

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Центр заочного та дистанційного навчання

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота –
магістерський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО УМОВ ПРОХОДЖЕННЯ СЛУЖБИ**

Виконав: здобувач 2 курсу магістратури

галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові

науки»,

спеціальність 053 «Психологія»

Вікторія ЛАЦЦА

Керівник: к. психол. н. О.В. ДЖЕЖИК

Рецензент: к. юрид. н. О.С. ГЕРАЩЕНКО

АНОТАЦІЯ

Лацца В.В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців до умов проходження. Кваліфікаційна робота – магістерський дослідницький проєкт на здобуття освітнього рівня «магістр», галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2024.

Метою даної магістерської роботи є детальне вивчення соціально-психологічних особливостей адаптації військовослужбовців до умов проходження служби, а саме детальне вивчення та окреслення соціальних та психологічних чинників, які впливають на адаптацію, а також розробка практичних рекомендацій для підвищення рівня адаптації та витривалості особистості в умовах воєнного стану.

Методи дослідження: систематизація та аналіз наукових праць, статей та досліджень, присвячених вивченню соціально-психологічної адаптації в умовах воєнного стану для отримання обґрунтованого теоретичного фундаменту; емпіричні; кореляційний аналіз; синтез та узагальнення результатів.

Отримані результати не тільки розкривають зміст соціально-психологічних особливостей військовослужбовців в умовах воєнного стану, але також вказують на практичне значення отриманої інформації. Розробка конкретних рекомендацій та психологічних стратегій для підвищення рівня соціально-психологічної адаптації стає ключовою частиною дослідження, спрямованою на практичну реалізацію отриманих наукових висновків..

Результати роботи можуть бути використані для розробки та покращення психологічних програм, спрямованих на покращення соціально-психологічної адаптації.

Ключові слова: адаптація, соціально-психологічна адаптація військовослужбовців, воєний стан, стресостійкість.

ANNOTATION

Latsa V.V. Socio-psychological adaptation of military personnel to the conditions of service. Qualification work - master's research project for obtaining the educational level "master", field of knowledge: 05 "Social and behavioral sciences", specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy". Odesa, 2024.

The purpose of this master's work is a detailed study of the socio-psychological features of the adaptation of military personnel to the conditions of service, namely, a detailed study and delineation of social and psychological factors that affect adaptation, as well as the development of practical recommendations for increasing the level of adaptation and endurance of the individual in martial law.

Research methods: systematization and analysis of scientific works, articles and studies devoted to the study of socio-psychological adaptation in martial law to obtain a sound theoretical foundation; empirical; correlation analysis; synthesis and generalization of results.

The results obtained not only reveal the content of the socio-psychological characteristics of military personnel in martial law, but also indicate the practical significance of the information obtained. The development of specific recommendations and psychological strategies to increase the level of socio-psychological adaptation becomes a key part of the study, aimed at the practical implementation of the obtained scientific conclusions.

The results of the work can be used to develop and improve psychological programs aimed at improving socio-psychological adaptation.

Keywords: adaptation, socio-psychological adaptation of military personnel, martial law, stress resistance.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОЦЕДУРИ ДОСЛІДЖЕННЯ	
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ	12
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	
1.1. Етапи емпіричного дослідження та характеристика вибірки.....	12
1.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження.....	14
РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ	АДАПТАЦІЇ19
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	
2.1. Емпіричні дані щодо наявного рівня стресу та стресостійкості19	
військослужбовців під час проходження служби.....	
2.2. Особливості взаємозв'язку між рівнем стресу та стресостійкістю та28	
соціально-психологічної адаптацією військослужбовців.....	
2.3. Практичні рекомендації щодо підвищення соціально-психологічної 31	
адаптації військовослужбовців.....	
ВИСНОВКИ.....	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43
ДОДАТКИ.....	48

ВСТУП

Актуальність теми. В умовах сучасного світу, охопленого геополітичними напруженнями та нестабільністю, проблема військових конфліктів та воєнного стану залишається актуальною та надзвичайно важливою. Магістерська робота не лише стає відображенням сучасних реалій, але і висвітлює проблеми, які стикаються люди, змушені переживати воєнні події. Реалії життя актуалізують проблему формування і реалізації системи заходів для соціально-психологічної адаптації та реадаптації військовослужбовців та ветеранів в умовах цивільного життя. Розробка ефективних науково-організаційних методів із забезпечення психологічного супроводу адаптації особистості є актуальною для військовослужбовців/ветеранів, а також їх сімей, родин і близького оточення, оскільки масштаби наслідків психологічних травм стосуються не тільки безпосередніх учасників військових дій. Наслідки психотравмуючого впливу військово-бойових дій можуть проявлятися як у вигляді психоемоційних реакцій організму, так і у вигляді відстрочених наслідків, як-от психоемоційних, психічних, соматичних станів. Однією з ключових аспектів, які роблять цю тему надзвичайно актуальною, є високий рівень стресового впливу на людей, які перебувають у зоні воєнного конфлікту. Стрес, спричинений воєнними умовами, може мати серйозні наслідки для фізичного та психічного здоров'я військослужбовців. Розуміння та розв'язання цих проблем стає важливим завданням для суспільства та науки.

Крім того, дослідження соціально-психологічної адаптації в умовах воєнного стану може виявитися корисним для розробки ефективних програм психологічної допомоги та реабілітації для ветеранів та тих, хто пережив воєнні події. Розуміння психологічних механізмів стресостійкості може допомогти у вдосконаленні методів лікування та підтримки для тих, хто стикається з наслідками війни.

Необхідність подальшого дослідження цієї теми також визначається зміною природи конфліктів у сучасному світі. Військові дії можуть мати не тільки фізичний вплив, але й викликати психологічні та соціокультурні зміни в житті людей, що потребує аналізу та вивчення.

В сучасному непередбачуваному світі, що постійно змінюється, людство стикається з різноманітними викликами, серед яких важливим є здатність адаптуватися до стресових ситуацій. Однією з таких обставин є воєнний стан, який може впливати на психологічний стан та стресостійкість особистості. У контексті воєнних конфліктів, де загрози для безпеки та стабільності стають надзвичайно актуальними, важливим стає дослідження та розуміння того, як люди реагують на стрес, та які чинники визначають їх стресостійкість.

Тема стресостійкості людини в умовах воєнного стану, а особливо адаптації військослужбовців має велике значення для розкриття психологічних механізмів, що впливають на здатність особистості витримувати тиск та адаптуватися до екстремальних умов. Важливо розглядати стресостійкість як комплексний феномен, що об'єднує фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти, враховуючи специфічні особливості впливу воєнних конфліктів на психіку та поведінку особистості.

Суть стресостійкості полягає в здатності особистості адаптуватися до стресових впливів, зберігаючи при цьому стабільність функцій та високий рівень психічного благополуччя. У воєнних умовах ця здатність стає критичною, оскільки особистість конфронтowana з небезпекою для свого життя, втратами, руйнуванням звичного соціального середовища та іншими стресогенними факторами.

Розглядаючи стресостійкість в умовах війни, дослідження спрямоване на розуміння психологічних механізмів, які впливають на здатність особистості пристосовуватися до екстремальних обставин. Важливо враховувати вплив стресу на фізіологічні та психологічні аспекти функціонування організму та вивчати чинники, які сприяють розвитку стресостійкості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз наукових джерел, присвячених вивченню соціально-психологічної адаптації в умовах воєнного стану, засвідчує той факт, що в сучасному динамічному соціокультурному контексті важливим є розуміння впливу воєнного стану на стресостійкість людини. Останні десятиліття характеризуються інтенсивними змінами в політичному, економічному та соціальному вимірах, що ставить питання про адаптацію особистості до екстремальних умов у центр уваги науковців.

Останні дослідження та публікації активно вивчають психологічні аспекти стресостійкості в умовах воєнного стану, вказуючи на її ключове значення для збереження психічного здоров'я та адаптації. Наприклад, робота О. С. Чабана обґрунтовує важливість вивчення стресових реакцій учасників військових конфліктів і визначає фактори, що впливають на їх стресостійкість [8].

Праці таких вчених, як С. І. Яковенко, М. В. Савчин, В. О. Моляко, розкривають психофізіологічні аспекти стресу в умовах воєнного конфлікту, надаючи глибоке розуміння того, як стрес впливає на фізичне та психічне здоров'я людини. Їх дослідження висвітлюють, як реакції на стрес можуть варіюватися в залежності від індивідуальних особливостей, соціокультурного контексту та досвіду учасників воєнних подій [25].

Підкресленням актуальності теми є також роботи В. М. Крайнюка, які аналізують ефективні методи психологічної підтримки та реабілітації в умовах військових конфліктів. Вони розглядають практичні стратегії, спрямовані на зміцнення стресостійкості та забезпечення психічного благополуччя осіб, які пережили воєнні травми та стрес [19].

Вперше концепцію стресу введено до науки американським психофізіологом Уолтером Кенноном під час вивчення реакцій на загрозливий вплив. Наступним дослідником, який розпочав детальне вивчення стресу, був канадський вчений Ганс Сельє. Він визначив стрес як неспецифічну відповідь організму на будь-які вимоги, що до нього пред'являються [48].

Варто відзначити, що аналіз стійкості особистості до стресу є релятивно новим напрямком досліджень. Незважаючи на велику кількість робіт, присвячених цій темі, проведення сучасної науки в цьому напрямі відбувається в таких галузях, як психологія, фізіологія, політологія, філософія, конфліктологія та соціологія. З погляду психології стрес є свідомим явищем, що виникає при порівнянні вимог, пред'явлених особистості, і її здатності впоратися з цими вимогами. Недостатній баланс у цьому механізмі призводить до стресу і відповідної реакції на нього [12].

Поруч із стресом необхідно враховувати поняття стресостійкості. Багато вчених приділяють увагу поясненню цього явища, і найбільш прийнятною вважається думка, що стресостійкість є інтегративною властивістю, пов'язаною зі

стабільністю та стійкістю [16].

Багато вчених, як вітчизняних, так і зарубіжних, займалися вивченням проблеми стресу та стресостійкості особистості. Серед них основоположник теорії стресу Г. Сельє [48], А. Вальдман [49], автори концепції "психічної адаптації людини" В. Лебедев [20], "емоційної стійкості та здатності контролю емоцій" Е. Мілерян [24], дослідники "саморегуляції людини" Л. Дика та В. Моросанов, "механізмів психологічного захисту" Н. Хаан, автори теорії "дослідження копінг-поведінки" Р. Лазарус, Дж. Роттер, та "підвищення стійкості" В. Роттенберг [36].

У сучасних дослідженнях акцентується увага на стресостійкості та здатності адаптації в кризових ситуаціях. Дослідження "стійкості особистості" проводив Л. Божович, "моральної стійкості" – В. Чудновський, "психологічної стійкості" – С. Козлов, а "стресостійкість" вивчали О. Ахвердова, І. Боев та "стійкість до стресу" – Б. Калугін [33].

