

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра загальної та вікової психології

«Допущено до захисту»

Реєстраційний № _____

В. о. завідувача кафедри

_____Макаренко Н. М.

«___» _____ 2024 р.

«___» « _____» 2024 р.

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ
ВЕДЕННЯ АКТИВНИХ БОЙОВИХ ДІЙ

Кваліфікаційна
робота студента
групи ЗППм-23
ступінь вищої освіти магістр
спеціальності 053 Психологія
Самойленка Сергія
Володимировича

Керівник: кандидат психологічних
наук, доцент
Халік Олена Олександрівна

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

Кривий Ріг – 2024

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Самойленко Сергій Володимирович**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав і не одержував недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВЕДЕННЯ АКТИВНИХ БОЙОВИХ ДІЙ	
1.1. Стресостійкість як предмет психологічного аналізу.....	8
1.2. Психологічна характеристика бойового стресу.....	14
1.3. Психологічні особливості стресостійкості військовослужбовців в умовах ведення активних бойових дій.....	18
Висновки до розділу I	22
РОЗДІЛ II ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВЕДЕННЯ АКТИВНИХ БОЙОВИХ ДІЙ	
2.1. Організація та хід дослідження.....	24
2.2. Кількісний та якісний аналіз результатів дослідження.....	29
Висновки до розділу II.	38
РОЗДІЛ III ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВЕДЕННЯ АКТИВНИХ БОЙОВИХ ДІЙ	
3.1. Методологічне обґрунтування необхідності розвитку стресостійкості військовослужбовців	40
3.2. Програма розвитку стресостійкості військовослужбовців в умовах в умовах ведення активних бойових дій.....	44
Висновки до розділу III.....	54
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	59

ВСТУП

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства проблема психологічної стійкості до стресу виявилась однією з найбільш гострих та актуальних. Війна, яка прийшла в нашу країну, похитнула стабільні основи життя, спричинила безліч соціальних та індивідуально – особистісних проблем. Екзистенційні загрози, які вона несе провокують появу вітального страху за себе і своїх близьких, відчуття небезпеки, вразливості та приреченості. Людина постійно знаходить в стресовому стані, є виснаженою, фрустрованою та тривожною. Вжити в таких надзвичайно складних умовах, зберегти себе ментально та фізично допомагає система внутрішніх засобів, в якій центральне місце займає стресостійкість. Вкрай необхідною стресостійкість виявляється для військових, діяльність яких вирізняється особливою екстремальністю та напруженням. Її присутність в психічній організації учасника бойових дій мінімізує негативний вплив травми війни, забезпечує виконання завдань і є найважливішою умовою збереження морально-психологічного духу тих, хто боронить нашу країну.

Поле теоретичного аналізу та практичних розробок стресостійкості в психології є доволі широким. Її дослідження ґрунтується на загальних положеннях концепції стресу Д. Амірхана, К. Ізарда, Р. Лазаруса, С. Мадді, Г. Сельє та ін. Психологічна специфіка стресостійкості, її структурно – динамічна організація, детермінанти та форми прояву представлені в працях Г. Дубчак, О. Когут, В. Корольчук, О. Кравцової, В. Крайнюк, Г. Лазос, О. Поліщук, М. Шпак та багатьох інших. Як механізм конструктивної поведінки в умовах війни та подолання бойового стресу, стресостійкість досліджується в роботах Н. Бурбан, А. Верби, В. Гічун, І. Гузенко, І. Данілюк, В. Зливкова, О. Колесніченко, С. Кузікової, С. Лукомської та ін. Як показав аналіз літератури, на сьогодні, з однієї сторони, накопичено значну кількість результатів багатопланових

досліджень, присвячених проблемі стресостійкості, з іншого – спостерігається їх недостатність для комплексного вивчення феномену в структурі психічної діяльності військових. Актуальними постають не лише теоретичні, а й прикладні питання, що полягають у визначенні та впровадженні психологічних технологій підвищення стресостійкості в умовах активних бойових дій. Дефіцит наукових даних, гостра соціальна значущість проблеми та запит суспільства на її дослідження обумовили вибір теми кваліфікаційної роботи: «Стресостійкість військовослужбовців в умовах ведення активних бойових дій».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості стресостійкості військовослужбовців в умовах ведення активних бойових дій; визначити шляхи і психологічні засоби її підвищення.

Відповідно до мети поставлені наступні завдання дослідження:

1. Проаналізувати проблему стресостійкості в психології.
2. Визначити психологічні особливості стресостійкості військовослужбовців в умовах ведення активних бойових дій.
3. Організувати та провести емпіричне дослідження на виявлення психологічних параметрів стресостійкості учасників бойових дій.
4. Опрацювати емпіричні дані статистичними методами, зробити висновки про структуру і рівень розвитку резильєнс умінь в досліджуваній групі.
5. Розробити і впровадити корекційно-розвивальну програму підвищення стресостійкості військовослужбовців в умовах ведення активних бойових дій.

Об'єкт дослідження – стресостійкість особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості стійкості до стресу у військовослужбовців під час виконання бойових завдань.

Для розв'язання поставлених задач було використано комплекс наступних методів:

- теоретичні, що полягають в аналізі та систематизації наукових даних, порівнянні концептуальних положень та позицій дослідників, щодо проблеми стресу і стійкості до нього як психологічних феноменів;

- емпіричні:

1. Опитувальник бойового стресу О. Блінова.

2. Методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий опитувальник «Адаптація-200», БОО «Адаптивність-200»).

3. Опитувальник «Індикатор копінг стратегій». (Coping Strategy Indicator, CSI), автори Д. Амірхан (адаптація Н.Сироти, В. Ялтонського).

- математичні: методи статистичного аналізу (за Пірсоном).

Теоретико-методологічну основу досліджень складають загальні теорії стресу (Д. Амірхана, К. Ізарда, Р. Лазаруса, С. Мадді, Г. Сельє та ін.); емоційної саморегуляції (В. Гаврилькевич, С. Поліщук, Л. Степаненко, О. Чебикіна та ін.), резистентної активності (Г. Дубчак, О. Когут, В. Корольчук, О. Кравцова, В. Крайнюк, Г. Лазос та ін.); деякі положення військової психології (А. Верба, В. Гічун, І. Данилюк В. Кальниш, О. Колесніченко, Е. Хорошун та ін.).

Організація і база дослідження. Дослідження проводилось серед військовослужбовців. До загальної вибірки увійшли - 31 особа.

Практичне значення роботи. Результати дослідження можуть бути використані для організації психологічної роботи із військовослужбовцями для надавання термінової психологічної допомоги у десенсибілізації стресових переживань; розвитку умінь стримувати дію травмуючих факторів за рахунок інтеграції ресурсів спротиву; формування навичок саморегуляції та самозберігаючої поведінки в умовах бойового стресу.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, відповідно структурованих висновків, списку використаної

літератури, що містить 67 найменувань та додатків. Загальний обсяг роботи становить 63 сторінки. Робота містить 4 таблиці, 8 рисунків.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВЕДЕННЯ АКТИВНИХ БОЙОВИХ ДІЙ

1.1 Стресостійкість як предмет психологічного аналізу

На сучасному етапі розвитку психологічної науки проблема стійкості до стресу займає одне з почесних місць і пов'язана із комплексним аналізом внутрішніх механізмів виживання і адаптації людини в складних умовах існування. Дослідники пов'язують стресостійкість із психічною рівноваженістю та емоційною стабільністю, з надситуативною або пошуковою активністю, з резистентними вміннями та загальною життєздатністю [8; 28]. Поняття стресостійкості розглядається у тісному зв'язку із такими дефініціями як «резистентність», «резильєнтність», «толерантність до стресу» тощо.

Стресостійкість традиційно тлумачать в парадигмі стресу (стан напруженості, що виникає у відповідь на вплив стресогену) [50, с. 511] та толерантності до нього (чутливість до невизначеності) [12, с. 49]. Фундатором проблематики стресу вважають Г. Сельє, який його розумів як стан психічної напруги, що виникає у відповідь на дію екстремального подразника, що порушує звичайний хід життєдіяльності і призводить до появи збудження та негативних переживань [52, с. 21]. Стрес, як психологічний феномен характеризується структурою (фізіологічний та індивідуально – психологічний компоненти); стадіями протікання (напруження – спротив – адаптація); видами (фізіологічний – психологічний (емоційний – інтелектуальний)); функціональним впливом

(дистрес – еустрес) тощо [31]. Стрес викликає втому, виснаження та психологічний дискомфорт, супроводжуються полярними реакціями: від ступору та дезорганізації до перетворення та адаптації. Дослідники [9; 15] традиційно виділяють дві форми поведінки у стресі: деструктивну і конструктивну. Деструктивна проявляється у вигляді уникання, втечі від проблем, неадекватного імпульсивного реагування, саморуйнівної поведінки тощо. Конструктивна спрямована на перетворення ситуації, зменшення її психотравмуючого впливу і передбачає систему засобів стійкості та опору.

В простір наукового знання категорія стійкості до стресу була введена у 1939 р. Г. Гартманом і розумілась як комплекс умінь чинити опір несприятливим факторам середовища [22; 51]. Згодом як предмет психологічного дослідження вона була представлена в різних теоріях і напрямках (психоаналітичному, біхевіористичному, гуманістичному, екзистенційному тощо), де вивчається у відповідності до методологічних позицій науковців.

В процесі свого існування, буквально на кожному кроці людина постійно стикається з різними загрозами, несподіваними подіями, які порушують нормальний ритм життя та призводять до негативних наслідків. З'являється тривога, страх, відчуття невизначеності та безпорадності перед викликами. У людини пропадає інтерес до життя, вона стає млявою та бездіяльною. Знижуються тенденції творчої самореалізації, погіршується здоров'я та психологічне самопочуття. Вжити в таких складних обставинах людині допомагає стресостійкість, яка зберігає стабільність життєдіяльності та особистісне благополуччя. В її основі, на думку В. Крайнюк лежить універсальний та базовий механізм опору - психологічна властивість, що визначає здатність противитись впливу негативних факторів середовища та стійкість прагнень до самозбереження [23].

На думку О. Когут, «стресостійкість – це інтегративна системна властивість особистості, яка характеризується взаємодією фізіологічної, емоційної (комунікація), когнітивної (цінності, мотивація, поведінка), інтуїтивної (здогадка, уява та концепція) складових компонентів, які є основою для свідомого здобуття навичок саморегуляції, що забезпечують їй успішне досягнення цілі в складній емотивній ситуації (уміння досягати стану алоstaticної рівноваги, емоційного балансу, гомеостазу, когерентності, самоусвідомлення)» [16, с. 162]. Стійкість до стресу дозволяє людині ефективно функціонувати та оптимально взаємодіяти з навколишнім середовищем, забезпечувати рівновагу між різними аспектами свого існування.

О. Кокун, М. Корольчук зауважують, що стресостійкість виступає засобом оптимізації психофізіологічних станів до вимог діяльності, соціально – психологічної адаптації до мінливих умов навколишньої дійсності [17; 21].

