі немає єдиної теорії, термінології та всього того, що могло б показати поняття стресу у всій його красі та зробити це його пояснення максимально доступним для всіх охочих. Також, нерідко зустрічаються суперечки щодо саме існування цього терміну і його вплив на організм. Не дивлячись на це все, актуальність щодо вивчення цього явища залишається і допомагає відкривати нові його сторони та багатокomпонентність як таку. Від того, як вивчається явище стресу також варіюється поняття стресостійкості, що являється психологічною властивістю особистості [1, с. 86].

Так склалося, що фізіологічну сторону стресу почали вивчати значно раніше, ніж психологічну. З фізіологічної точки зору, стрес позначали як неспецифічну реакцію на зовнішні чинники й саме в цій галузі цей феномен є більш вивченим.

Загалом, експерименти Г. Сельє проводилися на пацюках, що полягали у визначенні впливу на їх організм різних чинників, що викликали стрес. В ході проведених експериментів було встановлено, що неспецифічні реакції на подразники проявлялися у вигляді апатичних станів, втрати маси тіла та апетиту, поява виразок шлунку та розладів кишківника, також спостерігалось збільшення кори наднирників. Вчений вважав, що головним в реалізації тривожних відчуттів, що здатні спонукати людину до того, щоб оцінити загрозу та підготуватися до неї в наднирниках є гормон стресу кортизол. Всі ці процеси відбуваються через гіпоталамус, що координує їх роботу. Це відбувається таким чином: з'являється стресор, що сприяє збудженню гіпоталамуса, відбувається виділення речовини, що стимулює гіпофіз виробляти аденокортикотропний гормон у кров, що діє на надниркову кору, зовнішня частина якої виділяє кортикоїди. Кортизол у складі крові впливає одночасно на декілька процесів в організмі одночасно: лімфатичні вузли атрофуються, рівень цукру в крові підвищується, кров швидше згортається і

так само швидко виводиться з організму вода, а також кортизол надає протиалергічну та протизапальну дію.

Г. Сельє виділяв три стадії, які показують як розвивається стрес:

1. *Тривожна стадія*, коли гальмується багато процесів, що провокує активацію глюкокортикоїдів через що зменшується виличкова залоза, лімфатичні вузли та розмір селезінки.

2. *Адаптаційна стадія* (резистентність), коли організм пристосовується до подразника, що викликав стрес. Фізіологічно це виглядає як мобілізація внутрішніх резервів, що підвищує здатність адаптації організму до стресора, активується мозкова та м'язова діяльність. Якщо на цій стадії організм здатний впоратися з наслідками стресу, то цей стан тривоги згасає, а якщо ні, то починається виснаження організму.

3. *Виснаження*. Це той момент, коли вичерпані всі фізіологічні, психічні та фізичні ресурси та боротися зі стресом вже немає сил. Якщо фактор стресу продовжує негативно впливати на організм, кора наднирників продовжує виснажуватися і через це відчуття тривожності знову з'являється, що в кінцевому випадку може розвинути тривожні розлади або інші захворювання [3, с. 85].

Р. Лазарусом та С. Фолкманом у 1984 році було запропоновано визначення стресу, що означало стрес, як стан дисбалансу між ресурсами та потребами в організмі людини, або тиск на особистість та її здатність йому протидіяти. Г. Сельє згадував у своїх роботах про адаптаційний синдром, що і виражав ту саму здатність до опору і протидію до нього. Своєю чергою Р. Лазарусом відбулося відокремлення понять фізіологічного та психологічного поняття стресу. Під фізіологічним стресом він розумів все, що відображає стрес в організмі людини, процеси та органи, що залучаються до боротьби з подразниками, а психологічний стрес це про те, як він проявляється, а також реакція людини на нього [1, с. 95].

Найдетальніше гормони стресу описала О. М. Полякова, де до основних гормонів вона віднесла кортизол, адреналін та норадреналін, бо вони забезпечують неспецифічні реакції організму. Включаючи особливості організму та реакції на вплив стресу, в кров можуть потрапляти й інші гормони, які й роблять реакції на небезпеку індивідуальними. Гормони, що впливають на специфічність реакції на стрес мають назву «гормони другого рівня» до яких відносяться вазопресин, що здатний підвищувати артеріальний тиск та прискорювати процеси пам'яті, окситоцин через що може виникати агресія, а пам'ять при цьому погіршується, тироксин, що підвищує температуру тіла та прискорює обмінні процеси в організмі, естроген знижує апетит та робить людину більш рухливою та інші фактори, що впливають на неї [5, с 43].

Тобто, робимо висновок, що фізіологічно, реакція на стресову ситуацію, в людей аналогічна як і у тварин, вона адаптує організм до змін навколо, а також підтримує гомеостаз.

З точки зору біхевіоризму поняття стресу розглядав Д. Меканік, він наголошував на тому, що стрес це реакція особистості на дискомфорт. Також, вчений вказував, що стрес належить до негативних проявів, а також те, що адаптуватися та впоратися зі стресом людина може тільки у випадку реальної впевненості в собі та правильної оцінки своїх сил. Надалі, це питання вивчала Б. Доренвенд. Вона стверджувала, що стрес є виключно поведінковою реакцією на певні соціально-психологічні прояви. Головний акцент у визначенні поняття «стрес» зробив Г. Вольф, виявивши, що психосоматичні прояви стресу походять з поведінкових на фізіологічні прояви [1, с. 105].

Ч. Спілберг визначив поняття «стрес» як ознаку навколишнього світу, що має певний психологічний та фізичний ступінь небезпеки індивіда, хоча цей опис і звужував поняття стресу до опису стрес-факторів, але науковець вважав, що переваги такого визначення достатні для того, щоб показати його

характеристику. Д. Мак Грат вважав, що стрес є нічим іншим як дисбаланс між критичною ситуацією та можливістю організму гідно протидіяти його наслідкам [4, с. 23].

Т. Кокс вважав стрес виключно негативним поняттям, бо стрес, через свій вплив, порушує нормальну життєдіяльність людини, впливаючи на її психічне та фізичне здоров'я. На його думку, стрес є індивідуальним феноменом, через який людина усвідомлює особисту неможливість відповідати соціальним вимогам і як наслідок, виконувати їх [2, с. 54].

Запропонував своє визначення стресу і Д. Грінберг, в якому зазначав, що стрес являється певною комбінацією чинників, які здатні його викликати й розвивати. Також, науковцем були засновані дві моделі, що характеризували професійний стрес. Перша модель показувала невідповідність між умовами професійної діяльності та впливу працівника на неї. Друга модель показує невідповідність зусиль, які вкладаються та винагороді, що дається за неї.

К. Вільямс вважав, що стрес є порушенням нормального ритму життя і виникає, як реакція на зовнішню або внутрішню ситуацію. Послідовниця теорій Р. Лазаруса, С. Фолкман помітила, що стрес є динамічним феноменом, який у своєму складі являється багатофакторним і тому вивчати його слід міждисциплінарно, тобто залучаючи в цей процес більшу кількість експертів з різних галузей науки [5, с. 49].

В межах суб'єктивного підходу своє поняття «стрес» сформулював В. О. Татенко. Він говорив, що стрес являється емоційним станом суб'єкта, що визначає нездатність реалізувати свої потреби, що можуть втілитися в залежності від їх пріоритетності та наявних на це внутрішніх ресурсів.

О.Л. Марковець пояснювала розбіжність між розумінням поняття «стрес» та його вивченням і стверджувала, що варто розширювати понятійний апарат одночасно з вивченням цього питання. Дослідниця запропонувала свій варіант визначення стресу, де говориться, що стрес вважається

психофізіологічною реакцією на суб'єктивну оцінку критичної ситуації та факторів, які її спричинили [3, с. 95].

Виходячи з вище перераховані теорії стресу, можна виокремити декілька категорій його дослідження: психологічний та фізіологічний (вивчає внутрішні та зовнішні прояви стресу), професійний стрес (той, що виникає в умовах професійної діяльності) та посттравматичний [4, с. 34].

Засновники міждисциплінарної теорії вивчення стресу Г. Базовіц, Ш. Корчін та Г. Перскі в причині виникнення стресу вбачали вплив стимулів, що здатні викликати тривожний стан, які провокують змінив фізіологічному та психічному стані індивіда [1, с 100].

Психологічна наука поділяє стрес на такі види:

- стреси за наслідками (еустрес, дистрес, неконтрольований стрес).

Еустрес – цей стан характеризується підвищенням функціонального резерву організму та допомагає в адаптації до тривожного стану. Це вважається позитивною реакцією на нервозний фактор. Причинами позитивного переживання стресу є:

- фізична та психічна можливість та здатність впоратися з негативним станом;
- усвідомлення ситуації, що склалася та підтримка зі сторони близьких людей;
- отримання яскравих емоцій;
- стресова ситуація, яка провокує викид адреналіну.

Дистрес – це деструктивний стрес, що впливає на наш організм протягом тривалого часу. З приходом дистресу відбувається пригнічення волі та свідомості, людина надалі має складності у пристосуванні та адаптації і як наслідок, вона має проблеми зі здоров'ям та з побудовою соціальних зв'язків.

Перехід до дистресу зі стану звичайного стресу відбувається, якщо особистість досить довго знаходиться в напрузі, а розслаблення та розрядки в неї немає. Від цього в тілі виникає постійне почуття напруги.

Види дистресу:

- Психологічний. Він виникає при наявності якихось психічних проблем (фобії, сприйняття світу через ілюзії тощо).
- Фізіологічний. Виникає при тілесних проблемах (пережитий голод, проблеми фізичного розвитку, відсутність повноцінного харчування).
- Нервовий. Такий вид дистресу виникає при наявності тривалого внутрішнього напруження [6, с. 54].

За тривалістю дистрес можна поділити на:

- короткочасний (гострий), що заснований на інстинкті самозбереження;
- довготривалий (хронічний), який характеризується тривалою нервовою напругою.

Фази утворення дистресу:

- Перша фаза характеризується відчуттям занепокоєння, нерідко страхом. На цій стадії відбувається мобілізація всіх внутрішніх ресурсів людини для того, щоб вона могла впоратися зі стресом.
- Друга фаза це стан, коли людина намагається заперечувати наявність проблемної ситуації та закривається.
- Третя фаза. В цей момент ресурси, що були мобілізовані на першій стадії допомагають чинити опір та виробляти план та патерн поведінки, щоб вирішити ситуацію [6, с. 68].

Неконтрольований стрес це той, до якого неможливо звикнути. Такий стрес викликає порушення моторних, когнітивних та інших навичок, що забезпечують людині повноцінне існування, формує навчену безпорадність.

Він характеризується нездатністю до уникнення, адаптації та розуміння причинно-наслідкових зв'язків, що робить цей тип стресу найбільш небезпечним. При наявності такого виду стресу, особистість частіше втрачає зв'язок між зовнішнім світом і його подіями на які треба якось реагувати та з власною поведінкою, яка і повинна забезпечувати цю реакцію. Нерідко, свою нездатність контролювати ситуацію людина виробляє навмисно, щоб маніпулювати і так просувати думку про те, що від неї нічого не залежить [8, с. 78].

- Стреси за типом (емоційний стрес, біохімічний стрес, електричний стрес, реактивний стрес, структурний стрес) [7, с. 54].

Емоційний стрес виступає як захисник від психогенних чинників, що супроводжують виникнення негативних емоцій. Нерідко емоційним стресом позначають емоційні переживання загроз, невдач, тривожних станів перед конфліктами тощо [8, с. 63].

Біохімічний стрес, який виникає внаслідок отруєння організму, генетичних проблем та при порушеннях метаболізму.

Електричний стрес з'являється при порушенні сигнальних зв'язків між півкулями головного мозку.

Реактивний стрес – це м'язові рухи, нервові тільки, тремор під час емоційної або фізичної травми.

Структурний стрес, виникає у відповідь на різного роду навантаження після яких з'являється перепад температури, підвищення або зниження артеріального тиску, дисбаланс або порушення опорно-рухової системи, травм та фізичної перевтоми [5, с. 63].

На початкових стадіях стресу стан здоров'я та організму в цілому поліпшується, але за умов помірного зростання, стресовий вплив, знаходячись на оптимальному рівні, з позитивного стає негативним.

Людина перебуваючи постійно у соціумі не може не стикатися зі стресом. Вона може його переживати як вдома, так і на роботі. Найбільший стрес, що ми переживаємо – неочікуваний. Він вибиває нас з колії та приводить у невідповідність внутрішній стан із навколишнім середовищем.

В загальному вигляді, чинники внутрішнього та зовнішнього середовища, що здатні негативно впливати на здоров'я, які викликають стрес-реакцію, називаються стресорами.

М. В. Крайнюк було виділено три типи стресорів, які в залежності від сили впливу, впливають на реадaptaцію людини: побутові труднощі, критичні ситуації, хронічний стресовий стан.

До першого типу відноситься той стрес, який виникає в повсякденному житті, до нього досить легко адаптуватися.

Другий тип, стреси цього типу виникають неочікувано, до них було віднесено скорочення на роботі, втрата близької людини. Через свою неочікуваність, вони можуть негативно вплинути на фізіологічне та психічне здоров'я.

Третій тип стресорів проявляється у випадку довготривалого стресу. Як наслідок, це призводить до втрати людиною свого адаптаційного ресурсу, який допомагає в боротьбі зі стресом [6, с 48].

Наша реакція на стрес частіше пов'язується не з самою стресовою ситуацією та силою її впливу на особистість, а насамперед з нашою чутливістю та сприйняттям цієї ситуації.

Стресори класифікуються за ознаками:

- зовнішні (навколишнє середовище, оточення);
- внутрішні (індивідуальні особливості особистості).

Виділяють такі типи стресорів:

- погана екологія;
- наявність захворювань або інші запальні процеси;

- робота в умовах обмеженого часу;
- робота, що пов'язана з постійним ризиком для власного або чужого життя та здоров'я;
- усвідомлення наявної загрози;
- стан ізоляції;
- наявність групового тиску;
- неможливість контролювати ситуацію;
- відсутність сенсу існування або мінімально якоїсь мети;
- депривація, яка стосується базових потреб людини [7, с. 52].

Р. Лазарус поділяв стресори на психологічні та фізичні. Психологічні стресори – різного роду впливи, які людина сприймає, як те, що зашкодить її життю, її сприйняття залежить від наявності досвіду. Якщо людина раніше вже стикалася з подібними ситуаціями, то негативний вплив буде менше, а якщо не було, то навпаки. До фізичних стресорів ми відносимо ті зміни навколишнього середовища, які викликають стрес в організмі людини.

В. М. Крайнюк було виділено три категорії стресорів відповідно до сили стресорів та часу, який потрібен на реадaptaцію. До них відносяться: мікростресори, (повсякденні проблеми), макростресори (критичні ситуації, які вносять зміни в буденне життя) та стресори хронічні. З першою категорією людина має справу кожного дня і вона до стресових ситуацій легко адаптується. Макростресори – критичні ситуації в житті, що негативно впливають на психологічний та фізіологічний стан, до них ми відносимо смерть близької людини, тяжка хвороба, втрата робочого місця тощо. Хронічні стресори тривають довго та негативно впливають на здатність до адаптації.

О. Я. Чебикін вважав, що точної та повної класифікації стресорів ще не склали, тому будь-який вплив на психіку людини, можна вважати дією того, чи іншого типу стресора.

М. С. Корольчук і В. М. Крайнюк класифікувати ресурси, що сприяють стресостійкості на наступні властивості: інструментальні, особистісні та інформаційні. До особистісних ми відносимо Я-концепцію, самооцінку, мотивацію до подолання труднощів, емоційно-вольові аспекти, стан здоров'я, раціональність мислення. Щодо інструментальних та інформаційних властивостей, то до них було віднесено здатність до осмислення ситуацій та структурування, матеріальні ресурси, когнітивне структурування. Також, до цього переліку було включено психологічну компетентність особистості та її соціальну підтримку [1, с. 96].

Роблячи висновки, щодо запропонованих вченими складових внутрішнього ресурсу, можна стверджувати, що вони схилилися до розділення ресурсів на фізіологічні, що виражаються у стані здоров'я, генетичних задатках, здібностях та на психологічні, що орієнтуються на особистісні фактори, а саме на життєві установки, раціональність, Яконцепцію, самоконтроль, а також наявність достатньої кількості матеріальних ресурсів та соціальної підтримки, що задовольняють фізіологічні потреби та позитивно впливають на психологічні фактори.

1.2 Поняття, особливості і характеристики стресостійкості особистості

Психологічна наука розробила безліч варіацій психологічних особливостей особистості, що характеризують стійкість людини до стресу. Умовно їх розділяють на декілька категорій: індивідуальні психологічні компоненти, специфіка міжособистісної взаємодії та особливості спілкування з людьми [21, с. 18].

Стресостійкість – це якість особистості, що здатна протистояти стресфакторам за той період часу, який необхідний для створення нових умов,

при яких стресор перестає бути загрозою. Таким чином, вона здатна забезпечувати працездатність та будь-яку іншу діяльність, а також зберігає здоров'я.

Загальна функція стресостійкості – забезпечення оптимального стану мобілізації моральних ресурсів без можливої дезорганізації роботи психіки людини. Під поняттям оптимального стану мобілізації моральних ресурсів розуміється стан, коли з одного боку людину можна вивести з зони комфорту і спонукати до активних дій, а з іншого боку це не призводить до надмірного перенавантаження, що здатне викликати тривожний стан, руйнувати осмислену та організовану роботу і діяльність загалом, що сприяє подоланню стресогенних чинників. В будь-якій добре функціонуючій системі є така властивість як стійкість, що характеризується здатністю до опору негативним змінам зовнішнього середовища [17, с. 25].

Звертаючись до вікових особливостей формування стресостійкості, хочеться відзначити, що коли людина стає дорослою, вона набуває певної індивідуальності, доросла особистість вже має свій досвід реагування на стресові ситуації і деякі особистісні риси стали стійкішими, а якісь тільки розвиваються. Проживаючи у соціумі, людина переживає багато стресу.

Розвиток стресостійкості на різних етапах дорослішання мають свої особливості. В юнацькому віці увага в розвитку особистості прикута до розширення соціальних зв'язків, активного життя і взагалі будь-якої соціальної взаємодії, що при відсутності досвіду здатна викликати стрес. Вже буди дорослими, вони підтримують вже раніше сформовані контакти з близькими людьми. Таким чином, ці соціальні контакти стають ресурсом для укріплення стресостійкості [22, с. 50].

Стресостійкість має також і гендерні відмінності, які у своїх дослідженнях показав Дж. Віткін. Різниця виражається у тому, що представниці жіночої статі, під час стресової події, витрачають багато

емоційної енергії, але вони фізіологічно більш заощадливі внаслідок цього поріг їх чутливості до стресу значно вище. Чоловікам, своєю чергою, притаманна симптоматико-адреналінова реакція, яка говорить про те, що поріг чутливості до стресу в них менше, але дистресовий вплив в них вище.

Початковими спробами визначення особистісних якостей, що впливають на стресостійкість були дослідження Дж. Ормела, Р. Сандермана і Р. Стюарта. Науковці виявили три основні властивості, які впливали на особистісні змінні, від яких залежить стресостійкість індивіда: рівень нейротизму, рівень самооцінки та локус контролю. На думку вчених, ці змінні, здатні впливати на поведінку людини в критичній ситуації.

Здатність людини переносити досить значні емоційні, вольові та інтелектуальні навантаження, різноманітні види стресу, в залежності від їх сили, враховуючи особистісні якості, називають стресостійкістю (індивідуальною стійкістю) [5, с. 83].

В. М. Писаренко, у своїх дослідженнях відмітив, що емоційна стійкість особистості є здатністю боротися із наслідками стресу, емоційною напругою, яка його супроводжує. Такий вплив, на думку науковця, підвищує загальну працездатність, здатність до контролю астенічних проявів психіки задля забезпечення виконання поставлених задач. Їх було відкрито

Є. О. Мілеряном, де він пояснював властивості стресостійкості.

Стресостійкість досліджувалася за двома напрямками:

- *природне походження* (генетично успадкована від одного з батьків або у комбінації, як здатність протидіяти негативним проявам навколишнього середовища);
- *сформована в процесі життя*.

В той чи іншій мірі ці напрямки здатні доповнювати один одного, бо ті можливості, що були закладені генетично, з часом, в будь-якому випадку будуть змінюватися.

О. В. Довгополова зазначила, що стресостійкість є якістю людини, яка проявляється у вигляді комбінації емоційного, інтелектуального та вольового компонентів.

М. С. Корольчук і В. М. Крайнюк наголосили, що психологічна стійкість дає змогу перешкоджати труднощам в житті людини, при цьому зберігаючи працездатність та стан здоров'я для подальшого опору. Окремими елементами психологічної стійкості, вченими було виділено такі особливості як: опірність (можливість зберігати свободу у виборі способу життя та поведінки), врівноваженість (здатність до стримування наруги, яка може призводити до руйнівних процесів психіки), стабільність (підтримка стабільного настрою).

Більшість психологів вважали, що поняття «емоційна стійкість», «фрустраційна толерантність», «стресостійкість», «стресова резистентність» являються словами близькими за значенням.

Н. Є. Водоп'янова дотримувалася думки про те, що стресостійкість є індивідуальною комплексною особливістю, що забезпечує загальний гомеостаз систем організму людини для взаємодії з навколишнім світом.

Можна зробити висновок, що зведення такої кількості психологічних термінів в синоніми, здатне призвести до втрати індивідуального значення кожного із термінів, наприклад, емоційна стійкість являється складовою частиною стресостійкості, якщо відокремити від неї емоційну стійкість, то так збільшиться вірогідність втратити загальний сенс цього терміну через неможливість чіткого формулювання даного значення.

Збереження оптимального рівня стресостійкості залежить від наявних внутрішніх ресурсів, що здатні допомагати в подоланні негативного впливу стресу на організм людини, на цей момент, а також попереджати їх.

К. Матені відносив до ресурсів стресостійкості наступні фактори: *психологічні фактори* (адекватна самооцінка, здатність до самоконтролю, упевненість в собі та у своїх силах), *фізіологічні якості* (відсутність важких

спадкових захворювань, генетичні задатки), *когнітивні фактори* (здатність до навчання, загальна розвиненість, конструктивні погляди та переконання), *матеріальний добробут*. Вчений звернув особливу увагу на важливість превентивних заходів, бо, наприклад, для розвитку адекватної самооцінки та сприйняття самого себе потрібен час. Вчасне попередження цих факторів позитивно впливають на матеріальний добробут та соціальну підтримку і сприяють своєчасному фокусуванню на стресорах з метою їх подолання [8, с. 56].

Було виявлено взаємодію між такими факторами як стресостійкість і потенціал комунікації. Т. Рібо був відмічений міцний зв'язок між стійкістю до стресу та моральною нормативністю. Цей взаємозв'язок є своєрідним захисним механізмом, що в стресовій ситуації виступає каталізатором стресостійкості. Моральна нормативність здатна розвивати стресостійкість через одночасне врахування своєї думки та моральних пріоритетів, впевненості в собі й загалом суспільної думки. Особистісні та міжособистісні конфлікти між власним загальним їх баченням і суспільно прийнятими моральними нормами, провокують зростання психічної напруги, що має негативний вплив на стресостійкість [27, с. 18].

С. Мадді поєднував поняття стресостійкості та психологічну еластичність, де розвиток психологічної стійкості залежить від відсутності факторів деструктивної самокритики, здатності та вміння людини контролювати свою поведінку, проживати горе та укріплювати своє психічне здоров'я. Психологічна еластичність, у даній теорії, розвивається шляхом зовнішнього стану «Я маю», стану на цей момент часу «Я є» і розвинутості соціальних навичок та вмінь «Я можу».

В.М. Корольчук вказувала, що базовими чинниками формування та розвитку стійкості до стресу в людини є «Я-концепція», локус контролю, розвиненість навичок комунікації, розвиток когнітивних здібностей та

темпераментні особливості особистості, що є базисними, адже вони відображають силу і динаміку нервових процесів в стресі.

Вчені, в загальному розвитку стресостійкості, вбачали набір функцій та характеристик, які сприяють її розвитку та укріпленню. До них відносилися: локус контролю, «Я-концепція», рівень самооцінки, когнітивні навички, темпераментні особливості, тривожність, самоконтроль, комунікативні навички, стилі мислення, мотивація та конфліктність [18, с. 12].

Локус контролю має три варіації особистісного контролю, а саме: поведінковий контроль, який полягає у контролі дій та поведінкових проявів; контроль рішучості, який допомагає у виборі та варіантах розв'язання нагальних питань; когнітивний контроль, що сприяє інтерпретації наявних на цей момент подій. Зі стресом вони пов'язані комплексно, впливаючи на нього в більшій чи меншій мірі, або взагалі ніяк не впливаючи. Особистісний контроль – це першочергова функція, що зберігає здатність людини до контролю. Неможливість контролювати критичну ситуацію підсилює виділення гормону кортизолу, тобто сприяє розвитку дистресу. Наявність локусу контролю сприяє відповідальності при прийнятті рішень, когнітивну активність, стресостійкість, достатнє усвідомлення професійних, або освітніх перспектив та планів на майбутнє [19, с. 97].

«Я-концепція» в подоланні стресу та в розвитку стресостійкості загалом є хорошим ресурсом, адже травматичні ситуації здатні руйнувати індивіда. «Я-концепція» є складно сформованою системою, яка асинхронно формує свої структури, компоненти та форми. Функціонально вона відображає вікові та індивідуальні особливості й займається розвитком людини у тісній взаємодії та з іншими феноменами, таким чином вносячи свій вклад в особистість. В стресостійкості «Я-концепція» виступає в як переконання про власне «Я», що може бути позитивним або негативним. З раніше сформованими негативними переконаннями про себе, людина має низькі ресурси для подолання травми та

сприймає цей світ вороже. Маючи позитивне переконання про себе, особистість здатна залучатися підтримкою свого оточення і сприйматися ще найсильніше, аніж до травми [23, с. 69].

Самооцінка виступає як чинник, що має вплив на стресостійкість. Оптимальним рівнем самооцінки вважається той, який має мінімальні розбіжності між наявною рефлексивною та ідеальною самооцінкою особистості в якій знаходиться людина. Занадто висока, або занадто низька самооцінка не захищає людину від дії стресогенних чинників повністю. В той момент, коли людина має високу самооцінку, то частіше за все, вона не буде сприймати негативну ситуацію дуже емоційно і надзвичайно критично. При цьому, через завищену самооцінку, особистість може акумулювати свої невдачі та це буде сприяти підвищенню особистісної тривожності та самокритики. Але, з екстремальними ситуаціями, вони справляються краще, ніж особи з низькою самооцінкою. В людей з низькою самооцінкою, часто виникають труднощі у структуруванні стресу. Це може виникати через декілька причин: маючи низьку самооцінку, людина має вищий рівень тривоги або страху через вплив стресу, інша причина – менша енергійність до превентивних заходів та наявність фатальних переконань, що не можна зробити абсолютно нічого для того, щоб запобігти негативним наслідкам. Таким особистостям властиве уникання ситуацій, бо достатньо розвинуті когнітивні навички є фундаментальним чинником для розвитку особистості та інтелекту, вони впливають на процеси сприйняття, запам'ятовування та обробки отриманої інформації. В критичних ситуаціях, когнітивні навички, активують в себе копінг-стратегії, що займаються не тільки осмисленням ситуації, а і людиною самої себе в цілому, тобто поведінка людини, активує в собі рефлексію. Критично осмислюючи ситуацію та власну поведінку, когнітивні навички, в залежності від їх розвинутості та досвіду, вони здатні

вносити певні зміни та так прогнозувати ймовірний результат тих чи інших дій на основі вже набутого досвіду [26, с. 74].

Комунікативні навички вивчалися А. Маслоу у взаємодії з іншими вченими, що дослідили та поділили якості особистості на дві окремі групи. В першу групу включили психологічні явища, що являються короткотривалими та довгостроковими властивостями, але через певні розбіжності між фізіологічними та соціальними особливостями людини, таких як: прояв негативних батьківських та особистих установок, неможливість реалізації базових потреб за пірамідою А. Маслоу, ускладнення міжособистісної комунікації, через можливі завищені очікування до співрозмовника тощо. Друга група складається з активних поведінкових програм, які залежать від стабільності в реалізації умовних рефлексів, а також задоволення «нижчих» потреб за А. Маслоу і раціональності користуванням часом [24, с. 24].

Комунікативні навички впливають на рівень стресостійкості через відношення людини до думки своєї та оточення, коли людина сильно залежить від думки інших, це знижує стійкість і зростає потреба в суспільному схваленні.

Т. Рібо підкреслював, що взаємодію таких факторів як стресостійкість та комунікація можна простежити шляхом ставлення особистості до думки соціуму. В осіб з низьким рівнем стресостійкості це виражається у вигляді опору на думку зі сторони й постійної потреби в ній, а у людей з високим рівнем стресостійкості навпаки, збільшення рівня психологічного тиску і при цьому менша потреба, і залежність від суспільної думки [30, с. 92].

Мотивація в стресостійкості відповідає за відношення людини до стресових факторів, чим вища мотивація, тим більше бажання протидіяти негативним наслідкам стресу.

Мотиваційний компонент, який розглядав Г. Сельє, вказував на те, що специфічна людська мотивація це така, що є спрямованою не тільки для того,

щоб зберегти своє життя, а і на благо сприяння суспільству, яке направлене на отримання визнання від інших людей. А. О. Реан досліджував осіб з високим рівнем стресостійкості. Вченим було виявлено, що стійкість до стресу підтримується внутрішньою мотивацією, яка переважає над зовнішньою. Зовнішня негативна мотивація знижує рівень стресостійкості, бо при виникненні складних ситуацій, особистість стає схильною до ігнорування через уникання невдач та подальшого покарання.

Дана мотиваційна структура зменшує кількість та якість стресорів через свідому відмову від їх подолання, але це затримує розвиток тих якостей та систем, які можуть допомогти у вирішенні різного роду проблем.

Досліджуючи вплив мотивації на здатність людини протидіяти стресу К. В. Кім було виявлено зв'язок з законом Йеркса-Додсона, який свідчить про те, що вища сила мотивації дає вищу результативність у будь-яких діях, але цей рівень буде підтримуватися лише певний час, після чого мотивація буде спадати. Тобто, внутрішня мотивація та отримання позитивних емоцій від робочого процесу, накопичує в собі позитив, що сприяє подоланню негативних ситуацій і розвиває в особистості стійкість до стресу [32, с. 47].

Темпераментні особливості, як зазначалося раніше, є базовими. У холеричного типу спостерігаються емоційні сплески, але через свою короткочасність, вони сильного стресу не викликають. Меланхолічний тип менш стійкий, а флегматичний тип більш стійкий до стресу. Сангвінічний тип активний та витривалий і здатний легше переносити стрес. Було виявлено, що у представників слабкої нервової системи спостерігається зниження ефективності при збільшенні дії стресу, але при впливі стресу середньої сили, продуктивність здатна збільшуватися. Індивіди, що мають сильний тип нервової системи, мобілізують в себе всі наявні ресурси, що досить суттєво збільшує рівень їх стресостійкості [25, с. 18].

Тривожність має тісний взаємозв'язок зі стресостійкістю, адже високий рівень тривожності не дає нормальної можливості діяти в критичних ситуаціях, бо вони викликають високий рівень тривоги й надмірну вимогливість до своїх дій. Тривожність, а саме її рівень впливає на реакцію людини в стресових ситуаціях, самоконтроль допомагає контролювати поведінку людини.

Самоконтроль в стресостійкості виступає як здатність до контролю своїх поведінкових проявів, що були викликані стресом. Особистісний рівень саморегуляції та розвиток окремих її компонентів на пряму пов'язані з мотиваційно-потрібною сферою. Усвідомлений індивідуальний рівень самосвідомості має позитивну тенденцію до досягнення поставлених цілей, що так само впливає на стресостійкість.

На рівень стресостійкості впливає і стиль мислення людини, що може бути песимістичний та оптимістичний. Виключно одного стилю мислення майже не існує, це залежить від власного досвіду, самої ситуації, оточення. Так все життя людина знаходиться між цими двома точками. Ці стилі мають свої певні переваги та одночасно недоліки. При песимістичному настрої, коли людина вже заздалегідь драматизувала ситуацію, в момент, коли вона виникає, ситуація сприймається нею не вже не так критично, бо заздалегідь відбулася підготовка до найгіршого сценарію. Оптимістичний стиль позитивно впливає на мислення людини. В оптимістів вища опірність стресу і мотивація через те, що вони вірять в те, що з будь-якої ситуації можна знайти вихід [28, с. 15].

Дослідники вважають, що оптимістичний стиль мислення здатен зменшити рівень особистісної тривожності, бо він поєднаний з переживанням, які говорять про нездатність впоратися з тими ситуаціями, що трапляються на життєвому шляху людини та це впливає на її стресостійкість.

Когнітивні навички, що допомагають у сприйнятті, осмисленні інформації та її запам'ятовуванні, активують в себе копінг-стратегії, які займаються запобіганням стресу.

Стилі мислення, а саме напрямок, що буває песимістичний, який характеризується драматизуванням ситуації та власною зневірою у позитивне її рішення та оптимістичний, де вища опірність стресу досягається шляхом мотивації та віри у власні сили.

Взаємозв'язок між конфліктністю та стресостійкістю досліджував Дж. Грінберг. Його дослідження показували, що якщо людина вміє вирішувати конфліктні ситуації, це покращує міжособистісні відносини, знижує тривогу через зменшення кількості стресорів та їх дії на психіку людини та підвищує самооцінку.

Підвищення рівня конфліктності стається через відсутність поваги до думки співрозмовника, в прагненні показати виключно свою правоту і перемогти в конфлікті, набування в розмові деструктивної критики, що надалі несе шкоду [31, с. 74]. Дослідники вважають, що відсутність конфліктності в людині здатна розвивати стійкість до стресу, бо за відсутності конфліктності, людина не проживає зайвий стрес, має менше непорозумінь з оточенням, а хороші відносини та підтримку вона конвертує в ресурси, що підтримують мотивацію.

Підсумовуючи вище викладену інформацію, акцентуємо, що стресостійкість є якістю особистості, загальною функцією якої виступає забезпечення ресурсів для протидії стресовим подіям. Було розглянуто вікові та гендерні особливості, де дорослість людини сприяє більшому рівню психічної стійкості шляхом накопичення досвіду. Гендерні особливості стресостійкості показують, що жіноча стать хоч і емоційна, але заощаджує ресурси емоційної стійкості в той час, як чоловіча стать схильна до симптоматико-адреналінової реакції, але з більшим дистресовим впливом.

Схильність до конфліктності, яка говорить про те, що якщо людина здатна сама вирішувати конфліктні ситуації, то рівень стресу в її житті буде зменшуватися, а стресостійкість збільшуватися.