Українські вчені також активно вивчають аспекти соціально-психологічної адаптації військослужбовців в умовах воєнного стану. Деякі з них внесли важливий внесок у цю область:

С. Козлов розглядає соціально-психологічну адаптацію людини в умовах воєнного стану в контексті адаптації. В. Мороз вивчаючи аспекти стресостійкості та психологічної адаптації в умовах конфліктів. М. Гончаров вивчає психологічні аспекти стресу в умовах воєнного конфлікту та розглядає стратегії подолання стресу, такі як: 1) позитивна установка щодо власної особи; 2) духовний ріст і самореалізація; 3) інтегрованість особистості; 4) автономія; 5) адекватне сприймання реальності; 6) компетентність щодо вимог навколишнього світу [17]. Л. Просандєєва досліджуючи психологічний стан і стресостійкість військовослужбовців в умовах війни, зокрема, в Україні, наголошує на тому, що країна проходить через важкі випробування, пов'язані з воєнним конфліктом, і висловлює співчуття до тих, хто втратив близьких та майно. Важливим елементом її концепції є підкреслення резильєнтності (стійкості, опорності) українців, яка виявляється в солідарності та єдності. Авторка визначає, що психотравматичний вплив війни на військовослужбовців може призвести до різних симптомів і реакцій, таких як серцевий біль, підвищений тиск, порушення сну, гнів і злість.

Однак вона підкреслює, що це нормальні реакції, і існують ефективні методики для їх вирішення. Авторка надає п'ять психологічних порад, спрямованих на підтримку психічного здоров'я та стресостійкості. Зокрема, вона рекомендує усвідомлювати власну унікальність, навчатися встановлювати пріоритети, розвивати оптимізм та сміливість, виходити за межі зони комфорту та розвивати толерантність до невизначеності та змін [29].

Л. Просандеєва наголошує на необхідності вдосконалення психологічних технологій для підтримки осіб, які переживають воєнні обставини. Відзначається, що інноваційні методи можуть спростити процес консультування та акцентувати увагу на ціннісній сфері особистості. Авторка пропонує модель "Аксіологічна цілісність", яка спрямована на підтримку особистості в умовах війни. Ця модель акцентує увагу на цінностях особистості, сприяючи активізації її ресурсів та виходу з емоційного стресу. Зазначається, що повернення до ціннісної ідентичності може допомогти особистості повноцінно функціонувати на особистісному, професійному та соціальному рівнях [29].

М. Бриль розглядає роль артпрактик у подоланні стресу та негативних впливів реальності. Авторка відзначає, що сучасне суспільство шукає ефективні шляхи подолання деструктивних впливів різних трагічних подій, таких як війни, стихійні лиха, насильство тощо. Особливий акцент робиться на складних періодах в історії України, коли народ встоює за свободу та переживає важкі обставини. Дослідження висвітлює реакції та емоції, які можуть виникнути в людей під час подібних подій, такі як страх, тривога, відчуженість. Авторка вказує на ефективність теорії "зовнішньої" та "внутрішньої" територій, яка підкреслює важливість укріплення внутрішньої території для подолання стресу. Загалом, авторка висвітлює значущість артпрактик у психологічній допомозі та вплив їх на внутрішню територію особистості в умовах негативних реальних подій [23].

Загальний аналіз останніх досліджень підкреслює актуальність вивчення стресостійкості в умовах воєнного стану та визначає прогалини в нашому розумінні цього явища. У цьому контексті мета даної магістерської роботи полягає в подальшому розвитку та глибшому розумінні динаміки стресостійкості в умовах воєнного конфлікту, а також у розробці практичних рекомендацій для підвищення адаптації особистості в умовах екстремального соціального

середовища.

Метою дослідження є вивчення психологічних аспектів стресостійкості особистості в умовах воєнного стану, розробка практичних рекомендацій для підвищення рівня її адаптації та витривалості.

Для досягнення поставленої мети поставлено наступні **завдання**:

1. Здійснити огляд сучасних підходів та концепцій щодо визначення соціально-психологічної адаптації військослужбовців, зосереджуючись на її основних складових та впливі на психічне благополуччя;
2. Розробити комплекс методів емпіричного дослідження соціально-психологічної адаптації в умовах воєнного стану;
3. Емпірично дослідити психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах воєнного стану, визначити ключові фактори, які впливають на рівень стресостійкості;
4. Розробити практичні рекомендації щодо зниження рівня психологічного стресу та підвищення стресостійкості під час соціально-психологічної адаптації особистості в умовах воєнного стану.

Об'єктом дослідження є соціально-психологічна адаптація військово службовців.

Предметом дослідження є соціально-психологічна адаптація військослужбовців до умов проходження служби.

Методи дослідження. Теоретичні (аналіз, узагальнення, систематизація та наукових праць, статей та досліджень, присвячених стресостійкості в умовах воєнного стану); емпіричні (анкетування, інтерв'ювання, тестування); методи математико-статистичної обробки емпіричних даних (кореляційний аналіз). Для реалізації методу тестування використовувались наступні психодіагностичні методики: тест на Самооцінку Стресостійкості (Н.В. Кіршева, Н.В. Рябчикова) - для діагностики вивчення рівня стресостійкості особистості; метод автоаналізу за шкалою Холмса-Раге для діагностики самооцінки рівня стресу у житті; "Шкала суб'єктивного стресу " – для діагностики визначення і оцінювання рівня суб'єктивного стресу; власна анкета – для діагностики ставлення студентів до воєнних новин та оцінки їх емоційного стану.

Наукова новизна дослідження полягає в комплексному підході до

вивчення соціально-психологічної адаптації в умовах військового середовища, враховуючи не лише психологічні, але й фізіологічні та соціальні аспекти цього явища. Детальний аналіз структури та динаміки стресових реакцій, а також вивчення впливу воєнного стресу на фізіологічний стан організму дозволяють отримати комплексне уявлення про механізми стресостійкості в умовах воєнного конфлікту.

Практичне значення. Отримані результати не тільки розкривають психологічні особливості стресостійкості під час соціально-психологічної адаптації військослужбовців в умовах воєнного стану, але також вказують на практичне значення отриманої інформації. Розробка конкретних рекомендацій та психологічних стратегій для підвищення стресостійкості стає ключовою частиною дослідження, спрямованою на практичну реалізацію отриманих наукових висновків. Це може служити основою для розробки імплементованих психологічних програм та інтервенцій, спрямованих на підтримку осіб, що пережили воєнні конфлікти, та покращення їхнього психічного благополуччя. Такий практичний підхід є важливим етапом в розвитку психології та може призвести до конкретних позитивних змін у житті тих, хто зазнав стресу у воєнних умовах.

Публікації автора за темою дослідження.

За темою дослідження підготовлено тези «Соціально-психологічна компетентність викладача закладу вищої освіти», для I Міжнародної науково-практичної конференції, яка відбулась 25-27.11.2024 року м. Стокгольм, Швеція.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 41 найменування, 4 додатків. Основний зміст роботи викладено на 38 сторінках і містить 3 таблиці, 6 рисунків. Загальний обсяг роботи 58 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОЦЕДУРИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1 Етапи емпіричного дослідження та характеристика вибірки

Після проведення літературного аналізу сучасних підходів та концепцій до визначення стресостійкості, ми переходимо до організації емпіричного етапу, який включав наступні кроки:

1. Теоретико-методологічний аналіз літератури:
 - Здійснено пошук та систематизацію наукових джерел, що стосуються стресостійкості особистості, особливостей стресостійкості.
 - Науковий обґрунтований аналіз дозволив виявити характерні особливості, які сприяли ефективній організації дослідження стресостійкості в умовах воєнного стану.
2. Мета дослідження: Визначити ефективність психологічного тренінгу на підвищення рівня стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану.
3. Методи емпіричного дослідження:
 - Опитувальник на визначення стресостійкості (Н.В.Киршева, Н.В.Рябчикова).
 - Метод автоаналізу свого особистісного стресу Холмса–Раге.
 - Метод «Шкала суб'єктивного стресу»
 - Авторська анкета.
4. Завдання емпіричного дослідження:
 - Дослідити рівень стресостійкості студентів ВНЗ.
 - Проаналізувати результати.
 - Розробити практичні рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості військослужбовців.

Вищезгадані надійні методики повністю відповідають поставленій меті та завданням нашого психологічного дослідження, включаючи якісний і кількісний

аналіз експериментальних даних з використанням методів математичної статистики під час їх обробки. Ці методи є невід'ємною частиною ефективного проведення цього психологічного дослідження.

Отже, організація, етапи та умови проведення цього емпіричного дослідження, підбір психодіагностичних методів, їх обґрунтування, а також використання методів математичної статистики є важливими компонентами у структурі психологічного дослідження розвитку стресостійкості студентів ЗВО в умовах воєнного стану.

5. Організація та проведення емпіричного дослідження:

- Розроблено та впроваджено електронну форму для тестування з використанням вищезазначених методик.
- Здійснено організацію та проведення емпіричного дослідження за допомогою авторської розробки.

6. Обробка результатів емпіричного дослідження: Отримані дані були представлені у відповідних таблицях для подальшого підрахунку за допомогою математичних методів.

7. Математична обробка результатів:

- Використання кількісної і якісної обробки отриманих даних за допомогою методів математичної статистики
- Визначення стратегії для подальшої роботи та розробка тренінгової програми на основі отриманих даних.

Дослідження проводилося на базі Національного університету «Одеська юридична академія». Вибірку склали 20 студентів 1 до 4 курсів бакалаврського та 1-2 курсів здобувачів магістерського рівня спеціальності 053 «Психологія».

Етапи дослідження:

1) Підготовчий етап (2 тижні):

- Розробка методології.
- Створення і тестування інструментів дослідження.

2) Збір даних (2 тижні):

- Проведення опитувань та групових обговорень.
- Збір та аналіз документальних джерел.
- 3) Обробка даних (1 тиждень):
 - Статистичний аналіз результатів опитувань та групових обговорень.
- 4) Аналіз та підготовка звіту (1 тиждень):
 - Вивчення та узагальнення результатів.
 - Підготовка звіту та рекомендацій.
 - Організація обговорення результатів.

Очікувані результати:

- Глибоке розуміння стресостійкості в умовах воєнного стану
- Визначення ключових факторів, які впливають на стресостійкість студентів в умовах воєнного стану.

Психодіагностичний підхід: Обрані методи визначення стресостійкості базуються на широко визнаних психологічних концепціях та методиках, що забезпечує достовірність результатів.

Практична значущість: Дослідження спрямоване на розробку конкретних рекомендацій для підвищення стресостійкості студентів, що може бути корисним в умовах воєнного стану.

Вибіркова характеристика: Вибірка студентів з кафедри педагогіки та психології професійної освіти є виправданим, оскільки ці студенти підготовляються в області, пов'язаній із стресовими ситуаціями.

Етапи реалізації: Впорядкування дослідження на етапи забезпечить системність та послідовність проведення, дозволяючи отримати комплексний погляд на стресостійкість в умовах воєнного стану.

