

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»**

Центр заочного та дистанційного навчання

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
магістерський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

ВПЛИВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ НА ЕМОЦІЙНІ РЕАКЦІЇ ЛЮДИНИ

Виконав: здобувач 2 курсу магістратури,
галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки» спеціальність 053 «Психологія»

Тішков Олександр Олексійович

Керівник: д. юр. н., професор, завідувач
кафедри психології Цільмак О. М.

Рецензент: к. психол. н., доцент, доцент
кафедри психології Рєпнова Т.П.

Одеса – 2024

Тішков О. О.

Вплив стресостійкості на емоційні реакції людини. - Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Магістерський дослідницький проект на здобуття освітнього ступеню «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична Академія», Одеса, 2024 рік

Ключові слова: стресостійкість, військовослужбовці, емоційні реакції, копінг-стратегії.

Анотація. Магістерський проект присвячений дослідженню впливу стресостійкості на емоційні реакції людини (на прикладі військовослужбовців).

Автором розкрито сутність впливу зовнішніх факторів на рівень стресостійкості та переживань особистості та їх вплив на емоційний прояв.

Аналіз психологічної літератури дозволяє зробити припущення стосовно того, що одним з важливих компонентів функціональної системи адаптації може бути стресостійкість, яка забезпечує можливість швидкого та адекватного реагування на проблемні ситуації. У свою чергу, низький рівень стресостійкості або відсутність її динаміки, очевидно, можуть розглядатися як ранні ознаки дезадаптації.

Опитано військовослужбовців на базі Військово-медичного клінічного центру Центрального регіону на лікуванні, визначено закономірності стресостійкості та описано результати емпіричного дослідження.

Tishkov O. O.

The influence of stress resistance on emotional reactions of a person. -

Qualifying scientific work on manuscript rights. Master's research project for obtaining an educational degree "Master" in specialty 053 "Psychology". Odesa Law Academy National University, Odesa, 2024

Key words: stress resistance, military personnel, emotional reactions, coping strategies.

Abstract. The master's project is devoted to the study of the influence of stress resistance on emotional reactions of a person (using the example of military personnel).

The author revealed the essence of the influence of external factors on the level of stress resistance and personal experiences and their influence on emotional expression.

The analysis of psychological literature allows us to make assumptions about the fact that one of the important components of the functional adaptation system can be stress resistance, which provides the possibility of a quick and adequate response to problematic situations. In turn, a low level of stress resistance or the lack of its dynamics can obviously be considered as early signs of maladaptation.

Military personnel undergoing treatment at the Military Medical Clinical Center of the Central Region were interviewed, patterns of stress resistance were determined, and the results of the empirical study were described.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ НА ЕМОЦІЙНІ РЕАКЦІЇ ЛЮДИНИ.....	11
1.1. Обґрунтування обраних методичних підходів, методів і методик дослідження впливу стресостійкості на емоційні реакції людини.....	11
1.2. Процедура дослідження впливу стресостійкості на емоційні реакції людини.....	16
Висновки до розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ НА ЕМОЦІЙНІ РЕАКЦІЇ ЛЮДИНИ.....	22
2.1. Закономірності стресостійкості учасників дослідження.....	22
2.2. Результати дослідження емоційних реакцій учасників дослідження...	29
2.3. Кореляційний зв'язок між показниками стресостійкості й емоційних реакцій учасників дослідження.....	38
2.4. Науково-практичні рекомендації щодо підтримки й розвитку стресостійкості.....	42
Висновки до розділу 2.....	49
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	56

ВСТУП

Актуальність дослідження. Розвиток особистості складається із періодів стабільності, гармонії та періодів гострих переживань, проблем і труднощів. В одних випадках прийняття рішень приносить людині радість і відкриває перспективи для подальшого особистісного розвитку. В інших, навпроти, проблеми виявляються непереборними, і тоді вони стають причиною кризових станів і деструктивного розвитку особистості. Разом з цим, в сучасному українському суспільстві має місце збільшення кількості осіб, які втратили роботу, змінили місце мешкання (біженці), пережили Чорнобильську катастрофу, приймали участь в локальних війнах, мають фатальні захворювання (СНІД, рак), працюють в екстремальних ситуаціях (МНС, ОВС), втратили сенс життя. Тому вивчення проблеми впливу стресостійкості на емоційні реакції людини набуває все більшої актуальності, оскільки сприяє більш повному дослідженню рушійних сил психічного розвитку особистості, розумінню конструктивних і деструктивних моментів критичних ситуацій, формуванню вміння діагностувати й направляти кризові стани в позитивне русло.

Аналіз психологічної літератури дозволяє зробити припущення стосовно того, що одним з важливих компонентів функціональної системи адаптації може бути стресостійкість, яка забезпечує можливість швидкого та адекватного реагування на проблемні ситуації. У свою чергу, низький рівень стресостійкості або відсутність її динаміки, очевидно, можуть розглядатися як ранні ознаки дезадаптації.

Проте саме відсутність загальновизнаних дефініцій особливостей впливу стресостійкості на емоційні реакції людини стає перешкодою на шляху подальшого просування досліджень, присвячених зазначеній проблематиці. Сукупність зазначених чинників зумовлює актуальність теми дослідження.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вивченням стійкості до стресу як здатності людини протистояти впливу стрес-факторів і запобіганню виникнення патологічних психічних станів займалося багато вчених: Ю. Александровський, В. Бодров, Л. Дика, М. Дьяченко, Дж. Еверлі, Л. Китаєв-Смик, Р. Лазарус, В. Розов, Н. Тарабріна, які вважають, що в сучасних умовах негативні наслідки психотравмуючих ситуацій властиві не тільки особам «стресогенних професій», а широкому колу населення («травма минулим», «травма нинішнім життям», «травма майбутнім»). Психологічна стійкість військовослужбовців до стресу є професійно значущою характеристикою, від якої залежить ефективність його діяльності. Оцінка і формування психологічної стійкості до стресу належать до числа пріоритетних завдань психологічного супроводу діяльності військовослужбовців і залежить від формування і розвитку психологічних якостей у процесі підготовки до військової служби, тому дослідження стресостійкості й адаптивних здібностей є надзвичайно актуальним як у світі в цілому, так і в Україні. Аналіз останніх досліджень і публікацій із даної проблеми свідчить про те, що проблема стресостійкості у наукових дослідженнях розглядалась як проблема бар'єру психічної адаптації людини (Ю. Александровський, А. Вальдман, В. Лебедев), емоційної стійкості та здатності контролю емоцій (Е. Мілерян). Ряд дослідників основою стресостійкості вважають саморегуляцію людини (Л. Дика, О. Конопкін, В. Моросанова, Р. Сігаєв), яка складається з певних ланцюгів (О. Конопкін). До стресостійкості відносять різноманітні копінг-механізми і механізми психологічного захисту (Н. Хаан), на які впливає локус контролю (Д. Роттер), етнічний фактор (Л. Таукенова), тип вищої нервової діяльності (Л. Собчик), психічні та соматичні захворювання (Н. Сирота, Е. Чехлатий, В. Ялтонський). Усі дослідники відзначають, що стресостійкість як властивість психіки відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у складних умовах. Водночас, незважаючи на існуючі напрацювання, все ще недостатньо вивченою залишається проблема

стресостійкості й оцінки адаптивних здібностей до стресу військовослужбовців. Вивчення цієї проблеми дозволить прогнозувати стан здоров'я і професійну успішність в умовах професійних і життєвих стресорів, окреслювати шляхи розвитку чи корекції адаптивності у стресових умовах.

Детермінантами стресостійкості є всі структурні компоненти особистості: спрямованість, досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер, здібності. Великого значення набувають фактори травматичної ситуації, до яких належать тяжкість травматичної події, фактори її раптовості, ступінь підготовленості суб'єкта до дії травматичної ситуації.

Важливо пам'ятати, що в умовах бойових дій чинниками, що сприяють стресостійкості є: досвід участі в подібних діях у минулому і позитивний прогноз на майбутнє; схвалення цих дій з боку соціального оточення; індивідуально-психологічні особливості (високий рівень емоційної стабільності, вольової саморегуляції, активність, впевненість у собі); задоволення професійною діяльністю; позитивний емоційний фон (як успішність досягнення мети); наявність функціональних можливостей.

Чинники, що негативно впливають на стресостійкість: емоційно-когнітивні фактори (недостатній рівень необхідної інформації, негативний прогноз ситуації, почуття безпорадності перед ситуацією; надмірний вплив стресогенних, психогенних чи фізичних чинників, що перевищують адаптаційні можливості людини; велика тривалість стресогенного впливу, що призводить до виснаження адаптивних можливостей організму; індивідуально-психологічні особливості: низький рівень емоційної стабільності, врівноваженості, високий рівень невротизації, подразливості, особистісної та ситуативної тривожності.

Мета і завдання дослідження.

Метою дослідження є теоретично проаналізувати й емпірично дослідити закономірності впливу стресостійкості на емоційні реакції людини (на прикладі військовослужбовців).

Завданнями дослідження є:

1. Здійснити обґрунтування обраних методичних підходів, методів і методик дослідження впливу стресостійкості на емоційні реакції людини;
2. Описати процедуру дослідження впливу стресостійкості на емоційні реакції людини;
3. Охарактеризувати закономірності стресостійкості учасників дослідження;
4. Дослідити емоційні реакції військовослужбовців;
5. Проаналізувати кореляційний зв'язок між показниками стресостійкості й емоційних реакцій учасників дослідження;
6. Розробити науково-практичні рекомендації щодо підтримки й розвитку стресостійкості.

Об'єкт дослідження – стресостійкість як психологічний феномен.

Предмет дослідження – закономірності впливу стресостійкості на емоційні реакції людини (на прикладі військовослужбовців).

Методи дослідження – для розв'язання поставлених завдань дослідження та досягнення окресленої мети під час написання роботи нами було використано наступні методи: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел, метод моделювання); емпіричні методи (спостереження, бесіда, анкетування, тестування, стандартизовані методики); методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики).

У роботі було використано такі *психодіагностичні методики*:

1. Методика визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана;
2. Методика «Визначення стійкості до стресу та соціальної адаптації» Холмса і Раге;
3. Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера;
4. П'ятифакторний особистісний опитувальник (Р. МакКрає, П. Коста);
5. Методика «Самопочуття. Активність. Настрій» (В. Доскін).

Вибірка дослідження – військовослужбовці, які на момент його проведення перебували у Військово-медичному клінічному центрі Центрального регіону на лікуванні, загальною кількістю 100 осіб, віком від 25 до 45 років, різної статі.

Наукова новизна дослідження визначається тим фактом, що за його результатами були розширені уявлення про поняття стресостійкості та її зв'язок з емоційними реакціями військовослужбовців, а також розроблені умови проведення роботи з виявлення особливостей послугування стресостійкістю особистості як важливим ресурсом для підтримання позитивного емоційного стану військовиків.

Практична значущість дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів практичними психологами та працівниками психологічних служб у роботі з військовослужбовцями при вирішенні завдань психологічної допомоги, консультування, психокорекції та психотерапії. Також отримані результати можуть бути застосовані у викладанні таких дисциплін як «Загальна психологія», «Психологія особистості», «Кризова психологія».

Публікації автора за темою дослідження. Тези: «Вплив стресостійкості на емоційні реакції людини», що були обговорені на V Міжнародній науково-практичній конференції «CURRENT CHALLENGES OF SCIENCE AND EDUCATION».

Структура роботи – робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури.

РОЗДІЛ 1. МЕТОДИЧНІ ТА ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ НА ЕМОЦІЙНІ РЕАКЦІЇ ЛЮДИНИ

1.1. Обґрунтування обраних методичних підходів, методів і методик дослідження впливу стресостійкості на емоційні реакції людини

Для визначення закономірностей впливу стресостійкості на емоційні реакції військовослужбовців нами були обрані такі психодіагностичні методики:

1. Методика визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана.

До основи зазначеної методики закладене твердження стосовно сутності копінг-стратегії як свідомого особистісного вибору, пов'язаного зі зміною сприйняття, а за доречних умов – і з трансформацією стресогенних ситуацій на краще. Розглянемо провідні характеристики, притаманні основним копінг-стратегіям:

1) Послугуючись конфронтаційною копінг-стратегією, людина тяжіє до емоційно-потужного, поведінково-активного особистісного опору, здійснюваного відносно ситуації, що є стресогенною. Сукупність особистісних поведінкових проявів при оперуванні зазначеною копінг-стратегією представлена, зокрема, ворожістю, імпульсивністю, енергійністю, зухвалістю, ускладненістю планування своїх дій.

2) Послугуючись дистанційовальною копінг-стратегією, людина тяжіє до того, аби знизити переживання негативної спрямованості, а також подолати емоційну особистісну залученість до того, аби сприймати й аналізувати деталі, що формують стресогенну ситуацію. Сукупність особистісних поведінкових проявів при оперуванні зазначеною копінг-стратегією представлена, зокрема, раціоналізацією, особистісною відстороненістю й позитивністю налаштованості до сприйняття світу довкола себе.

3) Послугуючись самоконтролем як копінг-стратегією, людина тяжіє до того, аби контролювати власну поведінку, повністю адекватно оцінювати власні дії, стримано емоційно реагувати стосовно стресогенних чинників та мінімізувати їхній вплив на оцінні механізми особистості. Сукупність особистісних поведінкових проявів при оперуванні зазначеною копінг-стратегією представлена, зокрема, прагненням особистості до приховування власних переживань від сторонніх, що є виявом виняткової вимогливості до власних поведінкових паттернів.

4) Послугуючись соціальною підтримкою як копінг-стратегією, людина тяжіє до того, аби виконувати особистісний пошук універсалій, пов'язаних із соціальними ресурсами та підтримкою на емоційному рівні, що інспірують унеможливлення болісного реагування стосовно стресових подразників. Сукупність особистісних поведінкових проявів при оперуванні зазначеною копінг-стратегією представлена, зокрема, орієнтованістю особистості відносно взаємодії зі сторонніми особами та наявністю очікувань від них різноманітних реакцій, представлених увагою, підтримкою, співчуттям тощо.