1.3 Психологічний захист як складова стресостійкості

Тема механізмів психологічного захисту активно досліджувалася у зарубіжній та вітчизняній психології. У зарубіжній психології до цієї теми зверталися З. Фройд, А. Фройд, С. Р. Мадді, Р. Плутчик, Х. Келлерман та ін.

У сучасних дослідженнях, зокрема, Р. Плутчика, Х. Келлермана, також Р. Конте психологічні захисти пов'язуються з механізмами подолання, які можуть розглядатися як свідомі чи несвідомі способи вирішення, як внутрішньоособистісних, так і міжособистісних конфліктів. З точки зору зазначених авторів, психологічний захист є спотворенням образу реальної ситуації в когнітивному та афективному планах для зниження загрозливого рівня емоційної напруги.

У вітчизняній психології до теми механізмів психологічного захисту звертаються багато авторів Н. В. Волкова, Ю. Б. Захарова, Є. Є. Насиновська, М. Я. Якубовська та ін.

Вітчизняні дослідники підкреслювали істотне значення захисту для зниження психологічного напруження і зазначали, що основним способом, яким свідомість захищається від дезорганізованих і травмувальних впливів, є переоцінка, зниження суб'єктивної значущості фактора, що травмує, перебудова системи установок, при цьому, на його думку, захист виступає умовою запобігання негативної поведінки людини. З іншого боку, була низка й інших дослідників, що розглядали психологічний захист як нормальне явище, як механізми людської свідомості.

Психологічні захисні механізми покликані рятувати нас від тривоги, провини, страху та інших негативних почуттів, але за ними ми не фіксуємо реальної ситуації та не маємо можливості усвідомлено відчувати свої емоції. Саме це може привезти до нерозуміння своїх істинних бажань і пов'язаних з цим подальших порушень психіки.

Сутність захисних механізмів полягає в тому, що вони є несвідомими діями або протидіями, що проявляються в поведінці людини, і спрямованими на захист його психіки від утворюваних загроз зовнішньої реальності або власного внутрішнього світу.

А. Фройд вважала, що захисні механізми ґрунтуються на двох типах реакцій:



Рисунок 1.3.1 – Реакції захисних механізмів по А. Фройд

Самостійно виявити у себе захисні механізми і їх вплив на вашу поведінку і психічний стан дуже складно.

Компенсаторні характеристики психологічного захисту:

1. Неусвідомлене, але сильне бажання знищити переживання, що травмують особистість, з наступною заміною на більш комфортні переживання.
2. Переміщення неприємних переживань зі сфери свідомого до несвідомого.

3. Акцент не на логіку, а на емоції. Як наслідок система психологічного захисту є високостійкою до критики ззовні.

Захисні механізми особистості за З. Фройдом допомагають зберегти гармонію і цілісність між цими трьома гранями. Однак те, що забезпечує нам безпеку, може саме стати небезпечним. Захисні механізми обмежують нас і вимагають величезних енергетичних витрат з боку нашої психіки. Одного разу з'явившись в певній ситуації, вони не зникають, а фіксуються і стають постійним способом реагування на схожі переживання. Наслідки та проблеми, які можуть при цьому виникнути, можна перераховувати нескінченно.

Ось лише деякі з них:

- спотворення реальності;
- погіршення відносин з рідними та близькими;
- соціальна дезадаптація;
- заперечення будь-яких подій, що доводить до неврозу та істерії.

Після такої атаки на нашу свідомість, не дивно, що психіка починає виснажуватися. І щоб хоч трохи навчитися тлумачити свою поведінку в тій чи іншій ситуації, важливо запам'ятати, які існують основні захисні механізми особистості.

Психологічний захист – це зазвичай неусвідомлюваний процес усунення або послаблення психікою людини негативних, травмувальних або неприйнятних емоційних переживань.

Психологічний захист, з точки зору Е. Кіршбаум: «ненормальний, а особливий, незвичайний спосіб вирішення ситуації та психологічної регуляції поведінки в ситуаціях утруднення, в ситуаціях якоїсь неможливості. Психологічний захист ініціюється такими винятковими ситуаціями.

Важливо, що психологічний захист поєднує в собі протилежні *наслідки* для психіки людини: *позитивні*, бо усуває або послаблює напруження від негативних емоційних переживань, але і *негативні*, бо не вирішує самої

проблеми, а часто ще й ускладнює її. Відповідно до впливу на проблему особистості, психологічний захист поділяється на такі різновиди:

- 1) конструктивний – не вирішуючи проблеми, хоча б не ускладнює її;
- 2) деструктивне ускладнення проблеми, погіршення ситуації для особистості, причому останніх значно більше. Надамо опис типових механізмів психологічного захисту.



Рисунок 1.3.2 – Конструктивні механізми психологічного захисту

Компенсація – досягнення людиною альтернативних успіхів у іншій сфері для збереження позитивної оцінки себе («Не везе в навчанні, повезе в коханні»).

Сублімація – переведення неприйнятних емоцій і енергії у прийнятне, можливе русло (написання віршів через нещасливе кохання, прибирання квартири при агресії тощо).

Існують також деструктивні механізми психологічного захисту:



Рисунок 1.3.3 – Деструктивні механізми психологічного захисту

Психологічний захист має складну структуру: спрямованість, мета, цінності, засоби, результати.

Спрямованість – категорія, яка пов’язана із виявленням особливостей ідеалізованого «Я» суб’єкта.

Мета – пов’язана із виявленням специфіки механізму психологічного захисту.

Цінності – визначають, які умовні цінності є головними для функціонування захисту.

Засоби – сукупність технік захисту.

Результати – це те що отримано як наслідок використання певної техніки психологічного захисту для досягнення визначеної раніше мети.

Механізм психологічного захисту формується поза досвідним шляхом і спрацьовує поза сферою свідомості. В основі його формування лежить потреба індивіда в самоствердженні за будь-яку ціну. Психологічний захист порушує раціональність та послідовність поведінки суб’єкта, посилюючи суперечність в стосунках між ним та соціальною групою в яку він входить [101, с. 43].

Більшість оборонних механізмів нашої психіки виробляються в дитинстві. Наприклад, якщо в сім’ї обоє батьків поведуться агресивно, часто кричать і лаються при дитині, то у нього формується величезна кількість захистів, які роблять його менш уразливим. Але в старшому віці позбутися багажу захистів можна тільки за допомогою психотерапевта. Однак є й позитивні сторони цього моменту. У стані переживання, пов’язаного з наявністю перешкоди в досягненні мети, тобто фрустрації, захисні механізми особистості допомагають у відновленні стійкості до подій. Сьогодні відомо понад 20 видів захисних механізмів, всі вони підрозділяються на примітивні захисти та вторинні (вищого порядку) захисні механізми.



Рисунок 1.3.4 – Механізми психологічного захисту

Отже, розглядаємо деякі з форм психологічного захисту:

Заперечення – коли людина відмовляється визнати, що сталася неприємна подія, це означає, що він включає такий захисний механізм, як заперечення. Уявімо собі батька, який відмовляється повірити в те, що його донька зґвалтована і по-звірячому вбита; він поводить себе так, як ніби нічого подібного не відбувалося. Або уявіть дитину, яка заперечує смерть улюбленої кішки та наполегливо продовжує вірити, що вона все ще жива.

Заперечення реальності відбуваються і тоді, коли люди говорять або наполягають: «Цього зі мною просто не може трапитися», хоч очевидні докази зворотного (так буває, коли лікар повідомляє пацієнтові, що у нього смертельне захворювання). Згідно з З. Фройдом, заперечення найбільш типово для маленьких дітей і індивідуумів найстаршого віку зі зниженим інтелектом (хоча люди зрілі та нормально розвинені теж можуть іноді використовувати заперечення в сильно травмуючих ситуаціях).

Заперечення та інші описані захисні механізми являють собою шлях, що використовуються психікою перед обличчям внутрішньої й зовнішньої загрози.

У кожному разі для створення захисту витрачається психологічна енергія, внаслідок чого обмежується гнучкість і сила. До того, чим ефективніше діють захисні механізми, тим більше спотворену картину наших потреб, страхів і прагнень вони створюють. З. Фройд помітив, що ми всі якоюсь мірою використовуємо захисні механізми та це стає небажаним тільки в тому випадку, якщо ми надмірно на них покладаємося. Зерна серйозних психологічних проблем падають на сприятливий ґрунт тільки тоді, коли наші способи захисту, за винятком сублімації, призводять до спотворення реальності.

Витіснення (придушення, репресія) – цей механізм в деяких психологічних теоріях має домінівне значення. Інтроекція – це приєднання до себе чужого «я» або чужого середовища, «проковтування», включення в себе чужого світу. За цим механізмом можна побачити, що важливо для людини, що він вважає для себе цінним, що гріє його душу. Керівнику клініки не треба питати, чи люблять його співробітники, простіше подивитися, хто намагається його наслідувати в одязі, манері говорити, курити, лаятися, і він отримає відповідь, для кого важливий його світ. На механізмі інтроекції побудовані закони моди. Могутня індустрія одягу рухається на простих прийомах: створення кумира, моделі (механізм інтроекції) і коли цей кумир народжений, люди починають його наслідувати – у вживанні косметики, ході, манері поводитися – переймають спосіб життя, наскільки дозволяють їм кошти. І тільки потім створюється попит на одяг, яку носить цей кумир.

Оптимальним лікарським колективом є той, в якому більшість співробітників інтроектують себе з цією лікарнею. Добре було б, якби кожна лікарня мала можливість мати якусь емблему, знак, свої відмінні риси в одязі. На Заході випускники деяких привілейованих навчальних закладів обов'язково носять емблему цієї установи.

На механізмі інтроекції побудований і принцип створення клановості. Кожен клан повинен мати якусь відмінну рису: в основному, зовнішню.

Часто механізм інтроекції використовується в рекламі. Коли глядач бачить на екрані телевізора красиву, мужню людину, що продирається крізь якісь зарості, що пливе в на яхті, що стрибає у водоспад і потім, після всіх пригод починає палити цигарки «Camel», то згодом, якщо глядач курить ці ж сигарети, він починає відчувати себе співучасником цих романтичних пригод. Тому якісна реклама – це завжди звернення до механізму інтроекції.

Механізм інтроекції може спрацювати при взаємодії лікар-хворий, коли лікар, працюючи з пацієнтом, побачить проблему, подібну до його особистої. І власний досвід (часто невдалий) розв'язання цієї проблеми він запропонує своєму пацієнтові без урахування його особистості.

Регресія – захисний механізм, який є формою психологічного пристосування в ситуації конфлікту або тривоги, коли людина несвідомо вдається до більш ранніх, менш зрілих і менш адекватних зразків поведінки, які здаються йому гарантом захисту і безпеки.

Компенсація – захисний механізм психіки, що полягає в несвідомій спробі подолання реальних і уявних недоліків. Він проявляється у спробах знайти відповідну заміну реального чи уявного недоліку найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, переваг, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості.

Проекція – він порівняно рано розвивається в онтогенезі для стримування почуття неприйняття себе й оточення як результату емоційного відкидання з їхнього боку. Проекція передбачає приписування оточенням різних негативних якостей як раціональну основу для їх повного несприйняття та самоприйняття на цьому тлі. Поведінка в «нормі»: гордість, самолюбство, егоїзм, злопам'ятність, мстивість, уразливість, вразливість, загострене почуття несправедливості, зарозумілість, честолюбство, підозрілість, ревнивість,

ворожість, впертість, незговірливість, нетерпимість до заперечення, тенденція до викриття оточення, пошук недоліків, замкнутість, песимізм, підвищена чутливість до критики та зауважень, вимогливість до себе та інших, прагнення досягти високих показників в будь-якому виді діяльності. Акцентуація: ригідний. Можливі девіації поведінки: поведінка детермінована надцінними або маячними ідеями ревнощів, несправедливості, переслідування, винахідництва, власної неповноцінності або грандіозності. На цьому ґрунті можливі прояви ворожості, що доходять до насильницьких дій і вбивств. Рідше зустрічаються садистськомазохістський комплекс і іпохондричний симптомокомплекс, останній на базі недовіри до медицини та лікарям. Діагностична концепція: параноя. Можливі психосоматичні захворювання: гіпертонічна хвороба, артрити, мігрень, діабет, гіпертиріоз. Тип групової ролі: «роль перевіряючого».

Заміщення – поширена форма психологічного захисту, яка в літературі нерідко позначається поняттям «зсув». Дія цього захисного механізму проявляється в розряді пригнічених емоцій (як правило ворожості й гніву), які спрямовуються на об'єкти, що представляють меншу небезпеку або більш доступні, ніж ті, що викликали негативні емоції та почуття. Наприклад, відкритий прояв ненависті до людини, який може викликати небажаний конфлікт з ним, переноситься на іншого, не «небезпечного». У більшості випадків заміщення вирішує емоційне напруження, що виникло під впливом тривожних ситуацій, але не призводить до полегшення або досягнення поставленої мети. У цій ситуації суб'єктом можуть здійснюватися несподівані, безглузді дії, які вирішують внутрішню напругу.

Інтелектуалізація – механізм психологічного захисту, що полягає в несвідомій спробі абстрагуватися від своїх почуттів. Інтелектуалізація вважається надскладною формою такого захисного механізму як ізоляція,

однак якщо при ізоляції людина зазвичай вважає, що не відчуває ізоляції його почуттів, то при інтелектуалізації він визнає за собою деякі емоції.

Використовуючи цей захист, людина як би переводить свої емоції на абстрактний, інтелектуальний рівень, розмірковуючи про них як про деякі теоретичні поняття, які мають до нього певне відношення. Повноцінне переживання при цьому відсутнє. Цей захист надзвичайно ефективний, оскільки дозволяє знижувати залежність власної поведінки, від емоцій без повної втрати інформації про них. Поведінка людини в емоційно насиченій ситуації часто сприймається як доросла, зріла, передбачувана і схвалюється соціумом. Це робить даний механізм досить привабливим для багатьох людей. Проте і в інтелектуалізації є свої мінуси. Як і будь-який захист, інтелектуалізація все ще спотворює сприйняття реальності. Людина схильна недооцінювати силу і значення своїх емоцій.

Реактивне утворення – психологічний захист, що полягає в перетворенні негативного почуття у позитивне, або навпаки. Це спосіб боротьби з неприйнятним полюсом власного амбівалентного ставлення шляхом перенесення акценту на прийнятний полюс. Неприйнятна частина при цьому перестає усвідомлюватися, а прийнятна – гіпертрофується, стаючи неадекватній ситуації, що склалася, застосування цього захисту. Крім того, характерною ознакою того, що людина використовує реактивне утворення, є періодичні прориви пригнічуваного почуття через захист.

Реактивне утворення розвивається для стримування радості володіння певним об'єктом (наприклад, власним тілом) і можливості використання його певним чином (наприклад, для сексу й агресії). Механізм передбачає вироблення і підкреслення в поведінці прямо протилежної установки. Поведінка в «нормі»: неприйняття всього, пов'язаного з функціонуванням організму і відносинами статей, виражається в різних формах і з різною інтенсивністю, уникнення громадських лазень, вбиралень тощо, різке

негативне ставлення до «непристойних» розмов, жартів, кінофільмів еротичного характеру (а також зі сценами насильства), еротичної літератури, сильні переживання з приводу порушень «особистісного простору», випадкових зіткнень з іншими людьми (наприклад, в громадському транспорті), підкреслене прагнення відповідати загальноприйнятим стандартам поведінки, актуальність, заклопотаність «пристойним» зовнішнім виглядом, ввічливість, люб'язність, респектабельність, безкорисливість, товариськість, як правило, піднесений настрій. З інших особливостей: осуд флірту й ексгібіціонізму, стриманість, іноді вегетаріанство, моралізаторство, бажання бути прикладом для оточення. Акцентуації: сенситивність, екзальтованість. Можливі девіації поведінки: виражена завищена самооцінка, лицемірство, святенництво, крайній пуританізм. Діагностична концепція: маніакальність. Можливі психосоматичні захворювання (по Ф. Александеру): бронхіальна астма, виразкова хвороба, виразковий коліт.

Примітивна ізоляція – це спосіб зняття психологічної напруги шляхом відходу від взаємодії з реальністю. Це один з найперших механізмів, яким починає користуватися людина у своєму житті. Важливою особливістю цього механізму є те, що він практично не вимагає від людини спотворення реальності. Сприймана реальність залишається тією ж, але людина психологічно ізолюється від неї. Негативним наслідком застосування цього механізму є проблеми з соціальними контактами. Людина ізолюється заради збереження внутрішнього спокою.

Раціоналізація – механізм психологічного захисту, при якому в мисленні використовується тільки та частина сприйманої інформації, і робляться тільки ті висновки, завдяки яким власна поведінка постає як добре контрольована і не суперечить об'єктивним обставинам.

Моралізація – механізм психологічного захисту, подібний із раціоналізацією і виражається в несвідомому пошуку способу переконати себе

в моральній необхідності. Людина, що використовує раціоналізацію намагається знайти логічне обґрунтування, яка використовує моралізацію – морально-етичну необхідність. Моралізація застосовується для захисту почуття власної гідності, віри у свою здатність контролювати ситуацію і приймати правильні рішення.

Сублімація – захисний механізм, що являє собою зняття внутрішньої напруги за допомогою перенаправлення енергії на досягнення соціально прийнятних цілей, творчість.

Всемогутній контроль – психічний процес, що належать до механізмів психологічного захисту. Полягає в несвідомій переконаності людини в тому, що вона здатна все контролювати. Природним наслідком такої переконаності є відчуття людиною відповідальності за все навколо і почуття провини, що виникає якщо що-небудь виходить з-під його контролю.

Інтроекція – несвідомий психологічний процес, що належать до механізмів психологічного захисту. Включення індивідом у свій внутрішній світ сприйманих ним від інших людей поглядів, мотивів, установок. Це схильність нерозбірливо привласнювати чужі норми, установки, правила поведінки, думки й цінності без спроби розібратися в них і критично переосмислити. Інтроекція схожа на заковтування величезних шматків їжі без спроби їх розжувати.

Вся освіта і виховання побудована на механізмі інтроекції. Батьки кажуть: «Не сунь пальці в розетку, що не виходь на мороз без шапки», – і ці правила сприяють виживанню дітей. Якщо ж людина в дорослому віці «заковтує» чужі правила і норми без спроби зрозуміти, наскільки вони підходять особисто йому, він стає не здатний розрізнити, що дійсно відчуває і чого хоче сам і чого хочуть інші.

Відігравання – психологічний механізм захисту, що виражається в несвідомому знятті внутрішньої напруги через поведінку, що реалізовує

лячний сценарій, шляхом зміни своєї ролі в ньому з пасивно-жертвовної на активно-ініціювальну поведінковому акті. Іншими словами – це несвідоме провокування розвитку тривожної для людини ситуації.

Аутоагресія – механізм психологічного захисту. Аутоагресія проявляється в самозвинуваченні, самоприниженні, нанесенні собі тілесних ушкоджень різного ступеня тяжкості аж до самогубства, саморуйнівну поведінку (пияцтво, алкоголізм, наркоманію, ризиковану сексуальну поведінку, виборі екстремальних видів спорту, небезпечних професій).

Роздільне мислення – механізм психологічного захисту, що виявляється в тому, що суперечності між якимись думками, ідеями, відносинами або формами поведінки, що вперто не усвідомлюються.

Сексуалізація – захисний механізм, який полягає в приписуванні негативним подіям еротичної складової, що перетворює їх таким чином в позитивні.

Проективна ідентифікація – психічний процес, що належать до механізмів психологічного захисту. Полягає в несвідомій спробі однієї людини впливати на іншу таким чином, щоб цей інший поведився відповідно до несвідомої фантазії даної людини про внутрішній світ іншого.

Ми розглянули далеко не повний список наявних механізмів захисту, але перерахували основні захисти, на наш погляд, що здатні наблизити нас до розуміння можливих особливостей міжособистісних взаємодій.

Для того, щоб задовольнити рівень самооцінки, особами від 18 до 25 років, після скоєння протиправних дій, найбільш часто використовують такі захисні механізми як проєкція, заміщення, раціоналізація. Значно рідше використовуються фантазування, компенсація, догляд і зовсім рідко – витіснення.

За ступенем активності протидії стресу В. А. Ташликов виділяє три групи захисних психологічних механізмів:

- в першу групу увійшли компенсаторні психологічні прийоми, такі як гіперкомпенсації, заміщення, занурення в роботу. Їх можна розглядати, як самостійні спроби впоратися з труднощами шляхом перемикавання на інші задачі;

- другу групу складають психологічні захисні механізми, які мають деструктивний вплив на особистість і сприяють її дезадаптації. До них відносяться такі механізми, як витіснення, заперечення, проєкція. Наприклад, механізми витіснення, коли пригнічені афективні переживання можуть призвести до появи психосоматичних порушень (захворювань);

- до третьої групи входять такі захисні механізми, як раціоналізація, занурення в себе або у хворобу, фантазування, які відображають пасивний характер спроб впоратися з психологічним стресом. Раціоналізація полягає в виправданні власної неспроможності в роботі. Занурення в себе – це один з найбільш неконструктивних способів пристосування, що тягне за собою збільшення безпорадності, уникнення відповідальності, втрату самостійності. Механізм фантазування веде особистість до відриву від реальності та занурення у світ мрій (фантазій).

Специфіка роботи з захисними механізмами особистості залежить від декількох факторів:

- від наявних цілей консультування та наявних тимчасових обмежень роботи;

- від глибини консультативного процесу і рівня довіри між клієнтом і психологом;

- від професійної компетентності та підготовки фахівця – психолога;

- від бажання і готовності клієнта працювати та розбирати свою ситуацію;

- від безпосереднього виявлення захисних психологічних механізмів, тобто їх адаптивності або неадаптовності та інтенсивності їх проявів.

Захисні механізми мають свої об'єктивні прояви – зовні спостережувані та реєстровані ознаки на рівні дій, емоції або міркувань людини. Для деяких сучасних дослідників захисний механізм – це, в першу чергу, саме міцний захисний поведінковий малюнок: зовні спостережувані дії, емоції та прояви мислення, що функціонують як обхідні маневри для уникнення тривожних відомостей або як перетворювачі того, що породжують відчуття або відчуття тривоги. Для інших авторів – це прихований психічний процес, який і виступає як справжній захисний механізм (І. М. Нікольська, Р. М. Грановська) [102, с. 25].

Категорія психологічних механізмів захисту психіки в психологічній науці має довгу історію, яка заснована на накопиченні та інтерпретації матеріалів емпіричного дослідження для подальшого формування теоретичного апарату. Психологічний захист характеризується системою регуляторних механізмів, що сприяють усуненню або зменшенню негативних і травмуючих переживань, що тісно пов'язані з переживанням внутрішньої напруги, тривожних станів для забезпечення цілісності психічного стану людини [33, с. 41].

Психологічний захист містить внутрішньоособистісний та міжособистісний захист. Цей механізм психологічного захисту дуже подібний до інстинктів, які в критичний момент активуються самостійно без втручання і нього людини [49, с. 87].

Аналізуючи теоретичні джерела з питань механізмів захисту, нам стало відомо, що існує ціла система термінів, серед них наступні: «механізми психологічного захисту», «психологічний захист», «захисні механізми психіки», «захисна діяльність», «психічний захист», «стилі захисту» тощо.

Нерідко механізми психологічного захисту можуть розглядати як властивість особистості, стійка система захисту, що закріплена в онтогенезі.

Психологічні захисти формуються у людини протягом всього психогенезу і розвиваються у процесі взаємодії з навколишнім світом, а початок це бере з малої соціальної групи (сім'я, студентська група, клуб за інтересами тощо) [35, с. 24].

Дослідники, відповідно до своїх теоретичних досліджень, по-своєму визначали основні функції психологічного захисту особистості. Представники психоаналітичного напрямку вважали, що активація захисних механізмів психіки, порушують рівновагу власного «Я». Ф. Перлз, як представник напрямку гештальт психології стверджував, що психологічний захист сприяє уникнення стресових ситуацій через викривлення ним реальності. З. Фройд вважав захисні механізми природженими, вони активуються лише в момент екстремальної ситуації зменшуючи вплив внутрішнього конфлікту. Його психоаналітичний напрямок розглядав захисні механізми, як патологічну норму реагування людини. Це пов'язано з тим, що психологічні процеси, за його концепцією, регулюються за принципом задоволення. Принцип незадоволеності є похідною від принципу константності, коли певне зростання напруги порушує базові функції життєдіяльності організму. Надмірний рівень напруги може зробити людину невротичною і підтримка психіки вже залежить від психологічних механізмів захисту [33, с. 65].

А. Фройд використовувала проти внутрішніх фруструючих чинників наступні захисні механізми: регресія, репресія, заперечення, формування реакції, анулювання, інтродекція, проєкція, перетворення на власну протилежність, звернення на власну особистість, сублимація. Надалі, цей перелік набув змін, а саме доповнився захисними механізмами для зовнішніх фрустраторів, такими як: заперечення, обмеження «Я», втеча від ситуації та ідентифікація.

Виявлення основних індивідуально-психологічних характеристик мають важливе значення для визначення певного прогресу і подальшого розвитку стресу, тому буде доцільніше їх поєднувати із вивченням захисних механізмів психіки саме як підсвідому реакцію на зовнішні та внутрішні загрози, які йдуть від -мікро та макросоціуму, що являються свого роду механізмом, який здатний забезпечити стресостійкість особистості [34, с. 73].

Е. Фромм вважав, що механізми захисту є нічим іншим, ніж втечею від свободи, бо у вирішенні стресових ситуацій, людина знаходить свободу, а в ігноруванні проблем – комфорт. А. Адлер стверджував, що захисні механізми виступають як компенсація, що урівноважує неповноцінність та переживання індивіда, що з нею пов'язані. За В. Райхом, виникнення захисних утворень пов'язані із заблокованими почуттями, що витісняють несвідоме. Фізіологічно це виглядає як напруження м'язів, що допомагають нам у зовнішньому прояві емоцій. Е. Берн відзначив, що ігри представляють захисну стратегію, що мають адаптивну функцію, яка своєю чергою сприяє внутрішньоособистісній стабілізації [36, с. 58].

Психологічний захист та стресостійкість необхідно розглядати у структурі екстремальної (травматичної) події, як критичний фактор, що має сильний негативний вплив на індивіда, який вимагає від нього неймовірних зусиль для того, щоб впоратися з наслідками.

Стійкість до стресу та психологічний захист сприяють зменшенню негативного впливу фруструючих чинників, проти яких були сформовані захисні механізми, що направлені на придушення фрустраторів.

Психологічна стійкість – формування реакції на психотравматичний досвід, який відображається на соціально-психологічному становищі особистості з певними обмеженнями, стосуються міжособистісного спілкування, самосвідомості та самоусвідомлення. Особистість, яка не може повноцінно психофізіологічно функціонувати, здатна вибудовувати досить

сильні моделі захисту, які захищають її від агресивної середи навколишнього світу. Стресостійкість може зводитись до базового набуття умінь та навичок, що направлені на збереження цілісності самосвідомості від емоційних порушень в новоутворених психічних структурах, при цьому високий рівень психологічного захисту та емоційне відмежування не переростуть у самозаперечення і не прийняття [35, с. 31].

Стресостійкість та психологічні механізми захисту мають велику роль у психологічному становленні особистості, а також у задоволенні біологічних, соціальних та власних психогенних потреб. Вони необхідні в тих ситуаціях, коли людина переживає надмірних стресів, зокрема у перші хвилини критичних ситуацій.

Використання психологічних механізмів захисту у взаємодії зі стресостійкістю, дозволяє нейтралізувати розвиток емоційного вигорання і виснаження психофізіологічного характеру, які обумовлені негативним впливом стресорів. Психологічні механізми захисту активізують перероблення і блокування негативної інформації, чим сповільнюють, або навіть унеможлиблюють передачу травматичної інформації до свідомості людини.

Таким чином, цей процес нейтралізує труднощі, з якими може зіштовхнутися людина при їх подоланні, чим робить процес уникнення небезпеки складнішим [37, с. 55].

Травматичні ситуації можуть бути короткотривалими та досить сильними та деструктивними, що за часом тривають певний час, або повторюються на регулярній основі й часто. Травматичні події, що мають короткотривалий характер (декілька хвилин, або навіть годин) такі як: збройний напад, пожежа тощо, здатні надалі проявлятися у вигляді короткотривалих спогадів, або асоціативно впливають у побутових ситуаціях у вигляді інсайту.

Варіантом зменшення негативного впливу травмівної ситуації є вироблення форм стресостійкості, використання психологічних механізмів захисту та копінг-стратегій [39, с. 67].

На думку вчених, психологічні механізми захисту психіки являються, своєрідним щитом від утворюваних психологічних травм та стресів, що їх супроводжують.

Здійснений аналіз суті психологічних захистів показує, що частіше, психологічні механізми захисту, розглядаються у контексті психоаналітичних та гуманістичних напрямках. Психоаналітична теорія, що була запропонована З. Фройдом, піддавалася змінам, що повпливали на сам психоаналіз та його структуру. Основним предметом їх вивчення були причини виникнення внутрішніх серйозних і приватних -макро і мікроконфліктів, які розвивають опорні функції захисних механізмів.

Р. Плутчиком, Б. Келлерманом та Г. Конте було створено наукове відгалуження, що доповнювало вивчення проблеми психологічного захисту. Плеада цих вчених розробила концептуальний підхід, де врахували теорію та варіанти діагностики захисних механізмів, в основі яких лежав психоаналітичний підхід та психоеволюційна теорія емоцій. Основне призначення психологічного захисту – забезпечення протидії стресорам і травматичним подіям [38, с. 67].

Психологічний захист – це набір психологічних механізмів психіки та її способи, що направлені на зменшення причин, які мають загрозу цілісності та стійкості особистості, а також для збереження урівноваженості структури людини. Однак у більшості випадків, психологічні механізми використовуються з метою стабілізації людини та здатні призводити до розвитку психосоматичних захворювань, деформації характерологічних якостей, виникнення складнощів з адаптацією до зовнішніх обставин та в особистісному розвитку [40, с. 27].

Дослідження психологічних захистів і варіантів зменшення негативного впливу стресорів, в сучасних умовах, є соціально значущою проблемою в психологічній науці. Пояснюючи значення психологічного захисту, було виокремлено наступні положення:

- 1) психологічний захист – це психічна діяльність, що спонтанно та мимовільно ліквідує наслідки негативного психологічного впливу;
- 2) варіант перероблення отриманої інформації в мозку, що блокує травматичну інформацію;
- 3) механізм, що забезпечує адаптацію інформації, її сприйняття та оцінки в ті моменти, коли людина не здатна адекватно реагувати на свої емоції, що спричинені одночасним зовнішнім та внутрішнім конфліктом, а також не здатна впоратися з їх наслідками;
- 4) психологічний захист можна по праву назвати фільтром свідомості;
- 5) відображення видозміненого сенсу;
- 6) реагування у пасивно-оборонній формі в критичній ситуації;
- 7) механізми психічної діяльності, що зберігають цілісність свідомості; 8) рухлива система реагування людини у випадку виникнення внутрішніх та зовнішніх конфліктів;
- 9) компенсаторний механізм фізичної або психічної недостатності особистості [45, с. 58].

Психологічні механізми захисту допомагають найбезпечніше усвідомлювати людині негативні емоції, що сприяють рівновазі та стабільності при вирішених внутрішніх та зовнішніх конфліктних ситуацій, що здатні відбуватися на несвідомому та свідомому рівнях.

До позитивних сторін психологічного захисту можна включити властивість психозахисту до несвідомого збереження психіки та її стійкості від травматичного досвіду і домогтися адаптації. Особливо успішною адаптація

буде тоді, коли травматичний досвід не наніс особливо сильного пошкодження психіки. Сила травматичного досвіду вимірюється ступенем перешкоджання особистості в усвідомленні своїх успіхів та невдач, мотивів поведінки та це значною мірою робить процес прийняття рішень складним [42, с. 55].

Негативними рисами захисних механізмів являються: труднощі регулювання, великі енергетичні затрати, розрив між особистістю та ситуацією, поверхнєве розв'язання конфлікту, формування ригідної форми поведінки.

Психологічний захист, для того, щоб не сильно шкодити психіці, може спотворювати переживання та сенс тої події, яка сталася, а саме не дає їй надмірно впливати на травматичну подію і здатний усувати джерело тривожних переживань. Тому за наявності конфлікту, який потребує зменшення, або навіть усунення причин, психологічний захист має більше негативний вплив через зниження напруження і важливість цієї ситуації в житті людини [100, с. 109].

Для того, щоб уникнути негативних наслідків психологічних механізмів захисту, важливе реальне втручання в суть проблеми для її вирішення, або самостійної адаптації шляхом самозміни особистості [41, с. 90].

Використання людиною одного й того ж захисного механізму може бути неусвідомленим або цілеспрямованим. В такому випадку, слід розглядати думку про те, що статусна характеристика використаного механізму, в різних випадках, буде відрізнятися.

Можна відзначити, що загальною характеристикою всіх видів психологічного захисту є відсутність у них залежності від бажань і намірів, що є усвідомленими та саме з цієї причини, ці прояви спостерігаються зовнішньо. Механізми психологічного захисту мають неусвідомлений характер, який

зменшує внутрішньо зовнішній конфлікт і впливає на індивідуальні поведінкові прояви; послаблює рефлекторні прояви на трьох рівнях (когнітивний, соматичний, емоційний); стиль життя, установки, адаптивні механізми. А саме, при активізації природжених реакцій, в організмі відбуваються фізіологічні зміни, що викликають дискомфорт. Дана реакція може стати складнішою через зміни в потребах людини. Цей механізм направлений на зменшення наявної внутрішньої напруги, що виражаються у складних формах поведінки. Можна спостерігати, що основною функцією психологічного захисту є відокремлення свідомості від негативного впливу травматичних переживань. Теоретично їх розділено на наступні компенсаторні функції:

1. Негативні переживання замінюються більш безпечними.
2. Травмуючі переживання переносяться зі свідомості до підсвідомості.
3. Система функціонування невразлива до критики, що йде від зовнішнього світу, бо уся увага акцентується не на логіку, а на емоції.

Маючи зовнішній, або внутрішній стимул, людина відчуває дискомфорт на який вона реагує емоційно, когнітивно та соматично [43, с. 22].

Поняття «копінг» в психологічній літературі було введеним Л. Мерфі вперше у 1962 році, застосовуючи його для характеристики криз розвитку.

У другій половині ХХ сторіччя, дослідження психологічного стресу був захоплений проблемою вивчення психологічного захисту, як способом опанування негативних наслідків травматичної ситуації.

Під поняттям «копінг» розуміють поведінкові та когнітивні прояви, які допомагають у спробах впоратися з вимогами внутрішніх та зовнішніх вимог, що мають тенденцію до змін та сигналізування напруження, з яким психіка може не впоратися.