С. Іванова стресостійкість розглядає як психологічну якість, що характеризує індивіда як суб'єкта, що володіє ресурсами протидії негативним обставинам і яка реалізує функцію збалансованого співіснування між усіма параметрами психічної діяльності в напруженій ситуації [15]. Т. Дудка, В. Крайнюк стійкість до стресу або резистентність тлумачать як особистісне утворення, що ініціює процеси гальмування негативних чинників в ході їх впливу на особистість та протидію умовам, які перешкоджають задоволенню цілей. Дослідниця наголошує, що уміння бути врівноваженим та зберігати оптимальне функціонування психіки у важких ситуаціях залежить від типу нервової системи, досвіду життя та діяльності, рівня розвитку основних пізнавальних структур і процесів самосвідомості [11; 23].

Результати експерименту, проведеного І. Мартинюком засвідчують значущий кореляційний зв'язок між стресостійкістю, високою

самооцінкою та рівнем домагань, позитивним ставленням до себе та аутосимпатією [30].

Г. Лазос вважає, що стресостійкість забезпечує швидке та оптимальне використання знань, досвіду, особистих якостей, активізує захисні функції у разі непередбачених ситуацій [26]. В цьому аспекті стресостійкість розглядається як внутрішній ресурс, що виражає готовність і можливість реагувати на вплив екстремальних чинників і спрямований на мінімізацію негативних переживань. Як система афективно - поведінкових реакцій стресостійкість актуалізується в ситуаціях фрустрації, загрози або депривації потреб та передбачає систему засобів опору. На думку О. Мазяр резистентність проявляється у двох основних конативних формах: захисту та протидії. Остання підкреслює значення копінгу, як перетворення ситуації з метою зменшення її деструктивного впливу [28]. В структурі резистентності копінг виражається через дії пошуку та прийняття рішення, вибору альтернатив, досягнення, трансформації та переоцінки ситуації [47].

Н. Бардин, Л. Степаненко та ін., феномен стресостійкості досліджують в парадигмі емоційної врівноваженості та саморегуляції [43; 44]. У даному зв'язку стійкість до стресу передбачає використання людиною різноманітних психологічних інструментів, що допомагають нормалізувати свій стан. За допомогою стресостійкості індивід здійснює контроль над власними почуттями та діями; обумовлюються ефекти заспокоєння та відновлення, відбувається стимуляція і спрямованість внутрішньої енергії на підвищення психологічної реактивності. З даної точки зору стресостійкість виконує роль універсального механізму управління своїм психоемоційним станом і дозволяє успішно справлятися із стресом.

Стресостійкість виступає складним психологічним утворенням, що характеризується структурою та рівнем розвитку. До структури

резистентності дослідники [24; 36; 49] традиційно відносять наступні компоненти:

- когнітивний (система ЗУН які відображають проблемну ситуацію, рівень розуміння її загроз, орієнтацію на пошук способів подолання, включає рефлексію своїх здібностей та аналіз зовнішніх умов, оцінку вимог ситуації, прогноз її можливої зміни, прийняття рішень щодо способів дій);
- афективний (емоційне реагування на загрози, суб'єктивне ставлення до них, механізми саморегуляції; стеничні стани тощо);
- поведінковий (особистісна реактивність, дії захисту та спротиву, копінг – поведінка, механізми редукції стресогенного чинника).

Структурна модель стресостійкості

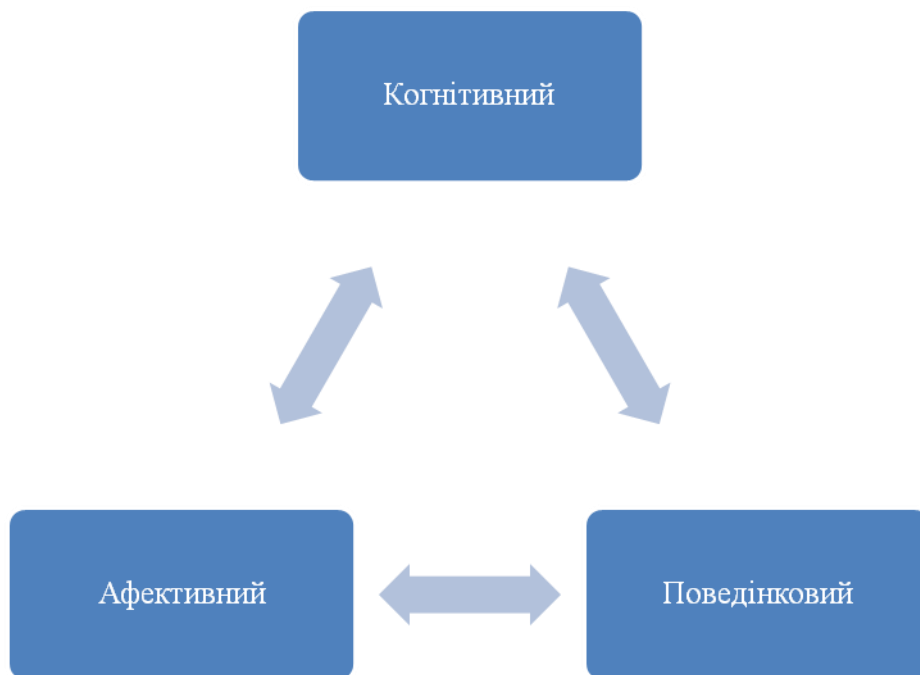


Рис. 1.1 Структурна модель стресостійкості

Г. Лазос, М. Шпак модель стресостійкості розглядають в інтеграції психофізіологічного (функціональні властивості організму), соціально – середовищного (вплив екстремальних зовнішніх чинників, наприклад війни) та індивідуально – особистісного компонентів [26; 51].

Індивідуально – особистісний компонент представлений розгорнутим паттерном психологічних властивостей суб'єкта резистентності. В. Корольчук в даному контексті зазначає про низьку толерантність до невизначеності, сміливість, рішучість, здатність до самозмін тощо. О. Даценко акцентує увагу на ресурсному універсамі, життєвій мудрості, компетентності та загальних життєтворчих здібностях [10]. О. Кравцова підкреслює роль емоційного інтелекту, вольових якостей та локусу контролю [22]. О. Халік зазначає про зв'язок між стресостійкістю, низькою тривожністю та фрустрованістю [16].

Узагальнення теоретичного матеріалу дає підстави визначити основні функції стресостійкості в системі психологічної організації та адаптації індивіда, а саме:

- врівноваження індивіда із зовнішнім середовищем;
- збереження внутрішньої рівноваги організму та психіки;
- інтегрування та регулювання психічних процесів та станів;
- організація діяльності та поведінки індивіда;
- орієнтація особистості у соціальному середовищі та життєвих обставинах.

Стресостійкість виражається у відповідних переживаннях та поведінкових реакціях, що відображають активну позицію суб'єкта по відношенню до загроз та готовність протидіяти їм. Вона закладається ще з ранніх етапів онтогенезу, розвивається, видозмінюється та переходить у стійку особистісну якість. Особливості та рівень її розвитку залежить від системи детермінант [23; 51; 53]. Фізіологічні детермінанти відображають активізаційні та функціональні особливості організму, його витривалість, здатність витримувати напруження, силу та врівноваженість процесів збудження та гальмування, властивості темпераменту тощо. В чисельних експериментальних дослідженнях доведено, що найбільш стійкими до стресу вважаються представники сангвінічного та флегматичного типу [3;

5; 17]. Психологічні чинники включають установки, характер, здібності, уміння та навички чинити опір та зберігати рівновагу. Соціальні фактори розвитку стресостійкості підкреслюють роль середовища, умов виховання та формування особистості в процесі здобуття досвіду резистентності. Дитина, яка зростає в атмосфері любові та взаємопідтримки, батьки якої демонструють ефективні моделі копіювання, стає впевненою в собі і володіє навичками самовладання та опанування складних ситуацій.

Таким чином стресостійкість - це інтегративна властивість особистості, що характеризується взаємодією фізіологічних та індивідуально – особистісних компонентів психічної діяльності, яка у ситуації емоційного напруження забезпечує здатність зберігати стабільність власного «Я» та чинити опір обставинам. Вона розглядається як система внутрішніх ресурсів (ЗУН, особистісних якостей) використання якої, забезпечує можливість зберігати баланс життєдіяльності та досягати мети. Стресостійкість виражається в умінні бути готовим до зустрічі із труднощами та їх долати, самовладанні, витримці та дозволяє людині переносити значні фізичні та розумові навантаження без шкідливих наслідків.

1.2 Психологічна характеристика бойового стресу

З початком повномасштабного вторгнення в нашу країну, життя українського суспільства змінилося кардинальним чином. З'явилась безліч проблем соціально – психологічного характеру, людей постійно переслідує вітальний страх за себе і своїх близьких. Травма війни змінила традиційний уклад життя, привнесла величезну кількість екзистенційних загроз, значно погіршила духовне та фізичне здоров'я населення [5; 14; 25].

Війна належить до екстремальних ситуацій, які на думку І. Данилюк, виникають раптово, суб'єктивно сприймаються як загрозові життю та здоров'ю людини та її близькому оточенню [6]. Її психотравмуючі наслідки, на думку О. Ткачишиної [46], проявляються у вигляді різноманітних деформацій, що значно знижують якість життя, пов'язані не лише із прямими загрозами, а й очікуванням їх появи. У. Березницька, В. Козяр та ін. зазначають, що війна – це ситуація неможливості повної і вільної реалізації потреб мотивів, прагнень, цінностей та ін., що протікає у формі стресу, фрустрації, внутрішнього конфлікту та особистісної кризи [2].

Війна торкнулась усіх громадян країни, а особливо військовослужбовців та породила особливий вид стресу – бойовий стрес. На думку О. Колесніченко бойовий стрес – це «психічний стан адаптаційної активності організму людини, що обумовлюється впливом психогенних факторів бойових дій; виникає із – за неможливості використання стереотипів бойової поведінки і супроводжується процесами реактивної саморегуляції» [18, с. 7]. Як зазначають І. Трінька та ін. на відміну від інших видів стресу, бойовий стрес вирізняється особливою гостротою, специфікою прояву та шкідливістю наслідків [48]. За М. Фрідманом він поділяється на фізіологічний стрес, що проявляється як біль, виснажений стан організму, дискомфорт в тілі, неприємні відчуття (холод, голод, спрага тощо) і психологічний (емоційний та інтелектуальний) [57]. Як зауважує М. Фрідман особливість бойового стресу визначається смертоцентричністю стресогену, який може бути як специфічним (безпосередня загроза життю), так і неспецифічним (потенційна загроза життю або некомфортні умови) [57].

До основних факторів бойового емоційного стресу відносяться: безпосередня загроза життю або отримання інвалідності, загибель друзів та товаришів, знищення противника; страх зробити помилку, ступінь

неузгодженості дій тощо. Інформаційний стрес викликається раптовістю, новизною (нестандартністю) обстановки та її швидкою зміною, дефіцитом або надлишком часу, крайньою інтелектуальною складністю рішення поставлених завдань, одночасним поєднанням кількох видів діяльності тощо.