5) Послугуючись прийняттям відповідальності як копінг-стратегією, людина тяжіє до того, аби визнавати власну значущість у процесі реагування відносно стресогенного подразника; при цьому вона прагне до готовності провадити аналіз власної поведінки в зазначених умовах. Сукупність особистісних поведінкових проявів при оперуванні зазначеною копінг-стратегією представлена, зокрема, орієнтованістю особистості відносно власної самокритичності та наявністю переживань, інспірованих почуттям, пов'язаним із провиною.

6) Послугуючись уникненням як копінг-стратегією, людина тяжіє до того, аби ігнорувати сукупність стресогенних подразників, фантазуючи, прагнучи до пасивності або висловлюючи роздратування. Сукупність особистісних поведінкових проявів при оперуванні зазначеною копінг-

стратегією представлена, зокрема, зловживанням алкоголем чи переїданням, що інспіровано прагненням знизити напругу на емоційному рівні.

7) Послугуючись плануванням проблемоподолання як копінг-стратегією, людина тяжіє до того, аби цілеспрямовано в особистісному вимірі аналізувати стресогенну ситуацію, плануючи можливі варіанти поведінкових реакцій із урахуванням тих умов, які були б можливими чинниками її розв'язання. Сукупність особистісних поведінкових проявів при оперуванні зазначеною копінг-стратегією представлена, зокрема, апеляціями до індивідуального досвіду проблемодолання, а також скануванням імовірних ресурсів успішного протистояння проблемі.

8) Послугуючись позитивною переоцінкою як копінг-стратегією, людина тяжіє до того, аби цілеспрямовано в особистісному вимірі долати наявні переживання, що є негативними змістовно. Сукупність особистісних поведінкових проявів при оперуванні зазначеною копінг-стратегією представлена, зокрема, опануванням стресогенним подразником з боку людини в філософському вимірі, аналізом зазначеної ситуації зі скеруванням у напрямку, пов'язаному з особистісним саморозвитком [22].

2. Методика «Визначення стійкості до стресу та соціальної адаптації» Холмса і Раге [17]

Методика визначення стресостійкості і соціальної адаптації Холмса і Раге покликана діагностувати стресостійкість та соціальну адаптацію у співробітників.

Мета використання методики полягає у визначенні наявності або відсутності стресу та міри його вираженості.

Зазначена методика являє собою набір із 43 тверджень, що вказують на різні життєві події. Опитуваному необхідно позначити ті події, які відбувалися із ним, якщо ті самі події відбувалися із ним більше одного разу, необхідно помножити відповідне число балів на кількість разів, яка відповідає названим подіям.

Під час проведення методики опитуваному пропонується текст опитувальника та пропонується позначити ті події, які мали місце в житті опитуваного. Потім необхідно повторно прочитати кожен пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якими оцінюється кожна ситуація. Далі слід спробувати вивести з тих подій та ситуацій, які за останні два роки відбувалися в житті опитуваного, середнє арифметичне, тобто підрахувати середню кількість балів на рік.

Оцінка отриманих результатів:

- якщо опитуваний набрав більше 300-350 балів, то це свідчить про високий ризик виникнення стресу;

- якщо набрано менше 100-150 балів, то ризик є незначним.

3. Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера [16].

Послугування зазначеною методикою сприяє виконанню диференційних вимірів тривожності і як особистісної властивості, і як стану, що має відношення до перебігу поточної ситуації. В особистісному вимірі значення тривожності пов'язується з мотивом або набутою позицією поведінкового рівня, що інспірує прийняття людиною численних обставин, що є ціком безпечними, як таких, що наділені загрозою. На реактивному (ситуативному) рівні значення тривожності слугує вираженням характеристики стану людини протягом певного часового моменту внаслідок переживання нею суб'єктивної емоційності.

4. П'ятифакторний особистісний опитувальник (Р. МакКрає, П. Коста) [11]

П'ятифакторний особистісний опитувальник (Р. МакКрає, П. Коста). У цьому опитувальнику на факторній основі здійснюється аналіз, скерований на оперування п'ятьма незалежними змінними (нейротизмом, екстраверсією, відкритістю досвіду, співпрацею, сумлінністю), у результаті чого відкривається можливість адекватного опанування особистісним психологічним портретом.

5. Методика «Самопочуття. Активність. Настрій» (В. Доскін) [14]

Методика «Самопочуття. Активність. Настрій» (САН) є різновидом опитувальників станів та настроїв. Розроблена В. А. Доскіним у 1973 р.

САН є картою (таблицею), яка містить 30 пар слів, що відображають досліджувані особливості психоемоційного стану (самопочуття, настрої, активність). При розробці методики автори виходили з того, що три основні складові функціонального психоемоційного стану – самопочуття, активність та настрої, можуть бути охарактеризовані полярними оцінками, між якими існує континуальна послідовність проміжних значень.

Однак отримані відомості про те, що шкали САН мають надмірно узагальнений характер. Факторний аналіз дозволяє виявити більш диференційовані шкали: «самопочуття», «рівень напруженості», «емоційне тло», «мотивація».

Методика САН стала вельми поширеною в оцінці психічного стану хворих і здорових осіб, психоемоційної реакції на навантаження, виявлення індивідуальних особливостей і біологічних ритмів психофізіологічних функцій.

Обстежуваному необхідно співвіднести свій стан зі шкалою 3 2 1 0 1 2 3 за кожною парою ознак. Наприклад, між парою тверджень «Самопочуття хороше» і «Самопочуття погане» розташовані цифри 3 2 1 0 1 2 3. Цифра «0» відповідає середньому самопочуттю, яке обстежуваний не може віднести ні до поганого, ні до хорошого. Одиниця, що знаходиться ліворуч від «0», відображає самопочуття – вище середнього, а цифра три – відповідає прекрасному самопочуттю. Ті ж цифри в цьому рядку, що стоять праворуч від цифри «0», аналогічно характеризують самопочуття досліджуваного, якщо воно нижче середнього. Таким чином, послідовно розглядається та оцінюється кожен рядок зазначеного опитувальника.

У кожному випадку стосовно кожної пари тверджень обстежуваний здійснює свій вибір, відзначаючи необхідне значення шкали «3 2 1 0 1 2 3».

Отже, для проведення емпіричного дослідження закономірностей впливу стресостійкості на емоційні реакції військовослужбовців було підбрано та обґрунтовано саме ті методики, що дозволяють максимально точно схарактеризувати показники, що є складовими зазначеного психологічного феномена.

1.2. Процедура дослідження впливу стресостійкості на емоційні реакції людини

Емпіричне дослідження закономірностей впливу стресостійкості на емоційні реакції військовослужбовців проводилось протягом вересня-жовтня 2023 року на базі Військово-медичного клінічного центру Центрального регіону (м. Вінниця). Учасниками дослідження стали військовослужбовці, які на момент його проведення перебували у Військово-медичному клінічному центрі Центрального регіону на лікуванні, загальною кількістю 100 осіб, віком від 25 до 45 років, різної статі. Через низку безпекових причин (повномасштабне військове вторгнення РФ, пандемія коронавірусу) дослідження проводилося в режимі онлайн, за допомогою сервісу «Google-форми».

Залучені військовослужбовці були запрошені до участі в дослідженні через оголошення в корпоративному чаті в одному з онлайн-месенджерів. Перед проходженням опитування учасники дослідження отримали письмову інструкцію стосовно того, яким чином слід відповідати на поставлені запитання.

Емпіричне дослідження проводилося у кілька етапів, а саме:

1 етап – розроблення критеріїв, показників і рівнів вираженості закономірностей впливу стресостійкості на емоційні реакції військовослужбовців;

2 етап – добір методів діагностики;

3 етап – проведення діагностичних методик;

4 етап – аналіз, оцінка й узагальнення отриманих даних;

5 етап – розроблення програми формувального етапу.

Метою дослідження на цьому етапі стало визначення актуальних показників впливу стресостійкості на емоційні реакції військовослужбовців.

Для дослідження закономірностей впливу стресостійкості на емоційні реакції військовослужбовців доцільно застосувати метод опитування, а конкретно – анкетування [23]. Метод анкетування найчастіше використовують у випадках, коли необхідно опитати в стислі строки велику кількість розселених на великій території людей (від сотень до декількох тисяч) або забезпечити анонімність опитування. Зазвичай анкетування здійснюється за допомогою анкети – спеціально оформленого переліку питань, звернених до певної категорії респондентів, заповнення якої здійснюється респондентом самостійно, без участі дослідника» [25].

Метод анкетування найчастіше використовують у випадках, коли необхідно опитати в стислі строки велику кількість розселених на великій території людей (від сотень до декількох тисяч) або забезпечити анонімність опитування. Зазвичай анкетування здійснюється за допомогою анкети – спеціально оформленого переліку питань, звернених до певної категорії респондентів, заповнення якої здійснюється респондентом самостійно, без участі дослідника [24].

Метод анкетування має такі очевидні переваги. По-перше, він дозволяє максимально успішно формалізувати та регламентувати процедуру «питання-відповідь». Використання методу анкетування сприяє охопленню великої кількості респондентів за обмежений час, що забезпечує репрезентативність результатів [27]. Завдяки анкетуванню можна чітко визначати позиції дослідника та респондента, зберегти анонімність. Відповіді фіксуються самим респондентом, який так само має змогу ознайомитися одразу з усією сукупністю питань, а також давати на них відповіді у вільній послідовності. Вплив особистості дослідника на опитуваного є мінімальним [28].

Серед недоліків використання методу анкетування необхідно вказати, зокрема, мінімізацію безпосереднього спілкування респондента із

дослідником, можливість спотворення результатів дослідження через нещирість респондента, і, відтак, зниження надійності та достовірності отриманої інформації, оскільки від правдивої відповіді досить легко ухилитися [20].

Опитувальники можна визначити як «методики, завдання яких подані у вигляді питань (тверджень)» [22]. Особистісні опитувальники (стандартизовані самозвіти) – це сукупність методичних засобів, що використовуються для вимірювання окремих властивостей і проявів особистості. Вони складаються з набору пунктів (питань або тверджень), на які досліджуваній має відповідати (виносити судження, погоджуватись / не погоджуватись тощо) згідно запропонованої інструкції.

Розглянемо вибірку дослідження.

За показником «Статева приналежність» у групі опитаних військовослужбовців абсолютну більшість учасників склали чоловіки – 80% від загальної кількості. Значно менша кількість учасників була представлена жінками – 20% від загальної кількості.

Більш докладно співвідношення учасників дослідження за показником «Статева приналежність» представлене на рисунку 1.1.

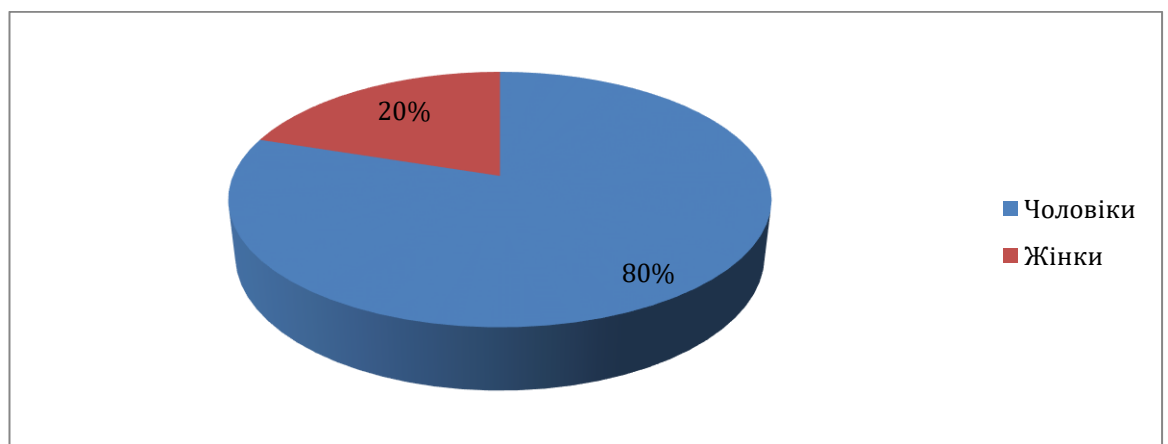


Рисунок 1.1. Співвідношення учасників дослідження за показником «Статева приналежність» (n=100)

Наступним критерієм для аналізу був вік учасників дослідження. Для проведення дослідження за цим показником було виокремлено три основні вікові групи:

- 1) 25-30 років;
- 2) 30-35 років;
- 3) 35-45 років.

Особи віком від 25 до 30 років склали 20% від загальної кількості учасників. Група осіб віком від 30 до 35 років була найчисленнішою з-поміж учасників дослідження – 50% від загальної кількості. Група осіб віком від 35 до 45 років склала 30% від загальної кількості учасників дослідження.

Більш докладно співвідношення учасників дослідження за показником «Вік» представлене на рисунку 1.2.

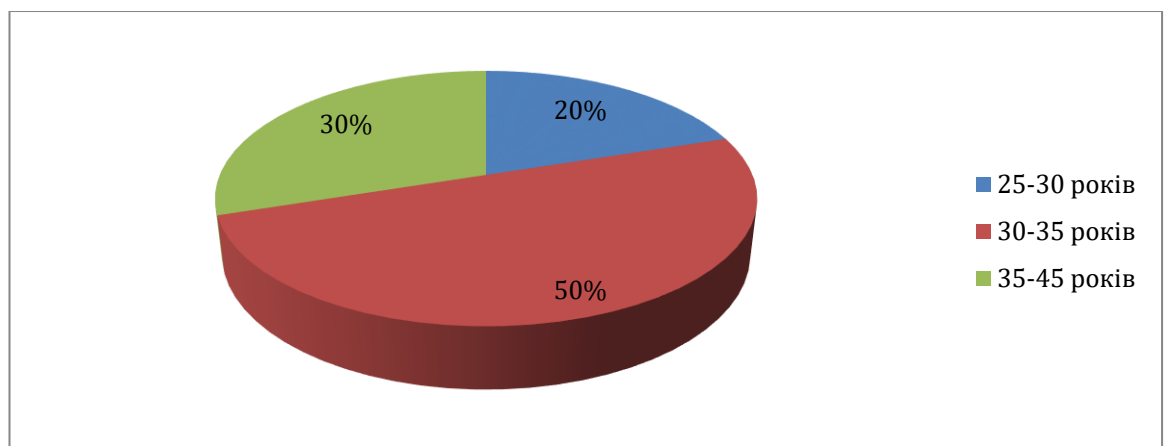


Рисунок 1.2. Співвідношення учасників дослідження за показником «Вік» (n=100)

Наступним критерієм для аналізу став службовий стаж учасників дослідження.