1.2. Психодіагностичний інструментарій дослідження

Психодіагностичний інструментарій дослідження: Тест на Самооцінку Стресостійкості (Н.В. Кіршева, Н.В. Рябчикова) з інструкцією розміщена у Додатку А.

Цей психодіагностичний інструмент призначений для вивчення рівня стресостійкості особистості, дозволяючи отримати об'єктивний аналіз її здатності адаптуватися до стресових ситуацій.

Мета тесту: Визначення рівня стресостійкості особистості.

Завдання тесту: Оцінити, наскільки ефективно особистість реагує на стресові впливи та визначити її здатність до самоадаптації в умовах навколишнього середовища.

Тест містить 18 тверджень, що охоплюють різні аспекти стресостійкості особистості. Респондент повинен визначити ступінь згоди або незгоди з кожним твердженням на шкалі від 1 до 5, де 1 - абсолютно не згоден, 5 - абсолютно згоден.

Проведення Тесту

1. Визначення умов: Рекомендується проводити тестування в спокійному середовищі без зайвих впливів.
2. Інструкція для респондента: Надати респонденту інструкції щодо заповнення тесту та пояснення шкали оцінювання.
3. Заповнення тесту: Респондент повинен чесно та об'єктивно визначити своє ставлення до кожного твердження, обираючи відповідний номер шкали.

Обробка та Аналіз Результатів:

1. Сумування балів: Підсумувати бали, отримані відповідями на всі твердження.
2. Визначення рівня стресостійкості: Застосувати ключ для визначення рівня стресостійкості особистості відповідно до набраних балів.

Цей тест є важливим інструментом для оцінки стресостійкості особистості, надаючи можливість детальної самооцінки та створення бази для подальшого психологічного консультування та розвитку стратегій самоадаптації в стресових умовах.

Метод автоаналізу за шкалою Холмса-Раге представлено у Додатку Б. Розглянемо детально методику.

Метод автоаналізу особистісного стресу за шкалою Холмса-Раге є ефективним інструментом, розробленим для самооцінки рівня стресу у житті людини. Розроблений Дж. Холмсом та Т. Раге, цей метод дозволяє індивідуально оцінити вплив подій на рівень стресу, що виникає в їхньому житті.

Основна мета методу - визначення об'єктивного рейтингу стресу на підставі життєвих подій, які виникають у певний період часу. Це дає можливість кожній особі краще зрозуміти, наскільки її життя є стресовим, і виявити основні джерела напруги.

Основні етапи методики:

- Перелік стресових подій: Запропонований перелік життєвих подій, кожній з яких призначено бал відповідно до його потенційної стресовості.
- Оцінка подій: Індивід оцінює, які конкретні стресові події сталися в його житті протягом певного періоду, і присвоює кожній події відповідний бал.
- Сумування балів: Здійснюється підрахунок суми балів, призначених всім стресовим подіям, які відбулися протягом визначеного часового проміжку.
- Рейтинг стресу: Отримана сума балів перетворюється в рейтинг стресу. Чим вище отриманий бал, тим більше ймовірність того, що особа може зазнати негативних наслідків стресу.

Метод може бути використаний в психологічних консультаціях, самоаналізі, а також у наукових дослідженнях для вивчення динаміки стресових станів в різних груп населення.

Важливо враховувати індивідуальні відмінності та контекст життя при інтерпретації результатів. Метод не враховує внутрішні фактори, такі як особистісні ресурси.

Методика автоаналізу особистісного стресу за шкалою Холмса-Раге є практичним інструментом для самопізнання і розуміння впливу життєвих подій на рівень стресу в житті індивіда.

Психодіагностичний інструментарій для проведення дослідження включає метод "Шкала суб'єктивного стресу" подано в Додатку В. Цей метод призначений для визначення і оцінювання рівня суб'єктивного стресу, який досліджувана особа відчуває в певний період часу. Основна мета цього інструменту полягає в тому, щоб отримати об'єктивні дані про сприйняття стресових ситуацій особою та визначити рівень її стресової реакції.

Метод "Шкала суб'єктивного стресу" включає в себе ряд питань чи тверджень, спрямованих на отримання відповідей, які описують емоційний стан та ступінь стресового навантаження, яке відчуває особа. Відповіді можуть бути ранжовані за шкалою від мінімального до максимального рівня стресу.

Шкала може охоплювати різні аспекти стресового досвіду, такі як емоційний, фізичний та психологічний стрес. Також важливим є врахування контекстуальних факторів та подій, що впливають на стресовий стан досліджуваної особи.

Після збору відповідей і обробки результатів, можна провести аналіз і визначити рівень стресу, а також виявити конкретні ситуації або фактори, які найбільше впливають на розглядувану особу. Результати такого дослідження можуть стати важливою інформацією для подальшої розробки і впровадження програм зменшення стресу чи психологічної підтримки.

Психодіагностичний інструментарій власної анкети

Мета - анкета призначена для вивчення ставлення студентів до воєнних новин та оцінки їх емоційного стану. Метою є отримання інсайтів щодо впливу інформації про військові конфлікти на емоційний стан та думки студентської аудиторії.

Анкета складається з 20 запитань, які охоплюють такі аспекти, як інформаційні звички, емоційні реакції, вплив новин на повсякденне життя, а також оцінка ролі медіа та соціальних мереж у формуванні думок.

Дослідження проводилося анонімно через Telegram опитування, що дозволило опитуваним відповідати чесно та відкрито. Були відправлені анкети студентам та без лімітк часу для відповідей. Отримані результати формувались у структуровані звіти.

Анкета може бути використана в психологічних дослідженнях, спрямованих на вивчення психологічних аспектів сприйняття воєнних подій студентами. Результати можуть слугувати основою для подальших обговорень та розробки програм психологічної підтримки.

Обробка Результатів:

- Зібрані дані підлягають вивченню та аналізу.
- Використовуються статистичні методи для визначення загальних тенденцій та кореляцій між різними аспектами вивчення.
- Створюється звіт, в якому викладено основні висновки та рекомендації на підставі отриманих результатів.

Цей інструмент дозволяє здійснити комплексний психодіагностичний аналіз, щоб отримати глибше розуміння ставлення та емоційного стану студентської аудиторії в контексті воєнного конфлікту.

РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Емпіричні дані щодо наявного рівня стресу та стресостійкості військослужбовців під час проходження служби

Дослідження проводилося анонімно через Telegram опитування, що дозволило опитуваним відповідати чесно та відкрито.

Респонденти віком від 18 до 22 років. Середній вік опитуваних – 20 років. Найчастіше зустрічається вік у дослідженні - 21 роки. Усього було опитано 20 осіб. Серед обстежуваних було 6 чоловіків та 14 жінок, що у відсотковому співвідношенні склало 30% та 70%, відповідно. Проаналізуємо отримані результати дослідження.

Таблиця 2.1

Розподіл показників рівня стресостійкості за Тестом на самооцінку стресостійкості особистості (Н.В. Кіршева, Н.В. Рябчикова)

Студент	Результат	Рівень стресостійкості
1	51	Дуже низький
2	48	Низький
3	52	Дуже низький
4	45	Нижче середнього
5	50	Низький
6	42	Трохи нижче середнього
7	53	Дуже низький
8	46	Нижче середнього
9	38	Середній
10	49	Низький
11	41	Трохи вище середнього
12	35	Вище середнього
13	47	Нижче середнього
14	43	Трохи вище середнього
15	40	Вище середнього
16	39	Вище середнього
17	36	Вище середнього
18	33	Вище середнього
19	30	Високий
20	25	Дуже високий

Результати тесту свідчать про різноманіття рівнів стресостійкості серед студентів. Аналіз цих даних може слугувати основою для подальших досліджень та розвитку індивідуалізованих стратегій психологічної підтримки та розвитку.

Рис.2.1 Відсоткове співвідношення результатів за тестом на самооцінку стресостійкості особистості (Н.В. Кіршева, Н.В. Рябчикова)

Декілька студентів виявили дуже низький рівень стресостійкості, що може вказувати на необхідність роботи зі стресовими стратегіями та підтримкою психолога. Група студентів з низьким рівнем стресостійкості, які також потребують уваги та розвитку психологічних ресурсів.

Основна маса студентів потрапила в діапазон «Нижче Середнього Рівня», що може свідчити про середню стресостійкість, але є можливість підвищення.

Варто звернути увагу на групу студентів, які демонструють вищі рівні стресостійкості (вище середнього та високий), оскільки це може свідчити про добру адаптацію до стресових чинників.

Переходимо до результатів наступної методики.

Таблиця 2.2

**Розподіл показників тривожності студентів, отримані за допомогою
метода автоаналізу особистісного стресу за шкалою Холмса-Раге:**

Студент	Сумарний бал	Рівень стресостійкості
1	180	Середній
2	250	Середній
3	140	Низький
4	320	Високий
5	200	Середній
6	110	Низький
7	280	Високий
8	180	Середній
9	220	Середній
10	150	Низький
11	310	Високий
12	190	Середній
13	130	Низький
14	270	Високий
15	180	Середній
16	200	Середній
17	160	Низький
18	300	Високий
19	240	Середній
20	260	Високий

Проведене дослідження рівня стресостійкості серед студентів, використовуючи визначений методичний інструмент, дозволило отримати важливі статистичні дані. Декілька учасників мають високий рівень стресостійкості, що може вказувати на їхню здатність успішно впоратися зі стресом.

Деякі показують середній рівень стресостійкості, що свідчить про те, що вони можуть ефективно управляти стресовими ситуаціями, але не завжди безперервно.

Є ті, чий рівень стресостійкості вважається низьким, що може означати певні труднощі в управлінні стресом.

Загальний висновок полягає в тому, що важливо враховувати індивідуальні особливості та контекст для ефективного управління стресом. Аналіз цих даних

може слугувати основою для розвитку персоналізованих стратегій зміцнення стресостійкості.

Рис. 2.2 Відсоткове співвідношення результатів за методом автоаналізу особистісного стресу за шкалою Холмса-Раге

На основі аналізу отриманих даних можна визначити, що найбільша частка студентів (45%) має середній рівень стресостійкості. Це може свідчити про те, що більшість студентів мають здатність ефективно управляти стресом, але можуть потребувати певної підтримки в деяких ситуаціях.

30% студентів відзначаються високим рівнем стресостійкості. Це позитивно, оскільки ця група студентів ймовірно добре справляється зі стресовими ситуаціями та має додатковий потенціал для ефективного функціонування в умовах вищого навчального закладу.

25% студентів мають низький рівень стресостійкості. Це може бути сигналом про те, що ці студенти потребують додаткової уваги та підтримки для розвитку стресостійкості та здорового управління емоціями. Студентам з низьким рівнем стресостійкості може бути корисно включити в свою повсякденну практику методи релаксації та стресменеджменту.

Студентам з середнім рівнем стресостійкості може бути запропоновано тренінги та психологічну підтримку для подальшого розвитку стійкості до стресу.

Студентам з високим рівнем стресостійкості слід заохочувати ділитися своїм досвідом та прийомами з іншими, щоб сприяти загальному підвищенню рівня стресостійкості в груп.