На думку А. Швець, М. Дорошенко бойовий стрес характеризується [39]:

- концентрованістю напруженості та інтенсивністю переживань;
- фізіологічним та психологічним рівнями прояву;
- мотиваційною, емоційно-вольовою, поведінковою сферами прояву;
- рівнем усвідомленості стресового стану;
- ступенем самоконтролю реакцій;
- тривалістю протікання;
- характером впливу на ефективність бойової діяльності (підвищення чи зниження);
- наслідками (відсутність або наявність ознак травматизації).

Бойовий стрес характеризується особливими афективними реакціями та формами прояву. Типовими є різні негативні психічні стани, що характеризуються гострими емоційними переживаннями: люті, страху, паніки, жаху, розпачу та можуть бути настільки, що призводять до психогеній, реактивних психозів та інших патологій. В. Гічун зазначає, що у військовослужбовців спостерігається виснаження функціональних резервів організму, значна астенизація та схильність до депресії [37]. С. Лукомська зауважує про погіршення самопочуття та психоемоційного стану з переважанням почуття розгубленості, імпульсивних реакцій, зниження моральних норм поведінки, зменшення рівня ефективності діяльності та мотивації до неї [27].

В роботах О. Колісніченко [18] робиться спроба виділення деяких соціально – психологічних ознак бойового стресу, а саме:

- інтенсивність стресогену, який сприймається як такий, що знаходиться за межею здорового глузду, виникає несподівано та породжує «екзистенційний шок»;
- порушення та ускладнення задоволення потреб життєдіяльності, а в деяких випадках взагалі їх неможливість;
- викликає напружений психічний стан суб'єкта;
- перевищує можливості військовослужбовців та вимагає максимальної мобілізації ресурсів;
- викликає негативні функціональні стани, порушення психічного регулювання діяльності, знижуючи її ефективність та надійність;
- має негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я.

Бойовий стрес вкрай негативно впливає на психіку військовослужбовців і проявляється у фізіологічних (погіршення або втрата здоров'я), індивідуально – психологічних (особистісні деструкції), соціально – психологічних (труднощі взаємодії) та екзистенційних (зміна смислу та цінностей життя) наслідках (рис 1.2).



Рис. 1.2 Параметри бойового стресу

Індивідуально – психологічні параметри бойового стресу проявляються, в першу чергу у змінах в особистісній сфері військовослужбовців. В дослідженнях науковців зазначається про перевищення показників астеничності, тривожності, фрустрації, ригідності та невірноваженості [1; 7]; втрату віри і почуття невпевненості [1; 2]. Змінюються і стереотипи поведінки, у конативному репертуарі можуть з'явитись і невластиві форми, наприклад агресія, конфлікти, регресія, безцільні дії тощо. Серйозної зміни зазнає і сфера самосвідомості військовослужбовців, фіксується криза ідентичності, зниження самооцінки, деформація картини світу, зміна цінностей і переконань. У. Березницька наголошує на появі відчуття дискретності або кінця життя, його фрагментарності, ускладненні прогнозування майбутнього [2].

Таким чином, результати аналізу засвідчують, що бойові дії несуть не лише безпосередньо вітальну загрозу, але й провокують появу надзвичайно травмуючого стресу, який вирізняється силою подразника, гостротою переживань та формами реагування; проявляється у негативних фізіологічних, індивідуально – психологічних, соціально – психологічних та екзистенційних наслідках. Переживання бойового стресу залежить від взаємодії двох основних факторів: сили, тривалості та інтенсивності впливу стрес-факторів на психіку та індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців, зокрема ресурсів стійкості.

1.3 Психологічні особливості стресостійкості військовослужбовців в умовах ведення активних бойових дій

Ефективність виконання завдань в умовах ведення активних бойових дій, збереження життя і здоров'я військовослужбовців залежить від внутрішніх засобів, в якій центральне місце відводиться стресостійкості.

Н. Бурбан, І. Гузенко зазначають, що вивчення проблем стресостійкої поведінки в екстремальних умовах війни і бойових дій, постає особливо актуальним і соціально значущим в наш час, оскільки нова реальність, в якій опинилось суспільство, вимагає комплексного підходу, необхідності надання результативної психосоціальної допомоги, особливо безпосереднім учасникам озброєного конфлікту (військовим) [5; 19].

В умовах ведення активних бойових дій діяльність військовослужбовців є надзвичайно складною, вирізняється не лише високою соціальною значимістю, а й особливими умовами її виконання. Для військових ситуація війни начебто є природною, особливо тоді, коли вона відповідає професійним інтересам та установкам. Проте навіть для них, а особливо для тих цивільних осіб, які добровільно стали на захист країни, вона є шоковою та екстремальною. Бойові дії висувають вимоги, що значно перевищують адаптаційний потенціал військових, вимагають надзвичайних зусиль, умінь та навичок.

І. Данилюк та ін. підкреслює, що війна є новою реальністю для людини (навіть військових) та принципово відрізняється від повсякденних умов [6; 60]. Вона висуває на перший план проблему екзистенційної дилеми життя та смерті; впливає на картину світу особистості та відчуття фундаментальної вразливості; несе загрозу, небезпеку та руйнування для особистості. Війна постійно апелює до стійкості та мужності, супроводжується переоцінкою цінностей та раніше нехарактерними реакціями.

В. Кальниш, Е. Хорошун та ін. зауважують, що військовослужбовці постійно відчувають страх втрати, особливо в зоні бойових дій, що викликає переживання емоційної, когнітивної та поведінкової дезорганізації [13; 48]. Характерною є депривація базових потреб в безпеці, зниження прогностичних функцій, коли попереднє втратило своє

значення, а майбутнє ілюзорне та невизначене. Домінуючими афективними станами виступають гнів, лють, ворожнеча, агресія, що свідчить про дестабілізацію емоційних переживань та необхідність їх вольового контролю.

Бойовий стрес спричиняє появу важкого психологічного тягаря у вигляді ПТСР, який негативно позначиться на самій людині і її життєвому шляху. За результатами дослідження, проведеного К. Бабовим можна стверджувати, що тривалі, надзвичайні психотравмуючі ситуації, пов'язані з присутністю в зоні бойових дій і, як наслідок, із загрозою життю, призводять не лише до виникнення симптомів ПТСР, але також сприяють появі змін особистісних характеристик [1]. При цьому найбільш схильні до виникнення ПТСР військові з акцентуаціями емотивного, дистимного, збудливого та застрягаючого типу, у яких після впливу психотравмуючих загроз виявлено тенденцію до підвищення рівня акцентуації [53; 54]. В роботах О. Барбазюк, А. Верби, виявлено залежність між хронічним ПТСР із розладом адаптації та підвищеними відчуженістю, замкненістю, підозрілістю, жорсткістю, прямолінійністю та авторитарністю [7]. В. Гічун та ін. зазначають, що в умовах тривалого бойового стресу спостерігається високий рівень емоційної вразливості та невірноваженості, тривожності та фрустрованості, низький самоконтроль у деяких учасників бойових дій [37].

У структурі поведінки військового, резистентність є необхідним компонентом, що реалізує можливості чинити внутрішній спротив подіям війни і з мінімальними втратами переживати бойовий стрес та ПТСР. Її присутність обумовлена необхідністю забезпечувати:

- баланс між рівнем впливу на психіку психотравмуючого фактора і тими можливостями, якими військові володіють;
- стимуляцію внутрішніх ресурсів опору та самозбереження;
- десенсибілізацію бойового стресу;

- готовність та реалізацію умінь швидко орієнтуватись та діяти в несподіваних ситуаціях;

- мінімізувати фізіологічні та психологічні наслідки бойового стресу.

В умовах активних бойових дій стресостійкість виступає тією якістю, що дозволяє зберігати психоемоційну рівновагу, швидко орієнтуватись в загрозах та бути готовим протидіяти їм. В дослідженнях А. Швець, М. Дорошенко було встановлено, що учасники бойових дій, у яких виявлено високий рівень стресостійкості орієнтовані на виконання бойового завдання, демонструють стеничні риси, врівноваженість та помірну активність. Проте менш стійкі вирізняються підвищеною збудливістю, імпульсивністю, несамостійністю прийняття рішень [39]. У. Березніцька зазначає про зв'язок низької резильєнтності із низькою самооцінкою, не достатньою мотивацією, інтернальним локусом контролю [2]. М. Білова підкреслює, що стресостійкість передбачає розвинутість таких якостей як активність, підприємливість, гнучкість та самоорганізованість [3].

В умовах ведення бойових дій стресостійкість виявляється у різних поведінкових проявах, які дозволяють просто виживати, швидко приймати рішення, уникати небезпек та демонструвати надситуативну активність. Вона актуалізує приховані ресурси, сприяє формуванню психологічного імунітету військового, робить його менш сенситивним до травми війни. Завдяки умінням справлятися з негативними впливами відбувається консолідація адаптаційного потенціалу, інтегрованість та мобілізація функцій захисту та опору. А. Швець, М. Дорошенко зауважують, що резистентність включає різноманітність аспектів протидії та захисту, сукупність способів та технологій, що знижують особистісну вразливість та актуалізують глибинні резерви психічної організації [13; 39].

Для учасників бойових дій резильєнс являється внутрішнім інструментом, що знижує відчуття загрози і дозволяє виконувати

безпосередні задачі і стійко переносити тягар війни. Психологічна стійкість до стресу війни забезпечується внутрішнь - особистісними ресурсами, представленими індивідуально-психологічними особливостями особистості військових, зокрема врівноваженістю, вмотивованістю, здатністю до самовладання та самоконтролю.

Участь у бойових діях є напруженою та драматичною подією у житті військовослужбовця. Смертельна загроза життю та здоров'ю, надзвичайна динамічність ситуації, неймовірні навантаження, втрата бойових товаришів тощо – все це в сукупності веде до сильного як фізичного, так і психологічного виснаження військовослужбовців. Виходячи з цього, одним із найважливіших елементів морально-психологічного стану є психологічна стійкість до дії стрес – факторів, розвиток якої, сприятиме самозбереженню та мінімізує появу травматичних наслідків.

Розвиток умінь та навичок стресостійкості учасників бойових дій передбачає організацію комплексних заходів, спрямованих на підвищення загальної психологічної витривалості, адаптивності і корекції тих, якостей, які її ускладнюють. Вирішення цих прикладних завдань включає загальні підходи до корекції психоемоційного стану особистості і передбачає використання різних методів та прийомів.