Для проведення дослідження за цим показником було виокремлено три основні групи службового стажу:

- 1) менше 5 років;
- 2) від 5 до 10 років;
- 3) більше 10 років.

40% опитаних військовослужбовців на момент участі в дослідженні мали службовий стаж, менший за п'ять років. 20% опитаних військовослужбовців на момент участі в дослідженні мали службовий стаж від п'яти до десяти років. 40% опитаних військовослужбовців на момент участі в дослідженні мали службовий стаж більше десяти років.

Більш докладно співвідношення опитаних військовослужбовців за показником «Службовий стаж» представлено на рисунку 1.3.

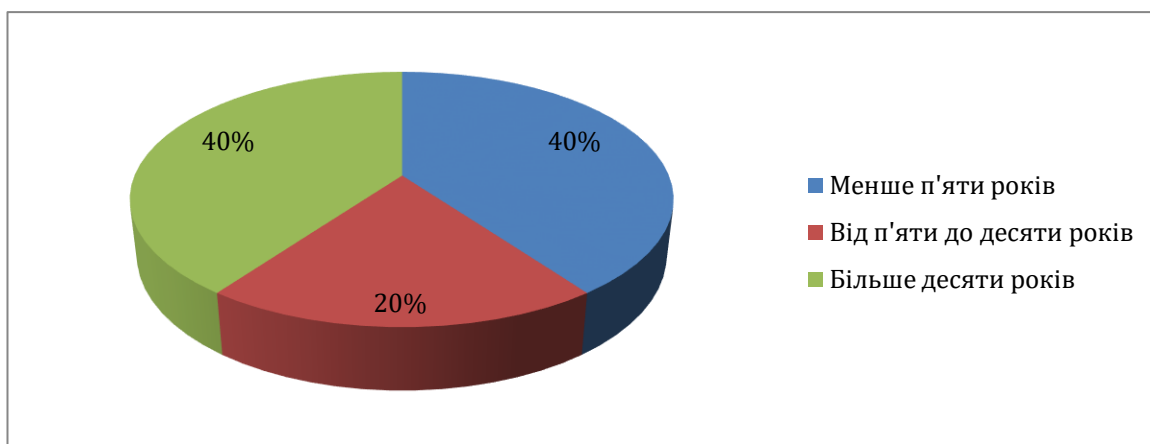


Рисунок 1.3. Співвідношення опитаних військовослужбовців за показником «Службовий стаж» (n=100)

Отже, за підсумками аналізу вибірки було з'ясовано, що учасниками дослідження переважно є чоловіки, що перебувають у віці від 30 до 35 років, мають стаж служби більше 10 років.

Висновки до розділу 1

Емпіричне дослідження закономірностей впливу стресостійкості на емоційні реакції військовослужбовців проводилось протягом вересня-жовтня 2023 року на базі Військово-медичного клінічного центру Центрального регіону (м. Вінниця). Учасниками дослідження стали військовослужбовці, які на момент його проведення перебували у Військово-медичному клінічному центрі Центрального регіону на лікуванні, загальною кількістю 100 осіб, віком від 25 до 45 років, різної статі. Через низку безпекових причин (повномасштабне військове вторгнення РФ, пандемія коронавірусу) дослідження проводилося в режимі онлайн, за допомогою сервісу «Google-форми».

Емпіричне дослідження проводилося у кілька етапів, а саме:

1 етап – розроблення критеріїв, показників і рівнів вираженості закономірностей впливу стресостійкості на емоційні реакції військовослужбовців;

- 2 етап – добір методів діагностики;
- 3 етап – проведення діагностичних методик;
- 4 етап – аналіз, оцінка й узагальнення отриманих даних;
- 5 етап – розроблення програми формувального етапу.

За підсумками аналізу вибірки було з'ясовано, що учасниками дослідження переважно є чоловіки, що перебувають у віці від 30 до 35 років, мають стаж служби більше 10 років.

Для визначення закономірностей впливу стресостійкості на емоційні реакції військовослужбовців нами були обрані такі психодіагностичні методики:

- 1. Методика визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана;
- 2. Методика «Визначення стійкості до стресу та соціальної адаптації» Холмса і Раге;
- 3. Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера;
- 4. П'ятифакторний особистісний опитувальник (Р. МакКрає, П. Коста);
- 5. Методика «Самопочуття. Активність. Настрій» (В. Доскін).

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ НА ЕМОЦІЙНІ РЕАКЦІЇ ЛЮДИНИ

2.1. Закономірності стресостійкості учасників дослідження

Із метою визначення провідних копінг-стратегій, що обираються військовослужбовцями, було застосовано копінг-тест Лазаруса. Використання зазначеної методики дозволило отримати такі результати.

Послугування зазначеною методикою продемонструвало отримання таких результатів.

30% військовослужбовців, що були учасниками проведеного дослідження, відзначили надання переваги дистанціювальній копінг-стратегії. Послугуючись дистанціювальною копінг-стратегією, людина тяжіє до того, аби знизити переживання негативної спрямованості, а також подолати емоційну особистісну залученість до того, аби сприймати й аналізувати деталі, що формують стресогенну ситуацію. Сукупність особистісних поведінкових проявів при оперуванні зазначеною копінг-стратегією представлена, зокрема, раціоналізацією, особистісною відстороненістю й позитивністю налаштованості до сприйняття світу довкола себе.

Унікальною копінг-стратегією як провідною послугується у власній життєдіяльності дещо менша кількість військовослужбовців, що взяли участь у дослідженні (20%). Послугуючись уникненням як копінг-стратегією, людина тяжіє до того, аби ігнорувати сукупність стресогенних подразників, фантазуючи, прагнучи до пасивності або висловлюючи роздратування. Сукупність особистісних поведінкових проявів при оперуванні зазначеною копінг-стратегією представлена, зокрема, зловживанням алкоголем чи переїданням, що інспіровано прагненням знизити напругу на емоційному рівні.

10% військовослужбовців, що були учасниками проведеного дослідження, відзначили надання переваги стратегії, що включає соціальну

підтримку. Послугуючись соціальною підтримкою як копінг-стратегією, людина тяжіє до того, аби виконувати особистісний пошук універсалій, пов'язаних із соціальними ресурсами та підтримкою на емоційному рівні, що інспірують унеможливлення болісного реагування стосовно стресових подразників. Сукупність особистісних поведінкових проявів при оперуванні зазначеною копінг-стратегією представлена, зокрема, орієнтованістю особистості відносно взаємодії зі сторонніми особами та наявністю очікувань від них різноманітних реакцій, представлених увагою, підтримкою, співчуттям тощо.

Перевагу в послугуванні конфронтаційною копінг-стратегією було визначено за підсумком опитування 10% учасників дослідження. Послугуючись конфронтаційною копінг-стратегією, людина тяжіє до емоційно-потужного, поведінково-активного особистісного опору, здійснюваного відносно ситуації, що є стресогенною. Сукупність особистісних поведінкових проявів при оперуванні зазначеною копінг-стратегією представлена, зокрема, ворожістю, імпульсивністю, енергійністю, зухвалістю, ускладненістю планування своїх дій.

Копінг-стратегією, пов'язаною з самоконтролем, оперують як провідною 10% військовослужбовців, які взяли участь у дослідженні. Послугуючись самоконтролем як копінг-стратегією, людина тяжіє до того, аби контролювати власну поведінку, повністю адекватно оцінювати власні дії, стримано емоційно реагувати стосовно стресогенних чинників та мінімізувати їхній вплив на оцінні механізми особистості. Сукупність особистісних поведінкових проявів при оперуванні зазначеною копінг-стратегією представлена, зокрема, прагненням особистості до приховування власних переживань від сторонніх, що є виявом виняткової вимогливості до власних поведінкових паттернів.

Копінг-стратегією, пов'язаною з відповідальним прийняттям, оперують як провідною 10% військовослужбовців, які взяли участь у дослідженні. Послугуючись прийняттям відповідальності як копінг-стратегією, людина

тяжіє до того, аби визнавати власну значущість у процесі реагування відносно стресогенного подразника; при цьому вона прагне до готовності провадити аналіз власної поведінки в зазначених умовах. Сукупність особистісних поведінкових проявів при оперуванні зазначеною копінг-стратегією представлена, зокрема, орієнтованістю особистості відносно власної самокритичності та наявністю переживань, інспірованих почуттям, пов'язаним із провиною.

Копінг-стратегією, пов'язаною з плануванням проблемоподолання, оперують як провідною 5% військовослужбовців, які взяли участь у дослідженні. Послугуючись плануванням проблемоподолання як копінг-стратегією, людина тяжіє до того, аби цілеспрямовано в особистісному вимірі аналізувати стресогенну ситуацію, плануючи можливі варіанти поведінкових реакцій із урахуванням тих умов, які були б можливими чинниками її розв'язання. Сукупність особистісних поведінкових проявів при оперуванні зазначеною копінг-стратегією представлена, зокрема, апеляціями до індивідуального досвіду проблемодолання, а також скануванням імовірних ресурсів успішного протистояння проблемі.

Копінг-стратегією, пов'язаною з переоцінкою в позитивному аспекті, оперують як провідною 5% військовослужбовців, які взяли участь у дослідженні. Послугуючись позитивною переоцінкою як копінг-стратегією, людина тяжіє до того, аби цілеспрямовано в особистісному вимірі долати наявні переживання, що є негативними змістовно. Сукупність особистісних поведінкових проявів при оперуванні зазначеною копінг-стратегією представлена, зокрема, опануванням стресогенним подразником з боку людини в філософському вимірі, аналізом зазначеної ситуації зі скеруванням у напрямку, пов'язаному з особистісним саморозвитком.

Докладніше представлення результатів послугування зазначеною методикою наведено на рисунку 2.1.

Таким чином, оперування опитувальником виявлення копінг-стратегій, що є провідними, демонструє, що опитані військовослужбовці надають

перевагу послугуванню копінг-стратегіями негативного штибу, які свідчать про схильність опитаних до песимістичних виявів та уникання ситуацій, що є стресогенними, перейнятості фантазуванням, пасивністю, дратівливістю тощо. Така функційність притаманна дистанціювальному, унікальному, конфронтаційному різновидам копінгу.



Рисунок 2.1. Результати використання методики визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса та С. Фолкмана у групі військовослужбовців

За методикою «Визначення стійкості до стресу та соціальної адаптації» Холмса і Раге були отримані такі результати.

Серед загального числа опитаних учасників 30% мають високий ступінь стійкості до стресу. Цей факт визначається тим, що частину своїх сил учасники дослідження витрачають для боротьби з негативним психологічним станом, детермінованим стресовими ситуаціями.

Половина опитуваних учасників дослідження – 50%, мають середній ступінь стійкості до стресу. Для зазначеної категорії властива мінімальна

ступінь стресового навантаження. У їхньому розумінні процес професійної діяльності безпосередньо залежить від стресостійкості та емоційного забарвлення, що означає: чим вище стресостійкість, тим ефективніше діяльність.

Діагностика дозволила визначити, що 20% учасників дослідження характеризуються наявністю низького рівня стійкості до стресу, оскільки стресостійкість даної категорії опитаних знижується зі збільшенням ситуацій, в яких опитувані не можуть стримати емоції, що підвищує рівень тривоги.

Відомості, отримані в результаті використання методики «Визначення стійкості до стресу та соціальної адаптації» Холмса і Раге, представлені на рис. 2.2.

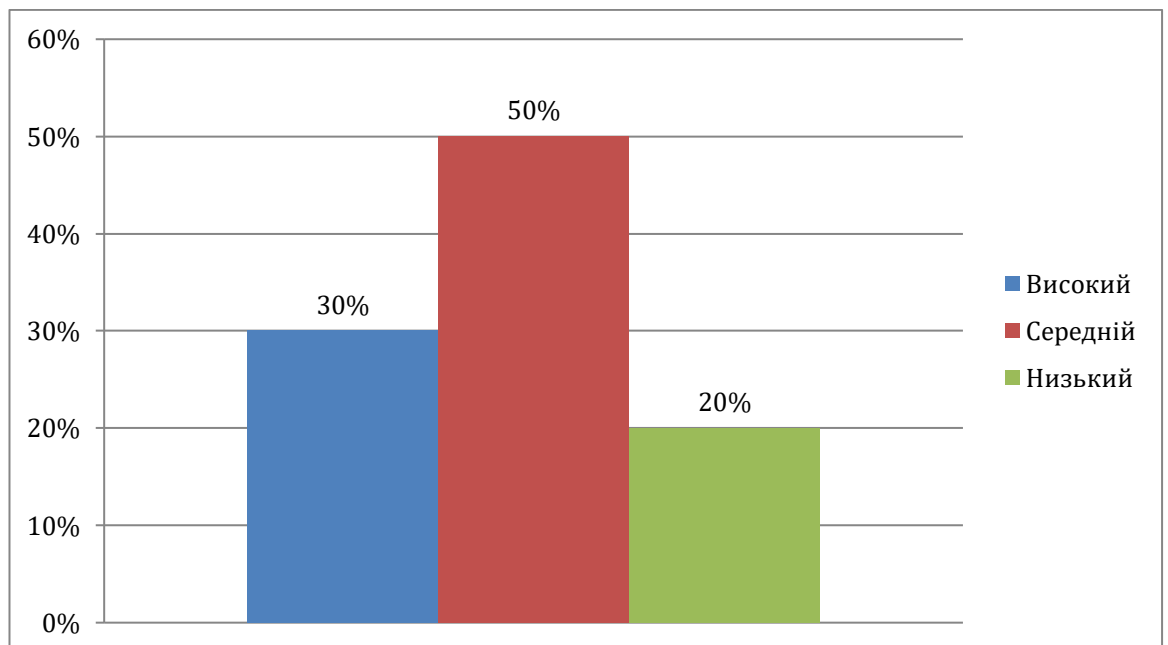


Рисунок 2.2. Результати дослідження рівня стресостійкості за методикою «Визначення стійкості до стресу та соціальної адаптації» Холмса і Раге

Отже, за підсумками використання методики «Визначення стійкості до стресу та соціальної адаптації» Холмса і Раге можна відзначити такі закономірності. Серед учасників дослідження домінують показники, співвідносні з середнім рівнем стресостійкості. Для них властиве загальне сприйняття тяжкості стресового навантаження, проте вони усвідомлюють,

що спокій у ставленні до цього явища полегшить їхню щоденну професійну діяльність.