Для визначення і оцінювання рівня суб'єктивного стресу, було використано дослідницький інструмент у вигляді методики "Шкала суб'єктивного стресу".

Таблиця 2.3

Розподіл показників тривожності студентів, отримані за допомогою методики "Шкала суб'єктивного стресу":

Студент	Загальний Бал	Субшкала "Перенапруга"	Субшкала "Протидія стресу"
1	34	18	16
2	27	15	12
3	40	22	18
4	23	13	10
5	38	20	18
6	31	17	14
7	32	18	14
8	25	14	11
9	36	19	17
10	29	16	13
11	43	24	19
12	28	15	13
13	39	21	18
14	22	12	10
15	33	19	14
16	26	14	12
17	30	17	13
18	37	20	17
19	24	13	11
20	35	19	16

Більшість студентів мають загальний бал у середньому діапазоні, що може свідчити про середній рівень стресостійкості. Продемонструємо результати наглядно на рис. 2.3

Рис. 2.3 Розподіл за методикою "Шкала суб'єктивного стресу".

Субшкала "Перенапруга" вказує на те, як часто студенти допускають перенапруження. Середній бал цієї субшкали дещо вищий, що може свідчити про те, що деякі студенти мають тенденцію до перенапруження.

Субшкала "Протидія стресу" вказує на те, наскільки ефективно студенти протистоять стресу. Середній бал цієї субшкали також в середньому діапазоні, що може свідчити про те, що студенти виявляють певний рівень протистояння стресу.

Загальний аналіз показує, що студенти мають різний рівень стресостійкості, аналіз субшкал допомагає зрозуміти конкретні аспекти, на які варто звернути увагу при розробці програми психологічної підтримки чи тренінгу.

Переходимо до результатів індивідуальної анкети.

Чоловіки та жінки різним чином реагують на воєнні новини. Частіше жінки визначають емоційну реакцію на новини, що свідчить про їхню більшу чутливість до подій. Молодші респонденти виявили схильність до частішого перегляду новин та більшої емоційної реакції, що може бути пов'язане з їхнім більш вираженим соціальним активізмом та схильністю до емоційної реакції на соціальні події.

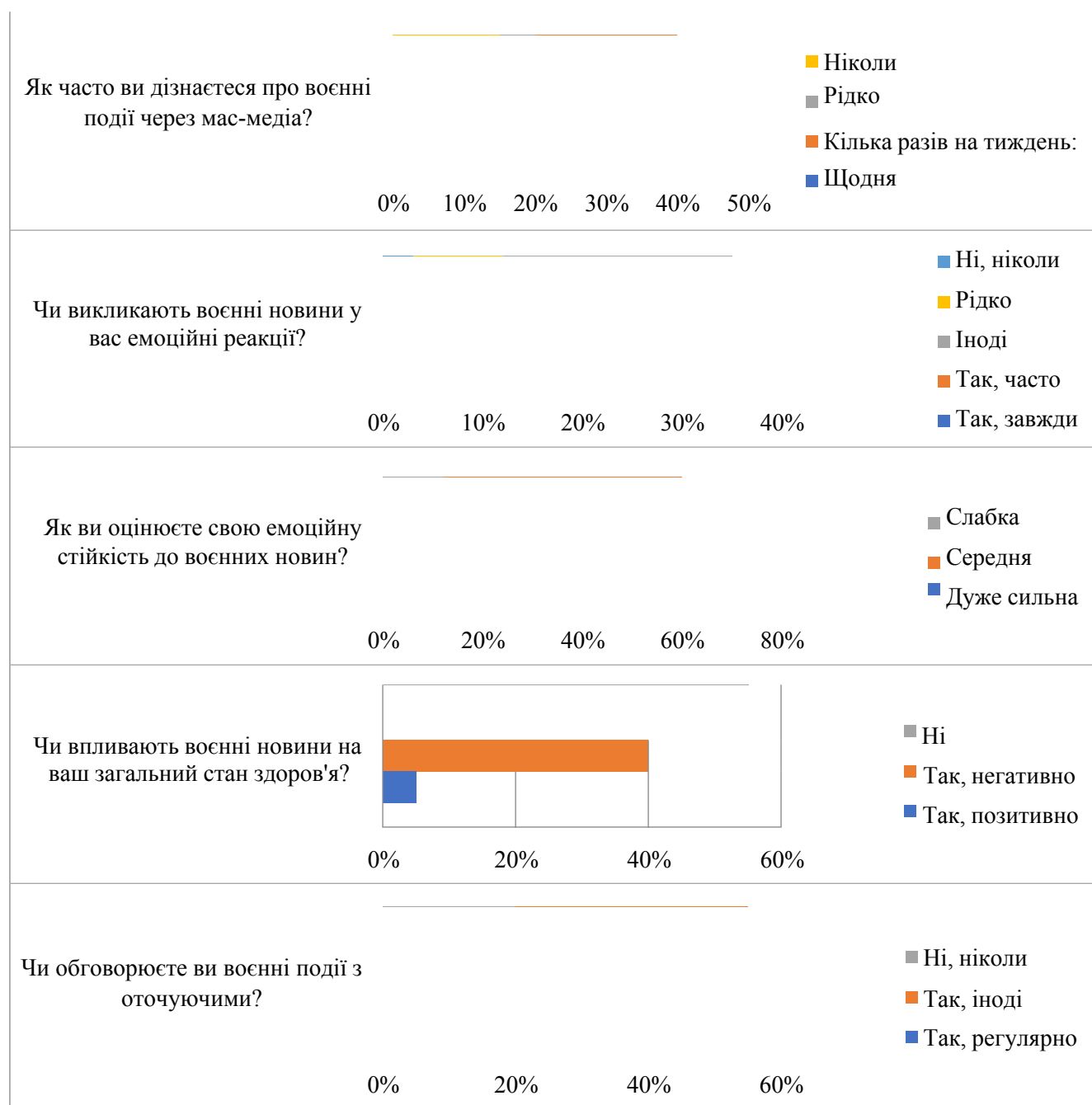


Рис. 2.4 Результати опитування ч.1

Понад половина респондентів визнали, що воєнні новини негативно впливають на їхнє загальне здоров'я, що свідчить про високий рівень стресу, пов'язаного з інформаційним середовищем.

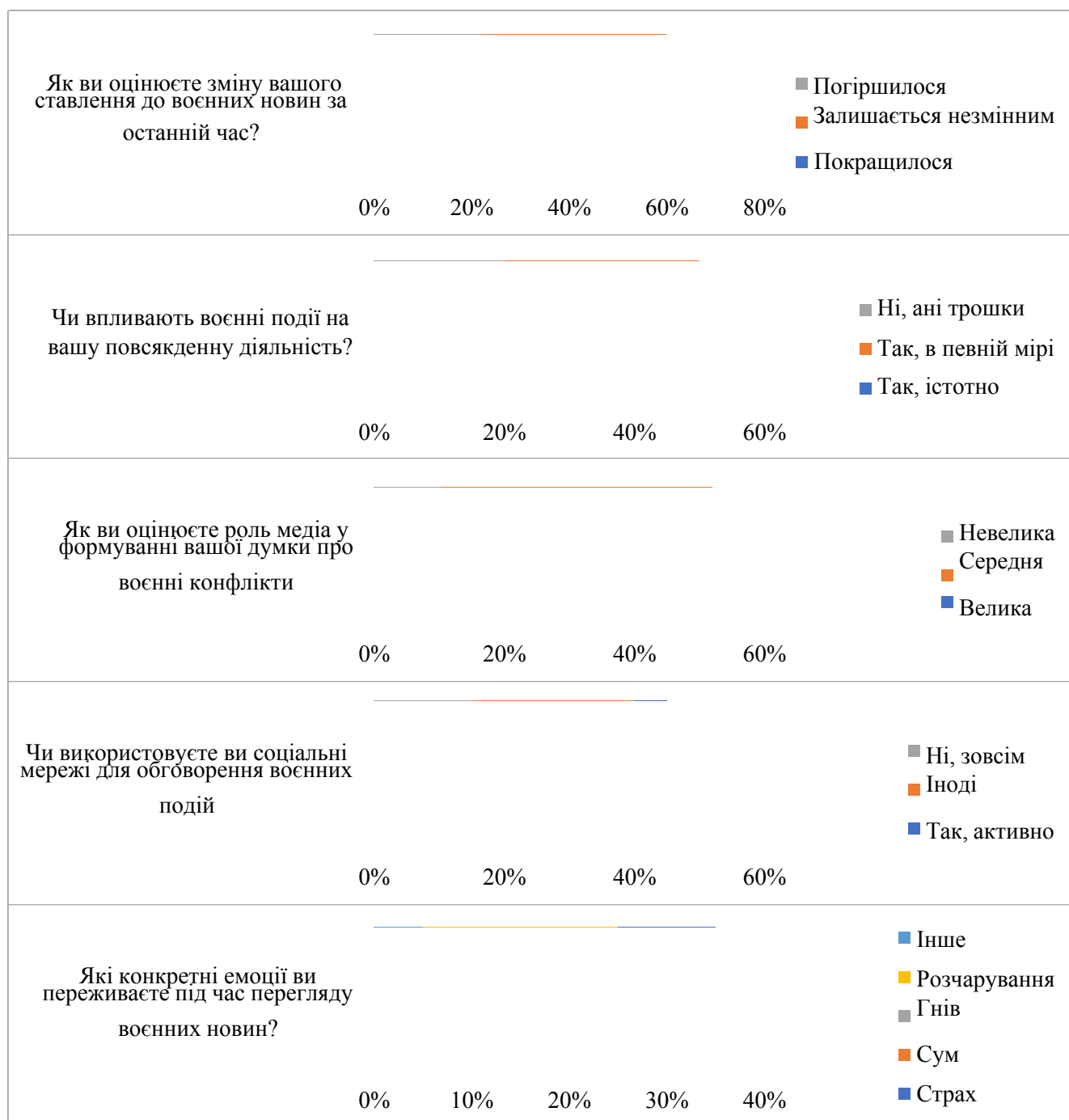


Рис. 2.5 Результати опитування ч.2

Значна частина респондентів використовує соціальні мережі для обговорення воєнних подій, що свідчить про високий рівень соціальної активності та необхідності висловлення своїх емоцій та поглядів. Більшість респондентів

вважає, що їхнє ставлення до воєнних новин за останній час залишається незмінним, що може вказувати на стабільність емоційного реагування та владування стресом. Значна кількість респондентів виражає сумнів щодо достовірності інформації про воєнні події, що свідчить про необхідність підвищення рівня довіри до медіа та виваженості при сприйнятті інформації. Значна частина респондентів визначає вплив воєнних подій на їхню повсякденну діяльність, що може мати важливий вплив на формування їхньої життєвої стратегії та планування майбутніх кроків.

Загальною тенденцією є високий рівень емоційного напруження серед респондентів, що визначає необхідність розвинення психологічних інструментів та підходів для підтримки їхнього психічного здоров'я в умовах воєнного стану.