Висновки до розділу I

Теоретичний аналіз та узагальнення наукових даних проблеми дає підстави зазначити, що стресостійкість виступає унікальною та необхідною якістю яка забезпечує вирішення задач життєдіяльності та зберігає стабільність людського існування. Вона виступає внутрішнім ресурсом досягнення цілей та емоційної рівноваги, психологічною умовою ефективної соціалізації та адаптації. Стресостійкість характеризується структурою (психофізіологічний та індивідуально психологічний

(когнітивний, афективний, конативний) компоненти); динамікою та рівнем розвитку; системою детермінант (фізіологічні, особисті та соціальні чинники); специфічними емоційно – поведінковими проявами. Вона виступає психологічним засобом протидії загрозам і дозволяє ефективно функціонувати у несприятливих обставинах. Вкрай необхідною стресостійкість виявляється для військовослужбовців, діяльність яких вирізняється особливою екстремальністю та напруженням. Стресостійкість виступає психологічним засобом десенсибілізації бойового стресу, дозволяє швидко орієнтуватись в ситуації та уникати небезпек, зберігати психоемоційну рівновагу в умовах ведення активних бойових дій. Стресостійкість виявляє залежність із індивідуально-психологічними особливостями особистості військових, зокрема резистентними вміннями, врівноваженістю, вмотивованістю, здатністю до самовладання та самоконтролю. Вона є найважливішою умовою мінімізації травм війни і збереження морально-психологічного духу тих, хто боронить нашу країну.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВЕДЕННЯ АКТИВНИХ БОЙОВИХ ДІЙ

2.1. Організація та хід дослідження

Емпіричний етап нашого дослідження розпочався у січні 2024 та закінчився у травні 2024. У дослідженні було пройдено наступні етапи (Табл.2.1.): науково-теоретичний, організаційний, емпіричний, узагальнюючий.

Таблиця 2.1.

Хід дослідження

Етап	Зміст
1.Науково-теретичний	Опрацювання науково-теоретичних джерел з проблеми, знайомство з досвідом роботи кризових психологів, узагальнення отриманих знань, визначення мети та завдань роботи.
2.Організаційний	Розробка плану дослідження, формування вибірки, підбір методологічного інструментарію, організація умов для проведення діагностики.
3.Емпіричний	Діагностика рівня бойового стресу, стресостійкості та копінг-стратегій військовослужбовців за допомогою тестів опитувальників, бесід, спостереження. Розробка програми підвищення стресостійкості
4.Узагальнюючий	Кількісна та якісна обробка результатів, узагальнення матеріалу, підготовка до презентації даних дослідження.

Вибірка - 31 військовослужбовець, віком від 31 до 47 років.

В межах нашого дослідження, враховуючи його своєрідність, ми дотримувалися чітких етичних принципів:

- інформаційне погодження всіх учасників після ознайомлення з метою та завданнями дослідження;
- врахування індивідуально-типологічних особливостей учасників;
- дотримання прав досліджуваних, можливість відмовитися від діагностики, участі на будь-якому етапі;
- безпечні умови для дослідження проблеми з врахуванням специфіки військової ситуації;
- професійна етика діагноста (толерантність, врівноваженість, оптимістичність).

Слід зазначити, що під час діагностики враховано різноманітні стресори: психологічні, емоційні, когнітивні їх фактори. При обробці результатів емпіричного дослідження враховувалися індивідуальні особливості (тип нервової системи, психологічна готовність, рівень мотивації); тип стресору (короткочасний, з загрозою для життя) та довгострокові (постійна нервова напруга); соціальна бажаність у відповідях.

Також враховувалися ті фактори, які могли впливати на інтенсивність бойового стресу:

- ступінь готовності військового до бойових дій;
- ступінь активності військового у бойових операціях, які несуть загрозу для життя;
- ступінь морально-психологічної готовності до бойових дій;
- переважаючий емоційний стан;
- досвід самоконтролю, саморегуляції;
- вплив соціальних факторів (підтримка близьких людей, однополчан, наявність однопідданих).

Результати спостереження стисло нотувалися за допомогою такого L-методу як спостереження у «Щоденнику спостереження» (Табл. 2.1.).

Ведення такого щоденника допомагало краще зрозуміти емоційний стан військового, виявити джерела стресу

Табл.2.1.

Щоденник спостереження

Досліджуваний	Аспекти стресу				
	Емоційні реакції (рівень тривоги, страху, роздратованості, паніки, агресії)	Фізичні симптоми (втомлюваність, потовиділення, серцебиття, головні болі)	Соціальна взаємодія (стосунки з оточенням: товаришами, командирами)	Когнітивні зміни (складності у зосередженості, проблеми з забуванням, складністю прийняття рішень,	Події та тригери, які викликали стрес
1.					
2.					
n					

Для збору додаткової інформації було використано такі методики (Т-методи), які представлені досліджуванним були у google-формі:

1. Опитувальник бойового стресу О.Блінова [4]. За допомогою цього питальника можна визначити та графічно зобразити:

- рівень вираженості бойового стресу;
- наявність ресурсів людини для підвищення резильєнтності у доланні наслідків загрозованої ситуації;
- вираженість здатності пристосуватися до перебування в загрозованих для життя умовах.

Питальник містить 24 твердження. По кожному з них потрібно висловити та позначити у бланку для відповідей власну думку за шкалою Р.Лайкерта від 1 (абсолютно невірно) до 5 (повністю згоден) балів. Підраховується інтегральний показник. Отриманий інтегральний показник відкладається на шкалі вираженості бойового стресу, де 1-2,65 - низький показник вираженості бойового стресу; 2,66 - 3,90 - середній рівень; 3,91 - 5 - високий рівень.

За допомогою отриманих балів можна скласти індивідуальний профіль бойового стресу (психограму) військовослужбовця, де врахувати показники чотирьох субшкал тесту:

- I субшкала визначає ГСР (гострі стресові розлади) та ПТСР (посттравматичні стресові розлади);
- II субшкала діагностує ресурсний блок (РБ) військовослужбовця як показник його резильєнтності;
- III субшкала узагальнює стрес-фактори, які викликають стрес безпосередньо;
- IV субшкала узагальнює стрес-фактори, які викликають стрес опосередковано.

2. Методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий опитувальник «Адаптація-200», БОО «Адаптивність-200») [29].

Незважаючи на розмір тесту (у ньому 200 тверджень, які охоплюють всі аспекти життя), він досить простий у використанні (потрібно тільки погодитися «+» чи ні «-» з запропонованими твердженнями) та надає можливості визначити не тільки здатність адаптуватися до умов мирного життя, визначити можливості психічної регуляції, комунікативний потенціал, моральність, а й виокремити військово-професійну спрямованість, схильність до суїциду та девіантних форм поведінки.

Особистісний потенціал соціально-психологічної адаптації - це сума балів за шкалами «поведінкові реакції», «комунікативний потенціал», «моральність».

Отримані бали за шкалами «рівень військово-професійної спрямованості», «схильність до девіантних форм поведінки», «суїцидальні ризики» переводяться у 10 ступенів та дозволяють визначити рівень стійкості до бойового стресу (низький, задовільний, достатній, високий).

3. Опитувальник «Індикатор копінг стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI). Автори Д. Амірхан (адаптація Н.Сироти, В. Ялтонського). [14, с.177]. Автори методик виокремлюють три групи стратегій людини у стресових ситуаціях:

- вирішення проблеми;
- пошук соціальної підтримки;
- уникнення.

Оптимальною копінг-стратегією - є поєднання всіх трьох видів поведінки, коли людина і уникає загроз, і вирішує проблему, звертаючись до допомоги оточуючих). У питальнику - 33 твердження, поряд з кожним бали (3-2-1), що означають повне погодження з твердженням (3), варіант - «скоріше за все згоден» (2), та не погодження (1).

Потім шляхом сумування отриманих балів за цим показником підраховується рівень вираження прагнення до вибраної копінг-стратегії: дуже низький, низький, середній, високий.

Деякі незрозумілі, неповні варіанти відповідей досліджуваних уточнювалися за допомогою бесіди (Q-методи). Бесіду можна назвати одним з ключових методів отримання інформації у психодіагностиці. Плануючи бесіду ми враховувати необхідність встановлення контакту з досліджуваним, коректний збір додаткової інформації, оцінювання емоційного стану, необхідність висловлення подяки за надану інформацію.

Для визначення зв'язку між даними дослідження стресостійкості було проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта Пірсона.

Поєднання даних методів діагностичного дослідження дало нам можливість створити повну картину рівня стресостійкості досліджуваних.

2.2. Кількісний та якісний аналіз результатів дослідження

Військова служба супроводжується значним психічним та фізичним навантаженням. До них можна віднести повну зміну протікання життя, розлуку з близькими людьми, регламентований режим життя, який викликає необхідність підкорятися, неможливість усамітнитися, підвищена відповідальність, наявні побутові незручності, професійні труднощі (обмежений простір, шум, температурні навантаження, аварійні ситуації) - все це пред'являє складні вимоги до військовослужбовців.

Але особливо загострюються різноманітні психічні та фізичні порушення у військовослужбовців в умовах бойових дій. Бойові дії, які відбуваються уже протягом майже трьох років в Україні мають значну кількість стресогених факторів: постійна загроза життю, відсутність спокійного тилу, необхідність виживати у жорстоких загрозливих умовах, руйнуванням, ведення бойових дій на своїй території, тривожна (іноді викривлена) інформація (або взагалі її відсутність з причин втрати зв'язку), виснаження компенсаторних ресурсів у результаті бойової діяльності у екстремальних, кліматичних умовах (жара, холод), проблеми з харчуванням, спокійним відпочинком несприятливо впливають на психіку військовослужбовців.

Зважаючи на наш достатній досвід перебування у подібних стресогенних умовах, прагнення до подальшої професійної психологічної діяльності, ми систематично збирали фактичний матеріал щодо бойового стресу в умовах війни. Слід зазначити, що наслідки бойового стресу проявляються у подальшому житті людини, тому практичний психолог повинен знати і ознаки бойового стресу, посттравматичні стресові розлади, резервні можливості військовослужбовців, їх спрямованість на вибір долаючих стрес копінг-стратегій.

Ведення щоденника спостережень дало можливість зібрати різнопланову інформацію щодо впливу стресу на досліджуваних. У Табл.2.2. відображено фрагмент такого щоденника з інформацією щодо різного рівня стресостійкості військових.

Таблиця 2.2

Зразок запису у «щоденнику спостережень

Досліджуваній	Аспекти стресу				
	Емоційні реакції	Фізичні симптоми	Соціальна взаємодія	Когнітивні зміни	Події та тригери, які викликали стрес
№ 1 (31 рік).	Постійний підвищений рівень тривожності (у будь-яких умовах). Виражений страх, пригнічений настрій з проявами агресивності. Почуття безсилля, повна невіра у свої сили. Гострий стрес, довготривалий. Почуття безпорадності.	Зміни у кольорі шкіри (блідість), тремор під час бомбардування, нічні кошмари, спалахи гніву. М'язова напруга.	Замкненість, низька потреба у комунікації, відсутність близьких друзів серед «побратимів». Виражена підлещуваність до керівництва. Ознаки аддиктивної поведінки (вживання алкоголю)	Важкість з концентрацією уваги, переключенням, розподілом. Складність у запам'ятовуванні послідовності дій, примітивність у поясненні деяких подій.	Загибель побратима, підсилені стрільба, тривалі вибухи, нездатність якісно виконати бойову задачу, затримка підкріплення, недостатність бойового запасу, погодні умови, поранення, невизначеність задач, ПСО ворога
№ 2 (41 рік)	Витримка у складних умовах, зовні спокійна реакція на постійні подразники, емоційна стабільність, удаваний (для оточуючих) оптимізм	Зміни у кольорі шкіри (почервоніння, сухість у роті в умовах загрози, підвищення серцебиття, порушення фаз засинання. М'язова напруга.	Широке коло спілкування, потреба підбадьорення «новачків», щира зацікавленість у цивільному аспекті життя досліджуваного. Сміливість у виказуванні своїх думок	Підвищена уважність, інтуїтивний орієнтир у ситуаціях небезпеки, знання засобів зниження ризиків	

Спостереження за військовослужбовцями надало можливість нам визначити такі типи особистості: «надломлені» (вони постійно усамітнюються, бояться найменших загроз, неврівноважені); «жартівники», які можуть демонструвати поведінку несумісну з реальною загрозовою ситуацією, поводити себе несерйозно, що ми вважаємо проявами психічного захисту. Також є «шалені», надзвичайно агресивні, брутальні.