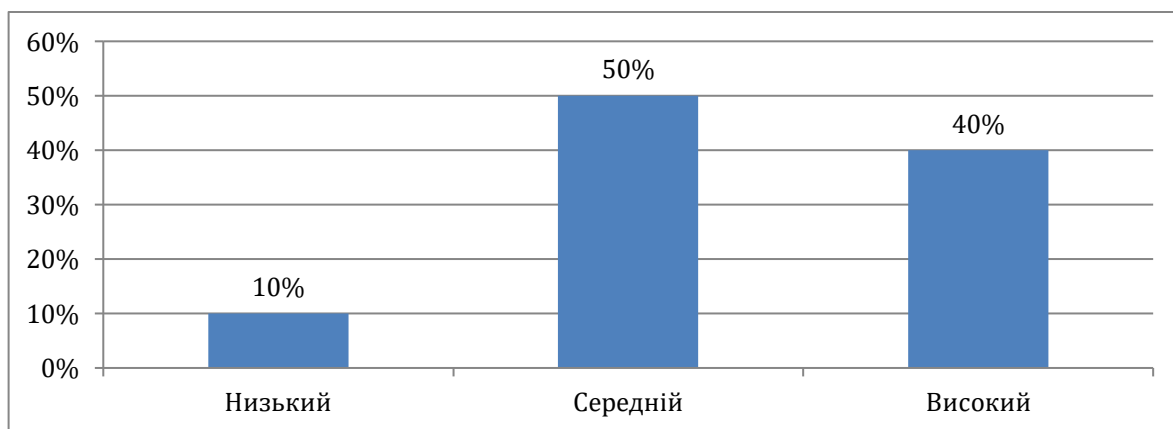
Послугування опитувальником, розробленим Спілбергером і Ханіним, дозволило розглянути такі результати.

Тяжіння до високого рівня тривожності особистісного характеру було виявлено в 40% учасників дослідження. Ці військовослужбовці схильні до того, аби перейматися навіть через найменш очевидні для цього причини.

Тяжіння до середнього рівня тривожності особистісного характеру було виявлене в 50% опитаних військовослужбовців. Перейнятість зазначених військовослужбовців особистісними причинами для хвилювання переважно залежить від того, наскільки сильно вони їх зачіпають.

Тяжіння до низького рівня тривожності особистісного характеру було виявлене в 10% опитаних військовослужбовців. Цими військовиками продемонстрована схильність до абсолютного спокою в усіх можливих ситуаціях, навіть за умови їхньої екстраординарності й стресовості.

Результати проведеного дослідження представлені на рис. 2.3.



Малюнок 2.3. Результати особистісної тривожності військовослужбовців за опитувальником Спілбергера

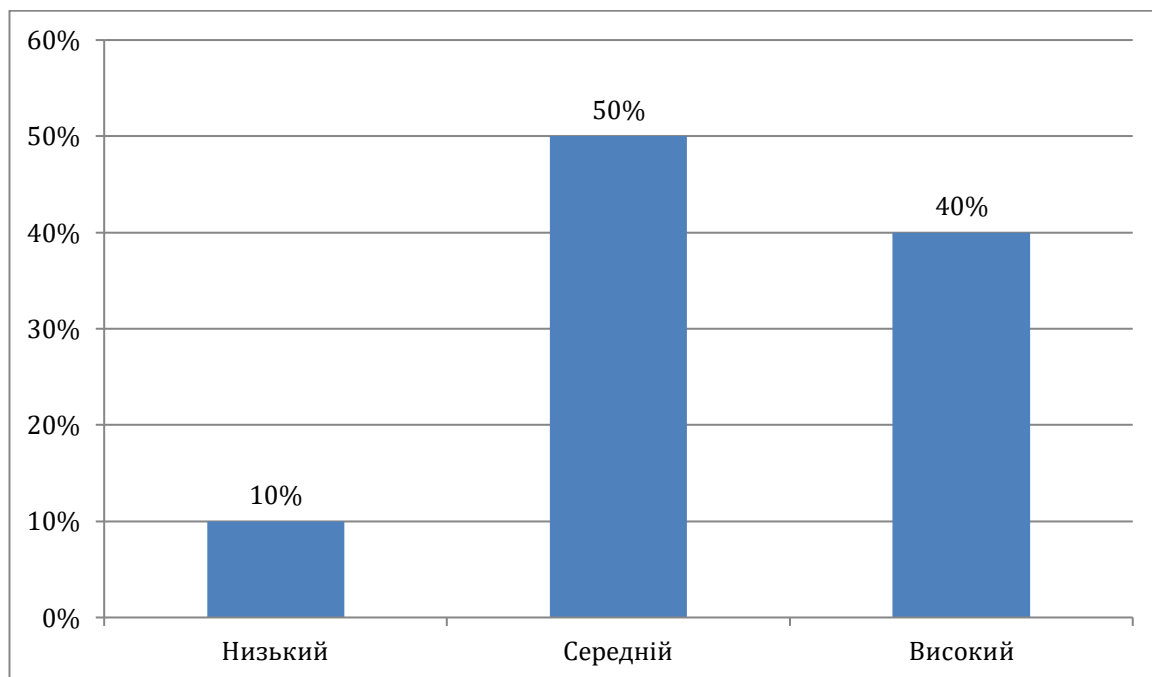
Отже, за результатами дослідження особистісного аспекту тривожності було зауважено домінування високорівневих та середньорівневих показників серед військовослужбовців, що інспіровано високим рівнем стресогенності професійної діяльності опитуваних, а також наявністю в них переживань стосовно якості виконуваної роботи.

Тяжіння до високого рівня тривожності ситуативного характеру було виявлено в 40% учасників дослідження. Ці військовики схильні до того, аби перейматися настільки сильно, що це інспірує ризик зниження якості виконуваних ними професійних завдань.

Тяжіння до середнього рівня тривожності ситуативного характеру було виявлено в 50% учасників дослідження. Ці військовики демонструють схильність до перейнятості хвилюванням, проте не настільки сильну, аби це шкодило їхньому самосприйняттю як фахівця.

Тяжіння до низького рівня тривожності ситуативного характеру було виявлено в 10% учасників дослідження. Цими військовиками продемонстрована схильність до абсолютного спокою в усіх можливих ситуаціях, навіть за умови їхньої екстраординарності й стресовості.

Результати проведеного дослідження представлені на рисунку 2.4.



Малюнок 2.4. Результати ситуативної тривожності
військовослужбовців за опитувальником Спілбергера

Отже, послугування шкалами методики, розробленої Спілбергером і Ханіним, що репрезентують особистісну й ситуативну тривожність, показало, що переважна більшість опитаних військовослужбовців відзначаються середньорівневими та високорівневими показниками

переживань тривожності.

2.2. Результати дослідження емоційних реакцій учасників дослідження

П'ятифакторний тест, використаний у групі військовослужбовців, продемонстрував такі провідні тенденції.

За шкалою залученості до зовнішнього світу було визначено ставлення опитаних до перебування між іншими людьми, актуалізовано показники енергії та ентузіазму, позитивних емоцій тощо.

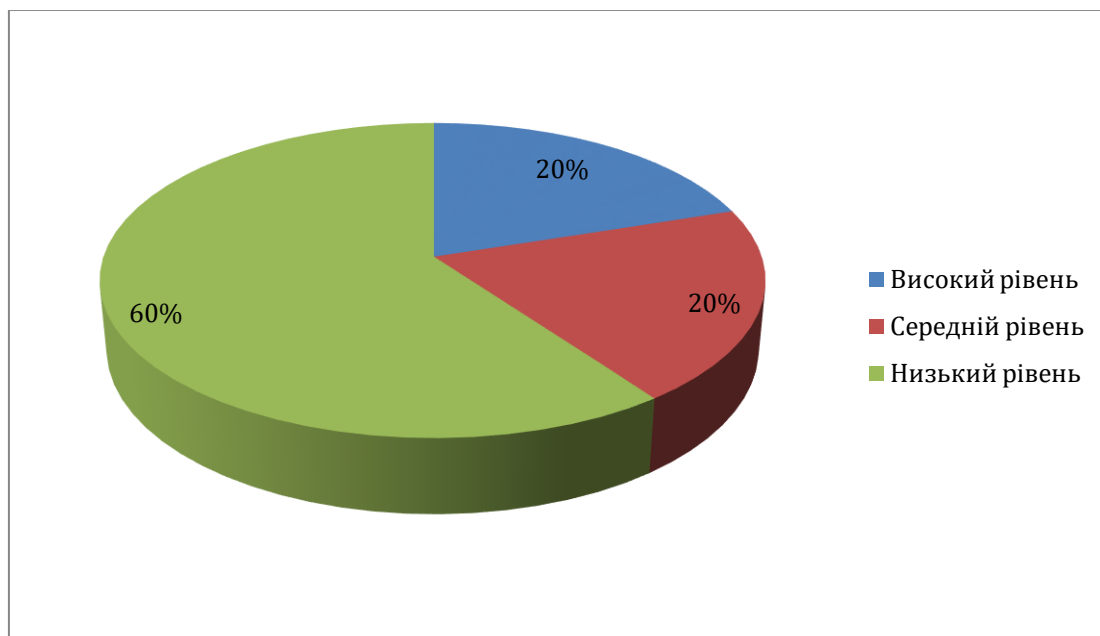
20% учасників опитування продемонстрували показники, співвідносні з високим рівнем. Для них характерною є активність у групових відносинах, любов до висловлення власної позиції, перебування в центрі уваги. 5% від цієї частини учасників опитування продемонстрували результати, співвідносні з дуже високими показниками, що засвідчує насиченість їхньої поведінки характеристиками, пов'язаними з нав'язливістю. Вони характеризуються дружністю, комунікабельністю, здатністю до самоутвердження, схильністю до зовнішньої стимуляції, життєрадісністю тощо.

20% учасників опитування продемонстрували показники, співвідносні з середнім рівнем. Вони можуть виявляти активність у групових взаєминах виключно за умови наявності знайомства із усіма її учасниками. Водночас вони схильні до висловлення власної позиції, але виключно в результаті зовнішнього запиту. Ідея про лідерство в групі їх не турбує, вони радше прагнуть бути очолюваними, ніж тими, хто стоїть на чолі.

60% учасників опитування продемонстрували показники, співвідносні з низьким рівнем. Для цих військовослужбовців питомі риси представлені тихістю, спокійністю, неквапливістю, невисоким ступенем соціальної залежності, відсутністю потреби в стимуляції, яка здійснюється зовні. Слід зауважити, що 20% учасників опитування із цього рівня продемонстрували результати, пов'язані із украй низькими показниками, що може бути

пов'язано із неможливістю й небажанням до встановлення соціальних контактів.

Графічне представлення провідних показників та тенденцій за цією шкалою наведене на рисунку 2.5.



Малюнок 2.5. Результати учасників дослідження за шкалою
«Залученість до зовнішнього світу»

Шкала прив'язаності покликана сигналізувати про гармонійність, притаманну соціальному існуванню учасників опитування.

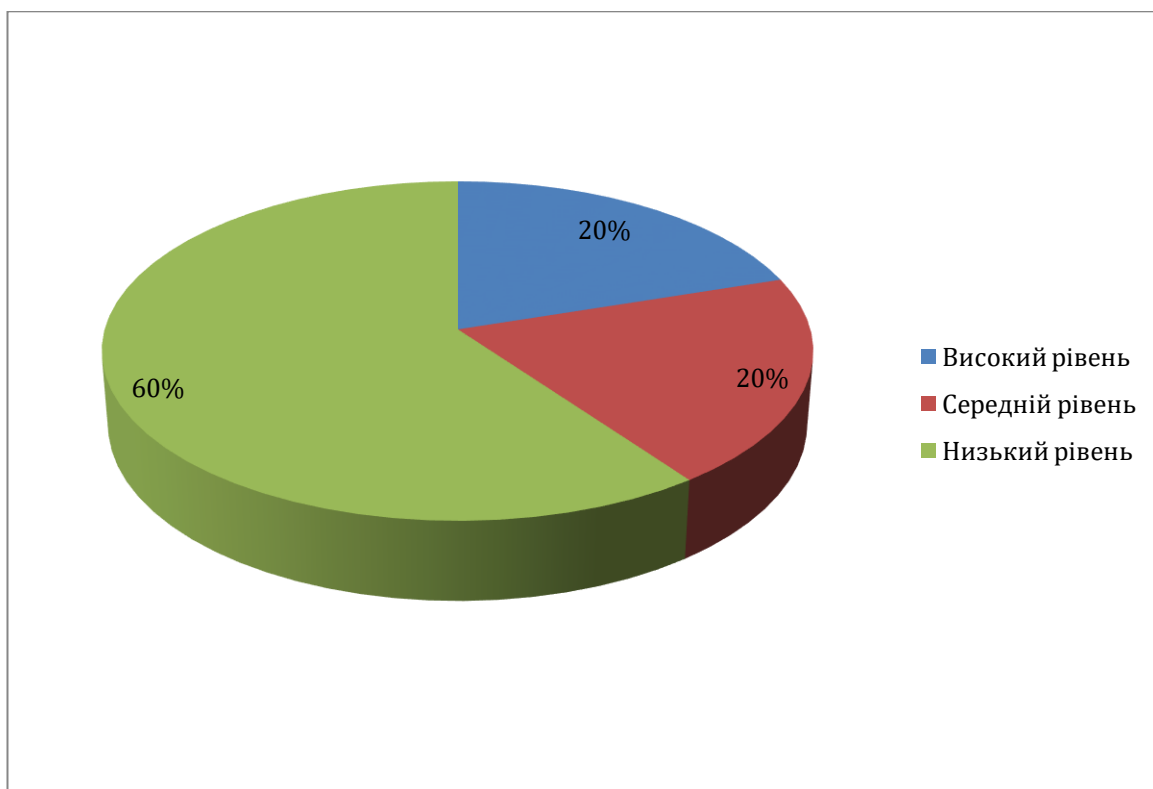
20% учасників опитування отримали результати, співвідносні з високою прив'язаністю. Для них є характерною перевага орієнтування стосовно групових інтересів та побажань, інколи не на користь інтересам власним. Ці учасники дослідження є добрими, м'якими, толерантними, вони характеризуються наявністю зручного характеру та вірою в людську природну доброту.