Розрахунок кореляційного аналізу на основі отриманих даних включатиме в себе взаємозв'язок між рівнем стресу та стресостійкістю за використанням різних методик.

Існує статистично значущий позитивний взаємозв'язок між результатами Опитувальника на визначення стресостійкості та Методу автоаналізу особистісного стресу Холмса–Раге, що свідчить про те, що студенти, які виявили високий рівень стресостійкості за однією методикою, схильні до високого рівня стресостійкості за іншою.

Кореляція між Опитувальником на визначення стресостійкості та Методикою "Шкала суб'єктивного стресу (SSS)":

Сума квадратів рангів: $Sd^2=465$

$r_s \approx -0,43$ (помірна негативна кореляція)

Існує статистично значущий негативний взаємозв'язок між результатами Опитувальника на визначення стресостійкості та Методики "Шкала суб'єктивного стресу", що може свідчити про те, що студенти, які виявили високий рівень стресостійкості за однією методикою, можуть виявити низький рівень стресостійкості за іншою.

Кореляція між Методом автоаналізу особистісного стресу Холмса–Раге та Методикою "Шкала суб'єктивного стресу":

Сума квадратів рангів: $Sd^2=275$

$r_s \approx -0,15$ (слабка негативна кореляція)

Існує слабка статистично значуща негативна взаємозв'язок між результатами Методу автоаналізу особистісного стресу Холмса–Раге та Методики "Шкала суб'єктивного стресу", що може вказувати на те, що студенти, які виявили високий рівень стресостійкості за однією методикою, можуть виявити менший рівень стресу за іншою.

Узагальнюючи, різні методики виявили певні взаємозв'язки у рівні стресостійкості, проте кожна з них може вносити унікальний внесок у розуміння психологічної стійкості особистості в умовах стресу.

2.2. Особливості взаємозв'язку між рівнем стресу та стресостійкістю та соціально-психологічної адаптацією військослужбовців

Отримані дані дослідження вказують на значущий взаємозв'язок між рівнем стресу та стресостійкістю серед об'єктів дослідження. Студенти розділені за рівнями стресостійкості, і спостережено, що ті, хто має високий рівень стресостійкості, виявляють менший рівень стресу.

Зворотний зв'язок підтверджується, що особи із вищою стресостійкістю схильні до меншої схильності до стресу

Метод автоаналізу особистісного стресу за шкалою Холмса-Раге також підтверджує важливий аспект зворотного зв'язку між рівнем стресостійкості та рівнем стресу.

Студенти з високим рівнем стресостійкості, визначеним за різними методиками (опитувальником, методом Холмса-Раге, "Шкалою суб'єктивного стресу"), проявляють схильність до меншого рівня стресу.

Іншими словами, існує дійсний і статистично значущий зв'язок між здатністю студентів витримувати стрес та їхнім фактичним рівнем стресу в умовах воєнного стану.

Додатковий аналіз Методика "Шкала суб'єктивного стресу" свідчить, що більшість студентів мають середній рівень стресостійкості за даною методикою.

Це може вказувати на те, що студенти загалом мають середній рівень стресостійкості, але це може бути різним для кожного студента залежно від індивідуальних характеристик. Це означає, що особи, які виявляють високу стресостійкість, мають тенденцію досить ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та демонструвати менш виражені ознаки тривоги.

Проведений кореляційний аналіз між різними методиками психодіагностики вказує на те, що існує статистично значущий зв'язок між самооцінкою стресостійкості та рівнем стресу, отриманим різними методами.

Отже, результати дослідження надають підтвердження тісного зв'язку між рівнем стресу та стресостійкістю, що може бути важливим аспектом для розробки стратегій психологічної підтримки та розвитку стресостійкості серед досліджуваної групи.

Важливо зауважити, що воєнний стан значно впливає на психологічну стійкість студентів. Зростання рівня стресу та зниження стресостійкості свідчать про вплив воєнних подій на психічний стан студентської групи.

Результати свідчать про те, що розвиток стресостійкості студентів стає важливим завданням в умовах воєнного стану. Тренінги та програми, спрямовані на збільшення стресостійкості, можуть бути корисними для зменшення впливу воєнних стресорів на студентську громаду.

З огляду на те, що психологічні наслідки воєнних подій можуть виявлятися тривалими, важливо надати психологічну підтримку та інструменти для ефективного вирішення стресових ситуацій.

Урахування індивідуальних особливостей студентів важливо для розробки персоналізованих психологічних стратегій та програм для підвищення їх стресостійкості.

Отже, результати не лише підтверджують зв'язок між стресостійкістю та стресом, але і вказують на конкретні напрямки для подальших досліджень та розробки психологічних програм у контексті воєнного конфлікту.

В контексті отриманих результатів дослідження за власною анкетною виявлено цікавий взаємозв'язок між рівнем стресу та стресостійкістю серед

респондентів. Опитування, яке включало в себе питання про рівень стресу та емоційну реакцію на воєнні новини, а також комплекс питань, спрямованих на визначення рівня стресостійкості особистості, дало можливість провести аналіз взаємозв'язку цих параметрів.

Виявлено, що респонденти з високим рівнем стресу частіше відзначалися меншою стресостійкістю. Це може вказувати на те, що особи, які схильні до стресу, можуть вражатися подіями відразу та демонструвати меншу здатність до ефективного протистояння стресовим ситуаціям.

Зафіксована велика варіативність реакцій серед різних респондентів. Іншими словами, не існує чіткого шаблону взаємозв'язку між рівнем стресу та стресостійкістю, оскільки вплив різноманітних факторів може спричиняти індивідуальні реакції.

Відзначено, що рівень стресостійкості може бути впливовий освітою та соціокультурним середовищем. Особи із збільшеним рівнем освіти та позитивним соціокультурним фоном частіше виявляли вищий рівень стресостійкості.

Висвітлено, що респонденти із вищим рівнем стресу виявляли більш виражену потребу в психологічній підтримці через вплив воєнних новин на їхній емоційний стан. Це може свідчити про важливість надання психологічної допомоги в умовах воєнного стану.

Загалом, виявлені особливості взаємозв'язку між рівнем стресу та стресостійкістю розкривають складність реакцій особистості на стресові ситуації та вказують на необхідність індивідуального підходу до психологічної підтримки в умовах підвищеного психологічного навантаження.

Проаналізувавши отримані результати, можна стверджувати, що психологічна стійкість студентів під впливом воєнних подій відчула суттєвий удар. Зі збільшенням важкості та частоти стресу, пов'язаного із війною, стресостійкість у студентів відзначено зниженням. Отже, на сцені виникла необхідність активного формування стресостійкості серед студентської громадськості у період воєнного конфлікту.

Згідно з висновками Міністерства охорони здоров'я, психологічні наслідки війни залишатимуться актуальними для нашого психічного здоров'я протягом принаймні 7-10 років після завершення військових дій. В даному контексті важливо зберігати спокій, утримуватися від паніки та активно сприяти державним ініціативам. Розвиток стресостійкості набуває особливого значення. Однією з ключових рекомендацій є налаштування сприйняття інформаційного потоку. Виконання власних обов'язків, надання допомоги іншим, а також повернення до "навчального стану розуму" стають важливими елементами збереження ресурсності в цих важливих умовах.

На основі отриманих результатів методик виявлено, що в умовах воєнного стану у значної кількості студентів спостерігається низький рівень стійкості до стресу та високі показники тривожності. Виявлені також ознаки пониженого настрою, зокрема важливо відзначити, що за попередніми методиками респонденти жіночої статі виявили більшу схильність до депресії та мали вищий рівень тривоги. За результатами стресостійкості тесту на низьких рівнях була більше виражена серед дівчат в процентному відношенні; отже, у ситуаціях стресу студент виявляється неспроможним вирішити їх, не може адекватно їх оцінити і правильно відреагувати. Загалом можна констатувати, що у студентів відсутня розвинена стресостійкість. Отже, для підвищення рівня стресостійкості була розроблена та впроваджена тренінгова програма, деталі якої будуть представлені у наступному розділі.

2.3. Практичні рекомендації щодо підвищення соціально-психологічної адаптації військовослужбовців

В наш час, проблема подолання стресу є актуальною, і людей постійно турбує, як підвищити свою стійкість до стресу. Сучасні студенти особливо потребують підтримки у розвитку стресостійкості, що дозволить їм вдосконалювати навички подолання труднощів і досягати більшого успіху в навчальній діяльності.

З метою підвищення стресостійкості та зниження рівня тривожності студентів в умовах воєнного стану ми використали формат групового тренінгу. Завдання тренінгової програми включає:

1. Розвиток відчуття внутрішнього контролю для того, щоб студенти вміли тверезо оцінювати екстремальні або критичні ситуації та уникати паніки.
2. Підвищення самооцінки, щоб студенти могли об'єктивно оцінювати свої можливості та вірити в свої сили у разі необхідності.
3. Зниження рівня тривожності для попередження розвитку тривожних станів, які можуть серйозно впливати на життя студента.
4. Вивчення навичок позбавлення від негативних станів.
5. Навчання адаптації до нових умов для забезпечення можливості студентам впоратися з новими умовами середовища та вимогами колективів.
6. Інформування студентів про феномен стресу, методи подолання та стресогенні фактори для кращого розуміння можливих сценаріїв та умов.

Формат роботи – груповий, що сприяє взаємодії та спільному розвитку стресостійкості серед учасників.

Мета тренінгу - розвивати навички стресостійкості серед учасників, допомагаючи їм ефективно подолати труднощі та екстремальні ситуації в умовах воєнного стану.

Заняття 1: "Ознайомлення з Концепцією Стресу"

Мета заняття - ознайомити учасників групового тренінгу із концепцією стресу, розкрити його вплив на організм та поведінку, та визначити основні стресогенератори в умовах воєнного стану. Створити основу для подальшого розвитку навичок стресостійкості.

План роботи:

1. Введення:
 - Привітання учасників та коротке представлення тренера.

- Оголошення мети заняття.
 - 2. Ознайомлення з Основами Стресу:
 - Визначення стресу та його ролі в житті людини.
 - Розкриття фізіологічних та психологічних аспектів стресу.
 - Обговорення взаємодії стресу з організмом.
 - 3. Стрес у Воєнних Умовах:
 - Вивчення особливостей стресу в умовах воєнного стану.
 - Аналіз основних стресогенераторів під час воєнних конфліктів.
 - Поділ досвіду учасників щодо власних стресових ситуацій.
 - 4. Психологічний Аспект Стресу:
 - Розгляд впливу стресу на психіку та емоційний стан.
 - Обговорення психологічних реакцій на стресові ситуації.
 - Визначення стратегій ефективного управління стресом.
 - 5. Відповіді на Запитання та Обговорення:
 - Відкрите питання та відповіді від учасників.
 - Заключні коментарі та нагадування про наступні етапи тренінгу.
 - 6. Підсумок та Домашнє Завдання:
 - Підбиття підсумків заняття та формулювання ключових висновків.
 - Завдання для самостійного вивчення матеріалу до наступного заняття
- .Заняття 2: "Розвиток Емоційного Інтелекту для Подолання Стресу"

Мета заняття - розвивати та зміцнювати навички емоційного інтелекту, які допоможуть учасникам ефективно подолати стресові ситуації та зменшити рівень тривожності. Вивчення та впровадження елементів емоційного інтелекту для створення стійкості до емоційного напруження в умовах воєнного стану.