«Копінг-механізми» дуже подібні до класичних психологічних механізмів захисту, але є і те, що їх відрізняє, а саме функції активності та пасивності. Самими продуктивними, з теоретичної точки зору є активна співпраця індивідів під час вирішення проблем, підтримка та пошук оточення, ретельний аналіз причинно-наслідкових зв'язків, розуміння межі ігнорування проблеми, терпіння та самоконтроль [99, с. 45].

У 1966 році Р. Лазарус описав копінг-механізми, як усвідомлені форми поведінки, що сприяють подоланню стресу. Науковець підкреслював, через постійні зміни у середовищі та в житті особистості відбувається взаємний вплив, що провокує, в стресовій ситуації, мимовільні та довільні реакції. Мимовільні реакції характеризуються відсутністю свідомого самоконтролю, вони засновані на індивідуальних темпераментних особливостях [44, с. 32].

С. Фолкманом та Р. Лазарусом запропоновані вісім стратегій опанування стресу: пошук соціальної підтримки, самоконтроль, позитивна переоцінка, конфронтуюче опанування, прийняття відповідальності, вирішення проблеми, ухиляння, прийняття відповідальності. При функціонуванні копінг-стратегій, активуються мотиваційні та соціальні структури особистості. Самі ж захисні механізми активуються у випадку неможливості адекватного подолання стресової ситуації. Процеси психологічного захисту мають на меті усунення тривожного стану шляхом запобігання усвідомленню тривожних думок та емоцій. Добре розвинута опанувальна стратегія сприяє адаптивності. Існують два типи опанувальної поведінки: подолання та пристосування. В подоланні є чітко визначена ціль і план подолання стресу. Пристосування направлене на власні характерологічні зміни, що сприяють опануванню та зміни відношення до ситуації [45, с. 73].

Систематизуючи копінг-стратегії, дослідниками створені рівневу класифікацію, до неї входять: копінг-стратегії, копінг-стилі, копінгові дії. Копінг-стратегії та копінг-стилі зазвичай гуртуються у копінгові дії.

Неопсихоаналітичний підхід розглядав копінг-стратегію, як адаптивну функцію особистості, які охоплювали: активізацію моральних, мотиваційних, когнітивних та соціальних складових. Таким чином, механізми психологічного захисту і копінг-стратегії здатні функціонувати на одному рівні, але на різних напрямках усунення проблем.

Можна зробити висновок, що кожна з представлених стратегій копінгу, що була описана вище, може використовуватися індивідом одночасно у єдиній формі, або у декількох. Вченими було припущено, що існує певний взаємозв'язок, між особистісними конструктами, що на їх основі людина будує відношення до життєвих ситуацій і так само обирає стратегії їх подолання [48, с. 10].

Дослідниками виділені дві групи технік копінг-стратегій: техніка ситуативного пристосування, до яких входять: пошук підтримки соціуму, яка є спорідненою з метою, корекція власних очікувань, прояв агресії, самоствердження; техніка психологічної системи адаптації, яка була сформована з раннього дитинства, сюди було віднесено прийняття ситуації такою, якою вона є [47, с. 65].

Роблячи висновок зі всього вище порохованого, можна сказати що психологічні механізми захисту психіки мають свою довгу історію. Психологічний захист характеризується системою регуляторних механізмів, які здатні зменшувати або усувати вплив травматичних переживань, що викликають тривогу. Психозахисти формуються під час онтогенезу, а остаточно розвиваються вже у суспільстві.

Багато дослідників, що займалися питанням психологічного захисту особистості вказували наступне: психоаналітичний напрямок вбачав у активації психозахисту порушення рівноваги власного «Я»; представники гештальт психології стверджували, що психологічний захист здатний

спотворювати реальність людини, через що вона не зможе повноцінно оцінити ситуацію.

Е. Фромм у психологічних захистах бачив втечу від свободи, а пристосування й ігнорування, на його думку, ставало комфортом. А. Адлер вважав, що захисні механізми слугують компенсацією між почуттям неповноцінності та внутрішніми переживаннями. Своєю чергою В. Райхом пов'язував виникнення захисту психіки із заблокованими почуттями, що витісняють несвідоме.

Психологічна стійкість при взаємодії із захисними механізмами психіки відіграють головну роль в психічному становленні особистості. Використання захисних механізмів у поєднанні зі стресостійкістю здатна сприяти зменшенню розвитку емоційного вигорання та інших травматичних чинників, що викликають стрес.

Травматичні ситуації поділяються за силою та тривалістю і з залежності від цього є певні варіанти зменшення негативного впливу – психологічний захист або копінг-стратегія.

Психологічний захист має позитивні та негативні сторони. До позитивних можна віднести збереження психіки та її стійкості. До негативних якостей віднесено труднощі регулювання через розрив між людиною і ситуацією; неповне розв'язання конфлікту з причин великих енергетичних затрат. Щоб уникнути негативного впливу психологічних захистів варто або адаптуватися до ситуації шляхом зміни особистісних рис, або пряме втручання в проблему, що виникла.

Було виділено компенсаторні функції психологічного захисту, де простежується відокремлення свідомості від травматичних переживань. Поділ психозахисту за ступенем зрілості було зображено графічно.

Описуючи один із варіантів психологічного захисту «копінг», було вказано, що це когнітивні та поведінкові прояви, що сприяють боротьбі із

внутрішніми та зовнішніми вимогами, що постійно змінюються. Вони схожі на класичні механізми захисту, але мають різницю в проявах активності та пасивності. Вченими було висунуто припущення, що людина здатна використовувати взаємозв'язок власних конструктів і таким чином обирає стратегію подолання складних життєвих ситуацій.

Отже, головною метою психологічних механізмів захисту виступає прагнення створення балансу між соціумом та особистістю, як фактор підтримки емоційної стабільності. Бо у процесі адаптації та розвитку, людина сама формує своє ставлення до соціального середовища.

Висновки до розділу 1

На основі проведеного теоретичного аналізу наукових джерел, у цьому розділі ми розглянули проблему вивчення стресу та стресостійкості в наукових дослідженнях. Питання стресу вивчалось багатьма вченими, але до єдиної думки з цього приводу, вони так і не прийшли.

Стрес – це реакція організму на сильний подразник. Він поділяється на фізіологічний, психологічний, професійний та постравматичний.

Г. Сельє було виділено три стадії, що показувати розвиток стресу: тривожна, адаптаційна та стадія виснаження. Вчений вважав, що стрес являється неспецифічною реакцією організму на подразники.

Р. Лазарус та С. Фолкман запропонували своє трактування цього поняття, що означало стан дисбалансу між ресурсами та потребами людського організму, або здатність протидіяти стресу, який тисне на особистість.

Фізіологічну сторону прояву стресу описала О. Полякова. До основних гормонів, які забезпечують неспецифічну реакцію організму, а також беруть участь у розвитку стресу, вона віднесла: кортизол, норадреналін, адреналін. Д. Механік розглядав стрес з біхевіористичної точки зору і вказував, що стрес є

негативним проявом і впоратися з ним людина зможе тільки у випадку наявності впевненості в собі та своїх силах. Г. Вольф виявляв психосоматичні прояви стресу, які, на його думку, походять від фізіологічних. Ч. Спілберг вважав, що стрес є ознакою навколишнього світу і становить для людини певну психологічну та фізичну небезпеку. Д. Грінберг зазначив, що стрес це комбінація чинників, як можуть його викликати та розвивати. На основі цього, науковцем розроблені дві моделі, які характеризують розвиток професійного стресу.

Якістю особистості, що здатна забезпечувати ресурси для протидії стресовим подіям називається стресостійкістю. Вивчення особистісних якостей, що впливають на рівень стресостійкості, почалися з досліджень таких вчених як: Дж. Ормела, Р. Сандермана і Р. Стюарта. Ними було виявлено три властивості, що впливали на особистісні змінні, від яких залежав рівень стресостійкості. В. М. Писаренко, у своїх дослідженнях відмічав, що стресостійкість являється здатністю боротися з наслідками стресу, який супроводжує буденність людини. Є. О. Мілеряном було розроблено властивості стресостійкості, які мають природне походження та ті, які були сформовані в процесі життєдіяльності. М. С. Корольчук і В. М. Крайнюк наголошували, що психологічна стійкість сприяє перешкоджанню труднощам, при цьому зберігаючи оптимальний стан здоров'я, працездатності для подальшого опору. К. Матені було поділено ресурси стресостійкості на такі фактори, як: фізіологічні якості, когнітивні фактори, психологічні фактори та матеріальний добробут. С. Мадді поєднував стресостійкість та психологічну еластичність, де розвиток психологічної стійкості напрямку пов'язується з відсутністю схильностей до деструктивної поведінки, що спрямована особистістю на саму себе.

Психологічний захист виступає як гармонія між індивідом та соціальним оточенням. Теоретичними дослідженнями психологічних механізмів захисту психіки займалися багато дослідників у зарубіжній та вітчизняній літературі.

А. Фройд стверджувала, що захисні механізми ґрунтуються на двох типах реакції: блокування (вираженість імпульсів у свідомій поведінці) і спотворення (зміна реакції до такої міри, щоб їх інтенсивність знизилася).

З. Фройд вважав, що захисні механізми особистості допомагають у збереженні цілісності між трьома компенсаторними характеристиками психологічного захисту.

Е. Фромм вказував на те, що захисні механізми є способом втечі від свободи. В. Райхом, виникнення психологічного захисту пов'язував з заблокованими почуттями, що витісняють несвідоме. Е. Берне відзначив наявність у людини психозахисту у вигляді захисної стратегії, що сприяє внутрішній стабілізації.

Стрес є всеосяжною проблемою, яка впливає на різні сфери життя людини, включаючи наукові дослідження. Він може мати негативний вплив на здоров'я, психологічний стан та продуктивність людини.

Стресостійкість особистості виступає як здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій та швидко відновлюватися після них. Це має в собі різні ресурси, які допомагають людині впоратися зі стресом.

Існують механізми психологічного захисту, що являються несвідомими стратегіями, які використовуються людиною для уникнення або зменшення дискомфорту або страху. Ці механізми можуть містити раціоналізацію, відмову від реальності, проєкцію та інші. Але психологічний захист може мати як позитивні, так і негативні наслідки. Користуючись механізмами психологічного захисту, людина може тимчасово забути про стресову ситуацію або зменшити її негативний вплив. Проте, перебір засобами

психологічного захисту може призвести до нездорової психічної реакції чи втрати здатності впоратися зі стресом.

РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

2.1 Функції та задачі військовослужбовців (офіцерів) ЗСУ

Офіцерський склад Збройних сил України є одним з провідних корпусів в захисті держави. В період вторгнення в Україну у 2014 році, відбулася переоцінка значення армії в сторону посилення її боєздатності. Офіцери відіграють головну роль в забезпеченні роботи та функціонуванні Збройних Сил України та виконання їхніх оперативних і стратегічних завдань [50, с. 54].

Історично сформовані традиції офіцерського складу втілює кодекс честі офіцера Збройних Сил України. За своїм змістом це оптимальне поєднання правових та моральних норм військової діяльності, що спрямований на гідність та честь офіцерів.

Кодекс честі офіцера Збройних Сил України – це набір моральноетичних норм, що засновані на ідеалах, цінностях та світогляді офіцера, вони регулюють його відносини із суспільством, громадську та службову діяльність [52, с. 15].

Кодекс честі офіцера має наступні основні моральні засади: Батьківщина, відданість та вірність своїй державі, обов'язок, чесність, честь, традиційна честь мундира.

Батьківщина: Офіцер – це громадянин України, що представляє Збройні сили своєї держави та постійно знаходиться на сторожі безпеки та інтересів своєї Батьківщини. Кожен офіцер являється патріотом, який ставить вище своїх потреб та інтересів, добробут та безпеку своєї держави.

Відданість та вірність державі, які характеризуються своєю жертовністю у вигляді відданості військовій справі та народові, що повинно бути добровільним вибором.

Обов'язок: вміння та прагнення виконувати бездоганно свої професійні обов'язки є найвищою ознакою офіцера.

Чесність офіцера виражається у безкорисливому виконанні своїх обов'язків для забезпечення безпеки у воєнний та мирний час. Він повинен нести відповідальність перед людьми та законом за ті свої рішення, від яких кінцевий результат може бути життя або смерть, перемога або поразка [65, с. 37].

Чесць – головна частина офіцерської поведінки. Вона полягає в дотриманні порядного способу життя без порушень загальноприйнятих суспільних норм, шахрайства, чіплянь тощо.

Традиційна честь мундира, яка показує, що Кодекс честі офіцера для всіх один і в незалежності від посади, звання, терміну служби, всі офіцери рівні [51, с. 55].

Кодекс честі також нагадує, що офіцер не використовує в особистих корисливих цілях своє становище та уникає прямого втручання в політику, адже він підтримує дійсну політику своєї держави, незалежно від того, яка політична сила знаходиться при владі [53, с. 78].

Головна ідея кодексу честі офіцера полягає в тому, що офіцер Збройних Сил України являється прикладом сумлінного виконання службових обов'язків, служінню українському народові та Батьківщині. Сам кодекс несе лише норми поведінки, а не методи та форми покарання за їх порушення і не несе варіанти розв'язання конфліктних ситуацій, що з ними пов'язані [54, с. 99].

Цей кодекс створений на базі статутів Збройних Сил України, конституції України, Військової присяги та міжнародного гуманітарного права, а також історії України [56, с. 91].

Важливими функціями на які орієнтована поведінка офіцера – формування загального стилю поведінки, способу життя, цінностей військової служби тощо.

Велика виховна значущість у діяльності офіцерів набувають військові традиції, що також входять в кодекс честі офіцера. Військові традиції – сформовані моральні правила та звичаї, що стають надалі нормами поведінки бійців в бою, мирний час, для того, щоб зразково та сумлінно виконувати свої обов'язки [64, с. 50]. До основних офіцерських традицій входять наступні положення:

- Служба українському народові полягає у службі всьому народу, забезпеченню його безпеки та спокою, а не окремій його частині, групі громадян тощо.

- Духовні засади Збройних Сил України беруть свою основу з традицій козацтва, богатирів часів Київської Русі, бойових офіцерів, що взяли участь у Першій та Другій світовій війні тощо.

- Місце в соціумі. Офіцери не є замкненою спільнотою. Вони завжди готові до розвитку сильних та шляхетних бійців.

- Готовність та надійність офіцерського корпусу. Офіцер являється мозком та серцем української армії. Він готовий в будь-який час в незалежності від умов та обставин.

- Ініціативність та дисциплінованість. Виконання завдання вчасно та мужньо, сміливе прийняття рішень та здатність взяти на себе відповідальність – головні вимоги до особистості офіцера.

- Здатність вести підлеглих за собою. Офіцер повинен бути лідером та авторитетом для своїх підлеглих. На нього покладаються обов'язки із загартування морального духу бійців задля досягнення перемоги в бою. Він здатен підкоряти собі та командувати, без приниження підопічних та себе особисто.

- Піклування про своїх підлеглих. Виконуючи бойові завдання при цьому маючи найменші втрати – запорука цінності та збереження особового складу.

- Лицарський дух, що проявляється у твердості переконань офіцера. Ніхто та ніщо не повинно і не може змусити офіцера змінити свою думку, переконання, віросповідання, зрадити дану ним Військову присягу.

- Бути взірцем для підлеглих [55, с. 76].

За старшинством офіцерський склад поділяється на старше та молодше ієрархічне формування, що мають свої функції та рівні досвіду. При цьому є характеристики, що демонструють їхню відмінність.

Старший офіцерський склад складається з досвідчених офіцерів, які служать досить давно і мають великий службовий стаж. Вони займають керівні посади та виконують важливі функції в командуванні збройних сил. Маючи ширший спектр вмінь та знань, старші офіцери можуть приймати важливі рішення і бути лідерами [63, с. 23];

Молодший офіцерський склад переважно складається з молодих офіцерів, які нещодавно закінчили вищий військовий навчальний заклад/ліцей/кафедру. Частіше за все вони займають нижчі посади в системі командування або знаходяться в підпорядкуванні старших офіцерів. Маючи менше досвіду, в молодих офіцерів вже закладений потенціал для розвитку професійності [60, с. 52].

Однією з відмінностей старшого та молодшого офіцерського складу є рівень відповідальності. Старший офіцерський склад несе відповідальність за прийняття тактично-важливих рішень та контроль їх виконання. При цьому молодший офіцерський склад, виконує більш спеціалізовані завдання, що реалізується під керівництвом старших офіцерів [61, с. 93].

Також, через більший доступ до ресурсів (матеріальних, фінансових та інтелектуальних), старші офіцери мають більшу можливість професійного росту [62, с. 56].

Офіцерами Збройних Сил України, протягом своєї служби, виконуються різні завдання та функції, що залежать від їхнього звання, посади, спеціальності та рангу. Але є і ті, що являються основними.

Традиційно до них відносить наступні:

1. Тактичне планування: вони беруть безпосередню участь у виконанні та розробці тактичних планів для швидкого та ефективного досягнення заданих військових цілей. Це здійснюється за допомогою вивчення особливостей місцевості, де відбуваються бойові дії, стратегії противника, визначення стратегічно важливих точок та позицій, а також складання наказів щодо порядку роботи командира після отримання завдання на перехід до одного з видів загальновійськового бою [57, с. 65].

2. Командування: офіцери відповідальні за надані їм підрозділи, приймають рішення, що будуть впливати на ефективну діяльність свого особового складу в бою. Також ними забезпечується високий рівень мотивації та дисципліни перед та під час бою.

3. Безпека: офіцери беруть на себе відповідальність за безпеку свого особового складу. Для забезпечення безпеки ними здійснюються профілактичні бесіди, інструктажі, а також навчання.

4. Виконання стратегічних завдань у мирний час. Офіцери зобов'язуються підтримувати своїх підлеглих та себе у належній готовності. Це реалізується під час навчальних виїздів, зборів для підтримання бойової готовності та тренування в мирний час [58, с. 37].

5. Співробітництво на міжнародному рівні. Воно відбувається, коли офіцери беруть участь у миротворчих місіях та при співпраці з державними

структурами. Це забезпечує підтримку хороших стосунків та спільної плідної роботи з іншими державами.

6. Технічна функція: відповідальність за технічне забезпечення військового обладнання, його обслуговування, ремонт та модернізацію. Також вони здійснюють контроль за станом інженерних споруд та комунікацій.

7. Логістична функція, коли офіцери відповідають за забезпечення військових частин необхідними ресурсами, включаючи спорядження, боєприпаси, медичне обладнання та паливно-мастильні матеріали та інше. Вони планують, координують та здійснюють постачання із зовнішнього середовища і забезпечують їх розміщення на складах.

8. Функція зв'язку. Ця функція реалізується шляхом встановлення та підтримки зв'язку з іншими військовими частинами та підрозділами. Таким чином, вони забезпечують передачу інформації та команд від командування до підрозділів і навпаки.

Усі ці функції покликані забезпечити ефективну та синергетичну діяльність Збройних Сил України. Задачі офіцерів можуть варіюватися від рангу, спеціалізації, конкретного типу та сфери діяльності, але загальна мета, в цьому випадку одна – забезпечення безпеки та захисту держави [59, с. 40].

В цьому пункті нами висвітлена важливість офіцерського складу Збройних Сил України в захисті держави. Було вказано, що забезпечення норм поведінки офіцерів регулюються за допомогою «Кодексу честі офіцера», який містить такі засади як: Батьківщина, відданість та вірність своїй державі, обов'язок, чесність, честь, а також честь мундира.

Однією з частин кодексу є військові традиції, що мають значний виховний вплив під час підготовки офіцерів. Кодекс несе лише норми поведінки, а не методи покарання у випадку їх порушення. Його було створено на базі дійсних статутів Збройних Сил України, Військової присяги, міжнародного гуманітарного права та Конституції України. Офіцери, в

залежності від звання, рангу, посади та спеціальності, виконують різні завдання, але є і те, що є основною діяльністю. До неї відноситься: тактичне планування, командування, безпека, виконання завдань.

2.2 Готовність до професійної діяльності сучасної молоді (до навчання на кафедрі військової підготовки та служби в Збройних Силах України)

Військова служба – це специфічна державно-необхідна професійна діяльність, яка направлена на захист Батьківщини. Нею охоплюються такі види військової діяльності, як: обов'язкове військове навчання, внутрішня та вартова служба, бойові чергування, наряди, ремонт, обслуговування та перевірка військової техніки й зброї, а також бойові дії, що є актуальними у нашій країні вже дев'ятий рік [66, с. 53].

Готовність сучасної молоді до навчання на військовій кафедрі та подальшій службі в Збройних Силах України варіюється в залежності від індивідуально-типологічних особливостей та рівня мотивації, а також через заздалегідь сформовані мотиви. Необхідно зазначити, що у зв'язку наявною військово-політичною ситуацією у нашій державі, деякі молодики проявляють зацікавленість та відповідну готовність до служби у Збройних Силах України. Демонструючи високий рівень патріотизму та готовність до захисту своєї держави, молоді люди, підвищують почуття національної свідомості, освіти та поширюють її в інформаційному просторі [68, с. 19].

Основною метою підготовки майбутніх офіцерів Збройних Сил України на кафедрах військової підготовки, військових коледжах, у вищих військових навчальних закладах тактичного рівня – структурованість навчальної діяльності, а також безпосередня підготовка кваліфікованих військових

спеціалістів, які можуть ефективно виконувати свої обов'язки протягом тривалого часу [69, с. 70].

Психологічна наука досить довго вивчала та обґрунтовувала рушійні сили специфіки освітнього процесу під час навчання військовослужбовців, що сприяють формуванню психолого-педагогічної категорії розуміння навчального матеріалу. Наукові дослідження, що були присвячені професійній підготовці майбутніх офіцерів Збройних Сил України до військової діяльності, показали існують явні відмінності між навчанням цивільних та військових. Серед таких відмінностей можна відмітити наступне: зміст програми у військових навчальних закладах має акцент на військовий вишкіл, що включає тактичну, вогневу та технічну підготовки, воєнну політику тощо, тоді коли цивільні університети направлені на вивчення гуманітарних або технічних дисциплін; методи навчання, де цивільні навчальні заклади звертають увагу на розвиток аналітичних та творчих навичок і критичного мислення, а військові навчальні заклади мають комбінований підхід, де відбувається поєднання теоретичних і практичних тренувань, відтворення реальної бойової обставини, рольові ігри, що сприяють розвитку лідерських якостей та стресостійкості; дисциплінованість в цивільних університетах є у вигляді правил та вимог, які є прописаними у внутрішньому розпорядку вишу, але вони менш сурові, ніж у військових навчальних закладах, де воєнна підготовка ґрунтується на додержанні умов суворої особистої дисципліни; процес підготовки у цивільному університеті відбувається за сформованими академічними нормами з можливістю в подальшого працевлаштування за цивільною спеціальністю, а у військовому вища підготовка націлена на фізичний розвиток та стрілецьку практику, а також тренування в умовах максимально наближених до бойових, що загартовують моральний дух і підпорядковують військовій ієрархії, а ще напряду зобов'язують виконувати правила військової єдності [67, с. 73].

Також, варто відзначити той факт, що як і під час підготовки майбутніх офіцерів, так і під час проходження військової служби, є негативний вплив на загальний рівень стресостійкість, що виражається в декількох факторах:

- інтенсивні тренування фізичної підготовки, командної роботи часто провокують великі психоемоційні навантаження на здобувачів вищої освіти, що спричиняє руйнівний стрес;
- графіки та вимоги щодо їх дотримання, а також постійне навантаження, можуть призводити до хронічного виснаження та втрати мотивації до подальшого навчання і підірвати стресостійкість;
- неприйняття здобувачами вищої освіти досягнутих ними успіхів, надмірний контроль можуть підвищити рівень стресу серед майбутніх офіцерів. Надмірна військова дисципліна та жорсткість також можуть мати негативний вплив та позначитися на їх стійкості до стресу.

Науковці вважають, що готовність майбутніх офіцерів до професійної діяльності визначається її метою та кінцевим результатом.

А. Зельницький у своїх дослідженнях виявив, що професійна готовність військовослужбовців формується за принципом цілеспрямованості, системності, завершеності, цілісності та керованості.

Цілеспрямованість реалізується по факту бажаного та ідеального, це прагнення здійснюють організовані системи при взаємодії тих, хто навчає, з тими, кого навчають. Ефективність цієї роботи відображається відповідно до досягнутих цілей освітнього процесу [80, с. 96].

Професійна та освітня діяльність майбутнього офіцера, на кафедрі військової підготовки, дуже відрізняється своїм рівнем соціальної відповідальності, дотриманням дисципліни, ціннісними орієнтаціями, регламентованістю здійснення будь-якого роду діяльності.

Розуміння поняття «готовність» може розглядатися як двоєке значення: стосовно діяльності або загальної готовності. Також, в психологічній науці,

поняття «психологічна підготовленість» та «психологічна готовність» є близькими за своїми значенням і не рідко їх використовують як синоніми [76, с. 46].

А. К. Маркова порівняла ці поняття, вона визначила, що підготовленість до праці це операційна характеристика сфери професіоналізму, що являється однією зі стадій готовності. А сама професійна готовність, своєю чергою, виступає характеристикою, що впливає на мотиваційну сферу [96, с. 84].

К. К. Палатонов вважав, що на готовність впливає рівень соціальної зрілості людини. Коли людина дійсно соціально зріла і чітко розуміє до чого має хист, на що здатна та чим може бути корисна, то вона має потяг до праці, що згодом стає її професією. Тут ми фіксуємо саме готовність до майбутньої праці й те, що поняття готовності розділяється на особливу та загальну психологічну готовність [77, с. 61].

О. О. Понукаліним було створено рівневий підхід до поняття готовності. Він вважав, що в основі готовності до діяльності лежать функціональні процеси та механізми. Автор виділив три основні рівні готовності до діяльності:

- *Суб'єктивний.* Стан готовності, що містить всі стадії, що виражаються у почуттях, образах, думках, судженнях, переживаннях, тобто ті, які можна назвати особистісними. Розгалуження цих стадій робить цей рівень суб'єктивним, бо в кожного вони проявляються по своєму.

- *Психологічний.* Є більш об'єктивним рівнем, що здатний забезпечувати сигнальну основу в людській діяльності, її принципи, формування виконавчої системи. Тобто, цей рівень перетворює об'єктивні прояви психологічних явищ на суб'єктивні форми представлення особистості.

- *Фізіологічний.* Фізіологічний рівень, що енергетично забезпечується за допомогою посилення специфічних та загальних активностей регуляторних та активаційних систем, де самі системи

об'єднуються в єдиний комплекс та підсистеми, що забезпечують загальну діяльність [79, с. 14].

Критеріями готовності до професійної діяльності, виступає правильний вибір показників, на думку М. Нещадима, які показують ефективність окремих фахівців у володінні військовою спеціальністю. До цих показників можна віднести: рівень сформованості інтелекту, морально-вольових та ділових якостей, фізичну підготовку.

Центральними елементами у формуванні готовності до професійної діяльності є психічні властивості та процеси. Психологічні процеси, властивості та психічні особливості є фундаментальними частинами в усвідомленні військової професії, прийняття надалі цього способу життя та своїх мотивів і можливостей [70, с. 84].

Вольові якості, які здатні охопити ряд психологічних характеристик, що забезпечують психологічну готовність до професійної діяльності мають наступну характеристику:

- витримка та самовладання (здатність до самоконтролю в будь-яких ситуаціях);
- дисципліна (дотриманні внутрішніх правил норм поведінки);
- цілеспрямованість особистості (керування діяльністю в роботі);
- прояв ініціативи (вміння проявити креативність у вирішенні проблем, що виникають);
- наполегливість (збереження зусиль до виконання роботи на тривалий час);
- самокритичність (вміння вчасно помічати помилки у своїй роботі та виправляти їх);
- самостійність (незалежність від впливу зовнішніх факторів);
- рішучість (усвідомлене прийняття рішень та виконання їх без зволікання) [73, с. 96].

Також не варто забувати про психофізіологічну основу готовності до професійної діяльності. Психофізіологічна складова виражається в прагненні доводити все почате до кінця, вміло керувати своїм емоційним станом, бути працездатним, врівноваженим, стриманим та розвивати навички працювати в команді [71, с. 13].

М. Д. Левітін розрізняв тривалу готовність та передстартовий стан, або як його ще називають «тимчасовий стан готовності».

До тривалої структури входять:

- позитивне відношення до різних видів професії або діяльності;
- особистісні характеристики: здібності, темпераментні особливості, риси характеру, сприятливі вимоги до професійної діяльності;
- наявність необхідних вмінь та навичок;
- наявність правильно сформованих та стійких професійно важливих особливостей мислення, пам'яті, уваги та емоційно-вольових процесів [97, с. 80].

Тимчасова готовність показує вимоги та особливості майбутньої ситуації. До тимчасової готовності відносяться наступні риси:

- дієвість робочого процесу;
- стійкість в роботі;
- відповідність готовності до умов досягнення мети [74, с. 24].

Динамічна структура стану, що входить до психологічної готовності – це утворення, що включає певні особистісні характеристики, що складаються з таких компонентів:

- Мотиваційний компонент (потреба в якісному виконанні поставлених задач, прагнення до успіху, прояв інтересу до бажаної діяльності).
- Пізнавальний компонент (усвідомлення своїх обов'язків та задач, оцінка їх зі сторони досягнення результату та для себе особисто, що може дати

людині результат успішного виконання завдання, продумування можливих неочікуваних ситуацій та дії).

- Емоційний компонент (почуття відповідальності як професійної, так і соціальної, впевненість в собі та своїх силах, натхнення) [75, с. 23].

- Вольовий компонент (вміння зосереджуватися на виконанні поставлених задач, особистісний самоконтроль, здатність до делегування повноважень, регуляція своїх сил та ресурсів, подолання страху та сумнівів).

Виходячи з тих особливостей професійної діяльності, які формуються на військовій кафедрі, велике значення має освоєння професійних навичок, що побічно розвиваються. Характеристики, що при цьому виховуються, надалі виступають, як критерій оцінки готовності особистості до професійної діяльності офіцера [81, с. 125].

Знаходячись у середовищі військової кафедри, дуже зростає вплив діяльності викладачів, що складається зі старшого офіцерського складу і через їхню безпосередню роботу з майбутніми молодшими офіцерами. З цього виходить наступний висновок, що освоєння такої професії як офіцер – це не тільки теоретичне і практичне навчання, а і ще формування свого подальшого способу життя, мислення, норм та цінностей згідно з тим, що виховуються у військових навчальних закладах [78, с. 35].

В процесі навчання здобувача вищої освіти знайомлять з основами та варіативністю військової служби, але не повноцінно, а частково, на жаль, ці основи часто так і залишаються частковими. Важливо розвивати в цьому питанні цілісність [81, с. 94].

Професійна підготовка майбутніх офіцерів Збройних Сил України до військово-професійної діяльності, служби на кафедрі військової підготовки є результатом особистісного виховання, що є переходом до нового, для здобувача вищої освіти, життєвого шляху, який являє собою взаємозв'язок

зумовлених компонентів, таких як: рефлексивний, мотиваційно-ціннісний та когнітивний [79, с. 105].

Розглядаємо більш детально характеристику кожного компоненту:

Рефлексивний – коли у майбутнього офіцера відбувається самоусвідомлення себе, як суб'єкта професійної діяльності. В цей компонент вкладена рефлексія, яка відповідає за усвідомлення людиною своєї діяльності. Рефлексивне відношення до власної діяльності є головним першочерговим кроком для розвитку особистісної готовності до подальшої роботи [94, с. 94].

Правильна сформованість даного компонента, у майбутнього офіцера сприяє:

- усвідомленню власних мотивів (моменти саморозвитку, інтереси, дотримання вимог тощо);
- можливості об'єктивно оцінювати своє навчання та діяльність для подальшого її коригування і розвитку (взаємозв'язок «Я-реального», «Япотенційного» та «Я-ідеального» як потреба у самовдосконаленні) [73, с. 88].

Основною функцією рефлексивного компонента – сприяти свідомому ставленню майбутнього офіцера до своєї подальшої професійної діяльності, розуміння не тільки того, з чим він буде працювати, а і саме яким чином він буде нести службу [92, с. 145].

Мотиваційно-ціннісний компонент – набір професійних потреб, ставлення до діяльності, мотивів поведінки, прийняття та розуміння цінностей обраної професії. Військово-педагогічна наука вважає, що процес навчання повинен починатися усвідомленням мотивів, які якраз і спонукають до дій.

Когнітивний компонент – знання основних положень, що розкривають професійний зміст та вимоги офіцера Збройних Сил України [93, с. 104].

Особистісний розвиток офіцера, в процесі навчання на кафедрі військової підготовки, повинен мати професійний вигляд, що має наступні етапи:

1. Усвідомлення важливості професійного росту та самовдосконалення.
2. Самостійне рішення про прагнення розвиватися.
3. Самопрограмування на розвиваючу діяльність.
4. Практична робота та самоосвіта, що не має примусу та психологічного тиску.
5. Рефлексія та самоаналіз, що сприяють формуванню висновків про успішність саморозвитку [69, с. 58].

Діяльність офіцера має розширене поняття, бо його функціональні обов'язки не зводяться лише до тих, що базово прописані статутом. Це складне утворення, що має самостійні види діяльності. Дані види самостійної діяльності мають свій перелік ознак, бо ці структури нормовані та соціально організовані. Це говорить про те, що кожен офіцер, який розпочинає свій військово-професійний шлях, входить у вже раніше сформовану організовану структуру, де в її рамках вже є свої права та норми службової організації [95, с. 162].

Організація діяльності формується через соціальну систему вимог, що прописані у нормативних документах (статути, директиви, накази, постанови тощо). Але, по суті, ті обов'язки, що прописані у нормативних документах, не завжди описують всю реальну діяльність офіцера Збройних Сил України, бо в період повномасштабного вторгнення, сучасний офіцер повинен володіти не тільки військово-професійні знання та вміння, а ще й мати широкий світогляд, розуміти правові, геополітичні, культурні та соціальноекономічні процеси, що відбуваються у нашій державі та світі загалом.

Закономірно це зумовлено тим фактом, що реальна діяльність офіцера проявляється у специфічних умовах, що можуть істотно впливати на дійсний прописаний перелік функцій та обов'язків. Якщо військовий навчальний заклад при підготовці офіцерів буде обмежуватися лише прописаними повноваженнями, то в майбутньому в офіцерів будуть виникати складнощі при проходженні військової служби [91, с. 103].

Зробимо висновок, що центральною частиною навчання військовослужбовців стоїть фігура військового фахівця, воїна, який здійснює свою роботу на належно високому рівні. Тому саме цілісність образу майбутньої військової служби має формуватися протягом всього періоду навчання на кафедрі військової підготовки, за допомогою методів та технік і засобів виховання, що являється важливим кроком у формуванні особистісної готовності.