Крім того, інформація, зафіксована у щоденнику, на основі інформації досліджуваних дала можливість провести кількісний контент-аналіз, за яким визначено наступне. Найбільш розповсюдженим симптомом їх постстресових проявів є високий рівень м'язової напруги. Постійність напруги м'язів не зникає навіть коли людина у відносній безпеці, відпочиває. Відповідно, це впливає на порушення сну, формування хронічної тривоги, активізації небажаних спогадів, схильність до алкоголізації.

Опитувальник бойового стресу О. Блінова дав такий результат (дивись рис.2.1):

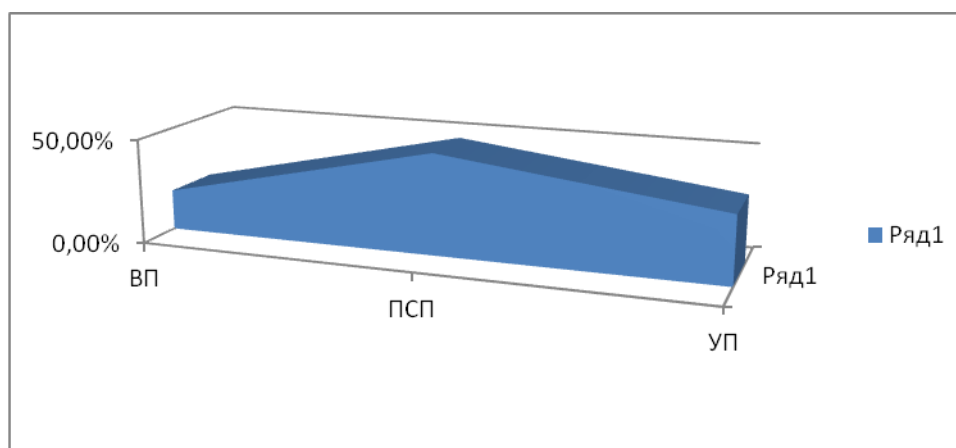


Рис.2.1.Рівень вираженості бойового стресу (за О.Бліновим)

Визначено, що серед досліджуваних 22,5% (7 осіб) військовослужбовців мають високий рівень, 12,9% (4 осіб) - низький, 64,5% досліджуваних (20 осіб) - середній вираженості бойового стресу. Аналізуючи результати діагностики можна припустити, що у 22,5% досліджуваних

(зокрема, досліджуваного 1) наявні ознаки ПТСР (за субшкалою I). Думки про загрозу життя, які відволікають від думок про можливість її запобігти, нездатність адаптуватися до «симфонії» війни (вибухів, пострілів, стогнання), загострення почуття провини перед рідними, знайомими (навіть за вчинки, які були у минулому), величезна кількість факторів, які можуть викликати спалахи гніву, агресії, силового вирішення питання з побратимами називалися у бесіді раніше, спостерігалися нами безпосередньо.

Субшкала II - свідчення про наявність ресурсного блоку у досліджуваного (спроможність долати стресові ситуації на когнітивному, емоційному, поведінковому рівнях, прагнення до комунікації з іншими, усвідомлення важливості використання власних ресурсів). Досліджувані розповідали, що вірять у Бога, виконують «деякі ритуали», вдячні за навіть незначну турботу оточуючих (підігріти обід, попередити про можливу небезпеку), прагнення до допомоги, особливо у кризових ситуаціях, пояснення незрозумілих ситуацій (особливо більш досвідченими побратимами).

За субшкалами III та IV можна зібрати інформацію про стрес фактори які безпосередньо та опосередковано впливають на військовослужбовців. Це несподівані, непередбачувані події, безвідповідальність командування, екстремальні умови у великій кількості (безпосередній вплив); дефіцит часу з «метушньою» у результаті, обмаль або значна кількість інформації з протиріччями, виконання декількох команд одночасно «біжи туди - не знаю куди», неузгодженість дій комбатантів.

У контексті дослідження визначили, що необхідно організувати такий професійно-психологічний супровід військовослужбовців (як діючих, так і майбутніх), який би створив міцну базу запобігання стресу, формування конструктивної долаючої поведінки. Така діяльність повинна носити інтегративний характер та складатися з навчання основам знань про феномен

стресу, набуття спеціальних знань, вмінь, навичок, а також проявлятися у процесі безпосередньої служби.

Перевага середнього рівня вираженості стресу - у 64,5% не означає, що цю групу слід залишати поза увагою та психологічною підтримкою, до яких можна залучати військовослужбовців з високим рівнем опірності стресу (таких 12,9%).

Важливою інформацією для професійної допомоги військовим з високим рівнем вираженості бойового стресу є визначення рівня їх стресостійкості. Таку інформацію ми збирали за допомогою «Методики оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий опитувальник «Адаптація-200)», результати якої у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати діагностики рівня стресостійкості військовослужбовців (n=31)

Стени	Бали	К-сть осіб (%)	Рівень стійкості до бойового стресу	Характеристика
1-2	75-86	16,1	Низький	Недостатній рівень адаптаційних можливостей, значна невідповідність умовам військової служби
3-4	51-74	32,2	Задовільний	Мінімально відповідає вимогам військової служби, хоча має значні прояви бойового стресу та слабкого використання внутрішніх ресурсів
5-7	25-50	35,4	Достатній	В основному відповідає вимогам військової служби, перебування у складній ситуації війни.
9-10	17-24	16,1	Високий	Військовослужбовець повністю відповідає всім вимогам ситуації служби, перебування, участі у зоні бойових дій.

Отримані результати діагностики підтверджують попередні висновки. 16,1% досліджуваних (5 осіб) продемонстрували високий рівень стресостійкості. Вони зберігають відносний спокій навіть у критичних ситуаціях, здатні швидко прийняти рішення, в залежності від зміни ситуації. На це в першу чергу впливає наявний бойовий та життєвий досвід (Досліджуваний 2), ефективне використання внутрішніх емоційних ресурсів, усвідомлення змісту служби. З ними, як правило, була проведена достатня

попередня психологічна підготовка, вони знаходяться у хорошій фізичній формі. Такі військові товариські, дружні, готові допомагати новачкам, «заразити» їх своїм оптимізмом, вірою у перемогу. Навіть у екстремальних ситуаціях вони не втрачають рівноваги (не зловживають інвективами, не ображають оточуючих, не конфліктують). Також помічено, що вони не бояться виказувати своє бачення рішення проблеми, коли стикаються з явно неправильним ходом розвитку подій. Хоча такі військовослужбовці і підкоряються командирам (іноді це викликає у них певний протест), вони не демонструють улесливості.

16,1% військовослужбовців (5 осіб) продемонстрували низький рівень стресостійкості. Зрозуміло, що це обумовлено специфікою нової для них діяльності, наявністю зовнішніх та внутрішніх факторів, що постійно (чи епізодично) викликають емоційну напругу, переважно, можливо навіть невротичний стан.

Науковці (Р.Грановська) неодноразово підкреслювали загрозу постійної психологічної напруги невдачі, страху, почуття небезпеки, як руйнівних стресорів для людини. Крім фізіологічних порушень можуть з'явитися соматичні захворювання, що, в свою чергу, позначиться на участі у бойових діях. Досліджувані цієї групи жалілися на те, що «мирне» життя до війни, режим відпочинку та праці повністю зруйнувалося. Стресори для них присутні не тільки в екстремальних умовах бойових дій, а й у повсякденній напрузі (неможливість повноцінно відпочити, безпосередньо поспілкуватися з рідними, відлучитися за своїм бажанням, потреба підкорятися наказам, з якими вони не згодні).

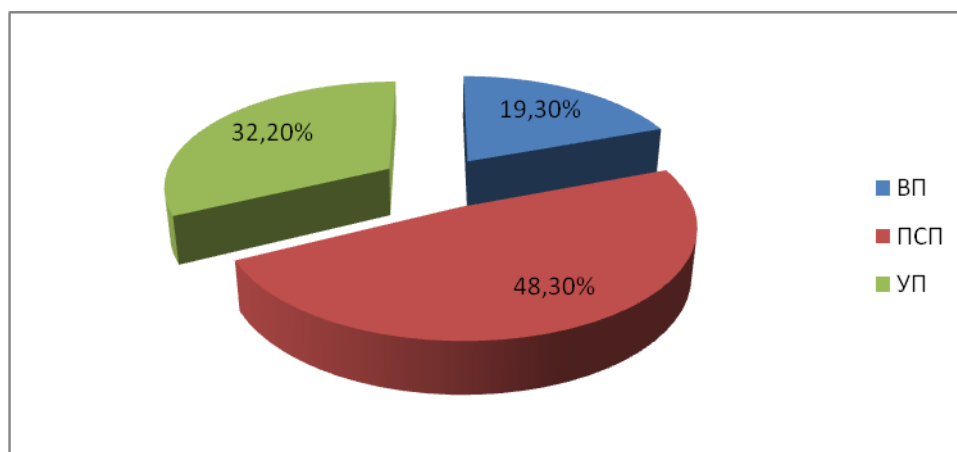
Також загострюються стресори, які впливають на органи чуттів: візуальних (вид руйнування, загиблих побратимів), слухових (стрілянина, вибухи), нюхових (запах боєприпасів, трупів). Невдачі у бою, втрата друзів викликають появу нових стресорів (моральних), ізоляція від звичайного кола спілкування - соціальних.

Також у числі найбільш значущих характеристик особистості, які можуть підвищити рівень стресостійкості, є особистісна тривожність, локус контролю, самооцінка. Їх діагностикою можна доповнити базу даних про проблемних військовослужбовців з високим рівнем бойового стресу.

За результатами діагностики рівня бойового стресу та стресостійкості було проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнту Пірсона, оскільки це дозволяє здійснена перевірка на нормальність розподілу між показниками методики О.Блінова та БОО «Адаптивність-200». Отриманий статистично достовірний кореляційний зв'язок ($r=0,672$ при $p \leq 0,05$) між шкалою «бойового стресу» та «стресостійкості» означає, що вони тісно пов'язані між собою. Чим вище прояви стресу, тим вірогідніше відсутність механізмів стресостійкості та навпаки (військовослужбовці з низьким рівнем прояву бойового стресу більш стресостійкі). Отримані результати дозволяють припустити, що відповідна психологічна підтримка військовослужбовців може посилити рівень стресостійкості, усунути прояви наслідків стресу.