30% учасників дослідження отримали результати, співвідносні з середньою прив'язаністю. Вони схильні до шукацтва компромісних варіантів, що покликані досягти узгодження між побажаннями, висловленими з боку групи, та власними думками стосовно пріоритетності певних рішень. Для цих учасників дослідження характерна в цілому

позитивна налаштованість стосовно інших учасників взаємодії, проте й постійна думка стосовно власних інтересів у них завжди є наявною.

50% учасників опитування характеризуються результатами, співвідносними з низькою прив'язаністю. Ці учасники дослідження відзначаються наявністю високорозвиненої егоцентричності, тобто спрямованості відносно того, наскільки добре будуть дотримані їхні власні інтереси. Добробут у групі не є для них цікавим. Інколи подібні особи не переймаються переживаннями та стражданнями, що відчуються іншими, вони можуть бути наділені навіть жорстокістю, проте, разом з тим, характерною для них постає об'єктивність та критичність у мисленні.

Графічне представлення провідних показників та тенденцій за цією шкалою наведене на рисунку 2.6.



Малюнок 2.6. Результати учасників дослідження за шкалою
«Прив'язаність»

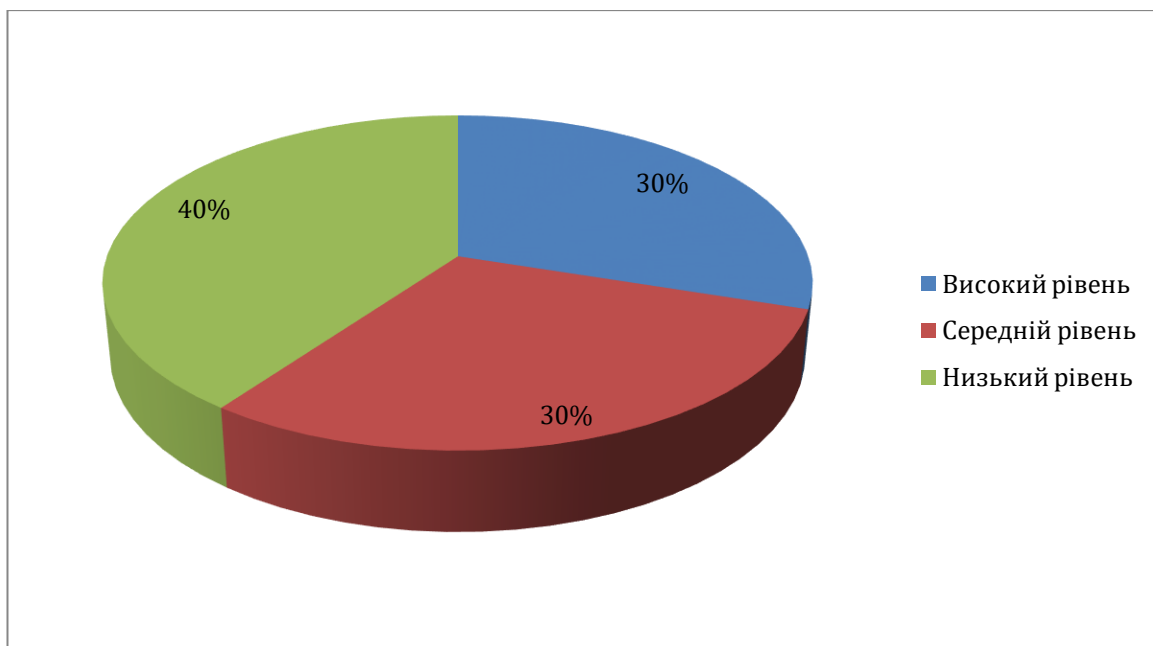
30% учасників опитування продемонстрували результати, пов'язані з високим самоконтролем. Вони характеризуються наявністю добросовісності в оперуванні власними обов'язками, цілеспрямованістю, мотивованістю,

організованістю. Ці учасники дослідження наділені характеристиками, що виказують у них надійну, пунктуальну, самодисципліновану, педантичну особистість.

30% учасників опитування продемонстрували результати, пов'язані з середнім самоконтролем. Вони в цілому демонструють здатність до добросовісного оперування обов'язками, взятими на себе, організованості й дисциплінованості, однак інколи припускаються похибок, що інспіровано індивідуальними рисами характеру або чинниками зовнішнього впливу.

40% учасників опитування продемонстрували результати, співвідносні з низьким самоконтролем. Ці опитані є неорганізованими та недисциплінованими, неспроможними доречним чином організувати власну діяльність таким чином, аби не мати в ній проблем.

Графічне представлення провідних показників та тенденцій за цією шкалою наведене на рисунку 2.7.



Малюнок 2.7. Результати учасників дослідження за шкалою «Самоконтроль»

За шкалою нейротизму здійснюється вимір показників, пов'язаних зі схильністю переживати негативну емоційність.

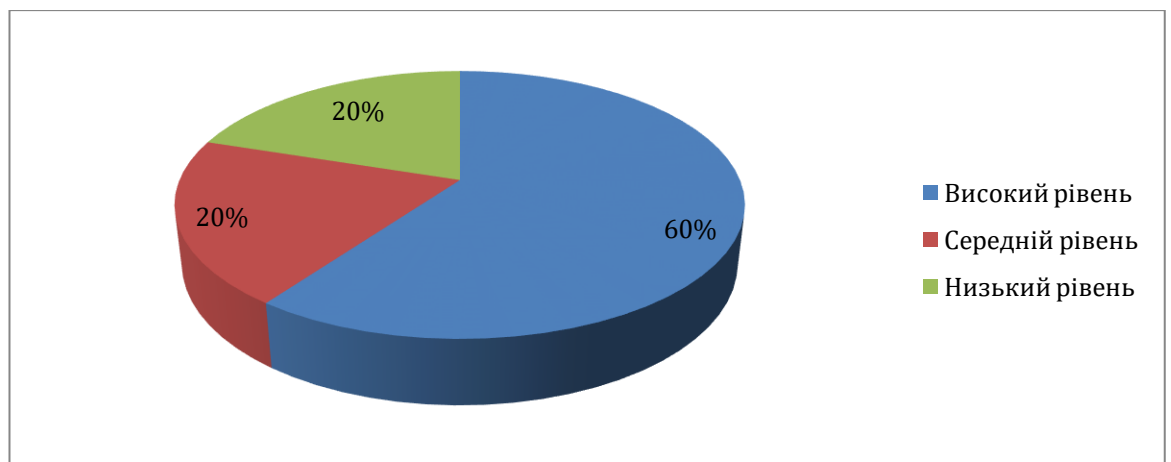
У 60% опитаних учасників дослідження було виявлено результати, співвідносні з високим нейротизмом. Їх реагування на події довкола є

реактивним, а здатність до переживання – розширеною порівняно з іншими людьми. Ці військовослужбовці характеризуються тривожністю, імпульсивністю, вразливістю, частотною схильністю переживати депресивні стани.

20% опитаних учасників дослідження продемонстрували результати, співвідносні з середнім нейротизмом. Для них переважно притаманна здатність і схильність до переживання та виявів емоційності, проте наявність такої характеристики є актуальною лише у випадку особистих переживань.

20% опитаних учасників дослідження продемонстрували результати, співвідносні з низьким нейротизмом. Ці опитані загалом не є емоційними, більше того, вони вважають емоційність зайвою й навіть шкідливою, будучи стриманими, емоційно стабільними тощо.

Графічне представлення провідних показників та тенденцій за цією шкалою наведене на рисунку 2.8.



Малюнок 2.8. Результати учасників дослідження за шкалою «Нейротизм»

Послугування шкалою відкритості нового досвіду дозволяє виявити зацікавленість людини у розширенні власних меж сприйняття, інформаційному оновленні, встановленні нових контактів та навідуванні нових місць.

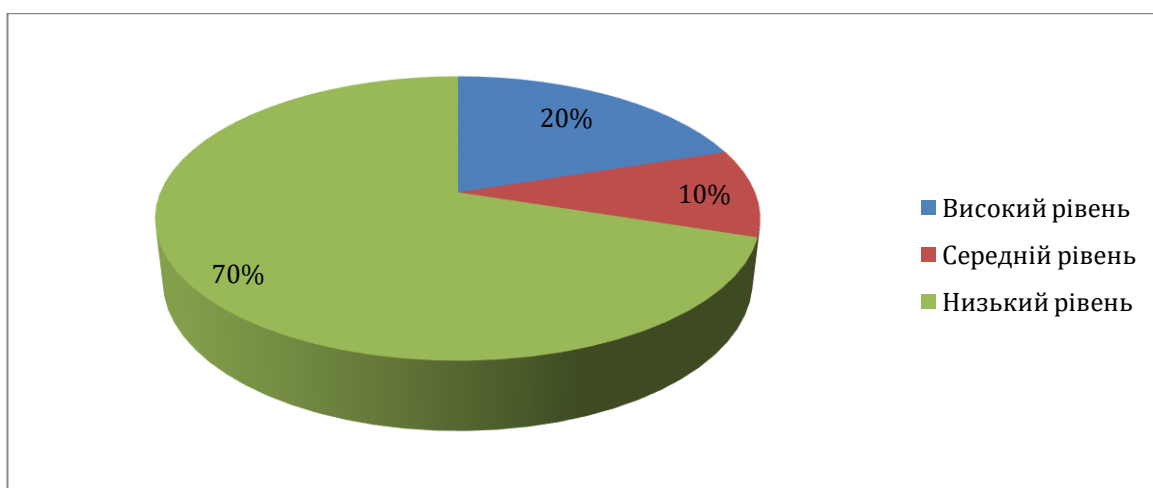
20% опитаних учасників дослідження продемонстрували результати, співвідносні з високою відкритістю до досвіду, що є новим. Вони прагнуть

бути активними в нових знайомствах, а також інформаційному оновленні, схильні до експериментів і фантазій.

10% опитаних учасників дослідження продемонстрували результати, співвідносні з середньою відкритістю до досвіду, що є новим. Для них не є протиприродними ситуації, пов'язані з новими знайомствами, вони не проти розширити власне коло спілкування. Проте таке ставлення є актуальним лише тоді, коли ці люди вважають це доречним, а не в будь-якій ситуації. Якість нових стосунків вимірюється цими учасниками дослідження відповідно до того, наскільки вони є практичними, на тлі чого другорядним постає сприйняття ними грайливості, відкритості, експресивності, широти у світогляді.

70% опитаних учасників дослідження продемонстрували результати, співвідносні з низькою відкритістю до досвіду, що є новим. Учасниками, що належать до зазначеного рівня, демонструється тяжіння до консервативної домінанти відносин, відсутність схильності до оперування фантазіями й експериментами, небажання утворювати нові контакти та знайомства, укоріненість у звичному комунікативному колі.

Графічне представлення провідних показників та тенденцій за цією шкалою наведено на рисунку 2.9.



Малюнок 2.9. Результати учасників дослідження за шкалою
«Відкритість новому досвіду»

Отже, оперування п'ятифакторним особистісним опитувальником дозволило здійснити виділення таких домінант у військовослужбовців, що взяли участь у дослідженні.

Зокрема, в учасників дослідження домінують показники, співвідносні з низькою залученістю до зовнішнього світу. Це пов'язано із тим, що учасники дослідження переважно є інтровертними особистостями, які не пов'язані сильно із соціумом, не є вкоріненими до його структури. Через це небажаним для них постає встановлення соціальних контактів. Відзначається також перевага показників, співвідносних із низькою прив'язаністю. Учасники дослідження є егоцентричними, вони не оперують переживаннями, пов'язаними з колективними інтересами.

Стосовно самоконтролю також було визначено домінування показників, співвідносних із низьким рівнем. Учасники дослідження є погано організованими, недисциплінованими, наділеними слабкістю характеру. Натомість, високими є показники нейротизму. Це засвідчує схильність учасників дослідження до глибоких емоційних переживань, зав'язаних, утім, на їхній високий егоїзм. Вони не є відкритими до нового досвіду, адже оперують глибокими внутрішніми переживаннями.

За підсумками використання методики «Самопочуття. Активність. Настрій» в опитаних військовослужбовців були отримані такі показники.