План Роботи:

1. Вступ: Огляд Заняття та Його Мета
 - Пояснення важливості розвитку емоційного інтелекту для подолання стресу.
 - Зазначення конкретних цілей та очікуваних результатів.

2. Основні Поняття Емоційного Інтелекту
 - Розгляд ключових аспектів емоційного інтелекту: розпізнавання емоцій, регулювання емоцій, емпатія, міжособистісні відносини.
 - Пояснення, як кожен з цих аспектів може впливати на стресостійкість.
3. Тренування Розпізнавання Емоцій
 - Практичні вправи та ігри для підвищення навичок розпізнавання власних та чужих емоцій.
 - Обговорення важливості самостереження в стресових ситуаціях.
4. Регулювання Емоцій: Практичні Техніки
 - Навчання основних методик регулювання емоцій: дихальні вправи, медитація, позитивне мислення.
 - Групові вправи для спільного використання та обміну емоційним досвідом.
5. Розвиток Емпатії та Міжособистісних Відносин
 - Вивчення та тренування емпатії: розуміння та співпереживання почуттів інших.
 - Робота в групах для підвищення співпраці та підтримки.
6. Інтеграція Знань: Створення Плану Розвитку Емоційного Інтелекту
 - Обговорення персональних вражень та вивчених методик.
 - Розробка індивідуальних та групових планів для подальшого розвитку емоційного інтелекту.
7. Заключні Слова: Підбиття Підсумків та Оцінка Прогресу
 - Підведення підсумків тренінгу та спільне обговорення вражень.
 - Запитання та відповіді учасників щодо того, як вони можуть впроваджувати здобуті навички в щоденне життя.
 - Оголошення теми наступного заняття та наголос на її важливості для загального розвитку стресостійкості.

Заняття 3: "Техніки Релаксації та Дихальні Вправи"

Мета заняття – о знайомлення учасників групового тренінгу з ефективними техніками релаксації та дихальними вправами для зняття стресу, зниження тривожності та підвищення стресостійкості.

План роботи:

1. Вступ:
 - Коротке повторення ключових понять з попередніх занять.
 - Акцент на важливості технік релаксації та дихальних вправ у стресових ситуаціях.
2. Ознайомлення з Основами Релаксації:
 - Пояснення принципів та важливості глибокої релаксації.
 - Представлення основних методик релаксації (прогресивна м'язова релаксація, візуалізація).
3. Дихальні Вправи для Спокою:
 - Розгляд та практика дихальних технік для зниження тривожності.
 - Вивчення різних прийомів дихання: діафрагмальне дихання, носове дихання.
4. Практичне Застосування Технік:
 - Групове виконання технік релаксації та дихальних вправ під керівництвом тренера.
 - Обговорення вражень та відчуттів після практики.
5. Інтеграція в Повсякденне Життя:
 - Розгляд можливостей впровадження отриманих навичок у щоденну практику.
 - Обговорення труднощів, які можуть виникнути, та знаходження рішень.
6. Підсумок та Завдання для Дому:
 - Підведення підсумків заняття.
 - Завдання для дому: використання технік релаксації та дихальних вправ протягом тижня та відгук на їх вплив.

Це заняття спрямоване на навчання студентів ефективним методам релаксації та контролю дихання для забезпечення ментального та емоційного благополуччя в умовах стресу..

Заняття 4: "Самоконтроль та Управління Ситуаціями"

Мета заняття - поглиблено вивчити та розвинути навички самоконтролю та управління ситуаціями серед студентів для підвищення рівня стресостійкості в умовах воєнного стану.

План роботи:

1. Вступ:
 - Нагадування про важливість самоконтролю та управління в стресових ситуаціях.
 - Коротке повторення основ заняттями попередніх тижнів.
2. Теоретичний Блок:
 - Розбір концепції самоконтролю та його ролі в стресових ситуаціях.
 - Визначення елементів ефективного управління ситуаціями.
3. Практична Частина:
 - Внутрішній Контроль:
 - Вивчення методів внутрішнього контролю та його впливу на психічне становище.
 - Практичні вправи для розвитку внутрішнього контролю.
 - Планування та Прийняття Рішень:
 - Ознайомлення з етапами планування та прийняття рішень в стресових умовах.
 - Групові вправи на розробку стратегій планування та вирішення проблем.
4. Робота з Ресурсами:
 - Визначення та тренування використання внутрішніх та зовнішніх ресурсів для подолання стресових ситуацій.
 - Групові обговорення кращих практик та взаємного обміну досвідом.

5. Практичні Вправи:

- Симуляція стресової ситуації та використання отриманих навичок самоконтролю та управління.
- Оцінка та аналіз реакцій учасників для визначення прогресу.

6. Висновок:

- Підведення підсумків заняття та переконання учасників у важливості розвитку навичок самоконтролю.
- Завдання для самостійної роботи та підготовки до наступного заняття.

Заняття 4 спрямоване на формування у студентів комплексу навичок, необхідних для ефективного управління власними емоціями та діями в стресових умовах, що сприятиме підвищенню їхньої стресостійкості та здатності адаптуватися до викликів.

Заняття 5: "Спілкування та Підтримка Групи"

Мета заняття - розвивати навички ефективного спілкування та підтримки в групі для підвищення загального рівня стресостійкості серед учасників тренінгу.

План Роботи:

1. Вступ:

- Перегляд попередніх занять та їх вплив на учасників.
- Звернення до важливості взаємодії та спілкування в умовах стресу.

2. Теоретична Основа:

- Розгляд ролі спілкування в підтримці психічного здоров'я.
- Визначення ключових елементів ефективного спілкування.

3. Вправа "Активне Слухання":

- Тренування навичок активного слухання.
- Практичні вправи на вдосконалення навичок сприйняття інформації від інших.

4. Вправа "Рольові Ситуації":

- Сценарії ролевих вправ для симуляції стресових ситуацій.

- Взаємодія учасників групи для розвитку навичок підтримки та реагування на емоційний стрес.
5. Створення Плану Групової Підтримки:
- Учасники формують індивідуальні та групові стратегії підтримки.
 - Обговорення та обрання ефективних методів для конкретних ситуацій.
6. Рефлексія та Обговорення:
- Обговорення вражень та вивчення заняття.
 - Поради та ідеї від учасників для покращення ефективності групової підтримки.
 - Підведення підсумків заняття та його роль в загальному процесі розвитку стресостійкості.

Це заняття спрямоване на зміцнення взаємодії в групі та навчання учасників ефективно реагувати на стресові ситуації, надаючи підтримку одне одному.

ВИСНОВКИ

Враховуючи тему, мету та поставлені завдання дослідження, надійшли до таких висновків:

У психологічній літературі дослідниками поняття «адаптація» визначається «...як процес формування найбільш прийнятних стратегій/моделей поведінки в умовах змі- нюваного мікросоціального середовища» [1, с. 60]. Після повернення до умов цивіль- ного життя, військовослужбовець/ветеран/ учасник бойових дій протягом адаптацій- ного періоду, зважає на особливостей та умов життєвої ситуації. Нагадаємо, що термін «життєва ситуація особистості» визначається як «...сукупність обставин життєдіяльності, які безпосередньо або опосередковано впливають на поведінку людини, її психічний стан, зумовлюючи зміст та напрям індивідуального розвитку» [5].

Одним із аспектів соціально-психологіч- ної адаптації є взаємини військовослуж- бовців/ветеранів, учасників бойових дій із членами сім'ї, близьким оточенням та дру- зями після повернення до умов цивільного життя. Тобто, «повернення – це один із найважчих періодів у відновленні подружжя.

Успішна соціальна адаптація залежить не тільки від зовнішнього середовища, соціального оточення і фізіологічних процесів, але і від особистісних структур, властивостей, характеристик, однією з яких є емоційна стійкість, що забезпечує безпеку особистості, а отже, і психологічну адап- тацію».

Тобто, характер перебігу соціально-психологічної адаптації військовослужбовців/ветеранів, учасників бойових дій значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості, як-от, воля, швидкість виникнення психічних процесів та їх стійкість, ціннісні орієнтації, життєстійкість, уміння справлятися із стресовими ситуаціями та інші особистісні риси.

Шляхом теоретичного аналізу науково-психологічної літератури було уточнено поняття соціально-психологічної адаптації як неспецифічної реакції організму на будь-який надмірний запит зовнішнього середовища. Реакції на стрес можуть проявлятися фізично та психологічно, згідно з Г. Сельє. Стрес є адаптаційним синдромом, який впливає на особистість різними способами. У

деяких випадках він може мобілізувати внутрішні ресурси та сприяти виконанню завдань, які за звичайних умов можуть бути важкими, але в інших випадках стрес може мати деструктивний характер, призводячи до повної дезорганізації та ступору. У науковій літературі поняття "стресостійкість" отримало значуще висвітлення. Стресостійкість розглядається як здатність витримувати великі навантаження і успішно вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях, за визначенням , М. В. Савчина. Також, стресостійкість характеризує стан психічного або емоційного виснаження, викликаного тривалою включеністю в напружених ситуаціях, як визначено у С. І.Яковенко, В. О. Моляко.

У продовженні міркувань за дослідженнями Ю. Бриндікова «...успішна соціальна адаптація залежить не тільки від зовнішнього середовища, соціального оточення і фізіологічних процесів, але і від особистісних структур, властивостей, характеристик, однією з яких є емоційна стійкість, що забезпечує безпеку особистості, а отже, і психологічну адаптацію» [2, с. 74].

Тобто, характер перебігу соціально-психологічної адаптації військовослужбовців/ветеранів, учасників бойових дій значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості, як-от, воля, швидкість виникнення психічних процесів та їх стійкість, ціннісні орієнтації, життєстійкість, уміння справлятися із стресовими ситуаціями та інші особистісні риси. У психологічній літературі дослідниками поняття «адаптація» визначається «...як процес формування найбільш прийнятних стратегій/моделей поведінки в умовах змінюваного мікросоціального середовища» [1, с. 60].

Після аналізу різноманітних наукових джерел, що стосуються проблеми формування стресостійкості серед військовослужбовців в умовах воєнного стану, виявлено, що дане питання вимагає подальшого глибшого вивчення через його новизну та актуальність. Методики, такі як опитувальник на визначення стресостійкості, метод Холмса-Раге та "Шкала суб'єктивного стресу," дозволили отримати різні аспекти психологічної реакції студентів на воєнні події.

Результати опитування на визначення стресостійкості (Н.В.Киршева, Н.В.Рябчикова) вказують на різноманітні рівні стресостійкості серед військовослужбовців. Переважна більшість відзначається середнім і вищим рівнями стресостійкості, проте є і ті, хто виявив низький рівень. Це свідчить про

індивідуальні відмінності в здатності студентів витримувати стресові ситуації. Детальний аналіз показників дозволяє визначити конкретні аспекти, на які можливо впливати в рамках психологічних тренінгів та програм для підвищення стресостійкості.