Як свідчать теоретичні та експериментальні дослідження стрес певною мірою є продуктом образу думок, оцінок ситуації, знання (незнання) власних можливостей, ступеню обізнаності засобам керування, стратегій поведінки у екстремальних умовах. Військовослужбовці можуть «включати» психічний захист як низького порядку (ізоляція, обезцінювання, примітивна ідеалізація), так і вищого (витіснення, інтелектуалізація, раціоналізація, моралізація). Психологічний захист близький до копінг-стратегій, постійно змінюючим когнітивні та поведінкові спроби здолати внутрішні та зовнішні напружені ситуації.

Саме тому, наступним кроком нашого дослідження було визначено (за методикою «Індикатор копінг-стратегій»), які копінг-стратегії обирає військовослужбовець у ситуації бойових дій. Вони представлені на рис. 2.4.



Примітка: ВП - вирішення проблеми; ПСП - пошук соціальної підтримки, УП - уникнення проблеми

Рис.2.4. Копінг-стратегії військовослужбовців

Дані діагностики, представлені інфографіці свідчать: більшість досліджуваних відсоток (15 осіб, 48,3%) обирають пошук соціальної підтримки, яка є досить активною поведінковою стратегією. Вони діляться з побратимами, які викликають у них довіру та повагу, подробицями життя, страхів (відчуваючи при цьому полегшення), просять поради, яку зразу приймають на віру, шукають можливості спілкування з ними при сприятливих умовах.

6 (19,3%) досліджуваних (у них високий та достатній рівень стресостійкості) надають перевагу вирішенню проблем без зволікання (шукають варіанти рішень, чітко формулюють мету, планують її досягнення, можуть назвати кінцевий результат, не панікують, якщо проблема не дала бажаного результату, шукають альтернативне рішення, не розпорошують увагу на інші проблеми).

Досить високий – 32,25%, хоча і очікуваний показник військовослужбовців (10 осіб) які надають перевагу уникненню проблеми. Вони завмирають і моляться у небезпечній ситуації, прагнуть усамітнитися, пробують зануритися у світ мрій «а коли це закінчиться...», пробують (хоч і з іронією) уявити себе суперменом.

Саме ця група, на нашу думку, потребує особливої уваги, психологічної підготовки та постійної підтримки. Для співладнання зі стресом кожна людина використовує власні копінг-стратегії (можливо, сформовані у процесі мирного життя). Також на вибір ефективних стратегій додання стресу впливає накопичений досвід (знання, вміння, навички), психологічні ресурси. До особистісних ресурсів ми можемо віднести рівень когнітивного розвитку, особливості Я-концепції, рівня самоконтролю, а також індивідуально-типологічні особливості, які забезпечують формування тієї ж стресостійкості, резильєнтності.

Знання факторів, що впливають на стресостійкість та визначення ознак стресу потребують роботи щодо посилення стресостійкості військовослужбовців, формування у них відповідних навичок керування стресами, вибору конструктивних копінг-стратегій їх додання.

Висновки до розділу II

Емпіричний етап нашого дослідження тривав у період з січня 2024 до травня 2024. Вибірка - 31 військовослужбовець.

У процесі дослідження використано такі методи та методики: «Щоденник спостереження», «Опитувальник бойового стресу» О.Блінова, Методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий опитувальник «Адаптація-200. БОО»Адаптивність-200»). Для визначення зв'язку між даними дослідження стресостійкості було проведено кореляційний аналіз Пірсона. Аналіз даних про кореляційні зв'язки у ситуації наявності бойового стресу та визначення рівня стресостійкості дозволив переконатися у їх взаємозв'язку.

Аналізуючи результати діагностики можна пояснити і наявність ознак ПТСР, отримати свідчення про наявність ресурсного блоку, зібрати інформацію про стрес-фактори які безпосередньо та опосередковано

впливають на військовослужбовців. Це несподівані події, безвідповідальність командування, екстремальні умови у великій кількості (безпосередній вплив); дефіцит часу з «метушньою» у результаті, обмаль або значна кількість інформації з протиріччями, виконання декількох справ одночасно «біжи туди - не знаю куди», узгодженість дій комбатантів.

5 досліджуваних (16,1%) продемонстрували високий рівень стресостійкості; 5 військовослужбовців (16,1%) - низький рівень стресостійкості. Це обумовлено специфікою нової для них діяльності, наявністю зовнішніх та внутрішніх факторів, що постійно (чи епізодично) викликають емоційну напругу, перетому, можливо навіть невротичний стан.

За індикатором копінг-стратегій: більшість досліджуваних обирають пошук соціальної підтримки, яка є досить активною поведінковою стратегією. 10 осіб, 32%), надають перевагу уникненню проблеми шляхом «сховати голову у пісок». 6 досліджуваних (у них високий та достатній рівень стресостійкості) надають перевагу вирішенню проблем без зволікання.

Отримані результати свідчать про необхідність організації психологічного супроводу досліджуваних з метою підвищення рівня стресостійкості.

РОЗДІЛ III ПРОГРАМА РОЗВИТКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВЕДЕННЯ АКТИВНИХ БОЙОВИХ ДІЙ

3.1. Методологічне обґрунтування необхідності розвитку стресостійкості військовослужбовців

Поведінка людини у певний момент залежить від того, які психічні процеси (емоції) вона у даний момент переживає. Кожний психічний стан має психофізіологічні, поведінкові, емоційні компоненти, які проявляються у різний спосіб (навіть у мирному житті):

- зміна частоти пульсу, дихання, кольору шкіри, артеріального тиску (на психофізіологічному рівні);
- зміна темпу та тональності мови, міміки (на моторному рівні);
- здатність до логічного мислення, прогнозування (у когнітивній сфері);
- прояви агресії, загальмованості, страху (у емоційній сфері);
- точність дій, відповідність дій ситуації (на поведінковому рівні).

Психічні, психофізіологічні, емоційні стани військовослужбовців (особливо в умовах тривалих бойових дій) кардинально відрізняються у ступені свої вираженості.

Бойові дії, які майже три роки ведуться на нашій землі, мають численну кількість стресових факторів впливу на психічне здоров'я для військовослужбовців (постійна загроза життю, ведення бойових дій, виснаження компенсаторного ресурсу у результаті бойових дій у екстремальних природних умовах, порушення режиму харчування-відпочинку тощо). Саме тому, потрібно така організація підготовки військовослужбовців до нового образу життя, яка б значно знизила рівень негативного впливу стресорів на особистість ще на початковому етапі їх залучення до бойових дій.

Зважаючи на те, що отримані нами у ході діагностики характеристики (рівень стресу, стресостійкість) є динамічними утвореннями важливо організувати цілеспрямовану систематичну роботу навчання майбутніх (та діючих) військовослужбовців. Таку роботу слід розглядати як перше спрямування формування стресостійкості.

Другий напрямок - навчання управляти стресом. При цьому під «управлінням стресом» розуміємо сукупність стратегій, методів, прийомів, які дозволять військовослужбовцю запобігти негативного впливу стресорів (або звести їх до мінімуму). Сам процес управління можна уявити у таких варіантах:

- до появи стресу зосередитися на його профілактиці;
- після його появи - увага приділяється активній протидії стресу;
- у гострій стресовій ситуації упроваджуються першочергові заходи самодопомоги.

Для запобігання значних психіатричних втрат потрібно прийняти міри для підвищення супротиву (резильєнтності) до виникнення страху, тривоги, паніки, психічних розладів. Ці міри означають:

- розвиток особистісної та колективної вмотивованості до перемоги;
- розвиток реалістичного розуміння небезпеки та жахів війни;
- якісна та своєчасна інформованість про військову ситуацію, особистісний приклад вищих офіцерів для підтримки хоробрості;
- постійна підтримка контакту з реальністю та організація зрозумілого алгоритму дій;
- поступовий перехід бойового складу від більш легких до більш складних бойових задач;
- роз'яснення, що страх - це нормальне явище.

Ідеальним варіантом вважаємо такий (дивись рис.3.1).



Рис.3.1. Алгоритм підвищення рівня стресостійкості

Алгоритм підвищення стресостійкості передбачає у першу чергу зосередження на проблемах профілактики. Зокрема рівень ПТСР як основного носія стресу (чи «в'єтнамський синдром») у військових США нижче саме за рахунок ретельної підготовки військовослужбовців до бойових дій та всіх проблем такої діяльності. Профілактика повинна включати: виявлення індивідуально-типологічних особливостей військовослужбовця, що можуть вплинути на подальші дії; контроль над можливими проявами, ускладненнями.

Навчання методам протистояння стресу, відпрацювання їх на практиці дасть можливість у екстремальних умовах допомогти собі (а, можливо, іншим) запобігти руйнівних наслідків стресу та трагічного розвитку подій.

Важливим спрямуванням є навчання керуванням стресом, а саме таким стратегіям методів та прийомів, які дозволять запобігти негативного впливу стресорів (або значно зменшити їх тиск). Для більш продуктивної роботи формування стресостійкості слід звертатися до фахівців-психологів.

Тобто, до появи стресу головні зусилля зосередити на його профілактиці, після появи - активізувати засоби самопомоги.

Подолання військовослужбовцем психотравматичного впливу стресорів бойової ситуації залежить від:

- успішної когнітивної переробки травматичного досвіду;
- характеру травмуючих подій;
- індивідуальних характеристик особистості;
- особливих умов, у яких військовослужбовці знаходяться (чи опиняться після війни).

Зрозуміло, що у процесі додання впливу стресів, слід в першу чергу зосередитися на таких факторах як:

- тривалість перебування у зоні бойових дій;
- особливості реакції на бойові обставини;
- силу впливу ситуації на військовослужбовця;
- інтенсивність бойового стресу, який виникає (низька, висока);
- реакцію на бойовий стрес (невротична, психотична).

Як свідчить досвід, всі учасники бойових дій потребують активної психотерапевтичної допомоги, навіть якщо вони не виказують скарг на свій стан. Утім, військовослужбовці, які знаходяться в екстремальних загрозливих умовах, разом зі зростаючою внутрішньою напругою, зниженням потенціалу активності, демонструють достатні показники стресостійкості, здатність взяти на себе відповідальність за своє життя (та життя інших), яке залежить від успішності їх поведінки. Унікальний досвід військовослужбовців (нещодавно мирних громадян) відкриває можливості осмислення тих екзистенціальних моментів, над якими людина раніше не замислювалася. Можна припустити, що у ході військової служби та бойових дій формуються, активізуються нові ресурси, відбувається пізнання своїх особистісних потенціалів.

Робота з формування стресостійкості військовослужбовців є першочерговою задачею фахівців-психологів.

3.2. Програма розвитку стресостійкості військовослужбовців в умовах ведення активних бойових дій

Особливу роль та значущість у підвищенні рівня стресостійкості військовослужбовців відіграє практичний психолог, наявність знань щодо ознак бойового стресу, його наслідків, а також шляхів профілактики, запобігання дозволяють проводити своєчасні психопрофілактичні заходи, зберігати психічне здоров'я більшості військовослужбовців, які пройшли (проходять чи пройдуть) через випробування екстремальних умов військового часу.