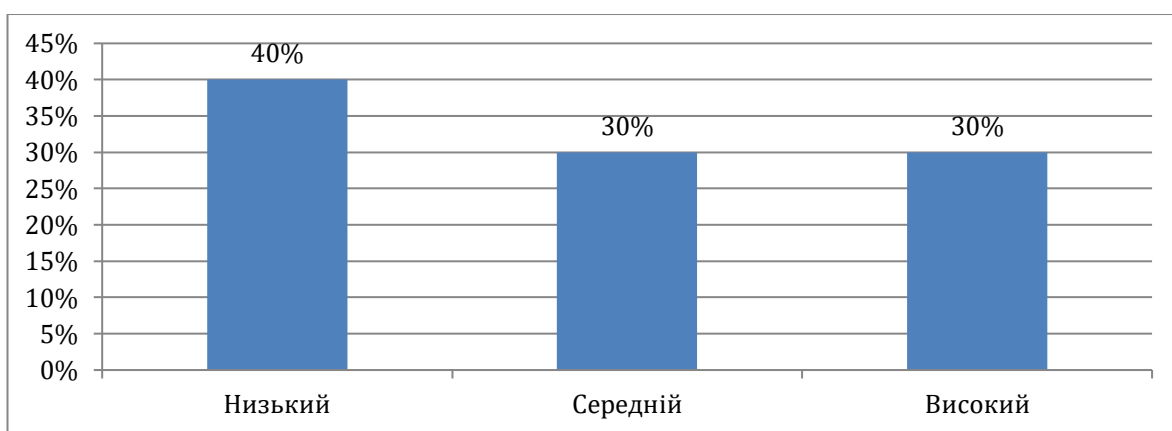
За шкалою «Самопочуття» високий рівень, співвідносний із уявленнями про позитивний поточний стан самосприйняття, було діагностовано в 30% учасників дослідження. Представники цього рівня відзначають, що в більшості випадків можуть стверджувати, що почуваються добре або чудово, їм нема на що скаржитися.

Середній рівень за шкалою «Самопочуття» було продемонстровано 30% учасників дослідження. Представники зазначеного рівня підкреслюють, що оцінка ними власного самопочуття не є стабільною, оскільки його поточний стан багато в чому залежить від зовнішніх чинників, що постійно

змінюються, відтак, і почуватися людина може по-різному в різний час своєї життєдіяльності.

Низький рівень за шкалою «Самопочуття», співвідносний із уявленнями про стабільно негативний поточний стан самосприйняття, було отримано 40% учасників дослідження. Вони оцінюють власне самопочуття як стабільно погане останнім часом, що спричинене як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками.

Більш докладно результати опитаних військовослужбовців за шкалою «Самопочуття» методики САН представлене на рисунку 2.10.



Малюнок 2.10. Результати учасників дослідження за шкалою «Самопочуття» методики САН

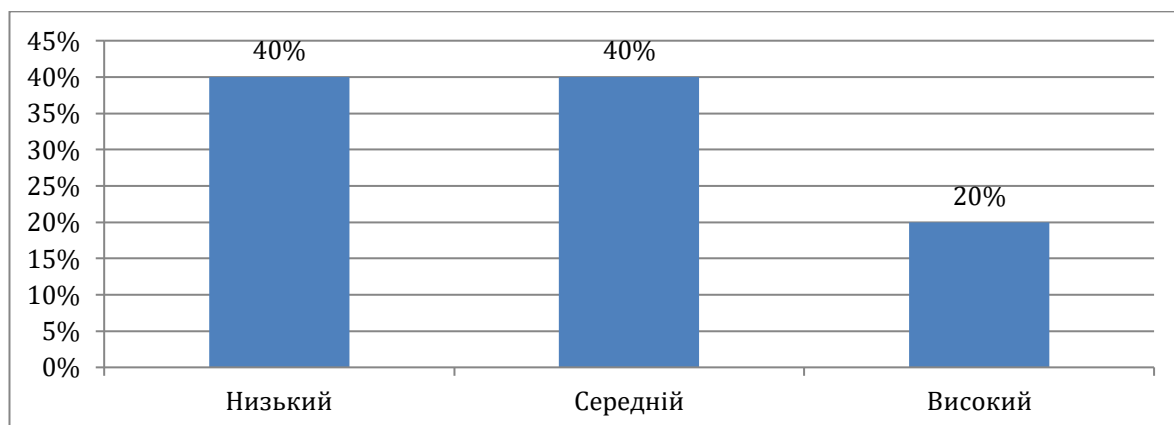
За шкалою «Активність» високий рівень, співвідносний із уявленнями про значну схильність до активної життєдіяльності, було продемонстровано 20% опитаних учасників дослідження. Вони зауважують, що постійно практикують певні активності, й не бачать причин змінювати свої погляди стосовно їх реалізації.

Середній рівень за шкалою «Активність» було продемонстровано 40% опитаних учасників дослідження. Представники цього рівня відзначають, що загалом активність не є чужою для їх способу життя, проте останнім часом вона реалізується у їхній поведінці переважно ситуативно, залежно від обставин.

Низький рівень за шкалою активності превалював у відповідях 40% опитаних учасників дослідження. На думку представників цього рівня,

активність абсолютно їм не притаманна, і у своїй поведінці вони намагаються максимально дистанціюватися від тих ситуацій та занять, де її наявність вітається.

Більш докладно результати військовослужбовців за шкалою «Активність» методики САН представлені на рисунку 2.11.



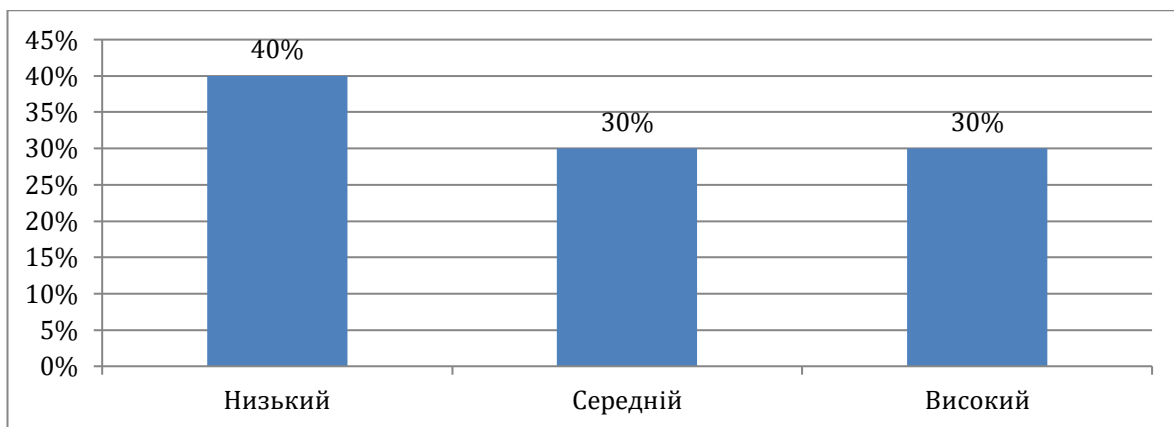
Малюнок 2.11. Результати учасників дослідження за шкалою «Активність» методики САН

За шкалою «Настрій» високий рівень, співвідносний із уявленнями про стабільний позитивний настрій, було діагностовано в 30% учасників дослідження. Представники цього рівня відзначають, що в більшості випадків мають гарний настрій, намагаючись нівелювати за його допомогою негативні поточні переживання

Середній рівень за шкалою «Настрій» було продемонстровано 30% учасників дослідження. Представники зазначеного рівня підкреслюють, що оцінка ними власного настрою не є стабільною, оскільки його поточний стан багато в чому залежить від зовнішніх чинників.

Низький рівень за шкалою «Настрій», співвідносний із уявленнями про стабільно його негативний поточний стан, було отримано 40% учасників дослідження. Вони зазначають, що більшу частину життя перебувають у поганому настрої, що викликається як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками.

Більш докладно результати військовослужбовців за шкалою «Настрій» методики САН представлене на рисунку 2.12.



Малюнок 2.12. Результати учасників дослідження за шкалою «Настрій» методики САН

Отже, за підсумками використання методики САН у групі військовослужбовців було відзначено перевагу низьких та середніх показників. Опитані військовики відзначають переважно негативний поточний стан власного самопочуття і настрою, відсутність активності життєдіяльності.

2.3. Кореляційний зв'язок між показниками стресостійкості й емоційних реакцій учасників дослідження

В якості методів математичної обробки для встановлення вірогідності отриманих відомостей ми застосували розрахунок коефіцієнта кореляції Пірсона, обрахування якого відбувалося за допомогою програми SPSS Statistica.

Першою було проведено кореляцію між показниками провідних копінг-стратегій та особистісних домінант учасників дослідження. Результати кореляції представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Таблиця кореляційних розрахунків
(між показниками провідних копінг-стратегій та особистісних домінант учасників дослідження)

	Залученість до зовнішнього світу	Прив'язаність	Самоконтроль	Нейротизм	Відкритість до нового досвіду
--	----------------------------------	---------------	--------------	-----------	-------------------------------

Дистанціювання	0,58	,184	-,089	,117	0,6
Уникнення	,185	0,62	,393**	,343**	,185
Соціальна підтримка	-,095	,473**	0,63	,557**	-,095
Конфронтація	0,421*	0,241	0,039	0,427*	0,421*
Самоконтроль	0,366*	0,104	-0,311	-0,085	0,366*
Прийняття відповідальності	0,121	0,182	-0,396*	0,261	0,121
Планування подолання проблем	0,144	-0,097	0,393*	0,183	0,144
Позитивна переоцінка	0,097	0,047	0,409*	0,119	0,097

$p \leq 0,01$

За підсумками кореляційного аналізу було констатовано, що показник «прийняття відповідальності» має прямий кореляційний зв'язок із показником «самоконтроль» ($r = 0,643$, $p \leq 0,01$), який вказує на те, що військовослужбовці, які прагнуть приймати відповідальність за власні вчинки, частіше схильні до того, аби повністю контролювати власну діяльність і сподіватися лише на себе. Показник «уникнення», своєю чергою, негативно корелює із показниками «відкритість до нового досвіду» ($r = 0,643$, $p \leq 0,01$) та «залученість до зовнішнього світу» ($r = 0,643$, $p \leq 0,01$). Носії цих характеристик намагаються уникати проблемних ситуацій, через що й дистанціюються від зовнішніх чинників.

Далі було проведено кореляцію між показниками тривожності та особистісними домінантами учасників дослідження. Результати кореляції представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Таблиця кореляційних розрахунків
(між показниками тривожності та особистісними домінантами учасників дослідження)

	Залученість до зовнішнього	Прив'язаність	Самоконтроль	Нейротизм	Відкритість до нового досвіду
--	----------------------------	---------------	--------------	-----------	-------------------------------

	світу				
Висока особистісна тривожність	0,58	,184	-,089	,117	0,6
Середня особистісна тривожність	,185	0,62	,393**	,343**	,185
Низька особистісна тривожність	-,095	,473**	0,63	,557**	-,095
Висока ситуативна тривожність	0,421*	0,241	0,039	0,427*	0,421*
Середня ситуативна тривожність	0,366*	0,104	-0,311	-0,085	0,366*
Низька ситуативна тривожність	0,121	0,182	-0,396*	0,261	0,121

$p \leq 0,01$

За підсумками кореляційного аналізу було констатовано, що показник «висока особистісна тривожність» має зворотний кореляційний зв'язок із показником «самоконтроль» ($r = 0,643$, $p \leq 0,01$), який вказує на те, що особи, які часто відчують немотивовану тривогу, демонструють меншу тенденцію до контролю над власним життям. Показник «низька ситуативна тривожність», своєю чергою, позитивно корелює із показниками «відкритість до нового досвіду» ($r = 0,643$, $p \leq 0,01$) та «самоконтроль» ($r = 0,643$, $p \leq 0,01$). Носії цих характеристик успішно здійснюють менеджмент власної життєдіяльності, тому планують у всьому його контролювати.

Далі було проведено кореляцію між показниками провідних копінг-стратегій та домінант настрою учасників дослідження. Результати кореляції представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Таблиця кореляційних розрахунків
(між показниками провідних копінг-стратегій та домінант настрою учасників дослідження)

	Самопочуття	Активність	Настрій
Дистанціювання	0,423*	0,244	0,039
Уникнення	-,095	,473**	0,53
Соціальна підтримка	0,421*	0,241	0,039
Конфронтація	0,366*	0,104	-0,311
Самоконтроль	0,121	0,182	-0,396*
Прийняття відповідальності	0,144	-0,097	0,393*
Планування подолання проблем	0,097	0,047	0,409*
Позитивна переоцінка	0,017	0,047	0,407*

$p \leq 0,01$

За підсумками кореляційного аналізу було констатовано, що показник «позитивна переоцінка» має прямий кореляційний зв'язок із показником «активність» ($r = 0,643$, $p \leq 0,01$), який вказує на те, що військовики, які є схильними до переоцінки стресогенних подій із позитивного боку, є значно активнішими за інших. Показник «соціальна підтримка», своєю чергою, позитивно корелює із показником «настрій» ($r = 0,643$, $p \leq 0,01$). Учасники, які впевнені в тому, що їх підтримають у їхніх проблемах, мають кращий настрій, ніж ті, хто такої впевненості не має.

Далі було проведено кореляцію між показниками стресостійкості та домінантами настрою учасників дослідження. Результати кореляції представлені в таблиці 2.4

Таблиця 2.4.

Таблиця кореляційних розрахунків
(між показниками стресостійкості та домінантами настрою учасників дослідження)

	Самопочуття	Активність	Настрій
Високий рівень стресостійкості	0,423*	0,244	0,039
Середній рівень	-,095	,473**	0,53

стресостійкості			
Низький рівень стресостійкості	0,421*	0,241	0,039

$p \leq 0,01$

За підсумками кореляційного аналізу було констатовано, що показник «високий рівень стресостійкості» має прямий кореляційний зв'язок із показником «самопочуття» ($r = 0,643$, $p \leq 0,01$), який вказує на те, що особи, які є стресостійкими, демонструють кращий стан самопочуття.

2.4. Науково-практичні рекомендації щодо підтримки й розвитку стресостійкості

Програма формування стресостійкості у військовослужбовців має бути розрахована на вироблення стабілізації емоційного стану з використанням можливостей стресостійкості. Вправи та техніки, що використовуються у роботі, повинні бути складені з урахуванням психологічних особливостей учасників.