В цьому пункті, теоретично проаналізувавши наукову літературу, нами висвітлена важливість військової служби для нашої країни та вказали, що сучасна молодь, на фоні повномасштабної війни, проявляє патріотизм та готовність до освоєння військової справи.

Метою навчання майбутніх офіцерів виступає прагнення щодо підготовки висококваліфікованих фахівців, що можуть виконувати свої обов'язки протягом тривалого часу в різних умовах.

Також, було визначено різницю в специфіці навчання у цивільних та військових навчальних закладах, де пріоритетом є загальний військовий вишкіл, моральна та психічна загартованість, підняття бойового духу тощо.

Було зазначено, що психологічна готовність являється станом при якому відбувається мобілізація ресурсів людини для виконання своїх обов'язків, здатності до самоконтролю та оперативних рішень різних умовах. Психічні особливості та властивості, що виступають при формуванні особистісної

готовності до професійної діяльності стають базовими при усвідомленні людиною військової професії.

До вольових якостей, що охоплюють психологічні характеристики було внесено: витримку та самовладання, дисципліну, ініціативність, наполегливість, самокритичність, самостійність, рішучість. Також основу готовності до професійної діяльності складають психофізіологічна основа, що виражається у вмінні керувати емоційно-вольовим станом, працездатністю, бути стриманим та врівноваженим і вміти працювати в команді.

Розглядаючи теоретичне вивчення явища особистісної готовності, ми звернулися до робіт наступних вчених: М. Д. Левітін розглядав тривалу готовність та передстартовий стан, де розрізняють тривалу та динамічну структуру, які мають свої особливості; А. К. Маркова під готовністю розуміла операційну характеристику сфери професіоналізму, що впливає на мотиваційну сферу; К. К. Платонов вважав, що на рівень готовності до професійної діяльності впливає рівень соціальної зрілості, коли людина адекватно оцінює свої можливості; О. О. Понукалін створив рівневий підхід, що містить три основні типи готовності до діяльності: суб'єктивний, психологічний та фізіологічний.

В загальному вигляді, професійна діяльність офіцера, не обмежується лише тим, що прописано нормативними документами, бо займається ще й самостійною діяльністю, що є нормованими та структурованими. Отже, коли майбутній офіцер розпочинає свій, він входить у вже організовану систему зі своїми умовами.

Коли майбутній офіцер навчається на кафедрі військової підготовки, він знаходиться під впливом викладачів (старших офіцерів), що впливають на сприйняття здобувачем вищої освіти армії як такої. Тому навчання на офіцера це не тільки про здобування знань та навичок, а ще й формування майбутнього стилю життя.

Особистісне виховання майбутнього офіцера складається з таких компонентів як: рефлексивний (усвідомлення себе в професії), мотиваційноціннісний (набір професійних потреб, які забезпечують мотиви та цінності обраної професії) та когнітивний компонент (знання про професію, що здобувається).

Описуючи організацію діяльності, хочеться відзначити той вище згаданий факт, що ті функції та обов'язки, що прописані нормативними документами не завжди є такими по факту, адже виключення з прописаної діяльності проявляються в специфічних умовах. Тому варто зберігати та формувати цілісність образу сучасної армії під час підготовки майбутніх офіцерів до професійної діяльності.

2.3 Вплив середовища (війна в Україні) на формування професійної готовності

Воєнні дії на території нашої держави дуже вплинули на професійну підготовку до військової діяльності в молодих людей. Починаючи з часів початку антитерористичної операції на сході України у 2014 році, було переглянуто підходи до дійсної військової служби, ефективності та важливості її покращення, а також значущості військово-патріотичного виховання молоді, з'явилася потреба у військовослужбовцях, що спонукало молодь займатися підготовкою до військової служби [82, с. 108].

Вплив середовища, а саме війни в Україні, на формування професійної готовності військових, можна розглядати з різних аспектів. Перш за все, війна є важливим фактором, який визначає потребу у військовому персоналі та вимоги до професійної підготовки. Необхідність адаптуватися до нових стратегій та тактик воєнних дій також впливає на професійну готовність військових. Вони вимушені постійно навчатися нових методів боротьби,

використовувати нові технології та виробляти інноваційні рішення. Це дозволяє їм бути більш гнучкими та ефективними у своїй роботі та забезпечувати успішні результати в бойових умовах. Зміна умов та специфіки воєнної діяльності потребує від військових нових знань, навичок та вмінь. Саме тому, військові повинні постійно вдосконалювати свою професійну підготовку та здібності, щоб ефективно впоратися зі своєю роботою.

Крім того, вплив середовища на професійну готовність майбутніх офіцерів полягає й у формуванні їх характерних рис особистості, таких як витривалість, мужність, відвага та здатність приймати рішення в стресових ситуаціях. Воєнні дії ставлять перед військовими складні завдання та випробування, які потребують від них не тільки фахових знань та вмінь, але й внутрішньої міцності та стійкості. Інтенсивний стрес та небезпека, з якими стикаються військові, сприяють формуванню їхньої внутрішньої сили та вміння подолати труднощі [83, с. 165].

Вплив війни на формування професійної готовності в майбутніх офіцерів пояснюється достатньою кількістю факторів, що у своїй основі мають: психологічний, освітній, емоційний, етичний, культурний, політичний, моральний та професійний вплив [84, с. 118].

Психологічний вплив реалізується у вигляді рушійного психологічного тиску війни на майбутніх офіцерів, при цьому змушуючи долати в собі внутрішні бар'єри при прийнятті рішень в критичних ситуаціях, що може вплинути на стресостійкість і на концентрацію при виконанні поставлених задач [85, с. 77].

Освітній вплив. Коли майбутній офіцер тим, чи іншим способом бере участь у бойових діях, він здобуває досвід та навички, що можна використовувати надалі, або навчати ними особовий склад. В реальних бойових умовах в них є можливість навчитися керувати своїми силами та засобами, суцільно, за умови їхньої взаємодії, а також засобами та силами

старшого начальника. Це значним чином підвищує рівень знань та впевненість офіцера [87, с. 104].

Емоційний вплив. Коли молоді офіцери, як і більшість військовослужбовців беруть участь в бойових діях, це викликає в них емоційний стрес. Стається він через те, що вони бачать багато смертей цивільних людей, свого особового складу, а також руйнувань інфраструктурних об'єктів, що своєю чергою мають свої наслідки. Надалі це може відбиватися на житті в соціумі, сім'ї, побудові міжособистісних та соціальних відносин, справлятися з наслідками стресу.

Етичний вплив на участь в бойових діях та під час навчання, впливає на формуванні надалі етичних цінностей в майбутніх офіцерів. Своєю чергою це вимагає часу, зрілості та здатності розуміти причинно-наслідкові зв'язки, бо через психологічний тиск в них стаються моральні дилеми.

Культурний вплив. Сприйняття військовослужбовців в контексті війни здатне вплинути на культуру. Це пов'язано з поглибленим розумінням української історії, культури, традицій та цінностей українського народу в цілому.

Політичний вплив. Навчання та прийняття участь у воєнних діях, надає майбутнім офіцерам широке розуміння про стан геополітичних та політичних відносин в країні та світі. Бувши свідками актуальних конфліктів та внутрішніх державних змін, вони краще розуміють стан міжнародних взаємин.

Моральний вплив під час участі у воєнних діях здатен впливати на формування в майбутніх офіцерів принципів та моральних цінностей, а також це сприяє розвитку розуміння жертвовності та справедливості через свій наявний досвід в бою. Конфлікт не тільки демонструє значення та важливість ролі військових у захисті країни, але й ставить питання про цінності та патріотизм. Умови війни спонукають військових до глибшого розуміння своєї місії та відповідальності перед країною і народом. Вони стають більш

свідомими про значущість своїх дій та виявляють більшу відданість українській армії та боротьбі за незалежність та територіальну цілісність своєї держави [83, с. 89].

Професійний розвиток майбутніх офіцерів надає можливість зростати у професійному плані, розвивати в собі лідерські та стратегічні якості, навчитися командної роботи тощо [89, с. 118].

Додатковий вплив російсько-української війни на формування професійної готовності військових полягає у зміні умов їхньої служби. Війна створює нестабільну ситуацію, де військовим потрібно оперативно реагувати на зміни та адаптуватися до нових умов. Військові знаходяться в постійному напруженому стані, живуть у небезпечних і не надто сприятливих умовах та мають постійні виклики. Це потребує надзвичайної витривалості та фізичної готовності. Військові змушені пристосовуватися до непередбачуваних ситуацій та швидко вирішувати проблеми, що сприяє розвитку їхніх професійних навичок та умінь [88, с. 109].

Визначення реалій воєнного конфлікту, для подальшої адаптації до його наслідків відображаються в наступних кроках, що направлені на формування професійної діяльності майбутніх офіцерів:

- *Виховання етичності.* Розвиток етичності в майбутніх офіцерів відбувається через навчання основним поведінковим нормам, правам людини та основам міжнародного гуманітарного права. Це допомагає усвідомлювати моральні кордони під час ведення бойових дій.

- *Комунікація та лідерство.* Навчання у військових навчальних закладах та участь у війні, формує в майбутніх офіцерів лідерські та комунікативні якості, які надалі допомагають під час керування особовим складом і прийнятті рішень в екстрених ситуаціях. Також, розвиток комунікативних здібностей можна спостерігати у взаємодії та співробітництві з іншими військовими та міжнародними партнерами вже безпосередньо під

час служби. Умови воєнного конфлікту посилюють необхідність для військових працювати в команді та координувати свої дії з іншими одиницями. Вони навчаються співпрацювати з різними професіями та спеціальностями, вдосконалювати комунікаційні навички та вирішувати конфлікти. Це розширює їхні можливості та підвищує ефективність їхньої діяльності в умовах війни.

- *Психологічна підготовка.* Під час навчання майбутні офіцери проходять підготовку з підвищення психологічної стійкості, що дає змогу ефективно виконувати свої обов'язки та долати стрес. Адаптація до наявності надмірного стресу, постійна загроза життю та здоров'ю, та великі втрати серед близьких людей, можуть мати негативні наслідки та інші психологічні проблеми. Тому дуже важливо правильно підготувати майбутніх офіцерів, вчасно забезпечувати їм підтримку та психологічну допомогу, щоб підтримувати їх ментальне здоров'я та забезпечити їх готовність до служби [90, с. 87].

В цьому пункті ми розглянули вплив російсько-української війни, починаючи з часів конфлікту на сході України у 2014-му році привернув увагу до наявної на той час військової служби та її ефективності, а також на готовність до професійної діяльності військовослужбовців, сприяє необхідності адаптуватися до нових умов життя та служби і розвитку навичок нових методів боротьби з агресором.

Особистісні якості та риси також не залишилися осторонь адаптаційного процесу. Адаптація до психологічно складних умов, розвинуті риси, здатні сприяти формуванню мужності та сили для подолання труднощів.

Було виділено фактори, що сприяють формуванню професійної готовності і майбутніх офіцерів, до них віднесли: психологічний, освітній, емоційний, етичний, культурний, моральний та політичний вплив та надали їх

характеристики. Додатково було описано вплив змін умов проходження військової служби.

Визначивши реальний стан конфлікту та адаптації до нього, були запропоновані кроки, що направлені на формування готовності до професійної діяльності в майбутніх офіцерів. До них було віднесено: виховання етичності, комунікативних навичок та лідерських якостей та психологічна підготовка.

Загалом, вплив середовища, зокрема війни, на формування професійної готовності військових є надзвичайно важливим і комплексним. Війна вносить свої корективи у процес підготовки військових, формує їхню особистість та характерні риси, спонукає до постійного самовдосконалення та прихильності військовій справі. Тільки зі зростанням професійної готовності військових Україна зможе ефективно протистояти викликам та забезпечити свою безпеку.

Можна сказати, що вплив війни в Україні на професійну готовність є незаперечним. Наявна збройна агресія, що спонукала і досі спонукає українців переглянути свої погляди на військову службу і поставити на перше місце безпеку своєї країни. Війни, у всі часи перевіряють розум та стійкість офіцерів. Такі видимі зміни здатні формувати в нових поколіннях професійних військових, що здатні забезпечити мир та спокій в Україні.

Висновки до розділу 2

В цьому розділі ми висвітили соціально-психологічні особливості готовності до професійної діяльності майбутніх офіцерів.

Описали функції та задачі офіцерського складу, на які складові частини вони поділяються та які мають функції, та обов'язки в залежності від звання, військово-облікової спеціальності, досвіду роботи, а також спеціальних можливостей. Розповіли, чим регулюються моральні та поведінкові засади, а саме про «Кодекс честі офіцера», що він включає та на чому заснований.

В питання готовності до професійної діяльності сучасної молоді, під час навчання на кафедрі військової підготовки, ми розкрили важливість військової служби та прояв патріотизму в сучасній молоді. Провели паралель між специфікою навчання в цивільних університетах та військових навчальних закладах. Розглянули теоретичне вивчення явища психологічної готовності, а також дали характеристику психологічної готовності майбутніх офіцерів та які психологічні характеристики охоплюють вольові якості особистості.

Пояснюючи особливості освітнього процесу здобувачів вищої військової освіти зазначили, що при підготовці фахівців варто враховувати той момент, що окрім теоретичного та практичного матеріалу, варто звертати увагу ще й на ті особливості діяльності, які по факту не прописані в нормативних документах, які регулюють діяльність офіцера.

Ще нами виділені особливості особистісного виховання майбутнього офіцера, який має в собі мотиваційно-ціннісний, рефлексивний та когнітивний компонент.

Розглядаючи вплив військової агресії в нашій державі на формування професійної готовності, хочеться сказати, що мотивами до прагнення вступити на військову службу часто виступає бажання захистити свою країну та сім'ю, бажання стати офіцером, зробивши внесок в оборону України. Було визначено фактори, що впливають на формування професійної готовності до військової діяльності в майбутніх офіцерів, до них віднесли: психологічний, освітній, емоційний, етичний, культурний, політичний, моральний та професійний вплив. Визначили стан конфлікту та адаптації до нього і визначили кроки, що будуть сприяти формуванню професійної підготовки майбутніх офіцерів.

РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЯ, МЕТОДОЛОГІЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

3.1 Організація дослідження, методи та методики

Аналіз теоретичного матеріалу та завдання дослідження дозволили нам сформулювати модель емпіричного дослідження, яка дозволяє бачити не тільки відібрані методики дослідження, але й об'єднувати отримані показники з урахуванням диференціації понять: стрес, стресостійкість, індивідуальнотипологічні особливості, психологічна напруга, нервово-психічна стійкість, опірність до стресу.

Мета: дослідити проблему стресостійкості як складової готовності майбутніх офіцерів до професійної діяльності.

Наукова гіпотеза: стресостійкість майбутніх офіцерів залежить від ряду вроджених та набутих особливостей особистості.

Емпірична гіпотеза: припускаємо, що готовність до професійної діяльності офіцерів залежить від рівня стресостійкості особистості.

Завдання дослідження:

- Розкрити сутність понять «психологічна готовність» та «стресостійкість»;
- Здійснити аналіз наукової літератури з питань стресу, стресостійкості та готовності до професійної діяльності майбутніх офіцерів;
- Підібрати методологічне та методичне забезпечення проведення емпіричного дослідження стресостійкості майбутніх офіцерів;
- Дослідити емпірично психологічні прояви особистісної готовності та стресостійкості;

- Провести аналіз отриманих результатів дослідження, висновки та рекомендації;

- Математико-статистичний аналіз результатів дослідження.

В подальшому плануванні аналізу результатів та інтерпретації модель має певні зміни. Згідно з метою дослідження, згідно зі сформованими завданнями, згідно з гіпотезою (для її підтвердження або спростування), в нашому дослідженні використовувались наступні методи:

1. Теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення психологічної літератури з проблеми дослідження).

2. Емпіричні (анкетування, спостереження, психодіагностика).
Згідно з визначеною метою, гіпотезою та задачами магістерської роботи, в емпіричному дослідженні нами використані наступні методики та опитувальники:

Методики та опитувальники

№	Назва методики	Показники
1.	«Особистісний опитувальник ЕРІ» Г. Айзенк.	<p>Показники -інтро та – екстравертованості</p> <p>Шкала стабільності та нестабільності.</p> <p>Р-критерій індивідуальності.</p> <p>Вираженість фактора екстраверсія-інтроверсія в балах оцінюється так:</p> <p>0-2 – вкрай виражена інтроверсія; 3-7 – виражена інтроверсія; 8-11 – помірна інтроверсія; 12-15 – помірна екстраверсія; 16-18 – виражена екстраверсія; 19-24 – вкрай виражена екстраверсія;</p> <p>Фактор нейротизму оцінюється так:</p> <p>0-2 – вкрай мало виражений нейротизм; 3-7 – мало виражений нейротизм; 8-11 – помірний нейротизм; 12-15 – виражений нейротизм; 16-18 – досить виражений нейротизм; 19-24 – вкрай виражений нейротизм.</p> <p>Р-критерій індивідуальності підраховується за допомогою формули: $p = \sqrt{E^2 + N^2}$, де E' – значення екстраверсії; N' – значення нейротизму.</p>

2.	Бостонський тест на стресостійкість	<p>Показник рівня стресостійкості.</p> <p>Оцінка рівнів стресостійкості</p> <p>1-10 балів – висока стійкість до стресових ситуацій. Стреси вашому здоров'ю не загрожують;</p> <p>11-30 балів – середній рівень стійкості до стресових ситуацій. Нормальний рівень стресу, який відповідає міру напруженого життя активної людини;</p> <p>31-49 балів – знижений рівень стресостійкості. Стресові ситуації мають чималий вплив на ваше життя, і ви їм не дуже сильно чините опір;</p> <p>50 і більше балів – дуже низький рівень опірності стресам. Легка вразливість навіть незначних впливів.</p>
3.	Методика інвентаризації симптомів стресу	<p>Показник рівня схильності до стресу.</p> <p>До 30 балів. Ви живете спокійно і розумно, справляєтеся з проблемами, які підносять життя. Ви не страждаєте ні помилковою скромністю, ні зайвим честолюбством. Однак радимо вам перевірити свої відповіді разом з добре обізнаною вас людиною: люди, що мають таку суму балів, часто бачать себе в рожевому світлі.</p> <p>31-45 балів. Для вашого життя характерна діяльність і напруженість. Ви схильні до стресу як в позитивному значенні слова (прагнуть добитися чого-небудь), так і в негативному (вистачає</p>

		<p>проблем і турбот). Видно, ви й надалі будете жити так само, постарайтеся тільки виділити небагато часу для себе.</p> <p>45-60 балів. Ваше життя – постійна боротьба. Ви честолюбні та мрієте про кар’єру. Ви досить залежні від чужих оцінок, що постійно тримає вас в стані стресу. Подібний образ життя, можливо, приведе вас до успіху на особистому фронті або в професійному відношенні, але навряд чи це доставить вам радість. Все витече, як вода крізь пальці. Уникайте непотрібних суперечок, придушуйте гнів, викликаний дрібницями, не намагайтеся завжди добитися максимуму, час від часу відмовляйтеся від того або інакшого плану.</p> <p>Більше за 60 балів. Ви живете, як шофер, який тисне одночасно і на газ, і на гальмо. Поміняйте життєвий уклад. Стрес, що випробовується вами загрожує і вашому здоров’ю, і вашому майбутньому. Якщо зміна образу життя представляється вам неможливою, постарайтеся хоч би відреагувати на рекомендацію.</p>
--	--	--

4.	Опитувальник, що визначає схильність до розвитку стресу (по Т. А. Немчину і Тейлору)	<p>Показник рівня схильності до розвитку стресу.</p> <p>Схильність до стресу</p> <p>Підраховується загальна кількість відповідей «ні» на питання, 2,3,4,5,6,7, 8,9,10,11, 12 і 13 та відповіді «так» на всі інші питання, які характеризують рівень тривоги і ймовірність розвитку емоційного стресу.</p> <p>При 40-50 таких відповідях вірогідно прогнозується розвиток дистресу. При визначенні їх не більше 5-15 можна припускати низький рівень тривоги та високу стійкість до стресів. Для прогнозу еустресу розглядається кількісна сторона Утвердження до 25 балів.</p>
5.	Опитувальник «Визначення нервово-психічної напруги» Т. А. Немчин	<p>Показник рівня нервовопсихічної напруги.</p> <p>Діапазон слабкого, або «детензивного», нервово-психічної напруги розташовується в проміжку від 30 до 50 балів, помірному, або «інтенсивного», – від 51 до 70 балів надмірного або «екстенсивного», – від 71 до 90 балів.</p>

6.	Методика на визначення нервовопсихічної стійкості ризику до дезадаптації в стресі «Прогноз»	<p>Показник рівня нервовопсихічної нестійкості, ризику дезадаптації в стресовій ситуації.</p> <p>5-6 Висока НПС, зриви майже не вірогідні</p> <p>7-8, 9-10,11-13 Хороша НПС, зриви маловірогідні</p> <p>14-17, 18-22, 23-28 Задовільна НПС. Зриви можливі, особливо в екстремальних ситуаціях</p> <p>29-32, 33 Незадовільна НПС. Висока ймовірність нервовопсихічних зривів. Необхідне додаткове обстеження психіатра, невропатолога.</p>
7.	Визначення стресостійкості Холмса і Раге	<p>Показник рівня опірності до стресу</p> <p>Менш як 150 балів – більша опірність стресу. Мінімальний ступінь стресового навантаження. Будь-яка діяльність, незалежно від її спрямованості та характеру, тим ефективніша, чим вищий рівень стресостійкості. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, що має сильний стресогенний характер.</p> <p>Підвищення рівня стійкості до стресів особистості прямо і</p>

безпосередньо веде до продовження життя.

150-199 балів – висока опірність. Енергія та ресурси не витрачаються на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу. Тому будь-яка діяльність оцінюваного, незалежно від її спрямованості та характеру, стає ефективнішою. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, що має стресогенний характер.

200-299 балів – порогова опірність. Стійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у житті. Це призводить до того, що особистість змушена левову частку своєї енергії та ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка мало має стресогенний характер. Людина, що вірить, як правило, більш стресостійка завдяки своїй внутрішній здатності до духовного самообмеження і смиренності.

300 і більше – низька (вразливість). Особистість змушена левову частку своєї енергії та ресурсів взагалі витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу.

Велика кількість балів – це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку. Отже, необхідно терміново зробити що-небудь, щоб ліквідувати стрес. Якщо сума балів понад 300, то оцінюваному

		загрожує психосоматичне захворювання, оскільки він близький до фази нервового виснаження.
--	--	---

Паспорта методик:

Методика 1. «ОСОБИСТІСНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК ЕРІ» Г. АЙЗЕНК

Мета: Діагностика та визначення -інтро та -екстравертованості та визначення рівня стабільності та нестабільності (нейротизм).

Автор: Г. Айзенк.

Рік створення: 1963 р.

Віковий діапазон: діти, підлітки, дорослі.

Призначення методики: методика призначена для діагностики індивідуально-типологічний рис людини та визначення рівня враженості цих рис, як компоненти особистості: інтровертованість, екстравертованість, нейротизм.

Склад: методика складається за 57 питань. На них треба відповідати або «так», або «ні». На проведення методики опитуваному дається 10 хвилин. Отримані результати методики психолог зіставляє з ключем, що має наступні шкали: інтроверсія, екстраверсія, нейротизму, шкала відвертості (брехні).

Обробка і аналіз результатів: обробку результатів методики спочатку проводять зі шкали брехні. Якщо результати цієї шкали мають 5 і вище балів, то ця анкета не використовується і відкладається для з'ясування причин. Далі рахується шкала екстраверсії, де більш як 12 балів – екстраверт, а менш як 12 балів – інтроверт. В такому самому діапазоні далі рахується і шкала нейротизму.

Методика 2. «БОСТОНСЬКИЙ ТЕСТ НА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ»

Мета: визначення рівня стресостійкості **Автор:**

Медичний центр університету Бостона **Рік**

створення: 2001 р.

Віковий діапазон: підлітки, дорослі.

Призначення методики: методика дає можливість більше детально оцінити рівень стресостійкості.

Склад: методика має 20 питань. На всі запитання треба відповідати тільки виходячи зі свого стану та досвіду та відношення цього питання до Вас. Відповідь дається в балах, де: 1 бал – майже завжди, 2 бали – часто, 3 бали – іноді, 4 бали – майже ніколи, 5 балів – завжди.

Обробка і аналіз результатів: менш як 10 балів – хороша стресостійкість, від 11 до 30 балів – стабільний рівень стресу, більш як 30 – стрес має значний вплив на життя людини, більш як 50 – висока вразливість людини до стресу.

Методика 3. «ВИЗНАЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ І СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ХОЛМСА І РАГЕ» Мета:

визначення рівня стресу.

Автор:Т. Холмс і Р. Раге **Рік**

створення: 1967 р.

Віковий діапазон: підлітки та дорослі.

Призначення методики: визначення актуального рівня стресу протягом останнього року

Склад: методика має 43 питання, які респонденту треба прочитати, визначити ті пункти, які відображають події в життя людини протягом цього року, підсумувати кількість балів.

Обробка і аналіз результатів: загальна кількість балів: 150-199 балів – низький рівень стресу, 200-300 балів – граничний рівень стресу, 300 та більше

– критично високий рівень стресу. Кінцевий результат визначає рівень стресу в організмі людини.

Методика 4. «ІНВЕНТАРИЗАЦІЇ СИМПТОМІВ СТРЕСУ»

Мета: визначення наявних стресових ознак, їх прояв.

Автор: Т. А. Іванченко, М. А. Іванченко, Т. П. Іванченко

Рік створення: 1994 р.

Віковий діапазон: підлітки, дорослі.

Призначення методики: методика розвиває спостережливість ознак стресу, оцінювати силу та частоту цих проявів і рівень схильності до негативних наслідків.

Склад: методика має 20 питань. Треба прочитати питання та закреслити одну з потрібних варіантів відповіді, де: «ніколи» – 1 бал, «рідко» – 2 бали, «часто» – 3 бали, «завжди» – 4 бали.

Обробка і аналіз результатів: 30 балів – хороший рівень стресу; 31-45 балів – стабільний рівень стресу, що характерний людині в активному ритмі життя, 45-60 балів – високий рівень стресу, більш як 60 – критичний рівень стресу.

Опитувальник 5. ВИЗНАЧЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО СТРЕСУ ДЖ.

ТЕЙЛОР (АДАПТАЦІЯ Т. А. НЕМЧИНА)

Мета: визначення рівня схильності до стресу

Автор: Дж. Тейлор, Т. А. Немчина

Рік створення: 1981 р.

Віковий діапазон: діти, підлітки, дорослі

Призначення методики: призначена для психодіагностики тривожності в критичних ситуаціях. Методика використовується для діагностики рівня готовності людини до роботи в умовах підвищеної небезпеки (екстремальних умовах).

Склад: діагностика проводиться за допомогою спеціальних карток на яких відображається згода, або незгода, чи за допомогою бланків, де треба відповідати «так» або «ні».

Обробка і аналіз результатів: після проведення діагностики, рахується кількість відповідей «ні» і «так», що вказані у ключі. Кількість відповідей «так» характеризують рівень тривоги. 40-50 балів – розвиток дистрес, 5-15 балів – низький рівень стресу, 25 балів – розвиток еустресу.

Методика 6. ВИЗНАЧЕННЯ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ РИЗИКУ ДО ДЕЗАДАПТАЦІЇ В СТРЕСІ «ПРОГНОЗ»

Мета: визначення рівня нервово-психічної стійкості особистості.

Автор: В. О. Бодров.

Рік створення: 1997 р.

Віковий діапазон: підлітки, дорослі.

Призначення методики: методика використовується для оцінки ризику дезадаптації індивідів, що знаходяться в стресових ситуаціях.

Склад: дана методика має 84 питання, на кожне з яких відповідь «так» або «ні». На проведення методики дається 20 хвилин на 25-30 осіб. Результати підраховуються і здійснюються висновки щодо рівня нервовопсихічної стійкості особистості. Кінцеві висновки дають можливість задати респонденту уточнювальні питання стосовно його біографії, психічного стану та поведінки в різноманітних ситуаціях.

Обробка і аналіз результатів: в методиці присутні дві шкали: шкала щирості та шкала нервово-психічної стійкості. Обробка результатів починається зі шкали щирості, якщо її результати вище 10 балів, оцінка нервово-психічної стійкості не проводиться. Результати за шкалою нервовопсихічної стійкості отримуються за допомогою додавання позитивних та негативних відповідей, що відповідають ключу. Загальні результати: менш як 13 балів – низька ймовірність нервово-психічних зривів, 14-28 балів –

вірогідні нервово-психічні зриви особливо в критичних ситуаціях, більш як 29 балів – вірогідність нервово-психічних зривів висока.

Опитувальник 7. «ВИЗНАЧЕННЯ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОЇ НАПРУГИ»

Т. А. НЕМЧИНА

Мета: Діагностика рівня нервово-психічної напруги.

Автор: Т. А. Немчин

Рік створення: 1990 р.

Віковий діапазон: підлітки, дорослі.

Призначення методики: опитувальник допомагає вимірювати ступінь вираженості нервово-психічної напруги.

Склад: опитувальник має перелік ознак, що характеризують нервовопсихічну напругу, що поділені на три ступені напруження. Складається з 30 тверджень, які респондент повинен обрати, відмітивши його «+» або «-».

Обробка і аналіз результатів: під час обробки анкети звертається увага на праву колонку. За «+», що поставлений напроти А – 1 бал, Б – 2 бали, В – 3 бали. Максимально можна набрати 90 балів, а мінімально 30 балів. Характеристика отриманих результатів: до 42,5 – спокійний стан, 42,675 – нормальний стан, високий рівень працездатності, 75 і більше – характеризується дезорганізацією.

3.2 Полігон дослідження, характеристика учасників дослідження

База дослідження: Нами продіагностовані 80 осіб, де 48 чоловіків та 32 дівчини. Вік від 19 до 22 років.

Всі вони є здобувачами вищої освіти спеціальності «Командир механізованого взводу». Тестування проводилося на кафедрі військової підготовки при НТУ «Дніпровська політехніка».

Учасників емпіричного дослідження можна поділити за віком. Даний поділ розглянемо в наступній діаграмі:

Таблиця 3.2.1

Учасники емпіричного дослідження

Стать	Вік			
	19	20	21	22
Чоловіча	12	20	7	9
Жіноча	12	11	3	6

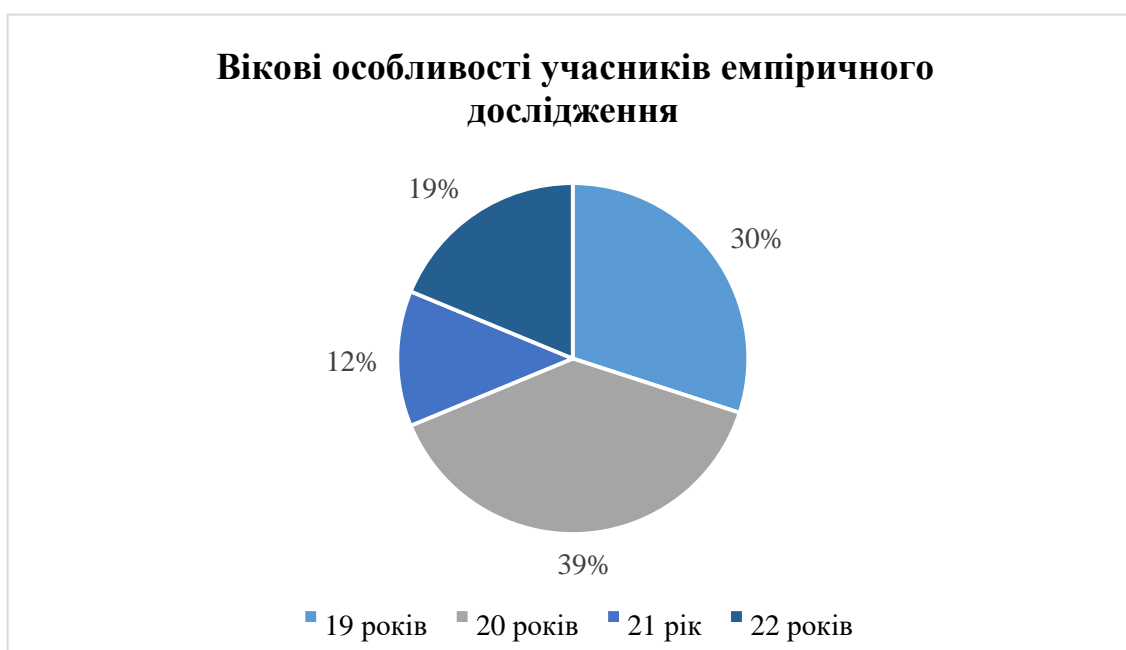


Рисунок 3.2.1 – Вікові особливості учасників емпіричного дослідження

Тобто, ми фіксуємо, що кількість учасників за 19-річним віком становить – 30%, 20-річних – 31%, 21-річних – 12%, 22-річних – 19%.

Також, ми поділили учасників за гендером. Це представлено в наступній діаграмі:

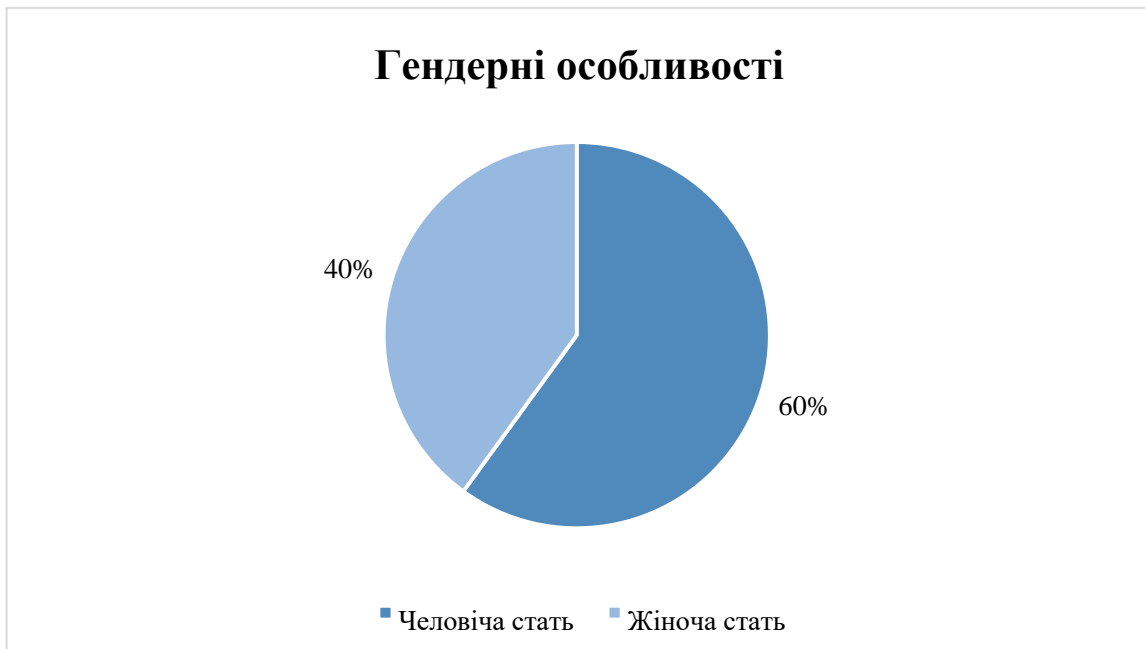


Рисунок 3.2.2 – Гендерні особливості

Тут ми фіксуємо, що осіб чоловічої статі більше, а саме – 60%, а жіночої статі – 40%.