Результати методу автоаналізу особистісного стресу за шкалою Холмса-Раге вказують на значний розмах у виявленні рівня стресу серед студентів. Відзначається, що деякі студенти мають високий сумарний бал, що може свідчити про загострення стресових ситуацій в їхньому житті. Важливо взяти до уваги конкретні фактори, які призводять до стресу, та розробити індивідуалізовані підходи до кожного студента.

Загальний бал за методом «Шкала суб'єктивного стресу» свідчить про те, що більшість військослужбовців мають середній рівень стресостійкості. Це може бути результатом різноманітних стресорів у їхньому середовищі. Однак важливо врахувати, що цей метод оцінки стресостійкості має свої обмеження, і для повноцінного розуміння важливо долучити інші методи та джерела інформації.

В загальному контексті дослідження важливо врахувати інтегрований підхід, який включає аналіз різних аспектів психологічного стану військослужбовців. Такий комплексний підхід дозволить розробити ефективні програми та стратегії для підвищення стресостійкості, що є особливо актуальним у сучасних умовах воєнного конфлікту.

Виявлено позитивний кореляційний зв'язок між рівнем стресостійкості та меншим рівнем стресу. Військослужбовці із вищою стресостійкістю схильні демонструвати менший вплив стресу, що підкреслює важливість розвитку цієї якості.

Враховуючи важливість психічного здоров'я військослужбовців під час воєнного конфлікту, рекомендується розширення досліджень та впровадження програм з психологічної підтримки в умовах воєнного стану.

Дослідження вказує на необхідність уваги до психологічного благополуччя студентів під час воєнного конфлікту, а також на важливість розвитку стресостійкості як частини їхньої психічної стійкості. За результатами емпіричного дослідження була розроблена тренінгова програма з метою підвищення стресостійкості серед студентів в умовах воєнного стану.

Враховуючи отримані результати, ця програма орієнтована на розвиток внутрішнього контролю, підвищення самооцінки, зниження рівня тривожності та навичок подолання негативних станів. Загалом, отримані дані дають змогу краще розуміти психологічні особливості соціально-психологічної адаптації військослужбовців у стресових умовах та розробляти ефективні стратегії для підтримки їхнього емоційного та психічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: автореф. дисс. ... докт. псих. наук: 19.00.02. Київ, 2007. 38 с
2. Баклицький, І.О. Психологія праці підруч. / І. О. Баклицький. – 2-ге вид., перероб. і доп. – К. : Знання, 2008. – 655 с. К. В. Кислюк. – К. : Либідь, 2004. – 488 с.
3. Богданов С. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації: метод. посіб. для педагогів/С. Богданов, О. Залеська. - К.: Дитячий фонд ООН 87 (ЮНІСЕФ), Всеукраїнська спілка молодіжних громадських організацій, «Християнська асоціація молодих людей України» (УМСА України), 2015. - 76 с.
4. Бунас А.А., Агішева К.Д., Суржикова М.О. Особистісний ресурс подолання стресу життєвої ситуації. Психологічні науки. «Молодий вчений» № 4 (80), квітень 2020
5. Вплив спілкування в соціальних мережах на розвиток особистості підлітка / О. М. Немеш // Проблеми сучасної психології. - 2014. - Вип. 26. - С. 442-456
6. Вплив хронічного стресу на здоров'я людини. URL: <https://suspilne.media/2033-vplivhronicnogo-stresu-na-zdorova-ludini/>.
7. Гриньова Валентина «Сміхотерапія як оздоровча технологія студентської молоді». 2016. С. 60-64
8. Дем'янова І., Сенік А. Чабан Олег Созонтович // [Тернопільський енциклопедичний словник](#) : у 4 т. / редкол.: [Г. Яворський](#) та ін. — Тернопіль : Видавничо-поліграфічний комбінат [«Збруч»](#), 2008. — Т. 3 : П — Я. — С. 578. — ISBN 978-966-528-279-2.
9. Дубровинський Г. Р. Діти війни: дослідження явища психотравми під час військової агресії в Україні. Український психологічний журнал, 2016. № 1. С. 16-26.

10. Жигайло Н., Харко Н. Онлайн-освіта: вимушена самоізоляція чи система отримання знань студентами закладів вищої освіти. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 8. С. 36–49.
11. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – Київ: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
12. Іванова О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. Дніпропетровський науковий часопис публічного управління, психології, права № 2, 2022. С. 109-116.
13. Каськов І.В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 1 (54).104–110 с.
14. Катунін А. П. Стресостійкість як психологічний феномен / А. П. Катунін // Молодий учений. – 2012. – № 9. – 243-246 с
15. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. – Київ: Либідь, 2007. – 256 с.
16. Когут О.О. Стресостійкість особистості в сучасному вимірі соціокультурного простора Psychological Journal volume 7 issue 7 (51) 2021 orcid id: <http://orcid.org/0000-0003-0116-2274>
17. Козлов С.В. Стійкість до стресу як один із чинників адаптивності 48 особистості / С.В. Козлов // Вісник національного університету оборони України. - 2011. - №3(22). - С. 126-129
18. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості. Київ, 2009. 511 с.
19. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / В. М. Крайнюк. – Київ: Ніка-Центр, 2007. – 432 с.
20. Лебедєв В. І. Особистість в екстремальних умовах / В. І. Лебедєв - Київ, 1989. - 303 с.
21. Мартинюк С. Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками / С. Р. Мартинюк // Актуальні проблеми психології: зб. наук.

праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К.: Логос, 2007. – Т.7, вип. 10. – С. 178–183.

22. Марціновська І. П. Співвідношення понять стресу, травматичного стресу та посттравматичного стресового розладу у медичній та психологопедагогічній теорії. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». Хмельницький. ХІСТ, 2017. № 14. С. 223-228.

23. Міжнародний науково-практичний workshop «Психологія Переживання Війни: Досвід України» URL: <https://knukim.edu.ua/psychologiya-perezhyvannya-vijny-dosvid-ukrayiny-2/>

24. Мілерян Є. А. Емоційно-вольові компоненти надійності оператора/Є. А. Мілерян// Нариси психології праці оператора. - Київ, 1974. - С. 5-82.

25. Мовчан М. М. Страх як проблема буття людини в соціальному середовищі: монографія. Полтава: ПУЕТ, 2019. 356 с.

26. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. –324 с

27. Опитувальник "Шкала тривожності" (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова) URL: https://psi-school-one.at.ua/load/dopolnitelnoe_menju/diagnostichniyi_material/opituvalnik_shkala_trivozhnosti_shkala_tejlora_adaptacija_m_m_pejsakhova/6-1-0-67

28. Практикум з підвищення стресостійкості та розширення адаптаційних можливостей організму. Під ред. О.С. Чабана

29. Просандєєва Л.Є. Психолого-педагогічні умови становлення автономності особистості / Л.Є. Просандєєва // Актуальні проблеми психології. - 2015. - Т. 7, Вип. 38. - С. 396-407.

30. Радченко О. Зміна світоглядних настанов у методі позитивної психотерапії. Життя, конфлікти і любов у транскультурному світі. Збірник матеріалів ІХ науково-практичної конференції з позитивної психотерапії Н. Пезешкіана (м. Одеса, 2–4 червня 2017 р.). Одеса, 2017. С. 173-176.

31. Савчин М.В. Духовний потенціал людини : монографія. 2-ге вид., переробл. і допов. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010. 508 с.
32. Савчин, М. В. Педагогічна психологія: навч. посіб. / М. В. Савчин. – К. : Академвидав, 2007. – 424 с.
33. Сінельнікова Т. В. Методичні вказівки до лабораторних занять з курсу «Основи психологічного тренінгу» для здобувачів освіти за спеціальністю 053 «Психологія». Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського. Одеса, 2020. 25 с.
34. Степова А.С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. Молодий вчений. 2018. № 9 (61). 314–315 с.
35. Стресс без дистресса / Г. Селье // [Журнал неврології ім. Б. М. Маньковського](#). - 2016. - Т. 4, № 1. - С. 78-89. - URL:: http://nbuv.gov.ua/UJRN/jorn_2016_1_13
36. Удовенко Ю. М. Організація соціально-психологічної допомоги дітям, які пережили втрати внаслідок військових дій / Ю. М. Удовенко // Український психологічний журнал. – 2017. – № 1 (3). – С. 165–176.
37. Чабан О.О. Практична психосоматика. Тривога. Навч. пос. ; Видавництво: Медкнига ; ISBN: 978-966-1597-92-0 ; 2021. - С. 144
38. Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (2011). Positive psychology: Where did it come from, where is it going? In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger (Eds.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 3–8). Oxford University Press.
39. Erikson K. *New Species of Trouble : Explorations in Disaster, Trauma, and Community*. NY. 2017.
40. Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. *European Psychologist*, 18, 12–23.
41. Inkeles A., Leidermn H. An approach to the study of psychosocial maturity // *International Journal of Comparative S.* 2018. Vol.39. Issue 1. P. 52-76
42. Kohlberg L. *Essays in Moral Development. Vol. II. The psychology of moral development*. N.Y.: Harper & Row. 2018.

43. Loevinger J. Stages of personality development // Handbook of Personality Psychology / eds. By R. Hogan, J. Johnson & S. Briggs. San Diego: Academic Press. 2017.
44. Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110–119.
45. Mead G.H. The philosophy of the present / ed. By A Murphy. Chicago. 2017.
46. Nath, P., & Pradhan, R. K. (2012). Influence of positive affect on physical health and psychological well-being: Examining the mediating role of psychological resilience. *Journal of Health Management*, 14(2), 161–174.
47. Schneder K. Therapist personal maturity and the therapeutic success. *The Psychhtrapy*. 19922016. Vol. 8. P. 71–79.
48. Selye H. The evolution of the stress concept // *Amer. Scientist*. – 1973. – V. 62, 6 6. – P. 642 –649.
49. Waldman, A.V. Psychophysiological regulation of emotional stress / A.V. Waldman // *Current problems of stress*. – Chisinau: Shtiin-tsa, 1976.-P. 34-43

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Тест на самооцінку стресостійкості особистості (Н.В. Кіршева, Н.В. Рябчикова)

Мета методики: Оцінка стресостійкості

Сфери застосування: Виявлення рівня стресостійкості

Примітка щодо використання: групова, індивідуальна

Інструкція. Вам пропонується бланк-опитувальник із твердженнями. Обведіть кружечком відповідний для вас варіант за кожним твердженням. Що щирішими будуть ваші відповіді, то точніший результат ви отримаєте

Затвердження	Рідко	Іноді	Часто
1. Я думаю, що мене недооцінюють у колективі	1	2	3
2. Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не зовсім здоровий	1	2	3
3. я постійно переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4. Я буваю налаштований агресивно	1	2	3
5. Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6. Я буваю дратівливий	1	2	3
7. Я намагаюся бути лідером там, де це можливо	1	2	3
8. Мене вважають людиною наполегливою і напористою	1	2	3
9. Я страждаю на безсоння	1	2	3
10. Своім недругам я можу дати відсіч	1	2	3
11. я емоційно і болісно переживаю неприємність	1	2	3
12. У мене не вистачає часу на відпочинок	1	2	3
13. У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14. Мені бракує влади, щоб реалізувати	1	2	3
15. У мене не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3
16. Я все роблю швидко	1	2	3
17. Я відчуваю страх, що не вступлю до інституту	1	2	3
18. Я дію зопалу, а потім переживаю за свої справи і вчинки	1	2	3

Далі: підрахуйте сумарне число балів, яке ви набрали, і визначте, який рівень вашої стресостійкості за таблицею:

Сумарна кількість балів	Рівень вашої стресостійкості
51-54	- дуже низький
53-50	- низький
49-46	- нижче середнього
45-42	- трохи нижче середнього
41-38	- середній
37-34	- трохи вище середнього
33-30	- вище середнього
29-26	- високий
25-18	- дуже високий

Чим менше число (сумарне число) балів ви набрали, тим вища ваша стресостійкість і навпаки. Якщо у вас 1-й і навіть 2-й рівень стресостійкості, то вам необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя.