Психокорекційна програма повинна містити такі блоки:

1. Розуміння та усвідомлення учасниками наявності у себе певних проблем, що дозволяють вважати поточний емоційний стан несприятливим для позитивних звершень.
2. Підвищення рівня впевненості у собі, самоповаги.
3. Навчання технік розслаблення, зняття м'язової напруги, ефективного контролю за виявом негативних емоцій та агресивних спалахів.
4. Опрацювання причин виникнення психологічного виснаження, навчання нових способів взаємодії.

До числа провідних завдань програми формування стресостійкості у військовослужбовців мають належати:

- формування в учасників уміння розуміти особливості свого внутрішнього світу;
- сприяння підвищенню в учасників контролю за своїми емоціями та впевненості в собі;

- навчання учасників способів зняття напруги, у тому числі й у стресових ситуаціях.

Принципи роботи з учасниками:

- урахування вікових та особистісних особливостей учасників;
- оперування індивідуальним підходом;
- екологічність: відмова від жорсткого, форсованого впливу та орієнтація на максимально неманіпулятивні, ненасильницькі методи роботи;
- конструктивність: акцент пошуку ресурсів для особистісного розвитку, а не виявлення помилок;
- взаємодія з родичами та близькими учасників, активне включення в роботу з корекції поведінки;
- взаємозв'язок інтересів особистості та суспільства.

Кожна програма психологічного тренінгу має бути розрахована на людей певного віку. Якщо в установі, на базі якої працює ведучий, достатньо людей одного віку, не варто робити змішану групу. Хоча, звичайно, вік не відіграє визначальної ролі при відборі до групи, головне – це бажання та здатність людей працювати над собою.

Бажано, щоб в одній групі були учасники з однією і тією самою проблематикою (з різним ступенем її виразності). І ще один важливий для ведучого момент: зовсім не важливо, наскільки добре з технічного погляду було виконано вправу учасниками, але важливо, наскільки тілом та душею вони відчули та пережили цю вправу.

Тренінг складається в середньому з 12 занять і проводиться протягом трьох-чотирьох місяців. Кожне заняття присвячене роботі над певною темою чи образом, що є добре знайомими учасникам зі свого життя.

Тренінгові заняття насамперед призначені для групової роботи під керівництвом психолога. Однак, певним чином відкоригувавши вправи, можна скласти ефективну програму для індивідуальної роботи.

Тривалість кожного заняття залежить не лише від можливостей та умов роботи, але й від рівня підготовленості учасників. Приблизний обсяг роботи – від 45 хвилин до півтори години один раз на тиждень.

Якщо учасники раніше мали досвід участі у психологічних тренінгах, то тренеру буде легше проводити заняття та часу на виконання вправ знадобиться набагато менше. Якщо ж у учасників не було такого досвіду, то на заняття потрібно відвести не менше півтори години, а далі, у міру звикання до нових вимог та відпрацювання необхідних для занять навичок та умінь, кількість часу, що використовується, може значно скоротитися.

Після знайомства ведучий пояснює учасникам основні правила тренінгу та особливості цієї форми роботи. Потім члени групи розпочинають вироблення правил роботи саме для своєї групи. У кожній тренінговій групі можуть бути свої правила, але наведені нижче правила повинні бути основою її роботи.

1. Довірчий стиль спілкування. Як перший крок до практичного створення клімату довіри ведучий може запропонувати прийняти єдину форму звернення на «ти», що психологічно зрівнює всіх членів групи та ведучого.

2. Спілкування за принципом «тут і тепер». Для багатьох учасників характерним постає практика відходу до сфери загальних міркувань, обговорення подій, що сталися з іншими тощо. В цьому випадку спрацьовує «механізм психологічного захисту».

Але основна ідея тренінгу – перетворити групу на своєрідне об'ємне дзеркало, в якому кожен член групи зміг би побачити себе під час різноманітних проявів, краще впізнати себе та свої особистісні особливості. Тому слід говорити про те, що хвилює учасників саме зараз, та обговорювати те, що відбувається з ними у групі.

3. Персоніфікація висловлювань. Відмова від безособових мовних форм, які допомагають людям у повсякденному спілкуванні приховувати власну позицію та уникати відповідальності. Тому замінимо висловлювання

типу: «Більшість моїх друзів вважає, що...», «Дехто вважає...» на судження «Я вважаю, що...», «Я думаю...» тощо.

4. Щирість у спілкуванні. Говоримо лише те, що відчуваємо, лише правду чи мовчимо. При цьому відкрито висловлюємо свої почуття до дій інших учасників.

5. Конфіденційність всього, що відбувається у групі. Все, що відбувається під час занять, не виноситься за межі групи. Це полегшує включення учасників до групових процесів, сприяє їх саморозкриттю. Вони не бояться, що зміст їхнього спілкування може стати загальновідомим.

6. Визначення сильних сторін особистості. Під час обговорення вправ та завдань кожен учасник обов'язково має наголосити на позитивних якостях промовця.

7. Неприпустимість безпосередніх оцінок людини. Під час обговорення того, що відбувається в групі, слід оцінювати не учасників, а лише їхні дії. Не можна використовувати висловлювання на кшталт: «Ти мені не подобаєшся». Слід говорити: «Мені не до смаку твоя манера спілкування» тощо. Для учасників ці правила групового спілкування викладаються докладніше. На всі питання даються вичерпні відповіді, також обговорюються пропозиції про зміну правил або додавання нових. Остаточно узгоджені та прийняті правила є основою для роботи тренінгової групи.

На початку роботи групи кожен учасник оформляє картку-візитівку, де вказує своє тренінгове ім'я. При цьому він має право взяти собі будь-яке ім'я: своє справжнє, ігрове, ім'я свого друга чи знайомого, популярного актора чи літературного героя тощо. Надається повна свобода вибору. Ім'я має бути написане розбірливо і досить велике. Візитки кріпляться шпилькою (або значком) на грудях так, щоб усі могли прочитати тренінгове ім'я. Надалі протягом усього заняття учасники звертаються один до одного за цими іменами. Ведучий дає 3-5 хвилин для того, щоб усі учасники зробили свої візитівки та підготувалися до взаємного представлення.

Основне завдання представлення – підкреслити свою індивідуальність, сказати про себе так, щоб решта учасників відразу запам'ятали виступаючого. Потім учасники сідають у велике коло і по черзі, представляючись, говорять про себе, підкреслюючи свої особливості (звички, якості, уміння, уподобання тощо).

Важливо пам'ятати, що успішне проведення психологом заходів релаксаційного та відновлювального характеру багато в чому визначається наявністю відповідних умов роботи та його особистою підготовленістю. Це передбачає насамперед наявність кімнати психологічної релаксації. Для створення такої кімнати необхідно врахувати чотири основні моменти:

1. Кімната має бути оформлена так, щоб своїм інтер'єром радикально відрізнитися від службових приміщень. Це забезпечує необхідне відволікання людей від повсякденного життя. Так, наприклад, цьому сприяють непрямокутна, округла форма кімнати, наявність підвісної стелі та її нахили по відношенню до підлоги, тканинна оббивка стін, наявність природно-декоративних елементів (каміння, рослини, акваріум тощо)

Розумна оригінальність оформлення, плавні лінії, неяскраві півтони, тиша – це умови, які, з одного боку, відволікають людину від поточних турбот, з іншого – умовно-рефлекторний сигнал, який надалі використовується для мимовільного налаштування на релаксацію.

2. Створювану кімнату не слід перенасичувати дрібними деталями та предметами. Необхідно уникати виникнення суб'єктивного відчуття тісноти, яке заважає учасникам налаштуватися на розслаблення, оскільки впливає на них стимулювальним чином.

3. При обладнанні кімнати необхідно прагнути забезпечення ілюзії великого відкритого простору та відносного усамітнення в ньому кожної людини. Пояснюється ця вимога тим, що у замкнутих просторах люди переживають зростання збудження, але це є несприятливим стосовно психологічної релаксації. Іншою особливістю є збільшення активності при знаходженні у натовпі. Виходячи з цього, ілюзія великого простору

створюється за рахунок високих стель та кількох вікон у кімнаті, а також продуманим використанням широкоформатних фотошпалер із природним ландшафтом та дзеркал. Ефект усамітнення досягається довільним розміщенням крісел. Сидячи в кріслах, учасники не повинні бути розташовані обличчям один до одного або під таким кутом, коли особа виявляється відкритою для стороннього спостерігача.

4. Кімната повинна бути обладнана так, щоб могла використовуватися поліфункціонально.

Насамперед, вона повинна бути ізольована від шуму, вібрації та інших відволікаючих та несприятливих факторів. Оптимальною вважається температура повітря від 20 до 22 градусів. Встановлюються м'які крісла із підлокітниками. Крім того, по периметру кімнати встановлюється різнокольорове підсвітлення, у зручному місці обладнується екран (краще увігнутої форми, для створення ілюзії об'єму) для проекції слайдів та відеофільмів. Підлога має бути м'якою (м'яка підлога глушить звуки, відчуття ногою м'якого покриття – заспокоює людину), що гармонує за кольором із забарвленням стін.

Час перебування в тренінговій кімнаті умовно поділяється на три періоди:

1. Відволікаючий – 1/7 частина всього часу;
2. Заспокійливий – 5/7 всього часу;
3. Тонізуючий – 1/7 частина всього часу.

Відповідно до завдань цих періодів тричі змінюються зміст, гучність та темп музики; світловий вплив; рівень освітленості; поза; ритм дихання; словесні формулювання.

1-й період. Клієнтам надається можливість самостійно вибрати собі місце, яке суб'єктивно сприймається як комфортне. Після зайняття зручної пози вмикається аудіозапис, що відволікає від подій за межами кімнати. За периметром вмикається підсвітка зеленого, блакитного та жовтого кольорів у пропорції: 2/4 – зелений, 1/4 – блакитний та 1/4 – жовтий. Підсвітка

поступово зменшується, знижується потужність підсвітлення, починається демонстрація відео заспокійливого характеру.

2-й період. Для досягнення стану емоційної розслабленості включається підсвітлення блакитного, синього та зеленого кольорів у пропорції: $\frac{2}{4}$ – блакитний, $\frac{1}{4}$ – синій, $\frac{1}{4}$ – зелений. Поступово підсвітлення зменшується, і в момент, коли в людини заплющуються очі, зовсім вимикається. Кімната оформляється так, щоб при повністю вимкненому освітленні створювався ефект досконалої темряви (коли не видно своїх рук).

Повернемося до моменту вимкнення підсвітлення. На цьому етапі учасники приймають напівлежаче положення, переходять на заспокійливий ритм дихання (короткі вдихи та подовжені видихи), розслаблюють м'язи. На тлі тихої спокійної мелодії звучать слова психолога. У момент досягнення психологічної релаксації музика плавно затихає, і всі присутні сприймають лише те, що їм каже психолог.

Психолог задля досягнення релаксаційного стану спирається на класичний принцип аутогенності, видозмінюючи його, апелюючи до конкретної обстановки, своїх можливостей, досвіду переходу в релаксаційний стан людей, що присутні в кімнаті. У зв'язку з тією чи іншою мірою на другому етапі психолог використовує блоки формул, що призводять до:

- розслаблення м'язів обличчя, досягнення «маски релаксації»;
- розслаблення м'язів рук, досягнення відчуття тяжкості рук;
- нормалізації дихання, досягнення поверхневого дихання;
- концентрація уваги на сонячному сплетінні, відчутті тепла в цій області;
- нормалізації серцевої діяльності, відчуття легкості у грудях; відчуття прохолоди на лобі.

Наприкінці другого періоду знову робиться невелика пауза, в ході якої плавно вмикається підсвітлення жовтого, зеленого та помаранчевого

кольорів у пропорції: 2/4 – жовтий, 1/4 – зелений, 1/4 – помаранчевий. Тихо включається спокійна музика.

3-й період характеризується тим, що звучить музика, що мобілізує, демонструються відеозображення активізуючого характеру. Вмикається підсвітлення жовтого, помаранчевого та червоного кольорів у пропорції: 2/4 – помаранчевий, 1/4 – жовтий та 1/4 – червоний. Учасники змінюють позу у кріслах, переходять до звичайного дихання.

Заключний етап. Закінчується демонстрація відеозображень, вимикається підсвічування, вмикається освітлення.

Учасники поступово переходять у положення стоячи, роблять кілька дихальних рухів, що мобілізують (глибокий вдих, короткий видих). Паралельно психолог застосовує словесні формули підвищення загального тону, активізацію психічних процесів.

Техніки та вправи, включені до програми, повинні передбачати можливість як комплексного, так і окремого використання. Проте системне застосування програми є ефективнішим та дозволяє якісно вирішити проблему стабілізації емоційного стану з використанням можливостей медитації та фізичної активності.

Дуже важливо підключати до роботи із проблемою рідних та близьких учасників програми. У таких випадках результат буде ефективнішим. Якщо немає можливості змінити середовище, необхідно навчити учасників жити в ньому, зберігаючи спокій та впевненість у собі, показувати, як вирішувати проблеми, спираючись на внутрішні опори психіки.

Висновки до розділу 2

Оперування опитувальником виявлення копінг-стратегій, що є провідними, демонструє, що опитані військовослужбовці надають перевагу послугуванню копінг-стратегіями негативного штибу, які свідчать про схильність опитаних до песимістичних виявів та уникання ситуацій, що є стресогенними, перейнятості фантазуванням, пасивністю, дратівливістю

тощо. Така функційність притаманна дистанційовальному, унікальному, конфронтаційному різновидам копінгу.

За підсумками використання методики «Визначення стійкості до стресу та соціальної адаптації» Холмса і Раге можна відзначити такі закономірності. Серед учасників дослідження домінують показники, співвідносні з середнім рівнем стресостійкості. Для них властиве загальне сприйняття тяжкості стресового навантаження, проте вони усвідомлюють, що спокій у ставленні до цього явища полегшить їхню щоденну професійну діяльність.

Послугування шкалами методики, розробленої Спілбергером і Ханіним, що репрезентують особистісну й ситуативну тривожність, показало, що переважна більшість опитаних військовослужбовців відзначаються середньорівневими та високорівневими показниками переживань тривожності.

Оперування п'ятифакторним особистісним опитувальником дозволило здійснити виділення таких домінант у військовослужбовців, що взяли участь у дослідженні.