3.3 Результати емпіричного дослідження

3.3.1 Методика Г. Айзенка «Особистісний опитувальник ЕРІ»

Емпіричне дослідження припускало одержання кількісних показників типологічних властивостей нервової системи випробуваних. З метою збору всіх експериментальних крапок на одній площині й виявлення закономірностей для певного типу темпераменту був використаний параметр індивідуальності p' , що характеризував далекість від 0. (рис. 3.3.1) де E' – значення екстраверсії; N' – значення нейротизму.

$$p' = \sqrt{E^2 + N^2} \quad (1)$$

Оскільки, E й N мають різні числові значення (від 0 до 24), те у випадку якщо значення перевищують 12, значення p' для різних типів темпераменту перебувало в такий спосіб:

$$E' = \sqrt{E - 12}; N' = \sqrt{N - 12}. \quad (2)$$

Якщо показники екстраінтроверсії були менш як 12, то $E'=E$, а $N'=N$.

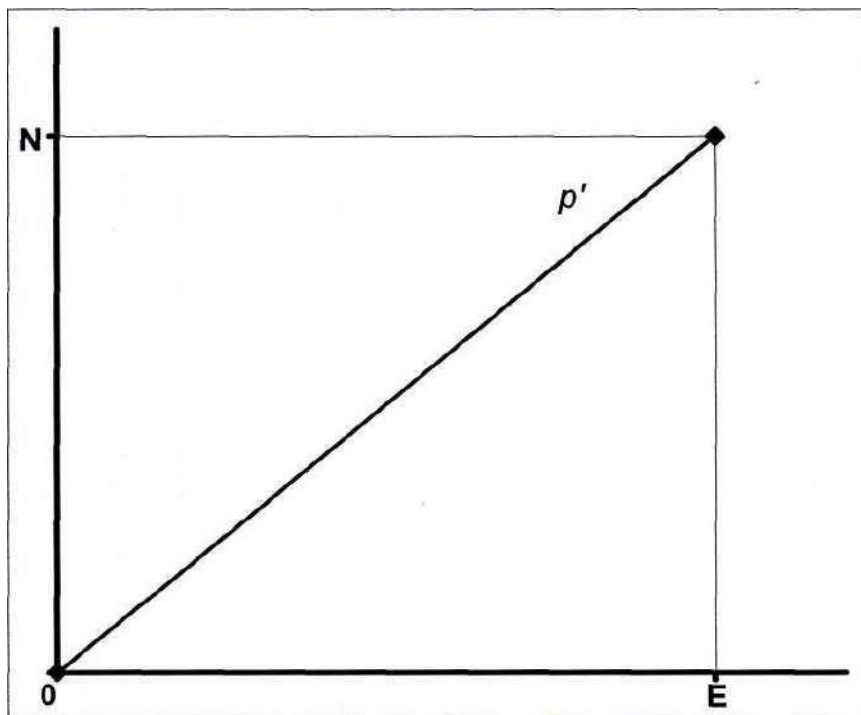


Рисунок 3.3.1 – Видозмінена площина кола Айзенка Г.

Нами були зіставлені значення показника індивідуальності, отриманого в нашому дослідженні та значень, отриманих іншими дослідниками. Результати аналізу приведені у таблиці 3.3.1

Таблиця 3.3.1

Зіставлення значень показника індивідуальності в наших дослідженнях

Тип темпераменту	Середній	Чоловіча стать	Жіноча стать
Флегматик	9,7	9,9	8,0
Сангвінік	8,2	8,3	8,3
Холерик	7,9	8,2	7,9
Меланхолік	8,6	8,4	5,4

Таблиця 3.3.2

Значення показника індивідуальності в психологічних дослідженнях

типи темпераментів	х	с	м	ф
дослідники				
Пріснякова Л. М.	6,21	5,61	5,5	5,74
Слободенюк Л.І.	7,9	6,9	7,3	7,1

Волков Д. С.	5,48	9,07	10,4	12
Пашко А. О	8,61	-	10,11	12,04
Романова Е. Ю.	7,28	7,96	10,1	11,1

Аналіз отриманих результатів

Отримані середні значення параметра індивідуальності p' по типах темпераменту порівнюємо згодом реакцій і по « τ -типам» Б. Цуканова, що давало можливість простежити зв'язок показників індивідуальності й внутрішніх годин індивіда). Для подальшого дослідження властивостей темпераменту ми використали методику визначення темпераменту Б. Цуканова. На відміну від інших опитувальників, в яких використовується принцип самооцінки, ця методика є більш об'єктивною, оскільки базується не на самооцінці певних опосередкованих якостей і характеристик, а на виявленні сприйняття часу особистістю, який є індивідуальним для сприйняття кожного типу темпераменту, Б. Цуканов довів, що в акті сприйняття часу людини, проявляються динамічні властивості його психіки, а саме, темпераменту. Таким чином, Б. Цуканов виявив, що кожна людина має індивідуальні особливості сприйняття часу – власну одиницю часу (τ тип). За допомогою цієї одиниці стає можливим вимірювання циклів суб'єктивного сприйняття часу, який переживається людиною. Суцільний спектр « τ -типів» знаходиться в стійких межах ($0,7 \leq \tau \leq 1,1$ с). Також, було знайдено ще один « τ -тип», котрий збігається з критичною позначкою ($\tau = 0,9$ с). За показниками Г. Айзенка, цей тип знаходиться на умовному нулі та має середній рівень збудження та гальмування, які урівноважують один одного. В цього типу немає орієнтації на майбутнє, як у холериків та сангвініків, або у минуле, як у меланхоліків та флегматиків. Цей тип Б. Цукановим було названо «рівноважний», що орієнтований на сучасний момент, поведінка характеризується обережністю

без боязкості. Аналіз результатів відтворення тривалості, проведений Б. Цукановим, дозволив розкрити загальний механізм часу, який перевивається безпосередньо. Виділено три зони в часі, які якісно відрізняються одна від одної, а саме – зона коротких інтервалів (до 0,5 с); зона нейтральних інтервалів (від 0,5 с до 1 с); зона довгих інтервалів (від 1 с).

В наших розрахунках ми підтвердили психологічну характеристику, яку дав Б. Цуканов кожному з п'яти « τ -типів». Так, в індивідів типу ($\tau = 0,7$ с) високі показники екстраверсії та емоційної стабільності, а збудження перевершує гальмування удвічі. Вони цілеспрямовані та агресивні у поведінці. Такі індивіди наближаються до «чистого» холерика. Індивіди з $\tau = 0,8$ с мають високі показники екстраверсії та нейротизму, високий рівень збудження та гальмування, які врівноважують одне одного. У поведінці рухливі, оптимістичні, життєрадісні. Індивіди з $\tau = 0,8$ с. наближаються до «чистого» сангвініка.

За загальними результатами, за методикою Г. Айзенка «Особистісний опитувальник ЕРІ» було виявлено:

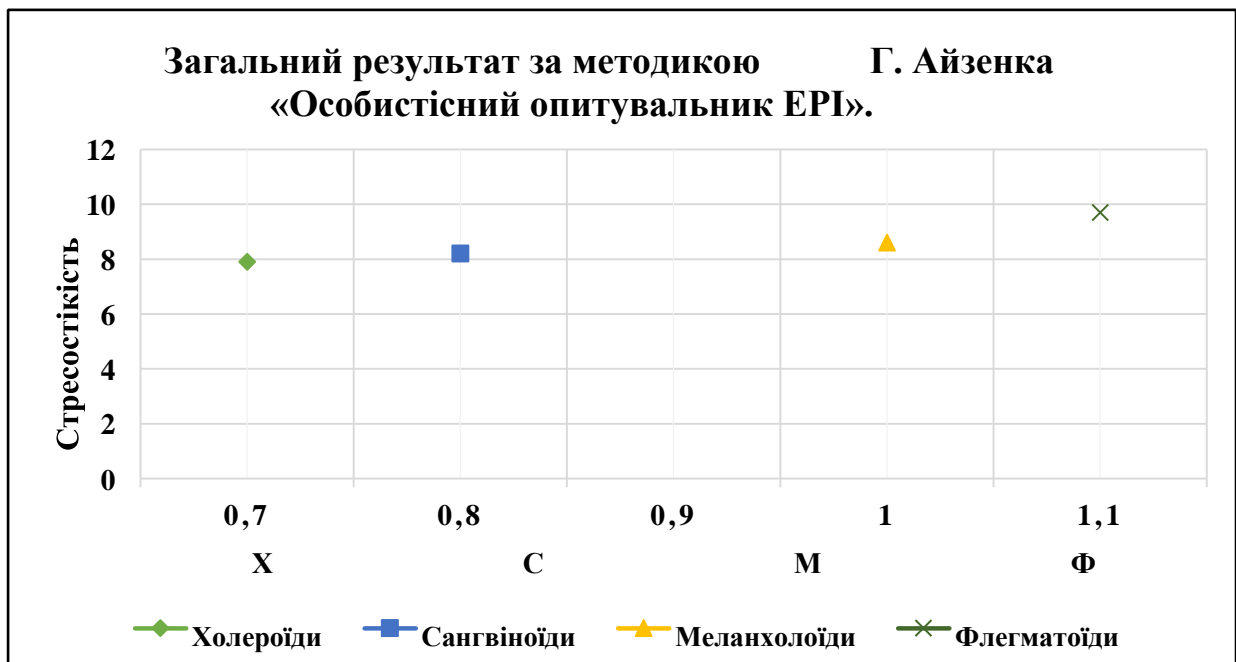


Рисунок 3.3.2 – Загальний результат за методикою Г. Айзенка «Особистісний опитувальник ЕРІ»

Аналіз показує, що у стабільних (С, Ф) показники p' наступні: екстравертивні (С) = 1,0, а інтровертовані (Ф) = 1,1, де $1,0 < 1,1 = \Delta 0,1$. За шкалою τ наступні показники: екстравертивні (С) = 8,2, а інтровертовані (Ф) = 9,7, де $8,2 < 9,7 = \Delta 1,5$.

Результати серед невротичних ми отримали наступні: показники p' наступні: екстравертивні (Х) = 0,7, а інтровертовані (М) = 1,0, де $1,0 < 1,1 = \Delta 0,1$. За шкалою τ наступні показники: екстравертивні (Х) = 7,9, а інтровертовані (М) = 8,6, де $7,9 < 8,6 = \Delta 0,7$.

Ми спостерігаємо, що у стабільних (С, Ф) показники p' знижуються, а рівень τ підвищується. В невротичних (Х, М) показники p' мають тенденцію до зниження, а рівень τ до підвищення.

Розглядаємо результати представників чоловічої статі:

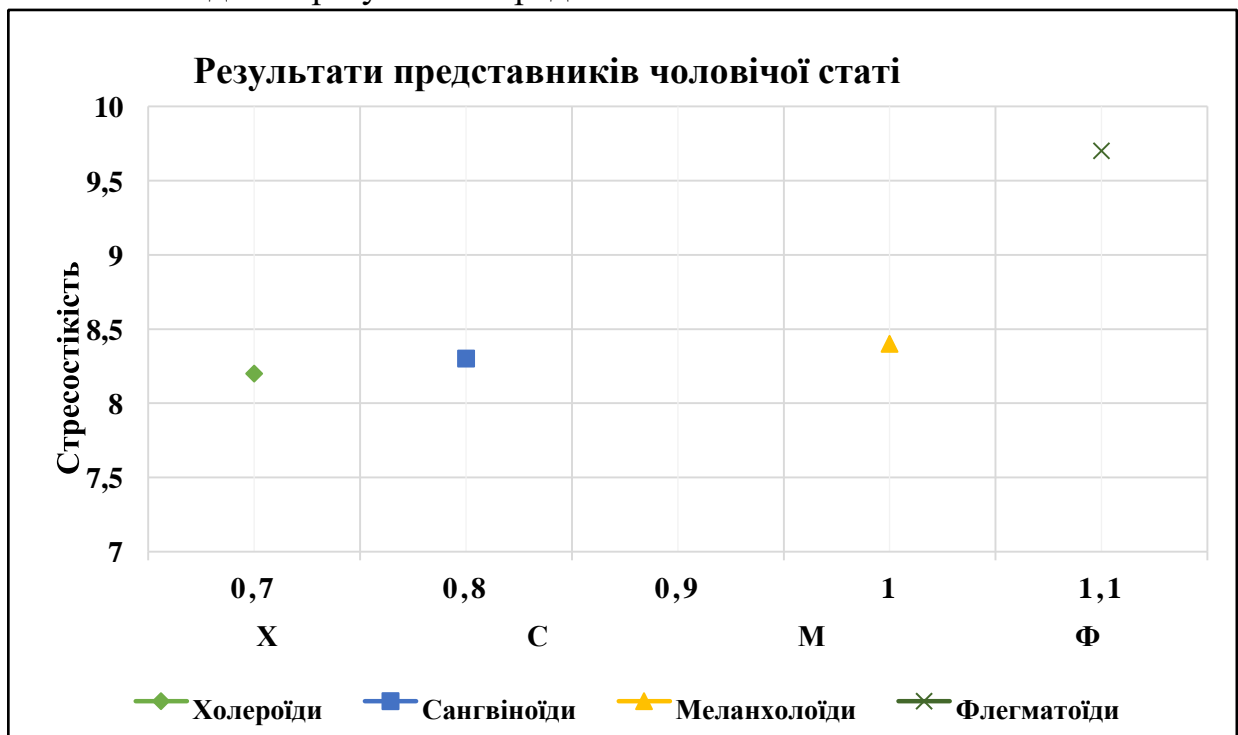


Рисунок 3.3.3 – Результати представників чоловічої статі

Аналіз отриманих даних показує, що у стабільних (С, Ф) показники за шкалою p' наступні: екстравертовані (С) = 0,8, а інтровертовані (Ф) = 1,1, де $1,0 < 1,1 = \Delta 0,1$. За шкалою τ наступні показники: екстравертивні (С) = 8,3, а інтровертовані (Ф) = 9,9, де $8,3 < 9,9 = \Delta 1,6$.

За результатами невротичних ми отримали наступні дані: по шкалі p' : екстравертовані (X)=0,7, а інтровертовані (M)=1,0, де $0,7 < 1,0 = \Delta 0,3$. За шкалою т наступні дані: (X)=8,2, а інтровертовані (M)=8,4, де $8,2 < 8,4 = \Delta 0,2$.

Спостерігаємо, що в стабільних (С, Ф) показник p' підвищуються, як і показники за шкалою т. Результати невротичних (X, М) за шкалою p' підвищуються так само як і за шкалою т.

Можна спостерігати, що у стабільних (С, Ф) та невротичних (X, М) результати за шкалою p' та т підвищуються.

Також розглядаємо результати представниць жіночої статі:

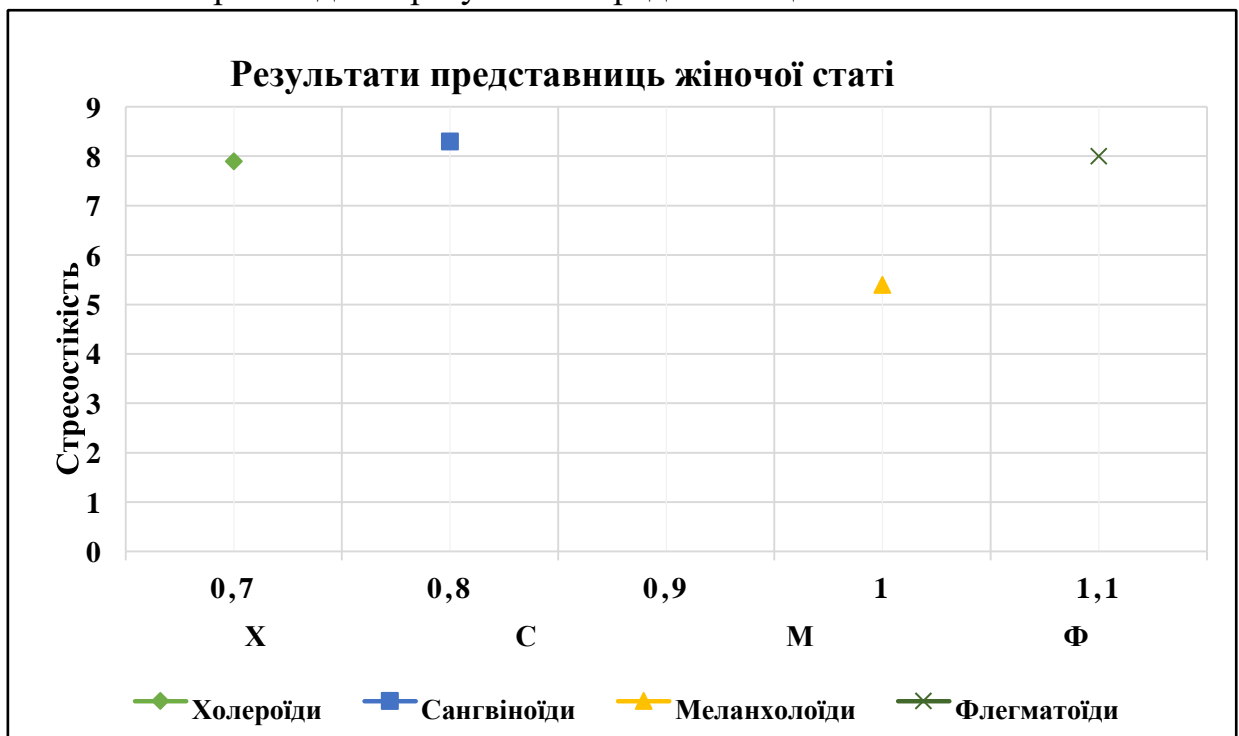


Рисунок 3.3.4 – Результати представниць жіночої статі.

Аналіз отриманих даних показав, що у стабільних (С, Ф) показники за шкалою p' наступні: екстравертовані (С)=0,8, а інтровертовані (Ф) =1,1, де $1,0 < 1,1 = \Delta 0,1$. За шкалою т наступні показники: екстравертивні (С)=8,3, а інтровертовані (Ф)=8,0, де $8,3 > 8,0 = \Delta 0,3$.

За результатами невротичних ми отримали наступні дані: по шкалі p' : екстравертовані (X)=0,7, а інтровертовані (M)=1,0, де $0,7 < 1,0 = \Delta 0,3$. За шкалою т наступні дані: (X)=7,9, а інтровертовані (M)=5,4, де $7,9 > 5,4 = \Delta 2,5$.

В ході аналізу отриманих результатів встановлено, що p' екстравертовані менше, ніж p' інтровертовані (аналогічна тенденція вивчена і за результатами Б. Цуканова).

Тобто встановлено взаємозв'язок між значеннями p' та τ в секундах, що дозволяє аналізувати дані наступних методик, спираючись на отриману тенденцію.

3.3.2 Методика «Бостонський тест на стресостійкість»

Ми провели дослідження за допомогою методики «Бостонський тест на стресостійкість» та було отримано наступні результати:

Таблиця 3.3.3

Результати емпіричного дослідження за методикою «Бостонський тест на стресостійкість»

Тип темпераменту	Середній	Чоловіча стать	Жіноча стать
Флегматик	23,3	22,6	24,8
Сангвінік	22,6	21,1	25,2
Холерик	35,1	34,6	35,8
Меланхолік	34,5	34,5	34,5

Дана методика дозволяє визначити рівень стресостійкості особистості. Знання свого рівня стресостійкості допомагають в адаптації до сприятливих, або несприятливих умов навколишнього середовища.

За середніми результатами за методикою «Бостонський тест на стресостійкість» було виявлено:

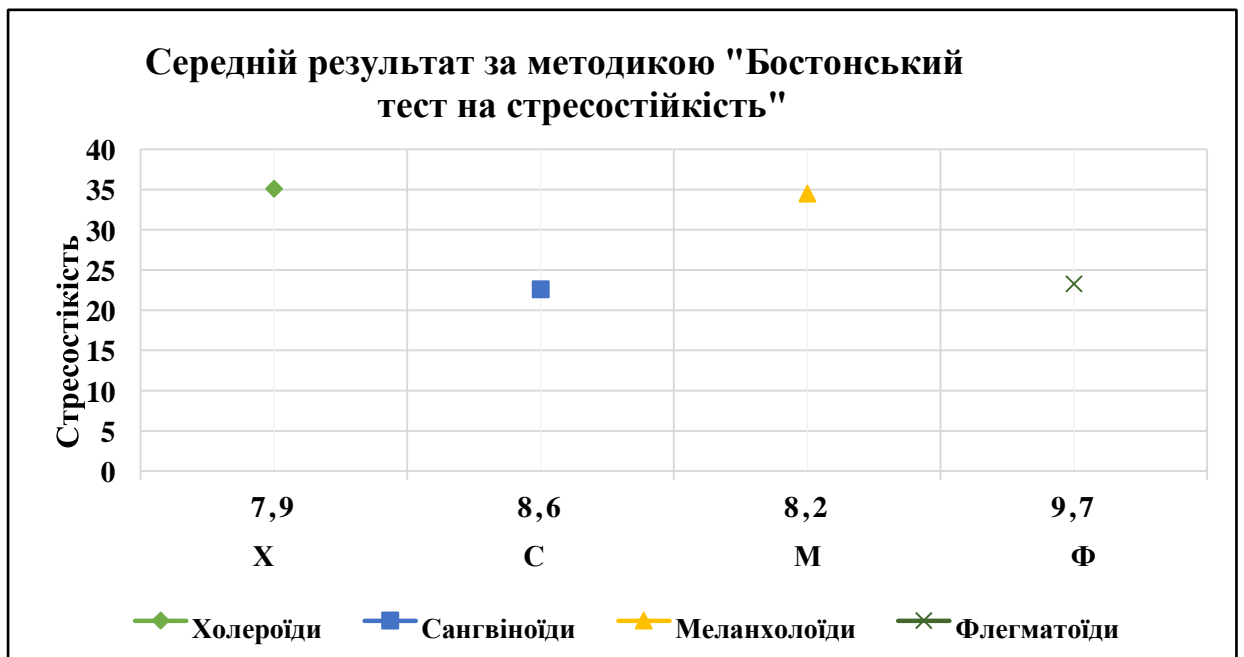


Рисунок 3.3.5 – Середній результат за методикою «Бостонський тест на стресостійкість»

Аналіз показує, що у стабільних (C, Ф) показники p' наступні: екстравертивні (C) = 8,2, а інтровертовані (Ф) = 9,7, де $8,2 < 9,7 = \Delta 1,5$. За шкалою стресостійкості наступні показники: екстравертивні (C) = 22,6, а інтровертовані (Ф) = 23,3, де $22,6 < 23,3 = \Delta 0,7$.

Результати невротичних типів (X, M) за показниками p' наступні: екстравертивні (X) = 7,9, а інтровертовані (M) = 8,6, де $7,9 < 8,6 = \Delta 0,7$. За шкалою стресостійкості ми маємо такі результати: екстравертивні (X) = 35,1, а інтровертовані (M) = 34,5, де $35,1 > 34,5 = \Delta 0,6$.

Ми спостерігаємо, що в стабільних (C, Ф) показники p' та рівень стресостійкості підвищуються, а в невротичних (X, M) показники p' підвищуються, а рівень стресостійкості зменшується.

Розглядаємо результати представників чоловічої статі.

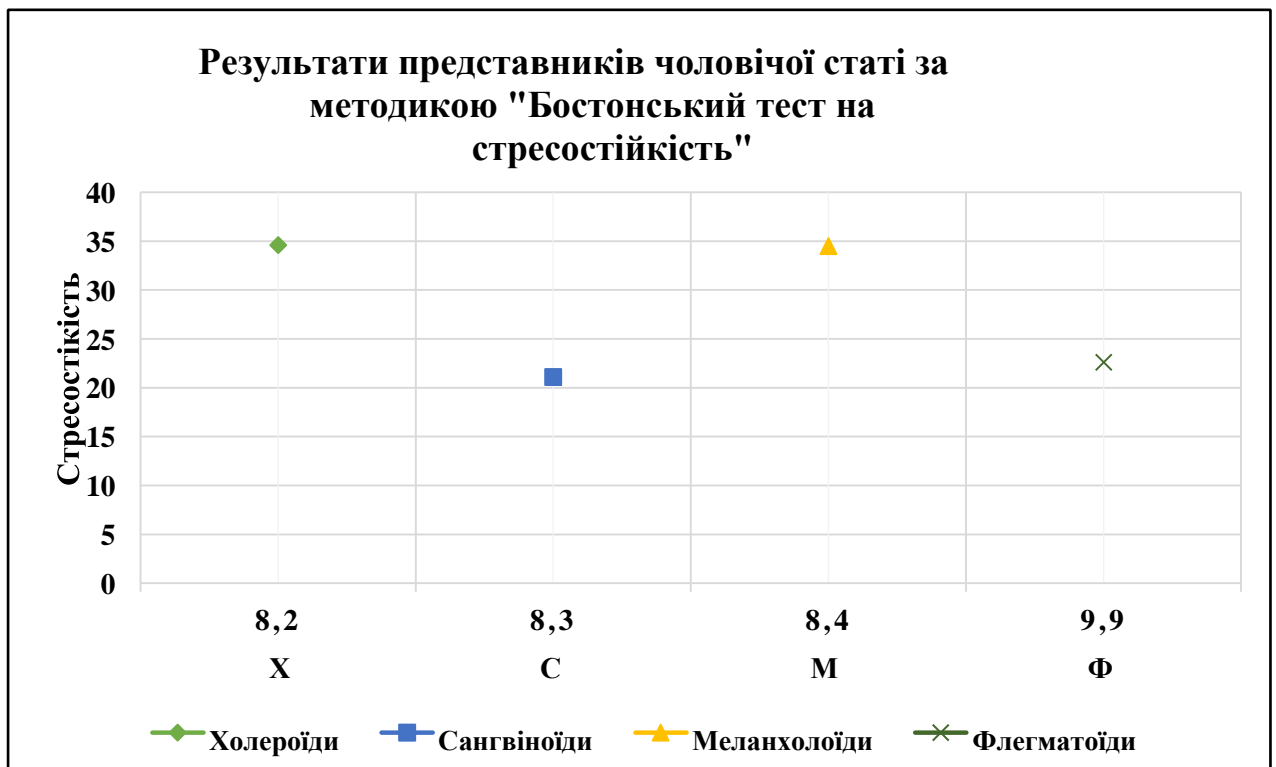


Рисунок 3.3.6 – Результати представників чоловічої статі за методикою «Бостонський тест на стресостійкість»

За чоловічою статтю ми отримали наступні дані. За шкалою p' у стабільних (С, Ф): екстравертивні (С)=8,3, а інтровертовані (Ф)=9,9, де $8,3 < 9,9 = \Delta 1,6$. За шкалою стресостійкості екстравертивні (С)=21,1, а інтровертовані (Ф)=22,6, де $21,1 < 22,6 = \Delta 1,5$.

За результатами невротичних (Х, М) за шкалою p' : екстравертивні (Х)=8,2, а інтровертовані (М)=8,4, де $8,2 < 8,4 = \Delta 0,2$. За шкалою стресостійкості: екстравертивні (Х)=34,6, а інтровертовані (М)=34,5, де $34,6 > 34,5 = \Delta 0,1$.

Тут ми спостерігаємо, що показники p' та стресостійкість у стабільних (С, Ф) підвищується, а у невротичних (Х, М) показники p' підвищуються, а стресостійкість знижується.

Розглядаємо результати представниць жіночої статі.



Рисунок 3.3.7 – Результати представниць жіночої статі за методикою «Бостонський тест на стресостійкість»

За жіночою статтю ми отримали наступні результати. За шкалою p' : стабільні (C, Ф) маємо екстравертивні (C)=7,9, а інтровертовані (Ф)=8,3, $(7,9 < 8,3) = \Delta 0,4$. За шкалою стресостійкості: екстравертивні (C)=21,1, а інтровертовані (Ф)=22,6, де $21,1 < 22,6 = \Delta 1,5$.

Невротичні (X, M) за шкалою p' мають такі результати: екстравертивні (X)=5,4, а інтровертовані (M)=8,0, де $5,4 < 8,0 = \Delta 2,6$. За шкалою стресостійкості: екстравертивні (X)=35,2, а інтровертовані (M)=34,5, де $35,2 > 34,5 = \Delta 0,7$.

Тут ми фіксуємо, що в стабільних (C, Ф) p' підвищується, рівень стресостійкості також підвищується. У невротичних як шкала p' та і шкала стресостійкості також має тенденцію на підвищення.

Провівши емпіричне дослідження за допомогою методики «Бостонський тест на стресостійкість» ми робимо наступні висновки:

У стабільних (C, Ф) мають підвищення показників за p' -критерієм індивідуальності та за шкалою стресостійкості. Шкала p' -критерій

індивідуальності говорить про типологічні особливості нервової системи, де сангвінічний тип є дуже рухливим і внаслідок цього він легше пристосовується до змін навколишнього середовища. На утворювані стресові ситуації сангвініки реагують швидко та гнучко. Флегматики в стресових ситуаціях не схильні до паніки, але і через свою інертність вони не достатньо гнучкі. Флегматики спостерігають за тим, що відбувається, обирають для себе варіант дій і тільки тоді починають діяти.

Шкала стресостійкості оцінює рівень здатності протидіяти стресу. Тенденція до підвищення показників, характеризується спокійною та адекватною реакцією людини на стресові ситуації. В такі моменти особистість сприймає ситуацію, як своєрідну задачу, яку необхідно виконати та сильно не включатися в неї емоційно. Таким чином, людина здатна зберігати високий рівень працездатності та самоконтролю.

Щодо невротичних (X, M). В них значення p' -критерію індивідуальності підвищуються. Холерики, не дивлячись на те, що в них реактивність переважає над активністю, вони в стресовій ситуації можуть як і влаштувати паніку, так і взяти на себе відповідальність у вирішенні проблеми, але через наявну ригідність їм буде важко впоратися з тою відповідальністю, яку вони на себе взяли. Меланхолічний тип є емоційними та мало реактивними, через що більш схильні до тривоги та мають нижчий рівень психічної стійкості в порівнянні з холеричним типом, але вони більш схильні до осмислення та емпатії, як в утворюваних ситуаціях, так і до своєї особистої поведінки.

Шкала стресостійкості показує тенденцію до зниження. Це говорить про те, що індивіди, через тиск обставин не здатні витримувати психічну напругу і як наслідок мають зриви. Через високі емоційність, негативному впливу піддаються всі системи організму.

За результатами серед гендерних показників, ми виявили, що в чоловічій статі шкала p' -критерій індивідуальності підвищується, так само як і в жіночій

статі, а шкала стресостійкості у чоловічої статі має тенденцію до зниження, а у жіночої статі до підвищення.

3.3.3 Методика «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге»

Ми провели емпіричне проведено дослідження за допомогою методики «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації «Холмса і Раге» і отримали наступні результати:

Таблиця 3.3.4

Результати емпіричного дослідження за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге»

Тип темпераменту	Середній	Чоловіча стать	Жіноча стать
Флегматик	159,1	164,8	148,5
Сангвінік	163,2	162,9	163,8
Холерик	176	176	176,1
Меланхолік	180,4	187,7	172,1

Дана методика дозволяє діагностувати рівень соціальної адаптації та стресостійкість особистості.

Розглянемо середній результат за даною методикою.

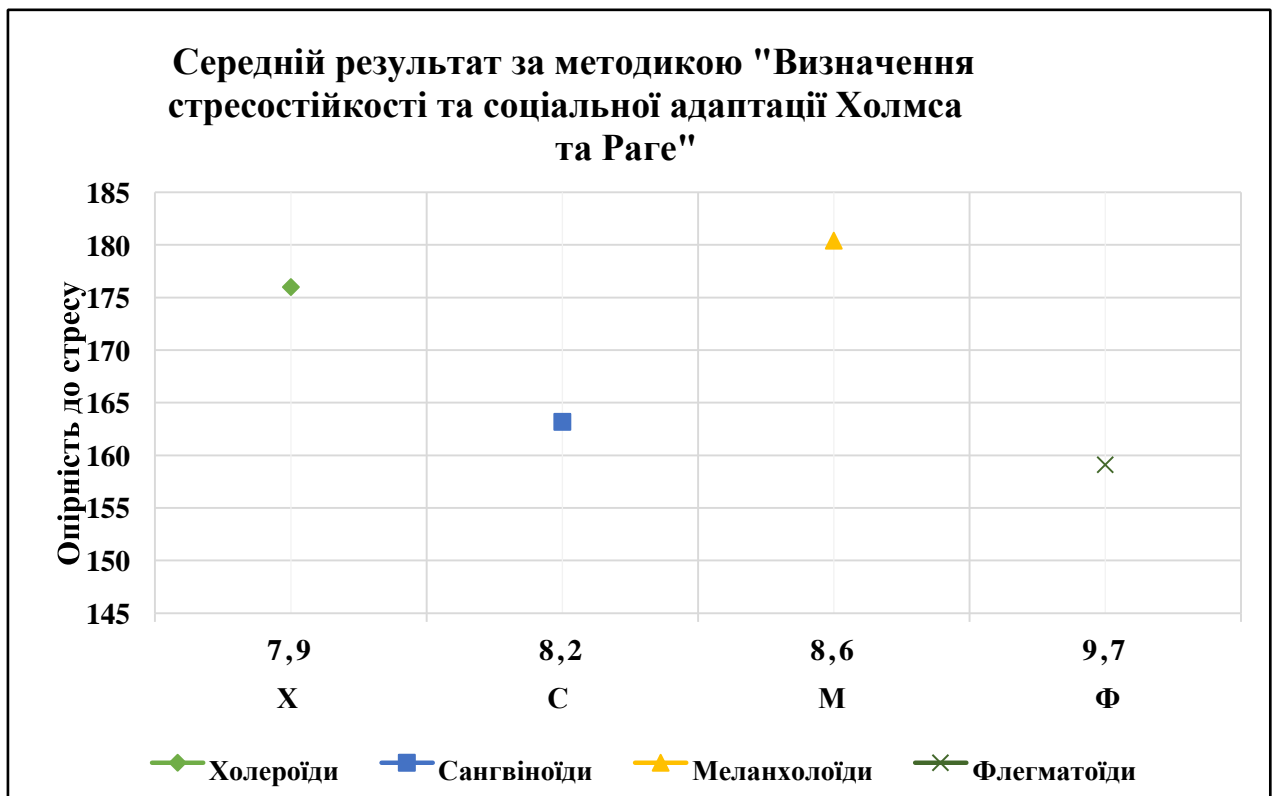


Рисунок 3.3.8 – Середній результат за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге»

Аналіз даних показує, що у стабільних (C, Ф) показники p' наступні: екстравертивні (C)=8,2, а інтровертовані (Ф)=9,7, де $8,2 < 9,7 = \Delta 1,5$. За шкалою опірності наступні показники: екстравертивні (C)=163,2, а інтровертовані (Ф)=159,1, де $163,2 > 159,1 = \Delta 4,1$.