Кожна людина здатна навчитися володіти своїм емоційним станом і тим самим послабити вплив стресової ситуації.

Саморегуляція - це здатність людини доволіно керувати своєю діяльністю: планувати, ставити мету, здійснювати вибір тощо, зокрема й контролювати свої емоції, вміти розслабитися.

Метод автоаналізу за шкалою Холмса-Раге

Інструкція до тесту

Постарайтеся згадати усі події, що трапилися з Вами протягом останнього року, і підрахуйте загальне число «зароблених» вами балів.

Тестовий матеріал

№	Життєві події	Бали
1.	Смерть дружина (подружжя).	100
2.	Розлучення.	73
3.	Від'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив з партнером.	65
4.	Тюремне висновок.	63
5.	Смерть близького члена сім'ї»	63
6.	Травма або хвороба.	53
7.	Одруження, весілля.	50
8.	Звільнення з роботи.	47
9.	Примирення подружжя.	45
10.	Догляд на пенсію.	45
11.	Зміна в стані здоров'я членів сім'ї.	44
12.	Вагітність партнерки.	40
13.	Сексуальні проблеми.	39
14.	Поява нового члена сім'ї, народження дитини.	39
15.	Реорганізація на роботі.	39
16.	Зміна фінансового положення.	38
17.	Смерть близького друга.	37
18.	Зміна професійної орієнтації, зміна місця роботи.	36
19.	Посилення конфліктності відносин з партнером.	35
20.	Борг або позика на велику покупку (наприклад, будинки).	31
21.	Закінчення терміну виплати позики або позики, зростають борги.	30
22.	Зміна посади, підвищення службовий відповідальності.	29
23.	Син або дочка залишають будинок.	29
24.	Проблеми з родичами партнера.	29
25.	Визначне особисте досягнення, успіх.	28
26.	Чоловік кидає роботу (або приступає до роботи).	26
27.	Початок або закінчення навчанням навчальному закладі.	26
28.	Зміна умов життя.	25
29.	Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки.	24
30.	Проблеми з начальством, конфлікти.	23

31.	Зміна умов або годин роботи.	20
32.	Зміна місця проживання.	20
33.	Зміна місця навчання.	20
34.	Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля або відпустки.	19
36.	Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням.	19
36.	Зміна соціальної активності.	18
37.	Борг або позика для покупки великих речей (машини, телевізора).	17
38.	Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних зі сном, порушення сну.	16
39.	Зміна числа членів сім'ї, зміна характеру і частоти зустрічей з іншими членами сім'ї.	15
40.	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість споживаної їжі, дієта, відсутність апетиту і т.п.).	15
41.	Відпустка.	13
42.	Різдво, зустріч Нового року, день народження.	12
43.	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху).	11

Результат тесту

Менше 150 балів - велика опірність стресу. Мінімальна ступінь стресовий навантаження. Будь-яка діяльність, незалежно від її спрямованості і характеру тим ефективніше, чим вище рівень стресостійкості. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка має сильний стресогенний характер. Підвищення рівня стресостійкості особистості прямо і безпосередньо веде до продовженню життя.

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

200–299 балів - порогова опірність. Стійкість знижується з збільшенням стресових ситуацій в життя. Це наводить до того, що особистість змушена витрачати свою енергію та ресурси на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Це дає можливість говорити про управлінську діяльність як таку, яка в малої ступеня носить стресогенний

характер. Віруючий людина, як правило, більше стресостійкий завдяки своєю внутрішньої здібності до духовного самообмеження і смиренності.

300 і більше - низька (вразливість). Особистість змушена витратити свою енергію та ресурси на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Велике кількість балів-це сигнал тривоги, попереджування про небезпеки. Отже, необхідно терміново що-небудь зробити, щоб ліквідувати стрес. Якщо сума балів згори 300, то оцінюваному загрожує психосоматичне захворювання, оскільки він близький до фази нервового виснаження.

Процес соціально-психологічної адаптації військовослужбовців/ветеранів, учасників бойових дій є складним процесом пристосування особистості до нових умов життя. Для успішної адаптації важливими аспектами психологічної допомоги є впровадження системи психотерапевтичних методів, засобів та технік, які сприяють розвитку навичок саморегуляції та емоційного відновлення/благополуччя; пошуку способів створення психоемоційних ресурсів у вирішенні складних життєвих ситуацій; формуванню мотиваційних моделей соціальних перспектив життєдіяльності ветеранів та учасників бойових дій.

Метод "Шкала суб'єктивного стресу".

Виберіть, будь ласка, відповідний варіант відповіді.

1. Як часто останнього місяця Ви турбувалися через непередбачені події? *

Ніколи
Майже ніколи
Інколи
Доволі часто
Часто

2. Як часто за останній місяць Вам видавалося складним контролювати важливі в Вашому житті речі? *

Ніколи
Майже ніколи
Інколи
Доволі часто
Часто

3. Як часто за останній місяць Ви відчували нервову напругу чи стрес? *

Ніколи
Майже ніколи
Інколи
Доволі часто
Часто

4. Як часто за останній місяць Ви відчували впевненість у тому, що впораєтеся з вирішенням Ваших особистих проблем? *

Ніколи
Майже ніколи
Інколи
Доволі часто
Часто

5. Як часто за останній місяць Ви відчували, що все йде так, як Ви цього хотіли? *

Ніколи
Майже ніколи
Інколи
Доволі часто
Часто

6. Як часто останнього місяця Ви думали, що не зможете впоратися з усім тим, що Вам було треба зробити? *

Часто
Доволі часто
Інколи
Майже ніколи
Ніколи

7. Як часто останнього місяця Ви могли дати собі раду з Вашою дратівливістю? *

Ніколи
Майже ніколи
Інколи
Доволі часто
Часто

8. Як часто останнього місяця Ви відчували, що володієте ситуацією? *

Ніколи
Майже ніколи
Інколи
Доволі часто
Часто

9. Як часто останнього місяця Ви відчували роздратування через те, що події, які відбуваються, виходили з-під Вашого контролю? *

Ніколи
Майже ніколи
Інколи
Доволі часто
Часто

10. Як часто останнього місяця Вам здавалося, що труднощів нагромаджується стільки, що Ви не в змозі їх контролювати? *

Ніколи
Майже ніколи
Інколи
Доволі часто
Часто

Ключ для підрахунку балів:

Пункти субшкали «Перенапруга»: 1, 2, 3, 6, 9, 10. Кожен пункт оцінюється від 1 до 5 балів. Бали підсумовуються. Пункти субшкали "Протидія стресу": 4, 5, 7, 8. Кожен пункт оцінюється від 1 до 5 балів. Потім бали інвертуються (1 = 5; 2 = 4; 3 = 3; 4 = 2; 5 = 1) та підсумовуються. Пункти Шкали стресу, що сприймається 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Підсумовуються бали з обох субшкал.

Власна анкета

Примітка: Прохання відповідати на запитання чесно та відкрито. Ваші відповіді анонімні та важливі для нашого дослідження.

1. Стать:
 - Чоловіча
 - Жіноча
2. Ваш вік:
 - Менше 18
 - 18-21
 - 22-25
3. Як часто ви дізнаєтеся про воєнні події через мас-медіа?
 - Щодня
 - Кілька разів на тиждень
 - Рідко
 - Ніколи
4. Чи викликають воєнні новини у вас емоційні реакції?
 - Так, завжди
 - Так, часто
 - Іноді
 - Рідко
 - Ні, ніколи
5. Як ви оцінюєте свою емоційну стійкість до воєнних новин?
 - Дуже сильна
 - Середня
 - Слабка
6. Чи впливають воєнні новини на ваш загальний стан здоров'я?
 - Так, позитивно

- Так, негативно
 - Ні
7. Як ви оцінюєте свої емоційні переживання після перегляду воєнних новин?
- Позитивні
 - Нейтральні
 - Негативні
8. Чи обговорюєте ви воєнні події з оточуючими?
- Так, регулярно
 - Так, іноді
 - Ні, ніколи
9. Як ви оцінюєте зміну вашого ставлення до воєнних новин за останній час?
- Покращилося
 - Залишається незмінним
 - Погіршилося
10. Чи впливають воєнні події на вашу повсякденну діяльність?
- Так, істотно
 - Так, в певній мірі
 - Ні, ані трошки
11. Як ви оцінюєте роль медіа у формуванні вашої думки про воєнні конфлікти?
- Велика
 - Середня
 - Невелика
12. Чи використовуєте ви соціальні мережі для обговорення воєнних подій?
- Так, активно
 - Іноді

- Ні, зовсім
13. Як ви реагуєте на спроби влади заспокоїти ситуацію в країні через медіа?
- Позитивно
 - Нейтрально
 - Негативно
14. Чи відчуваєте ви власну участь у подіях, про які ви чуєте у воєнних новинах?
- Так, сильно
 - Так, трошки
 - Ні, не відчуваю
15. Як ви оцінюєте роль освіти у формуванні об'єктивного ставлення до воєнних подій?
- Дуже важлива
 - Середня
 - Неважлива
16. Як ви визначаєте надійність інформації про воєнні події, яку ви отримуєте?
- Всеістинна
 - Сумніваюсь
 - Вважаю за брехливу
17. Чи впливає ситуація в країні на ваші плани та майбутні перспективи?
- Так, суттєво
 - Так, в певній мірі
 - Ні, ані трошки
18. Як ви реагуєте на апелі до громадян про підтримку влади у важкі часи?
- Позитивно
 - Нейтрально

- Негативно
19. Які конкретні емоції ви переживаєте під час перегляду воєнних новин?
- Страх
 - Сум
 - Гнів
 - Розчарування
 - Інше (вказати)
20. Чи відчуваєте ви необхідність в психологічній підтримці через вплив воєнних новин на ваш емоційний стан?
- Так
 - Ні

Дякуємо за вашу участь у нашому дослідженні!