Зокрема, в учасників дослідження домінують показники, співвідносні з низькою залученістю до зовнішнього світу. Це пов'язано із тим, що учасники дослідження переважно є інтровертними особистостями, які не пов'язані сильно із соціумом, не є вкоріненими до його структури. Через це небажаним для них постає встановлення соціальних контактів. Відзначається також перевага показників, співвідносних із низькою прив'язаністю. Учасники дослідження є егоцентричними, вони не оперують переживаннями, пов'язаними з колективними інтересами.

Стосовно самоконтролю також було визначено домінування показників, співвідносних із низьким рівнем. Учасники дослідження є погано організованими, недисциплінованими, наділеними слабкістю характеру. Натомість, високими є показники нейротизму. Це засвідчує схильність учасників дослідження до глибоких емоційних переживань, зав'язаних, утім,

на їхній високий егоїзм. Вони не є відкритими до нового досвіду, адже оперують глибокими внутрішніми переживаннями.

За підсумками використання методики САН у групі військовослужбовців було відзначено перевагу низьких та середніх показників. Опитані військовики відзначають переважно негативний поточний стан власного самопочуття і настрою, відсутність активності життєдіяльності.

Програма формування стресостійкості у військовослужбовців має бути розрахована на вироблення стабілізації емоційного стану з використанням можливостей стресостійкості. Вправи та техніки, що використовуються у роботі, повинні бути складені з урахуванням психологічних особливостей учасників.

Психокорекційна програма повинна містити такі блоки:

1. Розуміння та усвідомлення учасниками наявності у себе певних проблем, що дозволяють вважати поточний емоційний стан несприятливим для позитивних звершень.
2. Підвищення рівня впевненості у собі, самоповаги.
3. Навчання технік розслаблення, зняття м'язової напруги, ефективного контролю за виявом негативних емоцій та агресивних спалахів.
4. Опрацювання причин виникнення психологічного виснаження, навчання нових способів взаємодії.

Дуже важливо підключати до роботи із проблемою рідних та близьких учасників програми. У таких випадках результат буде ефективнішим. Якщо немає можливості змінити середовище, необхідно навчити учасників жити в ньому, зберігаючи спокій та впевненість у собі, показувати, як вирішувати проблеми, спираючись на внутрішні опори психіки.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Емпіричне дослідження закономірностей впливу стресостійкості на емоційні реакції військовослужбовців проводилось протягом вересня-жовтня 2023 року на базі Військово-медичного клінічного центру Центрального регіону (м. Вінниця). Учасниками дослідження стали військовослужбовці, які на момент його проведення перебували у Військово-медичному клінічному центрі Центрального регіону на лікуванні, загальною кількістю 100 осіб, віком від 25 до 45 років, різної статі. Через низку безпекових причин (повномасштабне військове вторгнення РФ, пандемія коронавірусу) дослідження проводилося в режимі онлайн, за допомогою сервісу «Google-форми».

Емпіричне дослідження проводилося у кілька етапів, а саме:

1 етап – розроблення критеріїв, показників і рівнів вираженості закономірностей впливу стресостійкості на емоційні реакції військовослужбовців;

2 етап – добір методів діагностики;

3 етап – проведення діагностичних методик;

4 етап – аналіз, оцінка й узагальнення отриманих даних;

5 етап – розроблення програми формульовального етапу.

За підсумками аналізу вибірки було з'ясовано, що учасниками дослідження переважно є чоловіки, що перебувають у віці від 30 до 35 років, мають стаж служби більше 10 років.

Для визначення закономірностей впливу стресостійкості на емоційні реакції військовослужбовців нами були обрані такі психодіагностичні методики:

1. Методика визначення копінг-стратегій Р. Лазаруса, С. Фолкмана;

2. Методика «Визначення стійкості до стресу та соціальної адаптації» Холмса і Раге;

3. Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера;

4. П'ятифакторний особистісний опитувальник (Р. МакКрає, П. Коста);
5. Методика «Самопочуття. Активність. Настрій» (В. Доскін).

Оперування опитувальником виявлення копінг-стратегій, що є провідними, демонструє, що опитані військовослужбовці надають перевагу послугуванню копінг-стратегіями негативного штибу, які свідчать про схильність опитаних до песимістичних виявів та уникання ситуацій, що є стресогенними, перейнятості фантазуванням, пасивністю, дратівливістю тощо. Така функційність притаманна дистанціювальному, унікальному, конфронтаційному різновидам копінгу.

За підсумками використання методики «Визначення стійкості до стресу та соціальної адаптації» Холмса і Раге можна відзначити такі закономірності. Серед учасників дослідження домінують показники, співвідносні з середнім рівнем стресостійкості. Для них властиве загальне сприйняття тяжкості стресового навантаження, проте вони усвідомлюють, що спокій у ставленні до цього явища полегшить їхню щоденну професійну діяльність.

Послугування шкалами методики, розробленої Спілбергером і Ханіним, що репрезентують особистісну й ситуативну тривожність, показало, що переважна більшість опитаних військовослужбовців відзначаються середньорівневими та високорівневими показниками переживань тривожності.

Оперування п'ятифакторним особистісним опитувальником дозволило здійснити виділення таких домінант у військовослужбовців, що взяли участь у дослідженні.

Зокрема, в учасників дослідження домінують показники, співвідносні з низькою залученістю до зовнішнього світу. Це пов'язано із тим, що учасники дослідження переважно є інтровертними особистостями, які не пов'язані сильно із соціумом, не є вкоріненими до його структури. Через це небажаним для них постає встановлення соціальних контактів. Відзначається також перевага показників, співвідносних із низькою прив'язаністю. Учасники

дослідження є егоцентричними, вони не оперують переживаннями, пов'язаними з колективними інтересами.

Стосовно самоконтролю також було визначено домінування показників, співвідносних із низьким рівнем. Учасники дослідження є погано організованими, недисциплінованими, наділеними слабкістю характеру. Натомість, високими є показники нейротизму. Це засвідчує схильність учасників дослідження до глибоких емоційних переживань, зав'язаних, утім, на їхній високий егоїзм. Вони не є відкритими до нового досвіду, адже оперують глибокими внутрішніми переживаннями.

За підсумками використання методики САН у групі військовослужбовців було відзначено перевагу низьких та середніх показників. Опитані військовики відзначають переважно негативний поточний стан власного самопочуття і настрою, відсутність активності життєдіяльності.

Програма формування стресостійкості у військовослужбовців має бути розрахована на вироблення стабілізації емоційного стану з використанням можливостей стресостійкості. Вправи та техніки, що використовуються у роботі, повинні бути складені з урахуванням психологічних особливостей учасників.

Психокорекційна програма повинна містити такі блоки:

1. Розуміння та усвідомлення учасниками наявності у себе певних проблем, що дозволяють вважати поточний емоційний стан несприятливим для позитивних звершень.
2. Підвищення рівня впевненості у собі, самоповаги.
3. Навчання технік розслаблення, зняття м'язової напруги, ефективного контролю за виявом негативних емоцій та агресивних спалахів.
4. Опрацювання причин виникнення психологічного виснаження, навчання нових способів взаємодії.

Техніки та вправи, включені до програми, повинні передбачати можливість як комплексного, так і окремого використання. Проте системне

застосування програми є ефективнішим та дозволяє якісно вирішити проблему стабілізації емоційного стану з використанням можливостей медитації та фізичної активності.

Дуже важливо підключати до роботи із проблемою рідних та близьких учасників програми. У таких випадках результат буде ефективнішим. Якщо немає можливості змінити середовище, необхідно навчити учасників жити в ньому, зберігаючи спокій та впевненість у собі, показувати, як вирішувати проблеми, спираючись на внутрішні опори психіки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бараннік В. А. Сутність та завдання психологічного супроводу на стадії психологічної адаптації військовослужбовців за контрактом. Проблеми екстремальної та кризової психології. Випуск 3. Ч. 1. Електронний ресурс. URL: <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol31/05.pdf> (дата звернення: 12.01.2023).
2. Блашко Ю. І. Стресостійкість як професійна якість майбутніх пілотів цивільної авіації. *Науковий вісник Льотної академії. Серія: Педагогічні науки*. 2020. Вип. 8. С. 32-36.
3. Блашко Ю. І. Структурні компоненти формування стресостійкості майбутніх пілотів цивільної авіації у процесі професійної підготовки. *Науковий вісник Льотної академії. Серія: Педагогічні науки : збірник наукових праць*. Кропивницький : «Поліум», 2022. Вип. 11. С. 32-37.
4. Боснюк В. Ф. Інтелектуально-емоційний ресурс копінг-поведінки рятувальника : монографія. Харків : ХНАДУ, 2016. 195 с.
5. Боснюк В. Ф. Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінгстратегіями у рятувальників. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2014. Вип. 41. С. 33-42.
6. Валуйко О. М., Гошкодеря О. В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ. К.: Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2008. 106 с.
7. Вус В. Терапевтичний потенціал малих груп у збереженні психічного здоров'я учасників бойових дій на сході України: аксіологічний підхід. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. № 43(46). С. 95-106.

8. Головнісва І.В. Зміна традиційних внутрісімейних ролей: нові моделі поведінки та конфлікти. *Практична психологія та соціальна робота*. 2006. № 4. С. 12-16.
9. Горностаї П.П. Вимірювання параметрів рольового конфлікту: зарубіжний досвід. *Конфліктологічна експертиза: теорія та методика*. 2008. Вип.1. С. 116-125.
10. Гребенюк М. О. Психологічні особливості вдосконалення професійної діяльності військовослужбовців УДО України. *Науковий вісник публічного та приватного права*. 2019. Вип. 2. Т. 1. С. 225-229.
11. Дранко А. А. Педагогічні аспекти формування лідерських якостей курсантів-пілотів під час наземної підготовки. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти*. 2013. № 38-39. URL: hero.uira.edu.ua/jsrui/handle/123456789/2619 (дата звернення: 17.08.2022).
12. Єгорова Є. Феномен емоційного вигорання та його прояви в професійній діяльності педагогічних працівників закладів профтехосвіти. *Педагогіка і психологія. Вісник АПН*. 2010. № 4. С. 66-73.
13. Задорожній К. А. Психологічна підготовка військовослужбовців України: сучасні наукові підходи, теорія, діагностування, практика. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 1. Вип. 56. С. 9-15.
14. Зачепа А. Соціальна дійсність, як детермінуючий фактор морально-психологічного стану армії. Військовий ін-т при Державному університеті Львівська політехніка. Львів, 2008. 27 с.
15. Катаєв Є. Основні результати дослідження професійної «Я-концепції» військовослужбовців контрактної служби. *Вісник Національної академії оборони України*. 2009. № 1. С. 34-42.
16. Ковалів М. В. Професійний стрес керівника органу внутрішніх справ та його профілактика. *Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. Серія психологічна: збірник наукових праць; гол. ред. М. М. Цимбалюк. Львів: ЛьвДУВС, 2013. Вип. 1 (1). С. 163–175.

17. Криворучко П. П. Психологічне забезпечення професійної діяльності військових спеціалістів: Навчальний посібник. Київ: МО України КІСВ, 1999. 78 с.
18. Лисюк С. Заходи психологічної реабілітації військовослужбовців, які виконували свої обов'язки в екстремальних умовах. *Вісник національного університету оборони України* : зб. наук. праць / редактор Стасюк В.В. Київ: НУОУ, 2011. №2 (21). С. 152–155.
19. Ложкін Г. В. Психологічне супроводження діяльності військовослужбовців в екстремальних умовах: Навч. посіб. Житомир: ЖВІРЕ, 2002. 273 с.
20. Максименко С. Д. Механізми трансформації структурних компонентів діяльності у професійному розвитку особистості в сучасних умовах. *Актуальні проблеми становлення особистості професіонала в ризиконебезпечних професіях*: матеріали міжрегіон. наук. семінару (Київ, 25 березня 2010 р.) / Мін-во оборони України, Національний університет оборони України. Київ: НУОУ, 2010. С. 12-14.
21. Мартіросян М. В. Копінг-стратегії професійної стійкості особистості адвоката: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01. Луцьк, 2019. 228 с.
22. Методичне видання. Збірник. Ужгород, Видавництво А. Гаркуші. 2012. 616 с.
23. Наугольник Л. Б. Дослідження індивідуальних відмінностей в реагуванні на стрес у працівників ОВС. *Збірник тез 6-ї звітної наукової конференції науково-педагогічних працівників факультету психології ЛьвДУВС*: (22 листопада 2012 р.) / упоряд. З. Р. Кісіль. Львів: Ліга-Прес, 2013. С. 26–31.
24. Наугольник Л. Б. Роль професійного стресу у культурі управління в освіті. *Збірник наукових статей за матеріалами науково-практичного семінару кафедри педагогіки і соціальної роботи факультету психології ЛьвДУВС*: 22 лютого 2013 р. / упоряд. М. П. Козирєв. Львів: Ліга-Прес, 2013. 90 с.

25. Невмержицький В.М. Психологічні детермінанти адаптації військовослужбовців строкової служби до особливих умов діяльності: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2002. 19 с.
26. Нинюк І. І. Професіоналізм державних службовців: монографія. Луцьк: Надстир'я, 2005. 162 с.
27. Орос М. М., Гал А. В. Стрес, дистрес, його види і корекція. *Ліки України*. 2021. № 7. С. 32-35
28. Охременко О. Р. Постстресові розлади. К.: Видавництво «Хімджест», 2004. 102 с.
29. Петрова М. В., Гура С. О. Розвиток професійно важливих якостей у майбутніх працівників ДСНС України під час навчання у ВНЗ. *Series of monographs of Faculty of Architecture, Civil Engineering and Applied Arts*. Katowice: Katowice School of Technology, 2018. S. 16-24.
30. Пилипака Ю. І. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. Вип. 6. С. 177–182.
31. Бурбан, Н., Бурбан, Н., Гузенко, І. (2019). Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, (1), 105-116.
32. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : Методичний посібник / [О.М. Кокун, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко]; За ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с. С. 33-35