Результати невротичних типів (X, M) за показниками p' наступні: екстравертивні (X)=7,9, а інтровертовані (M)=8,6, де $7,9 < 8,6 = \Delta 0,7$. За шкалою опірності до стресу ми маємо такі результати: екстравертивні (X)=176, а інтровертовані (M)=180,4, де $176 < 180,4 = \Delta 4,4$.

Тобто, ми фіксуємо, що у стабільних (C, Ф) показник p' зростає, а опірність до стресу знижується. У невротичних (X, M) показники p' та опірність до стресу зростають.

Розглядаємо результати представників чоловічої статі.

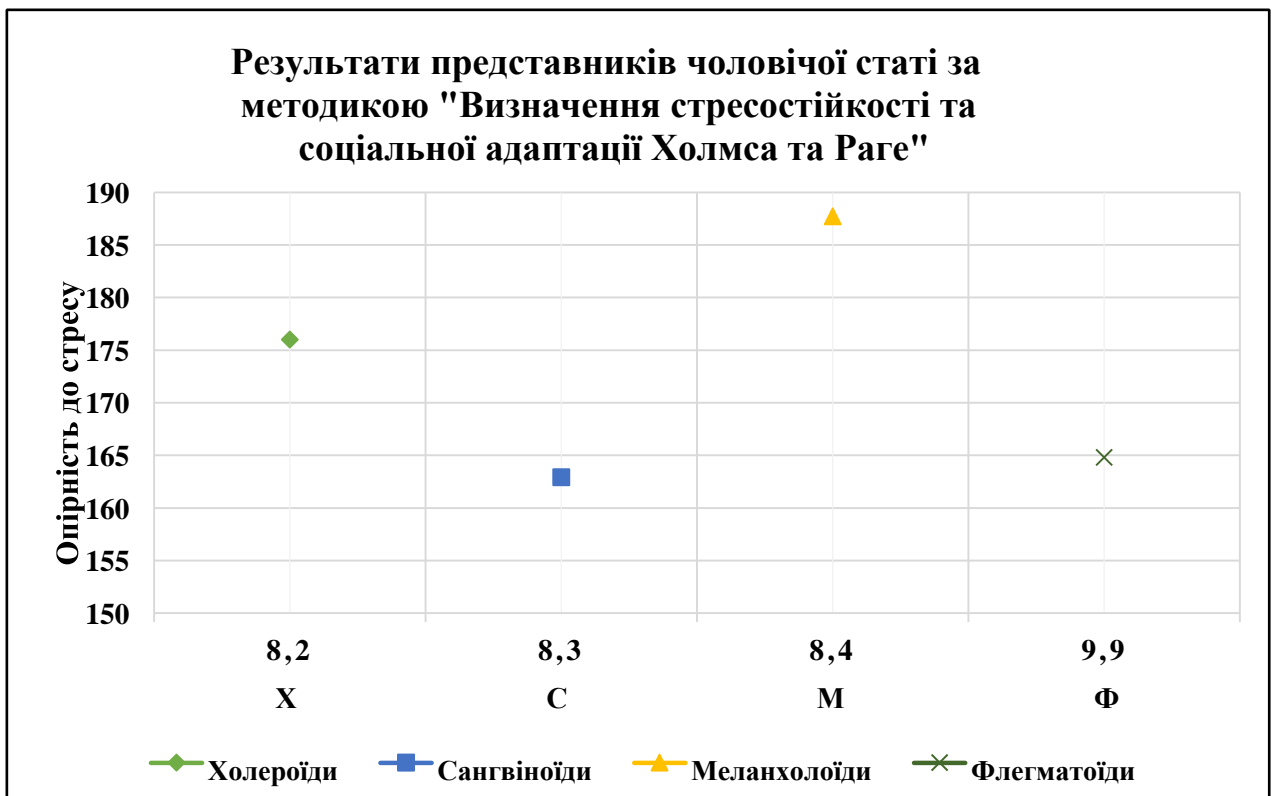


Рисунок 3.3.9 – Результати представників чоловічої статі за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Праге»

Аналіз отриманих результатів за чоловічою статтю, за показником p' показує, що у стабільних (С, Ф) вийшли наступні значення: екстравертивні (С)=8,3, а інтровертовані (Ф)=9,9, де $8,3 < 9,9 = \Delta 1,6$. За шкалою опірність до стресу маємо такі результати: екстравертивні (С)=162,9, а інтровертовані (Ф)=164,8, де $162,9 < 164,8 = \Delta 0$.

Результати за показником p' у невротичних (Х, М) наступні: екстравертивні (Х)=8,2, а інтровертовані (М)=8,4, де $8,2 < 8,4 = \Delta 0,2$. За шкалою стресостійкості: екстравертивні (Х)=176, а інтровертовані (М)=187,7, де $176 < 187,7 = \Delta 11,7$.

Тут ми спостерігаємо, що в стабільних (С, Ф) значення p' та стресостійкість збільшуються так само та у невротичних (Х, М) p' та стресостійкість збільшені.

Розглядаємо результати методики представниць жіночої статі.

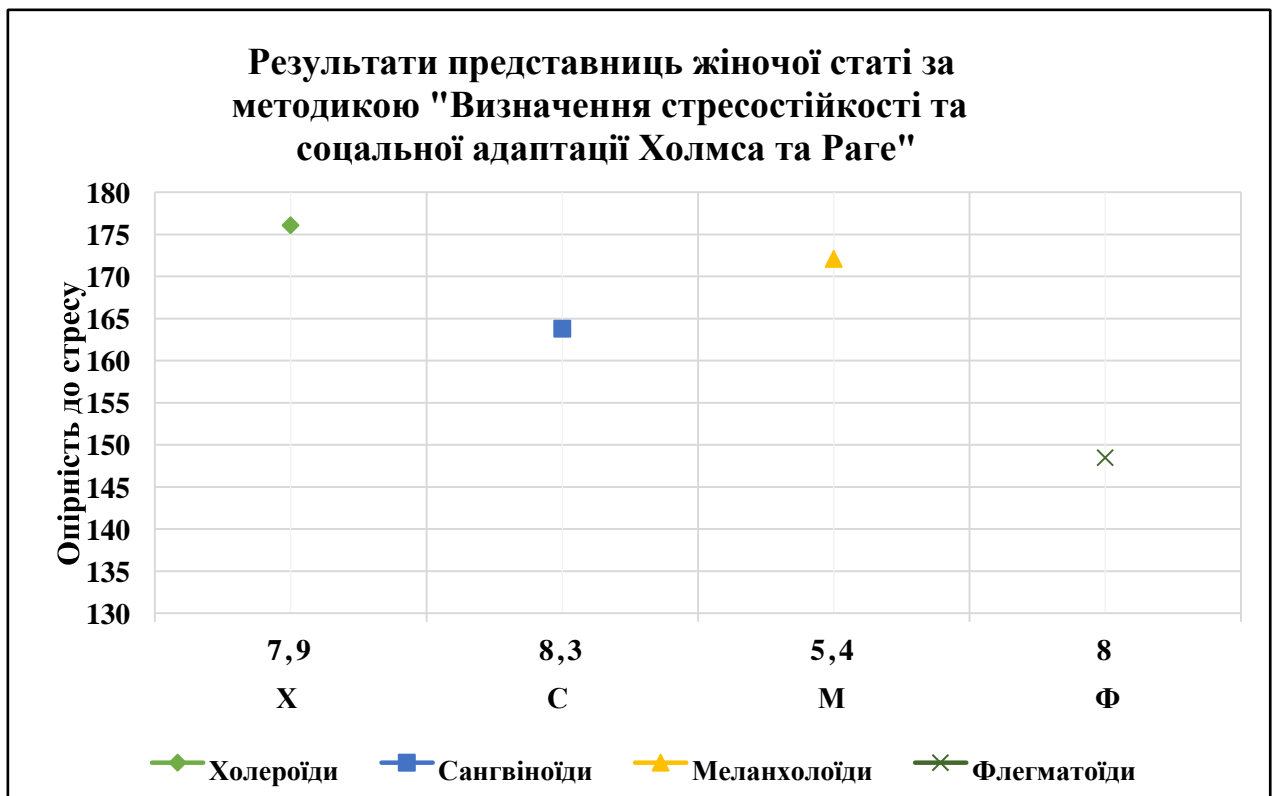


Рисунок 3.3.10 – Результат представниць жіночої статі за методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге»

Аналізуючи результати за жіночою статтю за шкалою p' , ми отримали наступні результати: стабільні екстравертовані (С)=8,3, а інтровертовані (Ф)=8,0, $(8,3 > 8,0) = \Delta 0,3$. За шкалою опірності до стресу екстравертивні (С)=163,8, а інтровертовані (Ф)=148,5, де $163,8 > 148,5 = \Delta 15,3$.

Результати невротичних за шкалою p' наступні: екстравертивні (Х)=7,9, а інтровертовані (М)=5,4, де $7,9 > 5,4 = \Delta 2,5$. За шкалою опірності до стресу, ми отримали такі показники: екстравертивні (Х)=176,1, а інтровертовані (М)=172,1, де $176,1 > 172,1 = \Delta 3,9$.

Ми фіксуємо, що у жіночої статі показник p' та опірність до стресу у стабільних (С, Ф) має тенденцію до зниження. Таке саме зниження простежується та у результатах невротичних (Х, М).

За даною методикою «Визначення рівня стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге», ми робимо наступні висновки:

За середнім результатом за методикою «Визначення рівня стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге» ми фіксуємо, що стабільні (С, Ф) мають за шкалою p' -критерій індивідуальності підвищення показників, це свідчить про індивідуальні чинники кожного з вказаних стабільних (С, Ф) типів темпераменту, де опірність в сангвінічного типу виражається у вигляді рухливості нервових процесів, що сприяє швидкій адаптації та реакції на подразник. Флегматичний тип схильний до тривалого опору, але не може швидко реагувати на раптові ситуації.

Опірність в нашій нервовій системі виступає, як резервний запас сил, який наша нервова система використовує у випадку тривалого протистояння стресора. Зниження рівня опірності до стресу, яке ми спостерігаємо в загальних результатах за методикою, говорить про наявність меншого запасу сил, який організм може використовувати, або про можливу наявність тривалого стресу, коли організм досить часто і тривало опирається зовнішнім, або внутрішнім факторам стресу.

Невротичні (Х, М) мають за шкалою p' -критерій індивідуальності та шкалою опірності до стресу підвищення. Холеричний тип здатний швидко реагувати на утворюваний зовнішній вплив, в критичні моменти, нервова система цього типу може працювати довго та сконцентровано. Меланхолічний тип має високу чутливість, але через наявність високого рівня інертності, будь-який стрес може викликати сльози. Але не дивлячись на це, представники меланхолічного типу доводять будь-яку справу до ідеалу і вони не схильні яскравого оптимізму, а дивляться в суть ситуації.

Значення за шкалою опірності до стресу у нестійких (Х, М) мають тенденцію до підвищення. Підвищення рівня опору стресу говорить про більшу здатність стримувати негативний вплив стресових ситуацій і швидше відновлюватися після пережитого стресу.

Гендерні показники за цією методикою мають: чоловіча стать серед стабільних (С, Ф) підвищення показників за шкалою p' -критерій індивідуальності та шкалою опірності до стресу. Серед невротичних (Х, М) також існує така ж сама тенденція до підвищення показників за шкалою p' -критерій індивідуальності та шкалою опірності до стресу; жіноча стать серед стабільних (С, Ф) має зниження показників шкали p' -критерій індивідуальності та шкали опірності до стресу. Невротичні (Х, М) мають також самі результати, а саме тенденцію до зниження показників за шкалою p' -критерій індивідуальності та шкалою опірності до стресу.

3.3.4 Методика «Інвентаризація симптомів стресу»

Проводячи емпіричне дослідження за методикою «Інвентаризація симптомів стресу» ми отримали наступні результати:

Таблиця 3.3.5

Результати емпіричного дослідження за методикою «Інвентаризація симптомів стресу»

Тип темпераменту	Середній	Чоловіча стать	Жіноча стать
Флегматик	34,9	35,4	34
Сангвінік	33,3	33,4	33,1
Холерик	40,5	40,6	40,1
Меланхолік	40,2	41,7	38,5

Представлена методика дозволяє розвинути спостережливість до стресорів, здійснювати якісну об'єктивну оцінку того, що сталося та силу і частоту впливу критичної ситуації на психічний стан людини.

Розглядаємо середній результат, який було отримано за цією методикою.

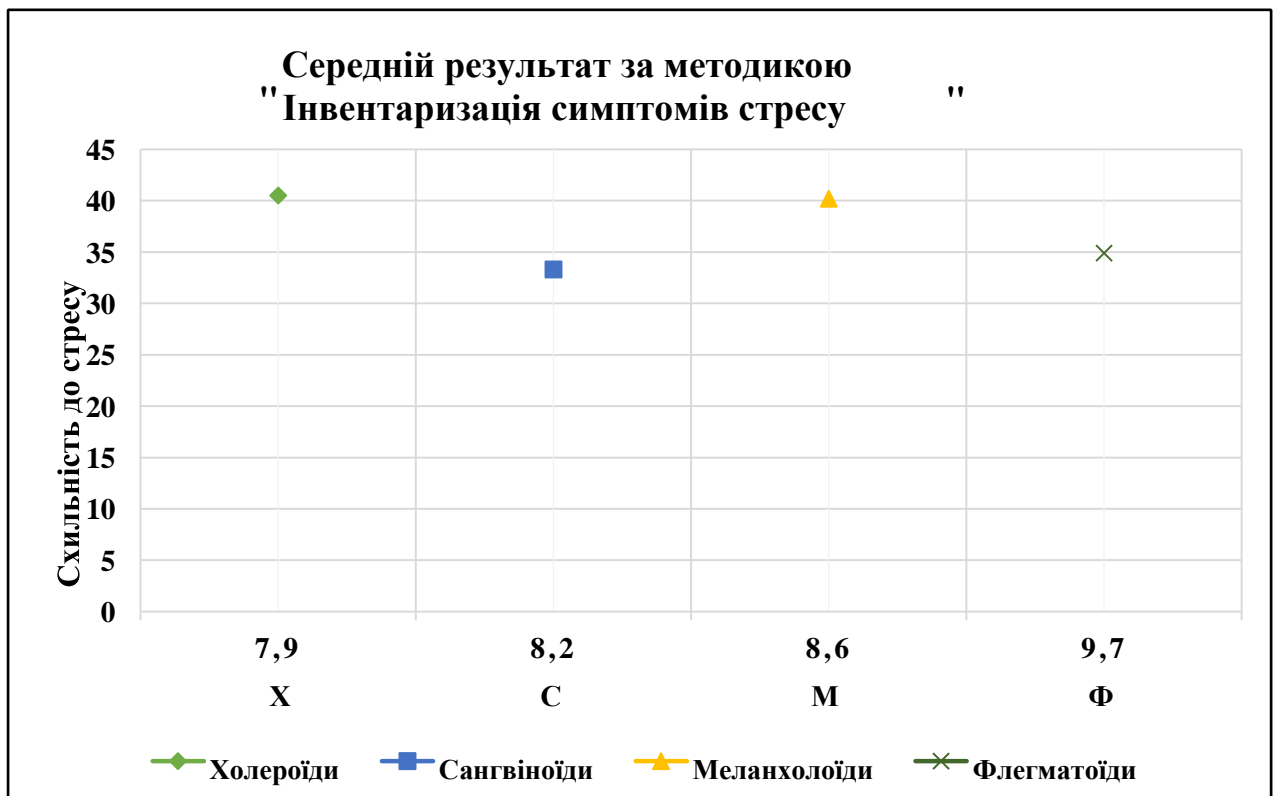


Рисунок 3.3.11 – Середній результат за методикою «Інвентаризація симптомів стресу»

За середніми результатами за методикою «Інвентаризація симптомів стресу» нами отримані наступні результати: шкала p' за стабільними (C, Ф), де екстравертивні (C)=8,2, а інтровертовані (Ф)=9,7, де $8,2 < 9,7 = \Delta 1,5$. Шкала схильності до стресу: екстравертивні (C)=33,3, а інтровертовані (Ф)=34,9, де $33,3 < 34,9 = \Delta 1,6$.

За невротичними (X, M) по шкалі p' ми отримали наступні дані: екстравертивні (X)=7,9, а інтровертовані (M)=8,6 де $7,9 < 8,6 = \Delta 0,7$. По шкалі схильності до стресу маємо такі показники: екстравертивні (X)=40,5, а інтровертовані (M)=40,2, де $40,5 > 40,2 = \Delta 0,3$.

Ми робимо наступний висновок: за шкалою p' в стабільних (C, Ф) значення зростають, як і по шкалі схильності до стресу. У невротичних (X, M) шкала p' зростає, а шкала схильності до стресу знижується.

Розглядаємо результати методики у представників чоловічої статі.

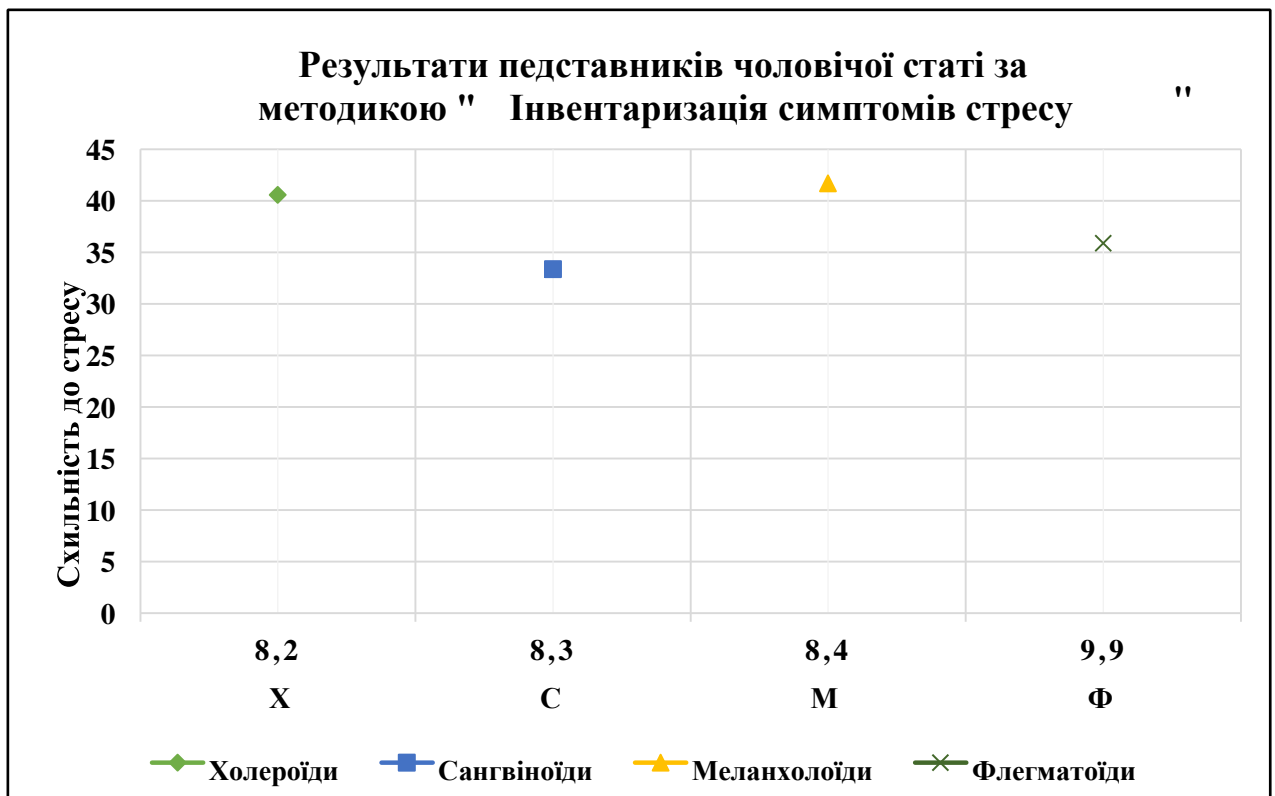


Рисунок 3.3.12 – Результати представників чоловічої статі за методикою «Інвентаризація симптомів стресу»

Аналіз результатів за чоловічою статтю показав, що по шкалі p' у стабільних (C, Ф) наступні показники: екстравертивні (C)=8,3, а інтровертивних (Ф)=9,9, де $8,3 < 9,9 = \Delta 1,5$. За шкалою схильності до стресу в екстравертивних (C)=33,4, а в інтровертивних (Ф)=35,4, де $33,4 < 35,4 = \Delta 2$.

Невротичні (X, M) за шкалою p' мають такі показники: екстравертивні (X)=8,2, а інтровертовані (M)=8,4, $(8,2 < 8,4) = \Delta 0,2$. Шкала схильності до стресу: екстравертивні (X)=40,6, а інтровертовані (M)=41,7, де $40,6 < 41,7 = \Delta 1,1$.

Тут ми фіксуємо, що шкала p' і схильність до стресу у стабільних (C, Ф) має тенденцію до підвищення. Нестабільні (X, M) по шкалі p' та схильності до стресу також мають тенденцію до підвищення.

Розглядаємо результати представниць жіночої статі.

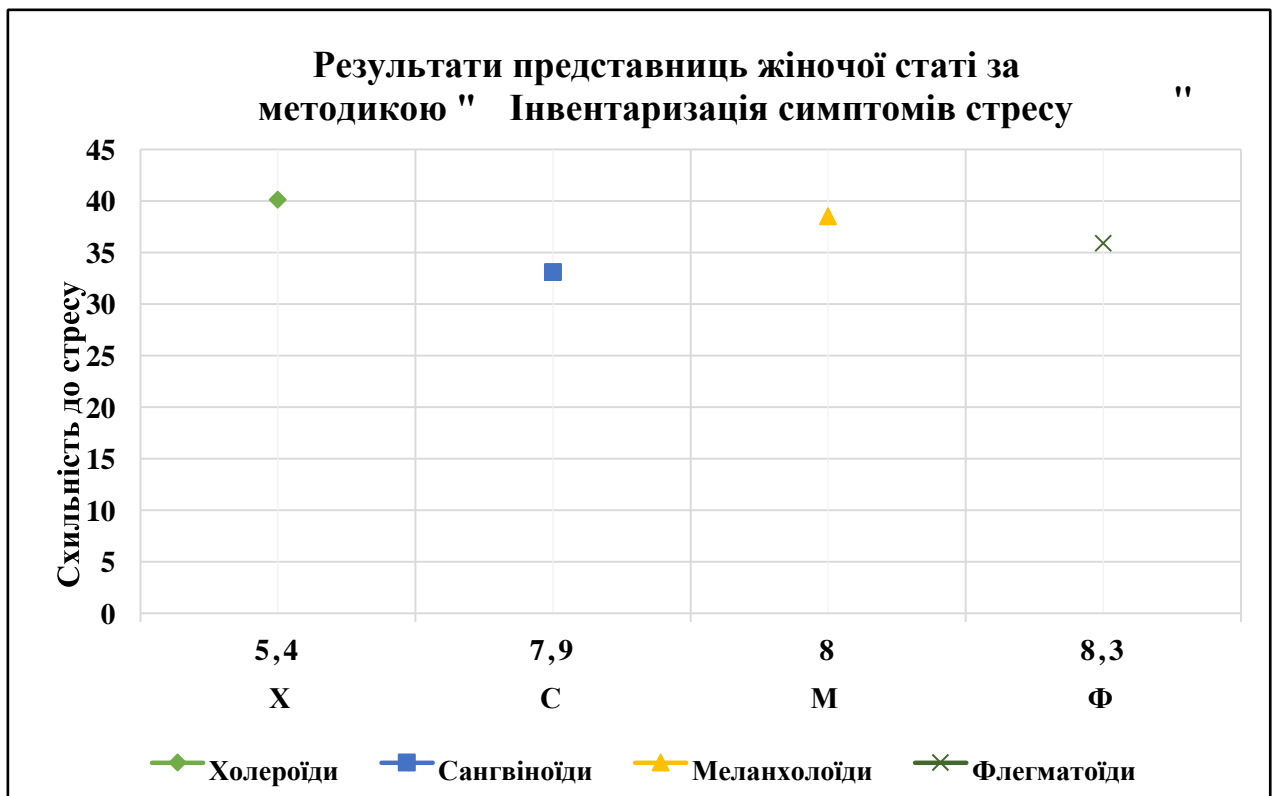


Рисунок 3.3.13 – Результати представниць жіночої статі за методикою «Інвентаризація симптомів стресу»

Аналіз результатів жіночої статі показав по шкалі p' у стабільних (C, Ф): екстравертивні (C)=7,9, а інтровертовані (Ф)=8,3, де $7,9 < 8,3 = \Delta 0,4$. Схильність до стресу в екстравертивних (C)=33,1, а в інтровертивних (Ф)=34, де $33,1 < 34 = \Delta 2,6$.

Невротичні (X, M) за шкалою p' мають наступні результати: екстравертивні (X)=5,4, а інтровертивні (Ф)=8,0, де $5,4 < 8,0 = \Delta 2,6$. За шкалою схильності до стресу в екстравертивних (X)=40,1, а інтровертивні (M)=38,5, де $40,1 < 38,5 = \Delta 1,6$.

Тут ми спостерігаємо, що у стабільних (C, Ф) шкала p' та шкала схильності до стресу мають тенденцію про збільшення. Невротичні (X, M) мають за шкалою p' та шкала схильності до стресу мають тенденцію до підвищення.

Ми провели емпіричне дослідження за допомогою методики «Інвентаризація симптомів стресу» і робимо наступні висновки:

Середній результат за даною методикою показав наступне: стабільні (С, Ф) маю підвищення значень за шкалою p' -критерій індивідуальності, і шкала схильності до стресу, де сангвінічний тип в критичних ситуаціях схильний до активних дій і здатний тримати себе в руках; флегматичний тип в стресових ситуаціях врівноважений, спокійний, має витримку, більше схильний до спостережливості, бо інертність не дає швидко і динамічно реагувати на ситуації. Невротичні (Х, М) за шкалою p' -критерій індивідуальності також мають значні підвищення, а схильність до стресу знижується, це виражається в наступній характеристиці: холеричний тип мають швидку реакцію на стресові моменти, здатний брати на себе відповідальність, швидко та часто одноосібно приймають рішення, швидко перемикаються і концентруються, щоб знайти кращий варіант для виходу зі скрутного становища; меланхолічний тип хоч і має слабкі нервову систему, але вони здатні концентруватися на спробах вирішити проблему, бо цей тип спостережливий і схильний діяти інтуїтивно.

Шкала схильності до стресу, яка має підвищення як у стабільних (С, Ф), так і у невротичних (Х, М) характеризується меншим спротивом стресу, що надалі може мати негативні наслідки для організму у вигляді високої тривожності, неврозів тощо.

За гендерними показниками ми отримали наступні дані:

Чоловіча стать за шкалою p' -критерій індивідуальності та за шкалою схильності до стресу мають підвищення. За жіночою статтю ми маємо подібні результати, де шкала p' -критерій індивідуальності та шкала схильності до стресу має тенденцію до підвищення.

3.3.5 Опитувальник визначення схильності до стресу Дж. Тейлора (адаптація Т. А. Немчина)

Ми провели емпіричне дослідження за допомогою опитувальника схильності до стресу (по Т. А. Немчину і Дж. Тейлору), де виявили наступне:

Таблиця 3.3.6

Результати емпіричного дослідження за опитувальником визначення схильності до стресу (по Т. А. Немчину і Дж. Тейлору)

Тип темпераменту	Середній	Чоловіча стать	Жіноча стать
Флегматик	21,1	21,2	21
Сангвінік	22,3	21,8	23,2
Холерик	30,4	33,1	40,3
Меланхолік	27,6	30,7	24,1

Дана методика дозволяє визначити рівень та силу схильності до стресу і визначити наскільки небезпечними можуть бути його наслідки для життя і здоров'я людини.

Розглядаємо загальний результат за цією методикою.

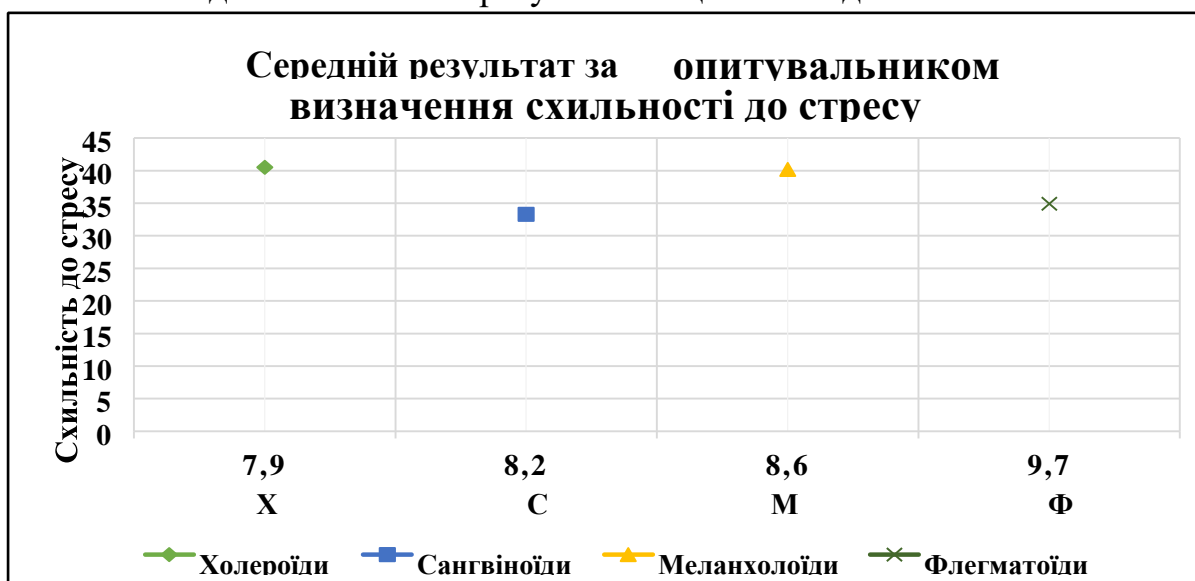


Рисунок 3.3.14 – Середній результат за опитувальником визначення схильності до стресу.

Аналізуючи середні результати, ми фіксуємо, що шкала p' має наступні дані: стабільні (С, Ф), де екстравертивні (С)=8,2, а інтровертивні (Ф)=9,7, де $8,2 < 9,7 = \Delta 1,5$. За шкалою схильності до стресу екстравертивні (С)=22,3, а інтровертивні (Ф)=21,1, де $22,3 > 21,1 = \Delta 1$.

Невротичні (Х, М) за шкалою p' мають такі показники: екстравертивні (Х)=7,9, а інтровертивні (М)=8,6, ($7,9 < 8,6 = \Delta 0,7$). Шкала схильності до стресу має наступні показники: екстравертивні (Х)=30,4, а інтровертивні (М)=27,6, де $30,4 > 27,6 = \Delta 2,8$.

Тут ми фіксуємо, що шкала p' у стабільних (С, Ф) має тенденцію до підвищення, а шкала схильності до стресу навпаки, знижується. В невротичних прослідковується така ж сама тенденція, де шкала p' підвищується, а шкала схильності до стресу знижується.

В невротичних (Х, М) шкала p' -критерій індивідуальності серед стабільних має збільшення, а шкала схильності до стресу навпаки – зменшення.

Розглядаємо результати представників чоловічої статі.

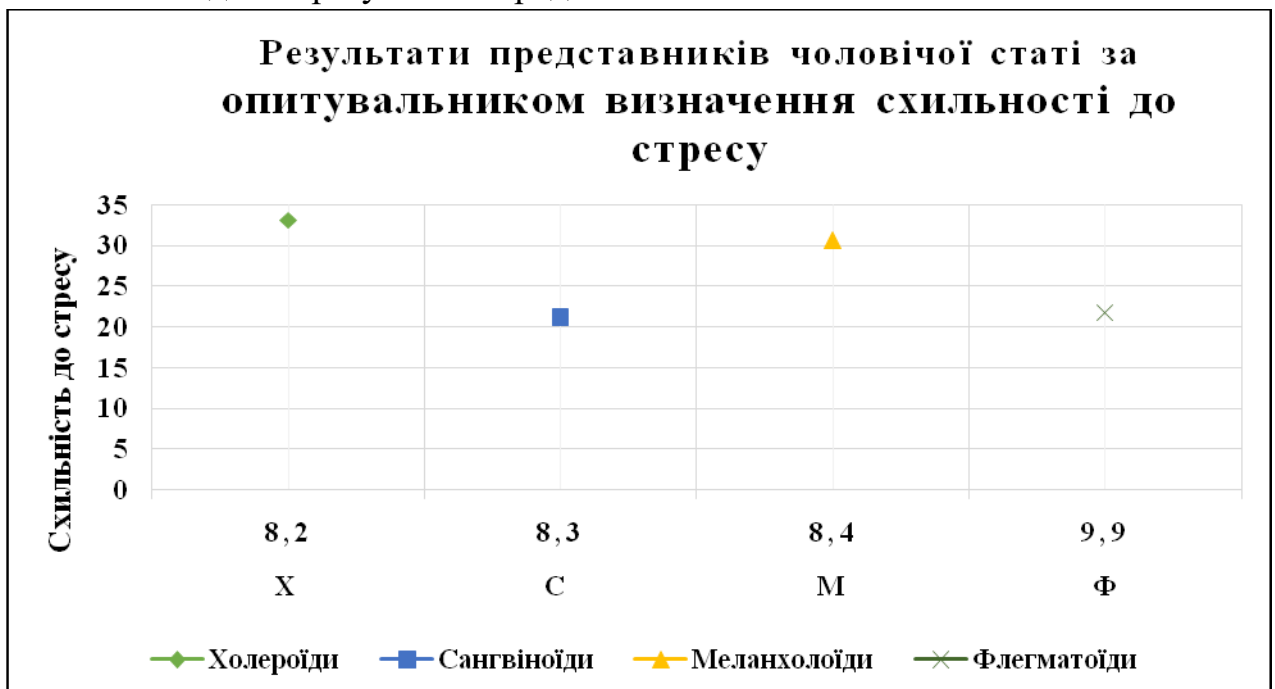


Рисунок 3.3.15 – Результати представників чоловічої статі за опитувальником визначення схильності до стресу.