Програма розвитку стресостійкості (Таблицю 3.3), розроблена для подальшого використання у професійній діяльності передбачала три блоки, побудованих на теорії військово-навчального процесу.

Мета програми: досягнення глибоко розуміння стресогених факторів, опанування шляхами їх додання.

Завдання:

- ознайомити з військовослужбовців теоретичними основами феномену стресу;
- активізувати фізичні та психічні ресурси опору стресу;
- підвищення рівня стресостійкості.

Таблиця 3.3.

Комплексна програма розвитку стресостійкості військовослужбовців в умовах ведення активних бойових дій

Процес, тривалість	Мета	Зміст
Навчання як процес формування особистісно-професійного	Формування теоретичної бази для організації безмедикаментозної корекції негативних наслідків військового	Міні-лекції, презентації «Емоційна сфера людини», «Фактори стресу», «Ознаки бойового стресу», «шляхи протистояння стресу, «Стрес як образ думок». Знайомство з науковою літературою з

досвіду. 3 заняття по 45 хвилин	стресу у емоційно-вольовій сфері.	проблеми (Г.Сельє). Знайомство з переліком стрес-факторів
Розвиток як процес фізичного та розумового удосконалення 3 заняття по 1,5-2 години	Підвищення фізичних та психічних показників опору стресу, вивчення основних ознак та характеристик успішності майбутніх дій.	Вирішення задач невизначеного типу (з неповними вихідними даними, задачі, які вирішуються в умовах цейтноту, перешкод), активізація інтелектуальної роботи в умовах фізичних, психологічних навантажень; задач прийняття рішень в умовах ризику. Опрацювання методів нейтралізації стресу як активізація внутрішнього ресурсу. Робота по зниженню сили стресових реакцій.
Психолого-практична підготовка як процес формування психологічної стійкості, готовності до діяльності у екстремальних умовах 3 заняття по 1,5-2 години	Набуття військовослужбовцями досвіду успішних дій у змодельованих екстремальних умовах бойової обстановки. Мобілізація психіки на виконання поставлених завдань. Підвищення адаптації до стресорів.	Методи вправ. Аутотренінг. Робота з моделями сучасного бою (шумові ефекти, руйнування, засідки, долання перешкод). Знайомство з методами зняття м'язової напруги, техніками дихання
Рефлексувально-діагностичний 1 заняття - 1 година	Визначення динаміки змін у емоційній сфері військовослужбовця, оцінювання ефективності розвивальної програми	Feedback Підведення підсумків. Оцінювання змін у сприйманні стресогених факторів. Розробка рекомендацій для «новачків»

Початок роботи по формуванню стресостійкості к військовослужбовців передбачає формування основ теоретичних знань щодо емоційної сфери людини, для якої прояви страху, паніки, безнадійності, агресивності є адекватними.

Доречним вважаємо знайомство учасників бойових дій з роботою «фундатора» поняття «стрес» Ганса Сельє, який звертав увагу на подібність симптомів деяких інфекційних захворювань та вивів поняття «загальний адаптаційний синдром». Автор виділив три стадії розвитку стресу (від мобілізації до виснаження) та зазначив, що виснаження можна запобігти, якщо тренувати адаптаційні можливості організму. Слід послатися на стародавні римські традиції, коли виховання чоловіків обов'язково передбачало долання труднощів, болю, страху, а комфортні умови життя вважалися негідними справжнього чоловіка.

Важливо донести до військовослужбовців багатозначність поняття «стрес» (як фактор напруження, «стрес-фактор», як внутрішній стан напруги та збудження, як фізична реакція організму на небезпечний вплив).

Особливу увагу на етапі навчання потрібно приділити переконанню військовослужбовців, що стрес - це у значній мірі хід та продукт мислення.

Утім, процесом мислення, можна управляти. Цьому будуть сприяти правильно вибрані копінг-стратегії, рівень когнітивного розвитку, нервово-психічна стійкість, адаптаційні можливості, самооцінка, уявлення про власні внутрішні ресурси, потреба навчитися методам управління стресом. Ці характеристики - динамічні утворення, їх можна формувати, змінювати, покращувати, зокрема, у процесі реалізації спеціально розробленої програми.

Також слід детально вивчити, проаналізувати (та ознайомити учасників) з стресогеними факторами військової діяльності. Виникнення стресу обумовлює не сама діяльність, а фактори, які її супроводжують (та, відповідно, впливають на військовослужбовця). Крім того, стрес-фактором є і виконання безпосередніх задач бойових дій, і виконання задач командирів (що здаються військовослужбовцю недоречними, загрозливими, беззмістовними).

Слід зазначити, що чітко сформульованого переліку стрес-факторів не існує. Необхідність наукового осмислення стрес-факторів надзвичайно

актуальна, тому що вона допоможе сформувати міцну систему стресостійких властивостей.

Аналіз науково-психологічної літератури та власний бойовий досвід дає можливість умовно виділити наступні (Табл. 3.4).

Таблиця 3.4.

Класифікація стресорів військовослужбовців

Вид стресора	Зміст
За характером	Екстремальні умови, необхідність виконання конкретних завдань, проблеми у сімейних відносинах, відповідальність за інших, нездатність допомогти пораненому, ізоляція від звичних умов, недостатність чи відсутність достовірної інформації.
Психофізіологічні	Візуальні, слухові, тактильні, нюхові.
Часові	Короткочасні (сирена, обстріл, бомбування), довготривалі (ізоляція без рідних, відсутність ротації, тривалість бою). Відсутність часу на прийняття рішень у екстремальних умовах.
Специфічний	Події, у результаті яких постраждали честь та гідність військовослужбовця. Загибель мирних громадян, відповідальність за які приписуються собі.
Неспецифічний	Довготривале незадоволення біологічних та соціальних потреб
Особистісні	Незадовільні стосунки з однополчанами, підвищена тривожність, постійний недобровільний контакт з різновіковим, одностатевим колективом, відсутність достатньої мотивації, незадоволення командуванням, конфлікти, зрада.

Саме знання цих факторів дозволяє організувати на початковому етапі цілеспрямовану роботу з формування стресостійкості. До речі, не існує єдиного визначення поняття «стресостійкість». Вона визначається як системна властивість, що гарантує адаптацію людини до впливу складних психосоціальних навантажень, як комплексна індивідуальна психологічна особливість, яка забезпечує взаємозв'язок біологічних, фізіологічних,

психологічних властивостей, забезпечує оптимальну взаємодію суб'єкта з середовищем у різних умовах життя. Але збереження стресостійкості (чи її розвиток) критично важливо для будь-якого військовослужбовця, вона допомагає зберігати спокій та приймати рішення у екстремальних ситуаціях, що напряду впливає на вирішення задач. Високий рівень стресостійкості також сприяє збереженню психічного здоров'я, попереджає негативні наслідки (втрата контролю, паніка, агресія).

Демонстрація «нейтралізаторів» стресу у стислому вигляді активізує впевненість у можливості їх долання (Рис.3.3.)

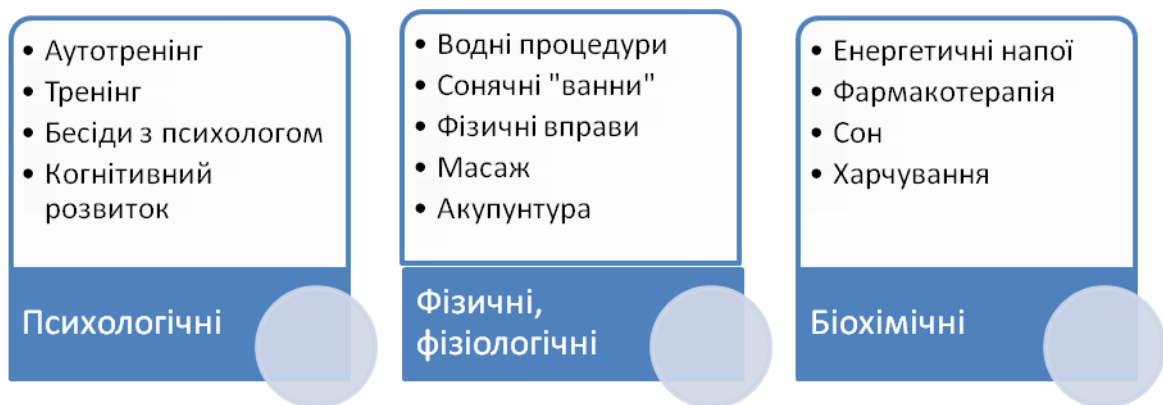


Рис.3.3. Приклад наочності «нейтралізаторів» стресу

На етапі розвитку корисним буде навчання по зниженню стресових реакцій (шоку, заперечення ситуації, гніву, жорстокості, суму тощо). Це можна робити за допомогою психоедукації (наприклад, розповіді про внутрішні ресурси, копінг-стратегії та їх важливість), завданнями по позитивній переоцінці, вмінням бачити позитивні аспекти у найскладніших ситуаціях, забезпеченням корисної фізичної активності, активізації знань щодо стресу.

Наприклад, так виглядає завдання з позитивної переоцінки.

У відповідних умовах військовослужбовцям пропонується заповнити такий бланк (дивись таблиця 3.5..)

Таблиця 3.5.

Бланк для роботи з позитивної переоцінки ситуації

Думка (переконання)	Корисна чи ні	Кращий аргумент проти цієї думки	Докази з власного досвіду, які підтримують кращий аргумент

Військовослужбовець вчиться ідентифікувати та озвучувати негативні думки, які найбільше хвилюють його та викликають ознаки стресу, оцінюють його руйнівний вплив (з обов'язковими прикладами їх негативного впливу) та шукають (з записом у третю колонку) контраргументи. Вони повинні бути логічними, реалістичними. У останній колонці перераховуються докази того, що названий контраргумент - кращий.

Для того, щоб показати учаснику програми типовість його думок, переконань, ідей можна запропонувати для вибору наступний перелік ірраціональних думок:

- я завжди у всьому винний;
- я нікому не потрібен;
- я не заслуговує на хороші відношення;
- у мене нічого не виходить;
- не можна розслаблятися;
- це катастрофічно, якщо вийшло не так як заплановано тощо.

Учасників також можна переконати у підконтрольності стресорів (що знадобиться у мирних умовах). Для цього можна навести приклади з життя, у яких переоцінюються зовнішні фактори середовища (командири, кількість

наказів, відсутність придатних умов для життя), але недооцінюються особистісні.

Важливо переконати у хибності припущення, що людина нездатна покращити ситуацію. Зрозуміло, що вирішити глобальні проблеми (кліматичні умови, наступ ворога) неможливо, але можливо заздалегідь передбачити наслідки, спробувати ситуацію контролювати. Для цього визначити найсильніші стресори, здатність на них вплинути безпосередньо чи опосередковано, а у випадку наявності невідконтрольних людині стресорів - прийняти ситуацію.

Гнів, страх, ненависть, агресія, сум заважають перенести вплив стресорів. Потрібно вчитися управляти емоційною сферою, переводити негативні емоції у конструктивне русло.