Аналізуючи дані чоловічої статі, ми фіксуємо наступні результати, де у стабільних (С, Ф) шкала p' має: екстравертивні (С)=8,3, а інтровертивні (Ф)=9,9, де $8,3 < 9,9 = \Delta 1,3$, Шкала схильності до стресу має такі результати: екстравертивні (С)=21,2, а інтровертивні (Ф)=21,8 де $21,2 < 21,8 = \Delta 0,6$.

Невротичні (Х, М) за шкалою p' мають наступні дані: екстравертивні (Х)=8,2, а інтровертивні (М)=8,4, де $8,2 < 8,4 = \Delta 0,2$. Шкала схильності до стресу: екстравертивні (Х)=33,1, інтровертивні (М)=30,7 де $33,1 > 30,7 = \Delta 2,4$.

Ми фіксуємо наступне, що шкала p' та шкала схильності до стресу в стабільних (С, Ф) зростає. В невротичних (Х, М) шкала p' зростає, а шкала схильності до стресу знижується.

Також ми маємо результати представниць жіночої статі.



Рисунок 3.3.16 – Результати представниць жіночої статі за опитувальником визначення схильності до стресу.

Аналізуючи результати жіночої статі, ми фіксуємо, у стабільних (С, Ф) по шкалі p' наступні дані: екстравертивні (С)=8,3, інтровертивні (Ф)=8,0, де $8,3 > 8,0 = \Delta 0,3$. За шкалою схильності до стресу: екстравертивні (С)=23,2, а інтровертивні (Ф)=21, де $23,2 > 21 = \Delta 2,2$.

Невротичні (X, M) за шкалою p' мають наступні результати: екстравертивні (X)=7,9, а інтровертивні (M)=5,4, де $7,9 > 5,4 = \Delta 2,5$. Шкала схильності до стресу: екстравертивні (X)=40,3, інтровертовані (M)=24,1, де $40,3 > 24,1 = \Delta 16,2$.

Тут ми спостерігаємо, що в стабільних (С, Ф) шкала p' та шкала схильності до стресу має тенденцію до зниження. В невротичних (X, M) так само, шкала p' та шкала схильності до стресу має тенденцію до зниження.

Провівши емпіричне дослідження за опитувальником «Визначення схильності до стресу (по Т. А. Немчину і Тейлору)» ми робимо наступні висновки:

Середні результати дослідження за цим опитувальником показали, що стабільні (С, Ф) за шкалою p' -критерій індивідуальності мають підвищення показників. Такі самі результати по шкалі p' -критерій індивідуальності мають і нестабільні (X, M). Тут ми фіксуємо, що попри особливості швидкості нервової системи, в кожного з типів темпераменту є моменти, де схильність до стресу притаманна навіть самим стійким. У сангвінічного типу виникають труднощі в концентрації та непостійність і тому в критичній ситуації вони хоч і можуть взяти на себе відповідальність, але їм буде необхідна людина, яка може допомогти довести почате до кінця, тобто підтримати ентузіазм сангвініка, або закінчить те, що було початим. Флегматичний тип, будучи стійким та зосередженим інертний, що виражається в труднощах адаптації, а також пасивні, що не зробить їх лідером у вирішенні критичної проблеми, якщо тільки вона не буде стосуватися саме його. Холеричний тип нетерпимий до невдач та чужої слабкості, має тенденцію до роздратування та агресивності. Меланхолічний тип надає великого значення тим критичним ситуаціям, які в нього виникають. Прийняття рішень в таких ситуаціях є важким та енерговитратним процесом.

За шкалою схильності до стресу спостерігається зниження показників. Це говорить про здатність не так критично сприймати стрес, а отже і мати менше негативних наслідків. Виходячи з того, що за результатами методики ми фіксуємо загальний прояв високої схильності до стресу, можна згадати про адаптивність нервової системи до стресу, що виражаються в адаптації та в змінах у відповідь на новий досвід, також не треба забувати про індивідуально-типологічні особливості, бо як і схильність до стресу, так і адаптивність, залежить від темпераментних особливостей особистості.

За гендерними особливостями маємо наступні значення:

Чоловіча стать, серед стабільних (С, Ф) має за шкалою p' -критерій індивідуальності та шкалою схильності до стресу підвищення значень, а серед невротичних (Х, М) підвищення значень за шкалою p' -критерій індивідуальності, а шкала схильності до стресу має зниження показників. Серед жіночої статі ми маємо наступні результати: за шкалою p' -критерій індивідуальності та шкалою схильності до стресу спостерігається загальне зниження результатів в стабільних (С, Ф) і невротичних (Х, М).

3.3.6 Методика на визначення нервово-психічної стійкості ризику до дезадаптації в стресі «Прогноз»

Ми провели емпіричне дослідження за допомогою методики на визначення нервово-психічної стійкості ризику до дезадаптації в стресі «Прогноз» та отримали наступні результати:

Таблиця 3.3.7

Результати емпіричного дослідження за методикою на визначення нервовопсихічної стійкості ризику до дезадаптації в стресі «Прогноз»

Тип темпераменту	Середній	Чоловіча стать	Жіноча стать
Флегматик	17,1	18	15,3
Сангвінік	17,3	17,4	17,1
Холерик	23,8	23,1	24,6
Меланхолік	25,2	25,5	24,8

Методика «Прогноз» дозволяє першочергово виявляти осіб з нервовопсихічною нестійкістю, або початковими їх проявами.

Переглянемо отримані загальні результати за цією методикою.

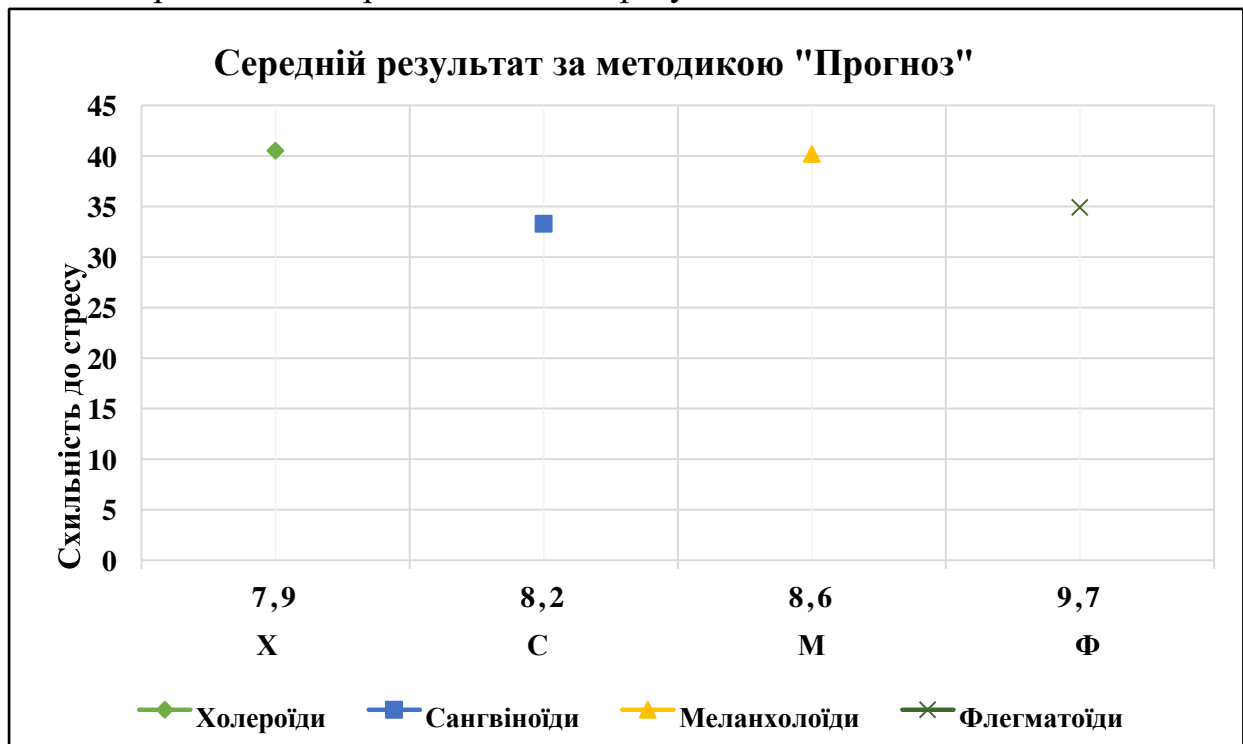


Рисунок 3.3.17 – Загальний результат за методикою «Прогноз»

Аналіз середніх результатів показав, що шкала p' у стабільних (C, Ф) має наступні показники: екстравертивні (C)=8,2, а інтровертивні (Ф)=9,7, $(8,2 < 9,7) = \Delta 1,5$. Шкала схильності до стресу в екстравертивних (C)=17,3, а (Ф)=17,1 де $17,3 > 17,1 = \Delta 0,2$.

Невротичні (X, M) за шкалою p' мають: екстравертивні (X)=7,9, а інтровертивні (M)=8,6, $(7,9 < 8,6) = \Delta 0,7$. Шкала схильності до стресу має такі

показники: екстравертивні (X)=23,8, а інтровертивні (M)=25,2, де $23,8 < 25,2 = \Delta 1,4$.

Ми фіксуємо, що стабільні (С, Ф) за шкалою p' мають тенденцію до підвищення, а шкала схильності до стресу знижується. Невротичні (X, М) за шкалою p' та за шкалою схильності до стресу мають тенденцію до підвищення.

Розглядаємо результати представників чоловічої статі

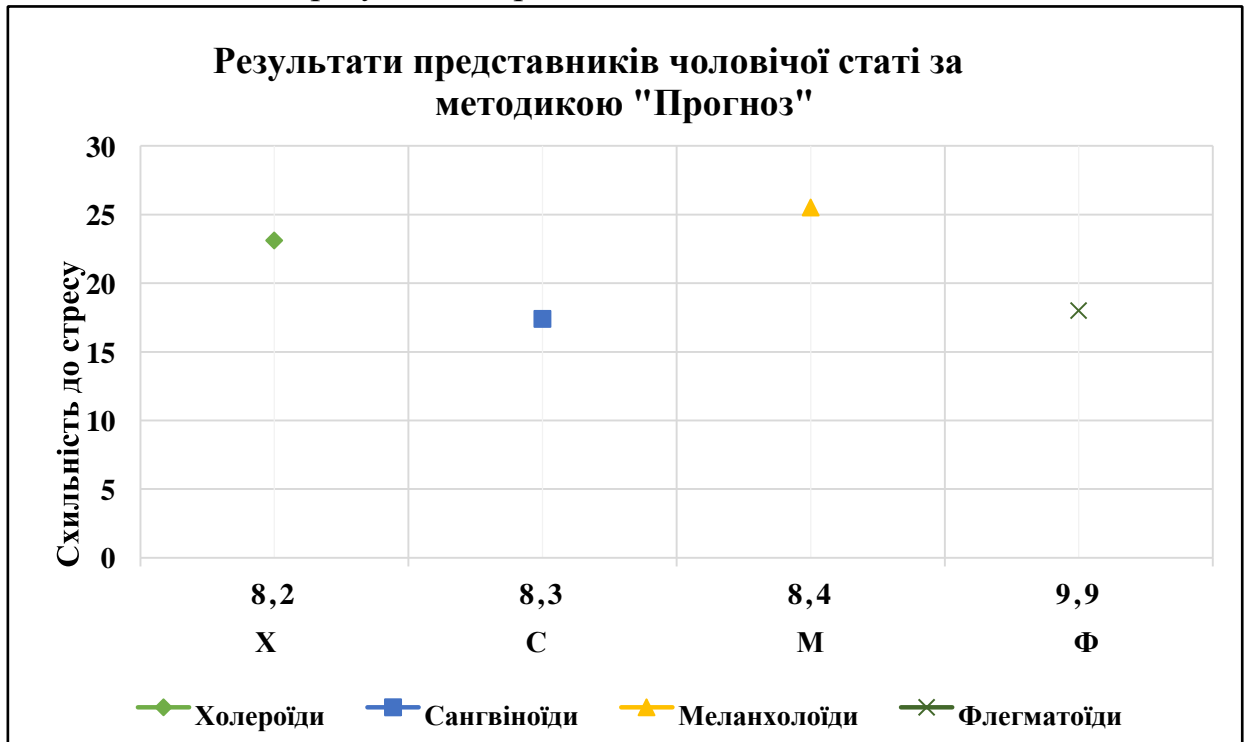


Рисунок 3.3.18 – Результати представників чоловічої статі за методикою «Прогноз»

Результати за чоловічою статтю за шкалою p' у стабільних (С, Ф) наступні: екстравертивних (C)=8,3, а інтровертивних (Ф)=9,9, де $8,3 < 9,9 = \Delta 1,6$. Шкала схильності до стресу має такі значення мають такі результати: екстравертивні (X)=8,2, а інтровертивні (M)=8,4, де $8,2 < 8,4 = \Delta 0,2$. За шкалою схильності до стресу маємо такі показники: екстравертивні: екстравертивні (C)=17,4, а інтровертивні (Ф)=17,1, де $17,4 > 17,1 = \Delta 1,4$. Невротичні (X, М) за шкалою p' м (X)=23,1, а інтровертивні (M)=25,5, де $23,1 < 25,5 = \Delta 2,4$.

Ми фіксуємо, що в стабільних (С, Ф) за шкалою p' є підвищення, а за шкалою схильності до стресу показники знизилися. Невротичні (Х, М) за шкалою p' мають підвищення, як і за шкалою схильності до стресу.

Розглядаємо результати представниць жіночої статі.

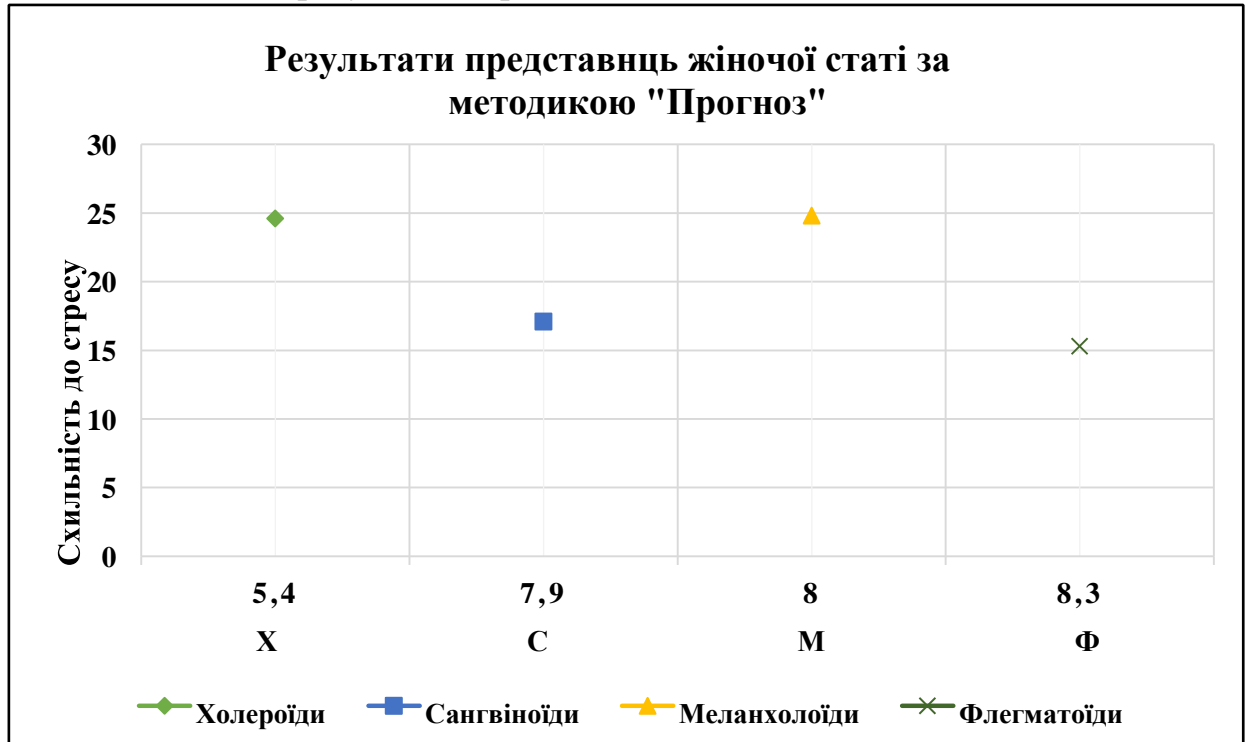


Рисунок 3.3.19 – Результати представниць жіночої статі за методикою «Прогноз»

За результатами жіночої статі ми отримали наступні дані: у стабільних (С, Ф) по шкалі p' в екстравертивних (С)=7,9, а в інтровертивних (Ф)=8,3, $(7,9 < 8,3) = \Delta 0,4$. По шкалі схильності до стресу: екстравертивні (С)=17,1, а інтровертивні (Ф)=15,3, де $17,1 > 15,3 = \Delta 1,8$.

Невротичні (Х, М) за шкалою p' мають такі результати: екстравертивні (Х)=5,4, а інтровертивні (М)=8,0, де $5,4 > 8,0 = \Delta 2,6$. По шкалі схильності до стресу, ми отримали такі дані: екстравертивний (Х)=24,6, а інтровертивний (М)=24,8, де $24,6 < 24,8 = \Delta 0,2$.

Аналіз результатів за жіночою статтю показав, що шкала p' і схильності до стресу у стабільних (С, Ф) підвищується. У невротичних шкалах p' знижується, а шкала схильності до стресу навпаки, підвищується.

За методикою на визначення нервово-психічної стійкості ризику до дезадаптації в стресі «Прогноз» ми робимо наступні висновки: В стабільних (С, Ф) за шкалою p' -критерій індивідуальності є підвищення значень, а за шкалою схильності до стресу значення знижуються.

Це свідчить, що сангвінічний та флегматичний типи мають більшу нервово-психічну стійкість. При цьому стійкіші вони внаслідок того, що сангвінічний тип має високий рівень опірності до труднощів та втоми, а флегматичний тип стабільний у своїх інтересах та прагненнях, має високий рівень опірності до стресу. Зниження значень за шкалою схильності до стресу характеризуються більшим рівнем особистісного контролю своїх дій та емоційних проявів, що позитивно впливає на вирішення критичних ситуацій.

Серед невротичних (Х, М) маємо за p' -критерієм індивідуальності та шкалою схильності до стресу підвищення значень. Тут можна сказати, холеричний та меланхолічний типи мають меншу нервово-психічну стійкість. Менша вона з тої причини, що холеричний тип характеризується неврівноваженістю нервових процесів і є істотне переважання процесів збудження над гальмуванням.

Підвищення значень за шкалою схильності до стресу показує, що невротичні (Х, М) схильні часто і тривало переживати нервово-психічне напруження, що здатне негативно впливати на стан здоров'я, рівень працездатності та самоконтроль.

Результати за гендерними показниками показують, що серед стабільних (С, Ф) представників чоловічої статі дані за шкалою p' -критерій індивідуальності має підвищення, а значення за шкалою схильності до стресу знижується. Серед невротичних (Х, М) значення за шкалою p' -критерій індивідуальності та шкалою схильності до стресу підвищуються. Серед жіночої статі, а саме стабільними (С, Ф) значення за шкалою p' -критерій

індивідуальності знижуються. Серед невротичних (X, M) значення шкали р'критерій індивідуальності, а за шкалою схильності до стресу підвищуються.

3.1.1 Опитувальник «Визначення нервово-психічної напруги»

Немчина Т. А.

Ми проводили емпіричне дослідження за допомогою опитувальника «Визначення нервово-психічної напруги» та отримали наступні результати:

Таблиця 3.3.8

Результати емпіричного дослідження за опитувальником «Визначення нервово-психічної напруги»

Тип темпераменту	Середній	Чоловіча стать	Жіноча стать
Флегматик	34,2	34	34,6
Сангвінік	34,5	33,1	36,8
Холерик	40,8	42	39,3
Меланхолік	45,2	45	45,4

Ця методика вимірювання рівня вираженості нервово-психічної напруги.

Розглядаємо середні результати за методикою.

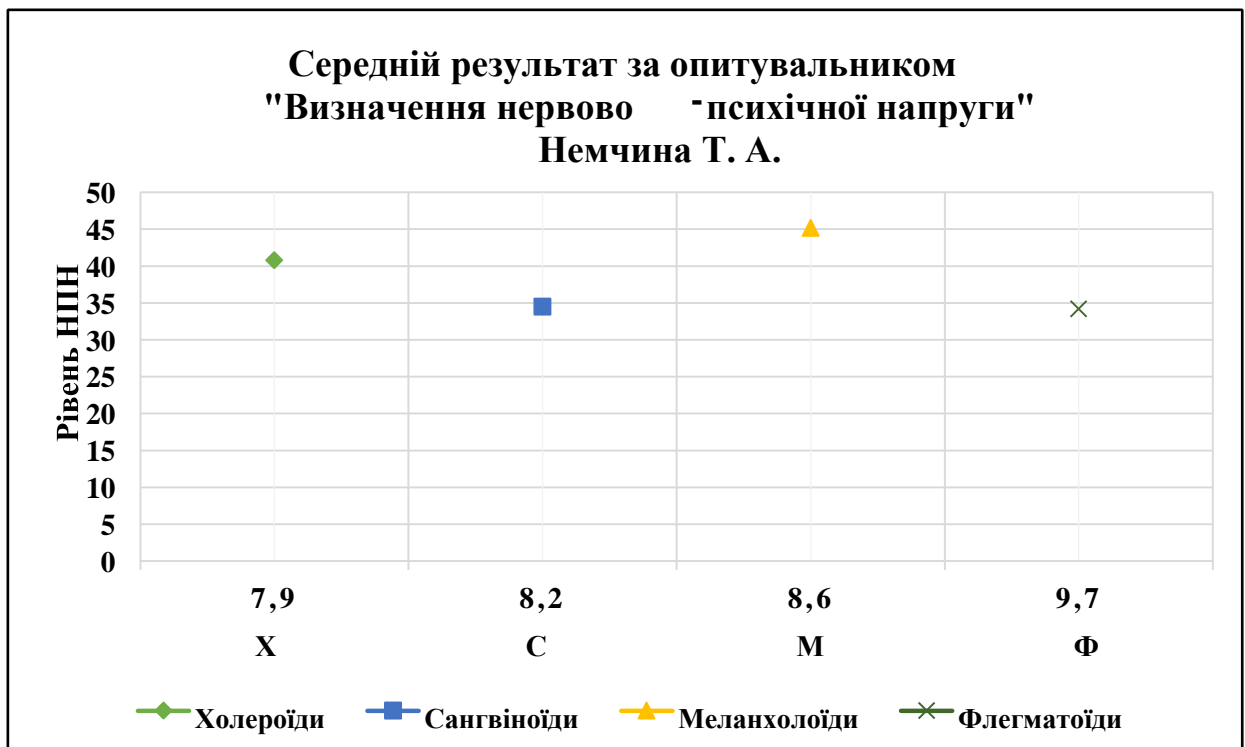


Рисунок 3.3.20 – Середній результат за опитувальником «Визначення нервово-психічної напруги» Т. А. Немчин

Аналіз середніх результатів показав, що в стабільних (C, Ф) за шкалою p' наступні результати: екстравертивні (C)=8,2, а інтровертивні (Ф)=9,7, де $8,2 < 9,7 = \Delta 1,5$. За шкалою рівня нервово-психічної напруги (НПН) маємо такі дані: екстравертивні (C)=34,5, а інтровертивні (Ф)=34,2, де $34,5 > 34,2 = \Delta 0,6$.

Невротичні (X, M) за шкалою p' мають наступні дані: екстравертивні (X)=7,9, а інтровертивні (M)=8,6, де $7,9 < 8,6 = \Delta 0,7$. За шкалою рівня нервово-психічної напруги (НПН) такі дані: екстравертивні (X)=40,8, а інтровертивні (M)=45,2, де $40,8 < 45,2 = \Delta 4,4$.

Тут ми фіксуємо, що в стабільних (C, Ф) за шкалою p' є зростання, а за шкалою нервово-психічної напруги (НПН) зниження. Невротичні (X, M) мають такі результати: за шкалою p' та шкалою рівня нервово-психічної напруги (НПН) значення зростають.

Розглядаємо результати представників чоловічої статі.

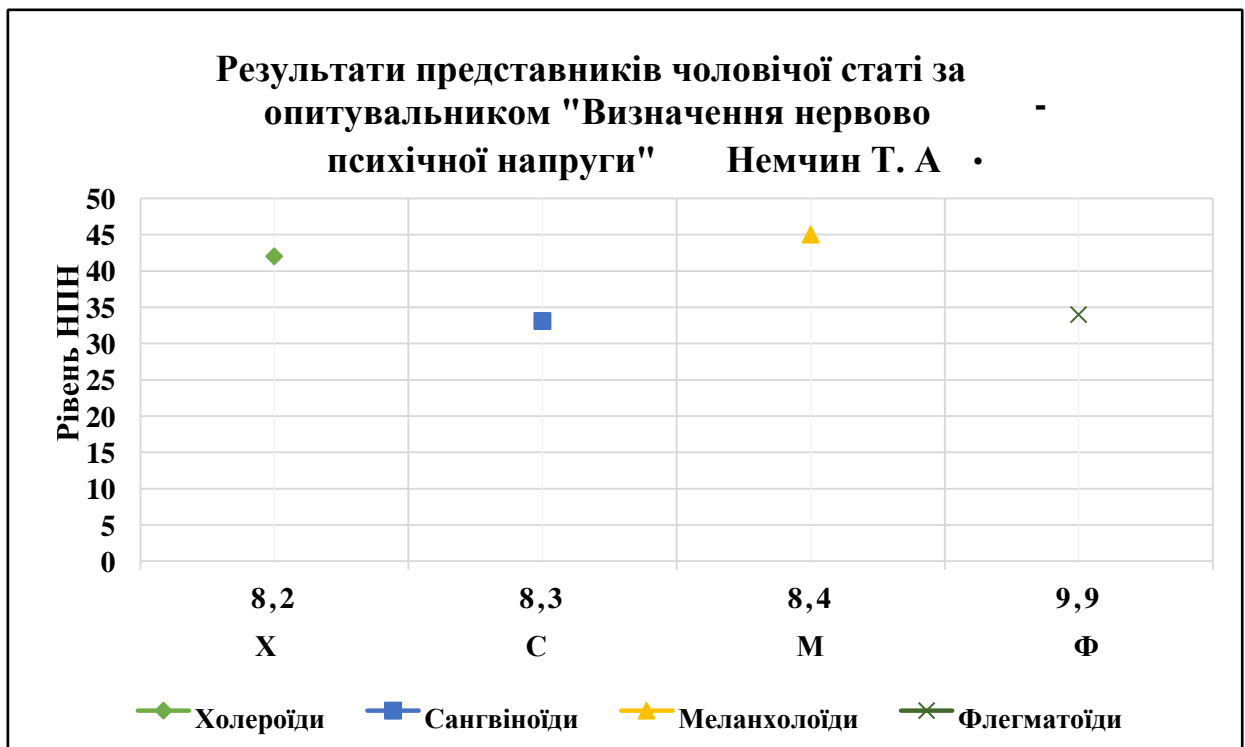


Рисунок 3.3.21 – Результати представників чоловічої статі за опитувальником «Визначення нервово-психічної напруги» Немчина Т. А.

Аналіз результатів чоловічої статі показав, що у стабільних (С, Ф) за шкалою p' наступне: екстравертивні (С)=8,3, а інтровертивні (Ф)=9,9, де $8,3 < 9,9 = \Delta 1,6$. Шкала нервово-психічної напруги (НПН) має: екстравертивні (С)=33,1, а інтровертивні (Ф)=34, де $33,1 < 34 = \Delta 0,9$.

За даними у невротичних (Х, М) такі результати: екстравертивні (Х)=8,2, а інтровертивні (М)=8,4, де $8,2 < 8,4 = \Delta 0,2$. Шкала нервово-психічної напруги (НПН) має такі дані: екстравертивні (Х)=42, а інтровертивні (М)=45, де $42 < 45 = \Delta 3$.

Ми спостерігаємо, що у по шкалі p' як у стабільних (С, Ф), так і у невротичних (Х, М) значення підвищуються. Таке саме підвищення значень ми фіксуємо у стабільних (С, Ф) та невротичних (Х, М) за шкалою нервовопсихічної напруги (НПН).

Розглядаємо результати представниць за жіночої статі.

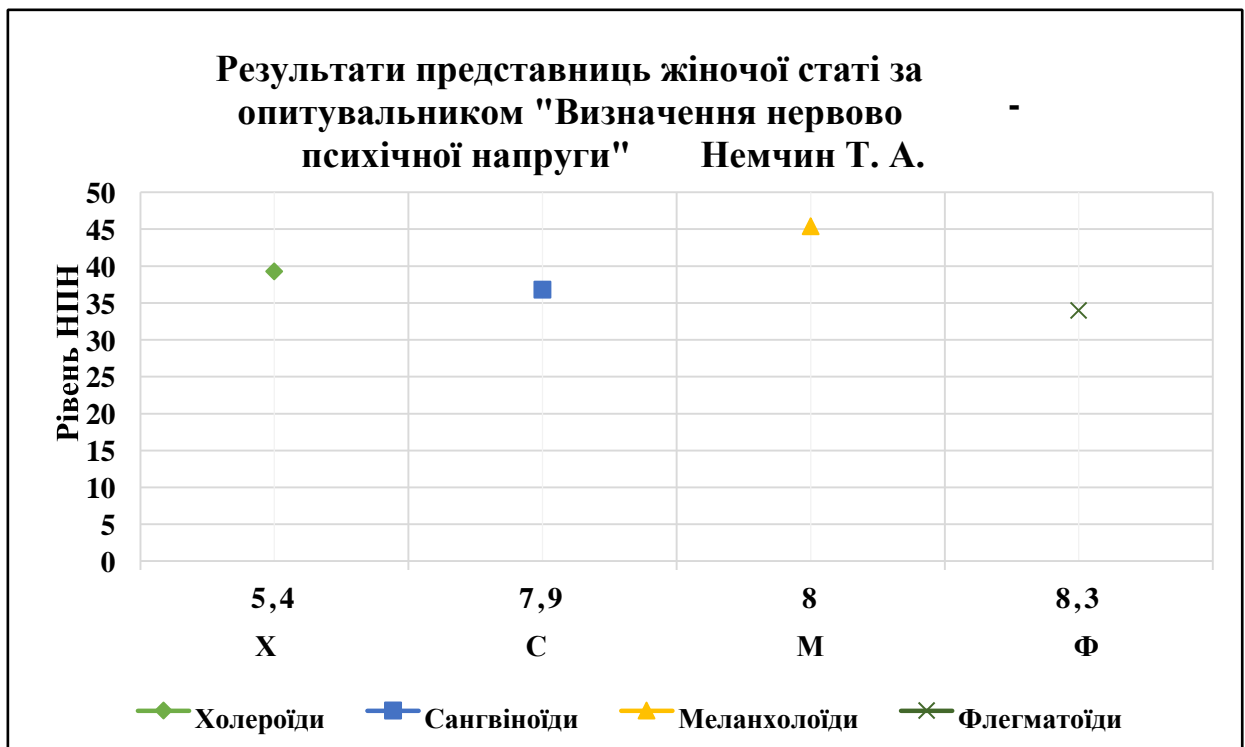


Рисунок 3.3.22 – Результати представниць жіночої статі за опитувальником «Визначення нервово-психічної напруги» Немчина Т.А.

Аналізуючи дані за жіночою статтю можна сказати, що за шкалою p' у стабільних (С, Ф) наступні результати: екстравертивні (С)=7,9, а інтровертивні (Ф)=8,3, де $7,9 < 8,3 = \Delta 0,4$. За шкалою нервово-психічної напруги (НПН): екстравертивні (С)=36,8, а інтровертивні (Ф)=34,6, де $36,8 > 34,6 = \Delta 2,2$. Невротичні (Х, М) мають наступні результати: екстравертивні (Х)=5,4, а інтровертивні (М)=8,0, де $5,4 < 8,0 = \Delta 2,6$. За шкалою нервово-психічної напруги (НПН): екстравертивні (Х)=39,3, а інтровертивні (М)=45,4, де $39,3 < 45,4 = \Delta 6,1$.

Тож, тут ми спостерігаємо, що в стабільних (С, Ф) за шкалою p' є підвищення, а за шкалою нервово-психічної напруги (НПН) зниження значень. У невротичних (Х, М) за шкалою p' та шкалою нервово-психічної напруги (НПН) спостерігається помітне зростання.

Ми провели емпіричне дослідження за опитувальником «Визначення нервово-психічної напруги» і отримали наступні результати:

Стабільні (С, Ф) за шкалою p' -критерій індивідуальності спостерігається підвищення, а значення за шкалою нервово-психічної напруги знижуються. Це

можна пояснити індивідуально-типологічними особливостями, де сангвінічний тип менш вразливим перед неприємностями через жвавість нервової системи, а флегматичний тип є спокійними з прагненням до стабільності.

Серед невротичних (Х, М) за шкалою p' -критерій індивідуальності та шкалою нервово-психічної стійкості спостерігається підвищення значень. Високі за шкалою нервово-психічної напруги також, як і в стабільних (С, Ф) можна також пояснити за допомогою індивідуально-типологічними особливостями, де холеричний тип є нестійким і може реагувати на зовнішній вплив досить нерозважливо, або навіть агресивно, а меланхолічний тип здатний болісно реагувати на будь-які несподівані зміни в ситуації.

Гендерні особливості за цим опитувальником мають такі результати: чоловіча стать має однакові значення серед стабільних(С, Ф) і невротичних (Х, М), а саме за шкалою p' -критерій індивідуальності та шкалою нервовопсихічної напруги значення підвищуються. У жіночої статі серед стабільних (С, Ф) шкала p' -критерій індивідуальності має підвищення значень, а шкала нервово-психічної напруги має зниження значень. У невротичних (Х, М) шкала p' -критерій індивідуальності має таке саме підвищення значень, як і шкала нервово-психічної стійкості.

Висновки до розділу 3

В цьому розділі нами висвітлені емпіричне дослідження стресостійкості майбутніх офіцерів. Для проведення емпіричного дослідження було використано сім методик, серед яких наступні:

- «Особистісний опитувальник ЕРІ» Г. Айзенка;
- Бостонський тест на стресостійкість;
- Методика Інвентаризації симптомів стресу;

- Опитувальник, що вивчає схильність до розвитку стресу Дж. Тейлора (адаптація Т. А. Немчина);
- Опитувальник «Визначення нервово-психічної напруги» Т. А. Немчина;
- Методика на визначення нервово-психічної стійкості до дезадаптації в стресі «Прогноз»;
- Визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге;

За їх допомогою, нам вдалося отримати кількісні та якісні показники типологічних властивостей нервової системи. Для збору емпіричних даних і подальшого виявлення закономірностей для типів темпераменту було використано параметр індивідуальності p' , що характеризує далекість від 0.

Першою методикою був «Особистісний опитувальник ЕРІ» Г. Айзенка. Зробивши аналіз результатів методики було отримані значення за p' критерієм індивідуальності було порівняно з реакціями « τ -типів» за Б. Цукановим, що дає змогу детальніше прослідкувати зв'язок між показниками індивідуальності та внутрішній час особистості. За середніми результатами було встановлено, що p' екстравертованих є меншим, аніж p' інтровертованих. Цю ж тенденцію ми спостерігаємо і за результатами τ -типів за Б. Цукановим. Отже, було встановлено взаємозв'язок між значеннями p' та τ в секундах.

Наступною методикою був «Бостонський тест на стресостійкість». За результатами цієї методики ми маємо такі висновки: стабільні (С, Ф) мають тенденцію до підвищення за шкалами p' -критерій індивідуальності та стресостійкості. Це проявляється у вигляді більшої зібраності та протидії стресу в ситуаціях, що вимагають швидкого реагування. Завдяки особливостям швидкості нервових процесів у сангвінічного та флегматичного типів темпераменту, вони здатні зберігати високий рівень працездатності та самоконтроль; невротичні (Х, М) мають підвищення за p' критерієм

індивідуальності та зниження за шкалою стресостійкості. Це має вираження, знову ж таки, завдяки особливостям типів темпераменту, де холеричний тип зданий до швидкого реагування, але не стресостійкий, а меланхолійний тип схильний до більшого осмислення ситуації та її наслідків, але так само не має достатньої стійкості до стресорів.

Наступною була методикою «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге». За результатами методики було виявлено наступне: стабільні (С, Ф) мають за шкалою p' -критерій індивідуальності підвищення показників, а за шкалою опірності їх зменшення. Це свідчить про те, що сангвінічний та флегматичні типи, за умови певних типологічних властивостей, схильні до стресостійкості, але після тривалого опору, відновлення проходить довше, що спровокований негативним впливом стресорів; невротичні (Х, М) за шкалою p' -критерій індивідуальності та шкалою опірності до стресу мають значне підвищення. Даний результат відображає про здатність стримувати негативний вплив стресових ситуацій і відновлюватися після них.

Розглядаємо результати за методикою «Інвентаризація симптомів стресу». Дослідження показало, що у стабільних (С, Ф) за шкалою p' -критерій індивідуальності та за шкалою схильності до стресу мають суттєве підвищення, що свідчить про активність при прийнятті важливих рішень у сангвінічного типу і витримці та спостережливості у флегматичного типу темпераменту; невротичні (Х, М) за шкалою p' -критерій індивідуальності показники підвищуються, а за шкалою схильності до стресу, результати мають тенденцію до зниження. Це свідчить швидко реакцію, можливості брати на себе відповідальність, але бути схильним до переживання стресу – холеричний тип, а меланхолійний, в стресових ситуаціях хоч і здатний аналізувати ситуацію, але переживає її важко.

Наступною методикою нашого емпіричного дослідження був опитувальник визначення схильності до стресу (по Т. А. Немчину та Дж. Тейлору). Результати дослідження за цією методикою дозволяють сформулювати наступний висновок: стабільні (С, Ф) та невротичні (Х, М) за шкалою p' -критерій індивідуальності мають підвищення показників, а за шкалою схильності до стресу їх зниження. Такий результат характеризується темпераментними особливостями поведінкових та когнітивних проявів, а саме: сангвінічний тип, будучи активним, може брати на себе відповідальність та задачі, які через свою непостійність, не зможе довести до кінця; флегматичний тип, будучи чітким та зосередженим є інертним, що не робить його лідером; холеричний тип не терпимий до слабкості та невдач, має тенденцію до роздратування; меланхолійний тип дуже зосереджується на складності та безвиході в ситуації, що ускладнює її вирішення.

Далі ми розглядаємо результати за методикою на визначення нервовопсихічної стійкості ризику до дезадаптації в стресі «Прогноз». Результати за цією методикою було отримано наступні: стабільні (С, Ф) за шкалою p' -критерій індивідуальності показники підвищуються, а шкала схильності до стресу знижується. Сангвінічний та флегматичний тип, в цьому випадку, мають вищу нервово-психічну стійкість та більший рівень особистісного контролю; невротичні (Х, М) за шкалою p' -критерій індивідуальності та схильності до стресу підвищення показників. Тут можна сказати, що холеричний та меланхолійний тип, через наявність нерівноважених нервових процесів мають низьку нервово-психічну стійкість. Довготривале переживання стресу, представниками невротичного типу (Х, М) може негативно вплинути на фізичне та психічне здоров'я.

Останню методику, яку ми розглядаємо, результати за опитувальником «Визначення нервово-психічної напруги» Т. А. Немчина. Нами отримані наступні результати: стабільні (С, Ф) за шкалою p' -критерій індивідуальності

мають підвищення, а за шкалою нервово-психічної напруги показники мають зменшення. Це свідчить про те, що стабільні типи (С, Ф) були менш вразливими до неприємностей, прагнуть спокою; невротичні (Х, М) за шкалою p' -критерій індивідуальності мають підвищення, а за шкалою нервово-психічної стійкості загальне зниження показників. Тут можна спостерігати, що в невротичні (Х, М) хоч і здатні приймати рішення в складних умовах, але при цьому реагують на негативний вплив зовнішніх подразників агресивно (Х) та болісно (М).

Таблиця 3.3.9

Отримані значення за p' -критерієм індивідуальності

№	Назва методики	Отримані результати
1.	«Особистісний опитувальник ЕРІ» Г. Айзенк	$p'c=8,2$ $p'm=8,6$ $p'ф=9,7$ $p'x=7,9$
2.	Бостонський тест на стресостійкість	$p'c=22,6$ $p'm=34,5$ $p'ф=23,3$ $p'x=35,1$
3.	Методика інвентаризації симптомів стресу	$p'c=33,3$ $p'm=40,2$ $p'ф=34,9$ $p'x=40,5$
4.	Опитувальник, що визначає схильність до розвитку стресу (Т. А. Немчина та Дж. Тейлора)	$p'c=22,3$ $p'm=27,6$ $p'ф=21,1$ $p'x=30,4$
5.	Опитувальник «Визначення нервово-психічної напруги» Т. А. Немчина	$p'c=34,5$ $p'm=45,2$ $p'ф=34,2$ $p'x=40,8$

6.	Методика на визначення нервово-психічної стійкості ризику до дезадаптації в стресі «Прогноз»	$p'c=17,3$ $p'm=25,2$ $p'ф=17,1$ $p'x=23,8$
7.	Визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге	$p'c=163,2$ $p'm=180,4$ $p'ф=159,1$ $p'x=176$

Отже, виходячи з вищенаведених результатів емпіричного дослідження стресостійкості майбутніх офіцерів, було встановлено взаємозв'язок між p' критерієм індивідуальності та τ -типами в секунду, що свідчить про те, що індивідуально-типологічні особливості властивості нервової системи можуть проявляти себе по різному, в залежності від ситуації, яка склалася. Типи темпераменту, в критичних моментах мають свої позитивні та негативні сторони прояву, що впливають на загальний рівень стресостійкості та реакцію особистості та стресори.

Розвиток стресостійкості у майбутніх офіцерів є важливим аспектом в забезпеченні їх ефективності та підтримки в них ментального здоров'я для ефективного виконання поставлених задач. Для досягнення цієї мети, при підготовці майбутніх офіцерів необхідно застосовувати наступні методи та засоби:

- *Когнітивні тренінги*, що містить розвиток моральних сил через вправи, що спрямовані на підвищення уваги, пам'яті, концентрації, та прийнятті рішень в критичних ситуаціях. Цьому можуть сприяти вправи з медитації, ментальної фокусації та розв'язання складних задач.

- *Стресові тренування*. Такі типи тренування передбачають використання симуляцій, що створюють стресові ситуації, які максимально близькі до реальних. Інтенсивні тренування, що охоплюють такі аспекти, як непередбачувані ситуації, тактичні навички, стрільба, допомагають розвивати швидку реакцію на стресори та покращують здатність до швидкого прийняття рішень.

- *Тренування фізичної витривалості:* фізична підготовка виступає ключовим аспектом стресостійкості. Заняття фізичними вправами та вправами з важкими тягами зміцнюють тіло та психіку, збільшують кількість енергії, сприяють витривалості та здатності контролювати стрес.

- *Тренування командної роботи.* Важливим етапом при підготовці майбутніх офіцерів це розвиток співпраці з іншими військово службовцями в стресових умовах. Це передбачає тренування комунікацій, лідерства, розуміння ролей та прийняття рішень в командному середовищі.

- *Психологічна підтримка.* Надання кваліфікованої психологічної підтримки майбутнім офіцерам так само важливо, як і тренування фізичних та когнітивних навичок. Психотерапія, консультування та групова підтримка можуть допомогти у подоланні стресу, тривоги, та відновленням після стресових подій.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

В магістерській роботі було здійснено теоретичне та експериментальне вивчення питання стресостійкості та особистісної готовності майбутніх офіцерів.

Стрес це те, що супроводжує нас протягом всього життя. Еволюційно він розвивав в собі механізми для пристосування до різних обставин.

Г. Сельє казав, що стрес є неспецифічною реакцією організму на подразник. Також вченим було виділено три основні стадії стресу. М. В. Крайнюк виділяв три типи стресорів, що впливають на реадaptaцію людини та сили стресорів загалом. Р. Лазарус та С. Фолкман трактували це поняття, як дисбаланс між ресурсами та потребами людського організму. Фізіологічний прояв стресу описала О. Полякова, яка визначила основні гормони, які беруть участь в процесі розвитку стресу. З точки зору біхевіоризму, стрес розглядав Д. Механік та стверджував, що стрес, будучи негативним проявом, може подолати лише в тому випадку, якщо людина впевнена в собі. Д. Грінберг розробив дві моделі, які характеризують розвиток професійного стресу.

Стресостійкість являється якістю особистості, що забезпечує організм ресурсами для протидії надмірного стресу. С. Мадді стверджувала, що базовим чинником для формування психологічної стійкості виступає самоконтроль, відсутність деструктивної самокритики. За К. Мартені, ресурси стресостійкості залежить від наступних факторів: фізіологічні, когнітивні, психологічний та фактор матеріального добробуту. Загалом, вчені, в розвитку стресостійкості особистості вбачали певний набір функцій та характеристик. До них відносяться: локус контролю (здатність до контролю підвищує стресостійкість та зменшує рівень особистісної тривожності), «Яконцепція» (виступає, як переконання про власне «Я», маючи сформоване негативне переконання про себе, людина має низький рівень ресурсів для подолання

стресу), самооцінка (адекватний рівень самооцінки врівноважують реагування та вирішення критичних ситуацій), комунікативні навички (вплив на стресостійкість через відношення людини до думки оточення), мотиваційний компонент (висока мотивація дає сили для протидії стресу), темпераменті особливості (стресостійкість залежить від сили нервових процесів), тривожність (в залежності від рівня тривожності, людина здатна, або не здатна протидіяти стресу).

Розглянувши особливості психологічної готовності до професійної діяльності майбутніх офіцерів було відзначено А. Зельницьким, який стверджував, що професійна готовність військовослужбовців формується за принципом цілеспрямованості, системності, цілісності та завершеності, керованості та цілісності. А. К. Маркова стверджувала, що підготовленість є характеристикою у професійній сфері готовності, що впливає на мотиваційну сферу. Елементами формування готовності виступають психічні процеси та властивості. До них було віднесено вольові якості, які забезпечують психологічну готовність, вони складаються з наступних елементів: витримка та самоконтроль, дисципліна, цілеспрямованість, ініціативність, наполегливість, самокритичність, самостійність, рішучість.

На основі аналізу теоретичного матеріалу та завдань, для емпіричного дослідження стресостійкості майбутніх офіцерів було підібрано наступні методики: «Особистісний опитувальник ЕРІ» Г. Айзенка; Бостонський тест на стресостійкість; Методика Інвентаризації симптомів стресу; Опитувальник, що визначає схильність до розвитку стресу (по Т. А. Немчину та Дж. Тейлор); Опитувальник «Визначення нервово-психічної стійкості»; Методика на визначення нервово-психічної стійкості ризику до дезадаптації в стресі «Прогноз»; Визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге. Для математико-статистичної обробки отриманих даних, порівняння

результатів та знаходження відмінностей, було використано p' -критерій індивідуальності.

Емпіричне дослідження проводилося на базі кафедри військової підготовки при НТУ «Дніпровська політехніка». В дослідженні брали участь 80 осіб, де 48 чоловіків та 32 дівчини віком від 19 до 22 років. Всі вони є здобувачами вищої освіти за спеціальністю: «Командир механізованого взводу».

Першою методикою нашого емпіричного дослідження був «Особистісний опитувальник ЕРІ» Г. Айзенка, за нею було отримано наступні результати, де p' -критерій індивідуальності порівнювався з реакціями τ -типів за Б. Цукановим, що показує зв'язок внутрішнім часом особистості та показниками індивідуальності. Середні результати за цією методикою показали, що p' -критерій індивідуальності екстравертованих менше, ніж p' -критерій індивідуальності в інтровертованих. Така сама тенденція присутня і за τ -типами Б. Цуканова.

Наступною методикою був «Бостонський тест на стресостійкість». За результатами методики ми отримали наступні результати стабільних (С, Ф) стресостійкість виражається у здатності до збереження високого рівня працездатності в критичний момент. Стресостійкість в невротичних (Х, М) проявляється наступним чином: холеричний тип хоч і здатний до швидкого реагування, але не зовсім стресостійкий, а меланхолійний тип більш осмислений, але також не стресостійкий.

Наступною методикою була «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Раге». Результати за цією методикою було зроблено такі висновки: стабільні (С, Ф) схильні до швидкого реагування при надзвичайній ситуації, але відновлення після неї досить тривале. Невротичні (Х, М) мають достатню силу та швидкість реагування та відновлення після стресових подій.

Далі була методика «Інвентаризація симптомів стресу». Дослідження за цією методикою показало, що стабільні (С, Ф) активні та стримані при прийнятті важливих рішень в потрібний момент. Невротичні (Х, М) здатні брати на себе відповідальність, але такі рішення і, як наслідок, обов'язки можуть даватися важко.

Далі був опитувальник визначення схильності до стресу (по Т. А. Немчину та Дж. Тейлор). Висновки за цим опитувальником було отримано наступні: прояви у стабільних (С, Ф) та невротичних (Х, М) характеризуються темпераментними особливостями та когнітивними проявами.

Наступна методика була на визначення нервово-психічної стійкості ризику до дезадаптації в стресі «Прогноз». За даною методикою було отримано наступні дані: стабільні (С, Ф) мають вищу нервово-психічну стійкість та високий рівень самоконтролю. Невротичні (Х, М) мають нижчу нервово-психічну стійкість і наявність низького рівня самоконтролю.

Останньою методикою був опитувальник «Визначення нервовопсихічної напруги» Т. А. Немчина. Було отримано наступні дані: стабільні мають (С, Ф) меншу вразливість до неприємностей та прагнення до спокою. Результати невротичних (Х, М) показують, що будучи здатними до швидкого реагування, виникнення критичних ситуацій, сприймаються важко.

Аналізуючи отримані результати емпіричного дослідження, було встановлено взаємозв'язок між p' -критерієм індивідуальності та τ -типами в секунду. Було сформовано висновок, що в залежності від індивідуальнотипологічних особливостей нервових систем та обставин, які на неї впливають, особистість може по різному проявляти себе в критичних ситуаціях.

Для збереження дійсного рівня стресостійкості та його укріплення, необхідно, при підготовці майбутніх офіцерів, використовувати методи та засоби, що забезпечують розвиток психологічної стійкості, а саме: когнітивні

тренінги, стресові тренування, розвиток витривалості, тренування командної роботи та кваліфікована психологічна підтримка.

В результаті проведення теоретичного та емпіричного дослідження особистісної готовності до професійної діяльності як чинника стресостійкості майбутніх офіцерів, було встановлено, що наукова гіпотеза (стресостійкість майбутніх офіцерів залежить від ряду вроджених та набутих особливостей особистості) та емпірична гіпотеза (припускаємо, що готовність до професійної діяльності офіцерів залежить від рівня стресостійкості особистості) підтверджуються.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ

1. Абрамян О. В., Дем'янюк О. С. Нові підходи до організації психолого-педагогічної підготовки майбутніх офіцерів. Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених ад'юнктів слухачів курсантів і студентів. Молодіжна військова наука у Київському національному університеті імені Тараса Шевченка. Текст за заг. Редакцією І. В. Толока. Київ, 2017. 18 с.

2. Абрамян О. В., Дем'янюк О. С. Нові підходи до організації психолого-педагогічної підготовки майбутніх офіцерів. Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених ад'юнктів слухачів курсантів і студентів. Молодіжна військова наука у Київському національному університеті імені Тараса Шевченка. Текст за заг. редакцією І. В. Толока. Київ, 2017. 18 с.

3. Автоматизований психодіагностичний комплекс визначення професійної придатності кандидатів на військову службу у внутрішні війська МВС України і навчання у вищих військових навчальних закладах МВС України: монографія / І. В. Воробйова, І. І. Приходько, С. Т. Полторак та ін. Харків, 2012. 297 с.

4. Алексєєв О. Л. Сутність, особливості змісту і структури готовності військовослужбовців Державної прикордонної служби України до охорони закордонних дипломатичних установ. / Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». Хмельницький, 2011. № 4. 10 с.

5. Бабаян Ю. О., Грішман Л. О. Особливості психологічної готовності військовослужбовців до дій в екстремальних умовах. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2014_2.13_4 (дата звернення: 10.09.2023).

6. Барко В. І. Теоретико-психологічні засади управління персоналом органів внутрішніх справ: дис. д-ра психол. наук із юридичної психології: 19.00.06 / Нац. б-ка України ім. В. І. Вернадського. Київ, 2005. 180 с.
7. Березовська Л., Богайчук В. Емоційна стійкість військовослужбовців: емпіричний ракурс. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 3 (67). 25 с.
8. Біла І. М. Самоздійснення, самоактуалізація особистості [Електронний ресурс] / І. М. Біла // Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2013. 67 с.
9. Білий В. Я., Варус В. І. Медико-соціальні проблеми професійної надійності військовослужбовців у контексті національної безпеки України. Наука і оборона, 2009. № 1. 20 с.
10. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. ... канд. псих. наук. Харків, 2016. 20 с.
11. Білорус А. М. Педагогічні умови формування інформаційної культури у майбутніх офіцерів-прикордонників: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Хмельницький, 2010. 20 с.
12. Боднар А. Я., Макаренко Н. Г. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій (на прикладі працівників приватних охоронних структур). Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. Київ, 2013. Т. 149. 56 с.
13. Бойко О. В., Гузенко І. М., Кожевников В. М., Миценко Д. В. та ін. Психологічна підготовка Ч. 1 (теоретичний аспект): навчально-методичний посібник. Львів, 2010. 200 с.
14. Бондарчук О. І. Психологічна компетентність фахівця: зміст та основні підходи / О. І. Бондарчук // Наук. вісник Миколаївського нац. ун-ту ім.

В. О. Сухомлинського. Серія: Психологія / за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. Т. 2, вип. 8. Миколаїв, 2012. 36 с.

15. Боришевський М. Й. Психологічні механізми розвитку особистості / Боришевський М. Й. // Педагогіка і психологія. 1996. № 3. 32 с.

16. Варій М. Й. Загальна психологія: навч. посіб. / Варій М. Й.; 2-ге вид., випр. і доп. Київ: «Центр учбової літератури», 2007. 968 с.

17. Варій М. Й., Козар М. М., Коваль М. С. Військова психологія і педагогіка. Львів, 2003. 624 с.

18. Визначення травматичності бойового досвіду та психологічна діагностика стійкості військовослужбовців Національної гвардії України до травматизації бойовим досвідом: метод. реком. / О. С. Колесніченко. Харків, 2017. 63 с.

19. Вінтоняк В.Ф. Професійний «Я-образ» як чинник визначення офіцером стратегії кар'єрного зростання: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.10. Київ, 2014. 21 с.

20. Войцехівський О. Л. Підготовка майбутніх офіцерів прикордонників до професійної діяльності в пунктах пропуску через державний кордон: автореф. дис. канд. пед. наук. Хмельницький, 2012. 16 с.

21. Воробйова І. В. Колесніченко О. С., Мацегора Я. В. Модель професійної психологічної готовності до діяльності представників ризиконебезпечних професій. Проблеми екстремальної та кризової психології: збірник наукових праць. Харків, 2013. Вип. 14, Ч. 1. 93 с.

22. Горбаль І. С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ: Збірник наукових праць. Серія психологічна [за ред. М. М. Цимбалюк]. Вип. 2 (2). Львів: ЛДУВС, 2012. 303 с.

23. Гринечко А. Я. Емоційно-ціннісне самоствалення особистості. Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених педагогічного університету імені Івана Франка / Редактори-упорядники В. Ільницький, А. Душний, І. Зимомря. Дрогобич: Посвіт, 2013. Вип. 6. Ч. II. 205 с.
24. Данильченко Т. В. Особливості особистісного благополуччя військовослужбовців, що перебували в зоні АТО. Український психологічний журнал. 2020. № 2 (14). 84 с.
25. Демський В. В. Психологічні особливості розвитку професійної рефлексії у офіцерів-прикордонників: авторефер. дис. ... канд. психол. наук. Хмельницький, 2009. 22 с.
26. Донець О. І., Шміголь Д. О. Патологічні зміни фізичного і психічного здоров'я військовослужбовців під впливом екстремальних умов. Молодий вчений. 2017. № 4. 236 с.
27. Євсюков О. П. Екстремальна психологія: підручник [О. П. Євсюков, А. С. Куфлієвський, Д. В. Лебєдев та ін.]; ред. проф. О. В. Тімченка. Київ, 2007. 502 с. Карамушка Л. М. Психологія управління : навчальний посібник. Київ, 2003. 344 с.
28. Заболотний С. М. Психологічна готовність командира підрозділу охорони державного кордону до прийняття рішень в екстремальних ситуаціях: сутність та структура. Науковий вісник Чернівецького університету. Вип. № 715. Серія: Педагогіка та психологія / наук. ред. І. С. Руснак. Чернівці, 2014. 70 с.
29. Завгородня О. В. Психологічне здоров'я людини: теоретичні та прикладні аспекти: [монографія] / О. В. Завгородня, Л. О. Курганська; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2008. 167 с.
30. Збірник нормативно-правових актів з питань соціальної адаптації осіб, звільнених із військової служби [Колектив укладачів]. Київ, 2005. 200 с.

31. Карамушка Л. М. Психологія управління: навчальний посібник. Київ, 2003. 344 с.
32. Кирпенко Т. М. Взаємозв'язок особистісних якостей та стратегій психологічного самозахисту особистості / Т. М. Кирпенко // Проблеми загальної та педагогічної психології. Зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України / за ред. акад. С. Д. Максименка. Т. XIV, част. 6. Київ, 2012. 183 с.
33. Климишин О. І. Особливості організації та надання християнсько-психологічної допомоги учасникам АТО. Психологія особистості. ІваноФранківськ. 2016, № 1 (7). 100 с.
34. Клочков В. В. Сучасні погляди на проблему формування психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 3 (67). 79 с.
35. Кокун О. М. Методологічні засади та практичні заходи психофізіологічного забезпечення професійного становлення фахівця. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного ун-ту ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 5. Кам'янець-Подільський, 2009. 223 с.
36. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ, 2004. 265 с.
37. Кокун О. М. Психофізіологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. М. Кокун. Київ: Центр навч. літ-ри, 2006. 184 с.
38. Колесніченко О. С. Розробка методики «Психологічна готовність особистості фахівця екстремального виду діяльності». Збірник наукових праць Харківського університету повітряних сил. 2014. Вип. 1(38). 91 с.

39. Колтунович Т. А. Як не згоріти в полум'ї професії: теорія, діагностика, корекція: навчально-методичний посібник. Чернівці, 2016. 164 с.
40. Копаниця Д. Види психологічної готовності військовослужбовців ЗСУ. Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених ад'юнктів слухачів курсантів і студентів Молодіжна військова наука у Київському національному університеті імені Тараса Шевченка. Текст за заг редакцією І. В. Толока. Київ, 2017. 41 с.
41. Корнійчук Ю. Г. Структура готовності майбутніх офіцерів до організації виховної діяльності з військовослужбовцями строкової служби. Україна наукова: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. Миколаїв, 2011. 97 с.
42. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості [текст]: дис. д-ра психологічних наук 19.00.01 / Корольчук В. М.; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН Укр. Київ. 2009. 511 арк.: рис., табл. Бібліографія: 434 с.
43. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості. Київ, 2009. 261с.
44. Корольчук М. С. Актуальні проблеми психофізіології військової діяльності: навч. посібник. Київ, 1996. 164 с.
45. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ, 2002. 272 с.
46. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / В.М. Крайнюк. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
47. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ, 2007. 432 с.
48. Крайнюк В. М. Теорія та практика психологічної допомоги. Київ, 2003. 158 с.
49. Максименко С. Д., Мельник П. В., Олексієнко Б. М. Основи військової психології: навчальний посібник. Хмельницький, 2002. 532 с.

50. Матеюк О. А. Психологічні особливості професійної ідентичності майбутніх суб'єктів праці. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Львів, 2014. № 1. С. 131–140.

51. Мітягін О. О., Рибчук О. О., Войтех О. В. Психологічна підготовка курсантів в процесі навчання у вищому військовому навчальному закладі. Збірник наукових праць «Військова освіта «Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського». 2014. № 1 (29). С. 153–160. монографія. Київ: Ніка-Центр, 2006. 277 с.

52. Мороз В. М. Огляд досвіду формування і забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців армії США. Вісник Національного університету оборони України. 2022. № 3 (67). С. 80–88.

53. Норчук Ю. В. Сутність та зміст психологічної готовності до професійно- службової діяльності майбутніх військовослужбовців як особистісного утворення. / Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАШ України. Київ; Ніжин, 2015. Т. IX. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 7. С. 236–244.

54. Основи психологічної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України до виконання службово-бойової діяльності в екстремальних умовах: навч. посібн. / О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько / за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків, 2017. 127 с.

55. Остапенко Е. О. Амбівалентність розуміння феномена «готовність». Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут». Філософія. Психологія. Педагогіка: збірник наукових праць. Київ, 2009. № 3 (27). Ч.2. С. 152–157.

56. Охотник Я. С., Корсунська В. В. Особистісна готовність до професійної діяльності як чинник стресостійкості майбутніх офіцерів/Роль

психологічної служби ЗВО у збереженні психологічної стійкості й розвитку особистісного потенціалу учасників освітнього процесу вищої школи України в реаліях війни та повоєнний період: матеріали III Всеукраїнського круглого столу (21.04.2023р.). Полтава: Астроя, 2023. 186 с.

57. Охотник Я. С., Корсунська В. В. Теоретичне розуміння психологічного стану військовослужбовців під час основних видів бою / Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Війна. Психотерапія травми», м. Львів, 10-11 листопада 2023р., 2023. 99 с.

58. Пасічник В. І., Ліпатов І. І, Шестопалова Л. Ф., Приходько І. І. та ін Теорія та практика психологічної допомоги: навч. посібн. Харків, 2010. 354 с.

59. Пенькова Н. Є. Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності у процесі проведення антитерористичної операції: дис. канд. психол. наук: 19.00.09 / Нац. б-ка України ім. В. І. Вернадського. Київ, 2015.

60. Перепелюк Т. Д., Ільченко І. С. Організація і методика соціально-психологічних тренінгів: навч. підручник. Умань, 2014. 255 с.

61. Плетка О. Регуляція потреб у взаємодії в діаді психолог (соціальний працівник) – клієнт. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Наукове видання. Київ: КНУ ім. Тараса Шевченка. Київ: Видавництво, 2016. С. 86–94.

62. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348> (дата звернення: 18.10.2022).

63. Порадник з питань соціальної адаптації особам, звільненим із військової служби / під заг. ред. першого заступника Міністра оборони Білого В. Я. Київ, 2004. 140 с.

64. Приходько І., Колесніченко О., Мацегора Я., Чижевський С. Мобільний центр психологічного супроводу професійної діяльності фахівців екстремального профілю. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України, 2018 Вип. 2. URL: https://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/11/visnik_2_2018_psh.pdf. (дата звернення 27.06.2023).

65. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник / уклад. Д. Д. Романовська, О. В. Ілащук. Чернівці, 2014. 133 с.

66. Профілактика самогубств серед військовослужбовців Національної гвардії України: навч. посіб. / О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько та ін. / за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків, 2016. 117 с.

67. Психологічна допомога військовослужбовцям: навч.-метод. посіб. / колектив авторів; за заг. ред. В. І. Осьодла. Київ: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2021. 144 с.

68. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям: кол. Менографія / М. І. Мушкевич, Р. П. Федоренко, А. П. Мельник / ред. М. І. Мушкевич. Луцьк, 2016. 356 с.

69. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна; заг. ред. М. С. Корольчука. Київ: Фірма «Інкос», 2002. 272 с.

70. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: монографія. Назаров О. О. та ін.; Харків, 2008. 184 с.

71. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2007. 20 с.

72. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб. / І. І. Приходько, О. С. Колесніченко, О. В. Тімченко та ін. / за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків, 2016. 571 с.
73. Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана. Луцьк: РВВ Вежа. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.
74. Психологія професійної діяльності офіцера: підручник / Академія Прикордонних військ України ім. Б. Хмельницького. Хмельницький, 1999. 488 с.
75. Рижиков В. С. Значення професійних якостей в цільовій моделі навчально-виховного процесу підготовки військових. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка: соціальна робота. № 2, 2017. С. 61–64.
76. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібн. Київ, 2005. 278 с.
77. Романишин А. М., Бойко О. В. Первинна психологічна допомога і реабілітація в бойових умовах. Львів, 2014. 122 с.
78. Романовська Л., Прийма О. Професійний стрес як складова емоційної та психологічної стійкості особистості // Професійна підготовка фахівців соціальної сфери: надбання, проблеми, перспективи: Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції конференції (м. Хмельницький, 27-28 жовтня 2022 року). Хмельницький: ХНУ, 2022. С. 53–57.
79. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки: монографія. Івано-Франківськ, 2008. 280 с.
80. Староконь Є. Г. Психологічні аспекти виховної діяльності та спілкування офіцера. Житомир, 2002. 304 с.
81. Стасюк В. В. Психологічне забезпечення діяльності військ (сил): підруч. Київ: НУОУ, 2014. 504 с.

82. Стасюк В. В. Формування військової еліти України, її місце в сучасних соціальних процесах. Суспільно-комунікативні процеси у Збройних Силах України: підручник / [В. І. Алещенко, Т. В. Андрущенко, В. В. Стасюк та ін.]; за заг. ред. В. С. Чорного. Київ: НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2017. С. 133–138.

83. Стасюк В. В., Василенко С. В. Сутність професійно-психологічного відбору військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип.8. С. 137–145.

84. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова. Київ, 2021. 272 с.

85. Томчук М. І. Методологічні засади дослідження та формування психологічної готовності особистості до діяльності. Психологія і суспільство. 2010. №4. С. 41–46.

86. Хайрулін О. М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців: [монографія]; за наук. ред. А.В. Фурмана. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. 220 с.

87. Хома Д. О., Дідух М. М. Теоретичні аспекти дослідження стресостійкості. Актуальні питання виявлення та розкриття злочинів Національною поліцією: вітчизняний та зарубіжний досвід: матеріали Міжнар. наук.-практ. круглого столу, 19 лют. 2020 р. Київ: Нац. акад. внутр. справ, 2020. С. 220–228.

88. Циганчук Т. Емоційний інтелект в структурі стресостійкості

студентів URL:

http://elibrary.kubg.edu.ua/22260/1/T_Tsyhanchuk_NVP_2_ILPP.pdf (дата звернення: 29.10.2023).

89. Шевченко В. Є. Психологічний аналіз забезпечення професійної надійності і боєдатності військовослужбовців Збройних Сил України. Психологія. 2011. № 1. С. 38–43.

90. Шестопалова Л. Ф. Профілактика посттравматичних стресових розладів у жертв надзвичайних подій: медико-психологічні аспекти. Гуманітарний часопис. 2005. № 1. С.103–108.

91. Шестопалюк О. В. Інноваційні моделі навчання в діяльності вищих навчальних закладів. Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. 2013. № 3. С. 118–124.

92. Ягупов В. В. Військова й соціальна психологія: навч. посібн. Київ, 2000. 522 с.

93. Ягупов В. В., Єрохін С. Г., Кожедуб О. В., Кирик О. В. та ін. Військове виховання: історія, теорія та методика. Київ, 2002. 560 с.

94. Ягупов В. Військова психологія: підручник. Київ, Тандем, 2004. 656 с.

95. Яковенко С. І., Яковенко Т. М. Психічна стійкість військовослужбовців до впливу екстремальних чинників. Київ, 2008. 265 с.

96. Akomolafe M. J. Emotional Intelligence and Locus of Control as Predictors of Burnout among Secondary School Teachers in Ondo State, Nigeria. European Journal of Social Sciences, 2011. Vol. 2.(3). P. 369–378.

97. Baerwald M. Burnout – Die Seuche des 21. Jahrhunderts. Studienarbeit. München : GRIN Verlag, 2008. 28 s.

98. Bakker A. B. An organizational and social psychological perspective on burnout and work engagement [A. B. Bakker, W. B. Schaufeli, E. Demerouti, M. C. Euwema]. *The Scope of Social Psychology: Theory and Applications*; ed by M. Hewstone, H. Schut, J. de Wit [eds.]. NY: Psychology Press, 2007. 352 p.

99. Bakker A. B. Burnout contagion among intensive care nurses. *Journal of advances nursing*. 2005. Vol. 51 (3). P. 276–287.

100. Bencomo J., Paz C., Liebster E., Bencomo J. Personality traits, psychological adjustment, and burnout syndrome in nursing staff. *Investigation Clinical*. 2004. Vol. 45(2). P. 113–120.

101. Billings A. G., Moos R.H. Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1984. № 46 (4). P. 877–891. № 12. C. 102–105. URL: http://nbuv.gov.ua/jpdf/Otros_2013_12_18.pdf.

102. *The Scope of Social Psychology: Theory and Applications*; ed by M. Hewstone, H. Schut, J. de Wit [eds.]. NY: Psychology Press, 2007. 352 p.