Активізацію знань щодо нейтралізації стресу можна провести у вигляді «спарингу», коли декілька груп учасників змагаються, називаючи відомі їм методи нейтралізації стресу: релаксація, аутогенне тренування, пошук позитивних емоцій, фізіотерапевтичні заходи, спілкування з природою, домашні тварини, хобі, перегляд відео, прослуховування заспокійливої чи бадьорої музики тощо.

Гра «Де ховаються наші стреси» дає можливість сформулювати уявлення про сфери, які викликають найбільшу стресову напругу (у мирному житті у тому числі).

Вправа «Війна» дозволить військовослужбовцям не тільки відкрито та конструктивно відобразити власну агресію, а й знати фізичну напругу. Вправа виконується попарно, де кожен учасник протягом 2-х хвилин розіграє війну, бійку, битву (за допомогою «м'якої» зброї типу подушки). Бити можна тільки по нижній частині тулуба. Після відкритого прояву агресії можна «зняти вину», вибачившись, потиснувши руки. Після закінчення вправи відповісти на питання щодо своїх почуттів у процесі вправи, як зазвичай проявляється гнів, які способи вираження агресії знає, якого досвіду набули.

Вправа «Лист своїм емоціям» дозволить навчитися контролювати агресивні спалахи гніву, знаходити безпечні шляхи вирішення проблеми. Для цього потрібно накреслити на аркуші 5 колонок, підписати їх: «Гнів», «Сум», «Страх», «Шкода». П'ята колонка - побажання партнеру по тренінгу, собі на майбутнє. Колонки заповнюються, хід вправи обговорюється за допомогою питань: чи складно було виконувати цю вправу, як долали складності, чому навчилися, як можна цим допомогти у відношеннях з іншими людьми тощо.

Значну роль на даному етапі програми зіграє вирішення задач невизначеного типу (з неповними вихідними даними, задачі, які вирішуються в умовах цейтноту, перешкод), активізація інтелектуальної роботи в умовах фізичних, психологічних навантажень; задач прийняття рішень в умовах ризику. Можна використати метод абдукції (пояснення), коли описується багато складних, багатозначних завдань та висувається максимальна кількість гіпотез (для їх вирішення). Наприклад, що робити «коли несподівано зник зв'язок з командуванням», «раптово з'явилося декілька ворожих солдат», «починати бойові дії потрібно на незнайомій місцевості», «потреба допомогти пораненому товаришу», «потреба діяти при дефіциті часу» тощо.

Разом з учасниками можна пройти чотири фази реакції на стресові події, визначені у науково-психологічних дослідженнях:

- фазу першої емоційної реакції;
- фазу «заперечення», яка виражається у придушенні думок про травмуючі події;
- фазу чергування «заперечення» та «вторгнення», яка знижує негативність реакції на події, які нагадують про психотравмуючі події;
- фазу подальшого когнітивного та емоційного опрацювання травматичного досвіду, у результаті чого формується акомодация до нього.

На етапі психологічної підготовки можна перейти до характеристики (та діагностики) як фізичних симптомів біологічної природи до психологічних (соціокультурних, індивідуально-психологічних) та упровадити вправи, які активізують адаптаційні можливості.

Наприклад, діафрагмальне дихання («дихання 4-7-8», Квадрогімнастика), аутотренінг (самопереконання, самонавіювання, м'язова релаксація, медитація і візуалізація), які ефективні в процесі покращення психоемоційного стану. У результаті оволодіння такими вправами можна очікувати:

- активізацію парасимпатичної нервової системи (з покращенням кровообігу, зниженням серцевого надмірного ритму);
- зниження м'язового тону, поява відчуття тепла, легкості;
- нормалізацію дихання, яке покращує кисневе забезпечення тканин;
- загальне покращення психоемоційного стану.

Можна використати сучасні методи тренування стресостійкості, які дають ефект як на етапі підготовки до бойових дій, так і у процесі ротації, відпочинку. Мова йде про:

- музикальну терапію. Вплив та ефект від такого методу залежить від підбору відповідних музичних творів;
- вербальний тренінг. Він допоможе активізувати інтегративну діяльність мозку. У процесі виконання вправ тренінгу, учасники вчаться чітко та точно передавати інформацію, «розшифровувати» інформацію зворотного зв'язку, це покращує емоційний інтелект, завдяки якому удосконалюються комунікативні навички, знижуються бар'єри спілкування з оточуючими;
- кінезіологічні тренінги, які покращують фізичну стійкість, підвищують вольову активність. У ході такого тренінгу виконуються фізичні вправи, які покращують координацію руху, самоконтроль, швидкість реакції, моторні рухи;

- психологічне моделювання бойових умов для формування готовності до їх стресовості (можливо, у вигляді рольових ігор).

На етапі рефлексування виказуються свої враження від участі у програмі з аналізом позитивних та негативних аспектів. Показником позитивного впливу на емоційну сферу учасників можуть бути сумісно розроблені рекомендації (як «побутові», так і психологічні, представлені у науково-психологічній літературі) для тих, хто переживає стрес у будь-яких умовах. Зокрема,

- завантажити себе фізичною, розумовою роботою так, щоб відволіктися від думок про стресогенні фактори;
- змінити відношення до ситуації, на яку ви не можете вплинути;
- обов'язково поговорити з людиною з оточення, якій ви довіряєте (у ідеальному варіанті - з психологом, капеланом);
- допомогти тим, кому ще гірше, хто слабкіший, безпорадніший тощо.

Перспективним напрямком роботи з формуванню стресостійкості є створення таких умов, які б дозволили компенсувати деякі існуючі недоліки у емоційній стабільності, нервово-психологічній стійкості. Це: заохочення додатковою відпусткою, можливостями знайомства з цікавими людьми (за певних умов), «бесіди по душах», наявність психологів, капеланів, гарантія соціальної, емоційної підтримки, матеріальне стимулювання, проведення тренінгів, психологічне моделювання.

Діяльність в екстремальних умовах бойових дій, вітальної загрози висуває надмірні вимоги не тільки до стану здоров'я та функціональних особливостей організму військовослужбовців, але й у більшій мірі до системи психічної регуляції, стресостійкості, яка збереже життя наших захисників. Профілактика стресів, їх корекція засобами розвитку у них високого рівня стресостійкості - першочергова задача фахівців-психологів, які працюють у сфері психологічного забезпечення професійної діяльності у екстремальних умовах.

Розроблена нами «Комплексна програма розвитку стресостійкості військовослужбовців в умовах ведення активних бойових дій» базувалася на опрацьованих науково-психологічних, теоретичних, експериментальних дослідженнях, власному бойовому досвіді. Упровадження програми з відомих причин можливе лише у сприятливих умовах офлайн формату, що ми плануємо втілити у подальшій професійній діяльності.

Висновки до розділу III

Бойові дії (зокрема, в Україні), мають численну кількість стресових факторів впливу на психічне здоров'я для військовослужбовців: постійна загроза життю, ведення бойових дій, виснаження компенсаторного ресурсу у результаті бойових дій у екстремальних природних умовах, порушення режиму харчування-відпочинку тощо. Саме тому, потрібно така організація підготовки військовослужбовців до нового образу життя, яка б значно знизила рівень негативного впливу стресорів на особистість ще на початковому етапі їх залучення до бойових дій.

Алгоритм підвищення стресостійкості передбачає у першу чергу зосередження на проблемах профілактики, навчання методам протистояння стресу, відпрацювання їх на практиці дасть можливість у екстремальних умовах допомогти собі (а, можливо, іншим) запобігти руйнівних наслідків стресу та трагічного розвитку подій.

Важливим спрямуванням є навчання керуванням стресом, а саме таким стратегіям методів та прийомів, які дозволять запобігти негативного впливу стресорів (або значно зменшити їх тиск).

Нами була розроблена комплексна програма розвитку стресостійкості для подальшого використання у професійній діяльності. Вона передбачала три блоки, побудованих на теорії військово-навчального процесу (навчання,

розвиток, психолого-практична підготовка). Упровадження програми за сприятливих умов передбачає 10 занять, подовженістю 1.5-3 години.

Упровадження програми планується в умовах офлайн формату у подальшій професійній діяльності.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі представлено результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження проблеми стресостійкості військовослужбовців в умовах ведення активних бойових дій. Було визначено загальні психологічні властивості стресостійкості як психологічного феномену та його специфіку в умовах бойового стресу. Виявлено особливості стресостійкості як внутрішнього ресурсу виконання завдань, збереження емоційної рівноваги та мінімізації травми війни. Підкреслено зв'язок стресостійкості із індивідуально-психологічними особливостями особистості, зокрема резистентними вміннями, врівноваженістю, вмотивованістю, механізмами самоконтролю тощо. Виділено основні функції стресостійкості в умовах ведення активних бойових дій, а саме: стимуляція внутрішніх ресурсів опору та самозбереження та десенсибілізація стресових переживань.

Узагальнено наукові праці теоретичного аналізу та практичних розробок стресостійкості в психології. Дослідження ґрунтуються на загальних положеннях концепції стресу Д. Амірхана, К. Ізарда, Р. Лазаруса, С. Мадді, Г. Сельє та ін. Психологічна специфіка стресостійкості, її структурно-динамічна організація, детермінанти та форми прояву представлені в працях Г. Дубчак, О. Когут, В. Корольчук, О. Кравцової, В. Крайнюк, Г. Лазос, О. Поліщук, М.Шпак та багатьох інших. Як механізм конструктивної поведінки в умовах війни та подолання бойового стресу, стресостійкість досліджується в роботах Н. Бурбан, А. Верби, В. Гічун, І. Гузенко, І. Данілюк, В. Зливкова, О. Колесніченко, С. Кузікової, С. Лукомської та ін. На сьогодні, з однієї сторони, накопичено значну кількість результатів багатопланових досліджень, присвячених проблемі стресостійкості, з іншого – спостерігається їх недостатність для комплексного вивчення феномену в структурі психічної діяльності

військових. Актуальними постають не лише теоретичні, а й прикладні питання, що полягають у визначенні та впровадженні психологічних технологій підвищення стресостійкості в умовах активних бойових дій.

Проведено дослідження можливостей розвитку стресостійкості у військовослужбовців. Емпіричний етап нашого дослідження тривав у період з січня 2024 до травня 2024. Вибірка - 31 військовослужбовець, віком від 31 до 47 років.

У процесі дослідження використано такі методи та методики: «Опитувальник бойового стресу» О.Блінова; «Методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий опитувальник «Адаптація-200», БОО «Адаптивність-200»); опитувальник «Індикатор копінг стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI). Автори Д. Амірхан (адаптація Н.Сироти, В. Ялтонського).

Для визначення зв'язку між даними дослідження стресостійкості було проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта Пірсона.

Поєднання даних методів діагностичного дослідження дало нам можливість створити повну картину рівня стресостійкості досліджуваних.

Досліджувані проявили ознаки ПТСР, які підсилювалися впливом стресфакторів, вони безпосередньо та опосередковано впливали на військовослужбовців. Це несподівані події, безвідповідальність командування, екстремальні умови у великій кількості (безпосередній вплив); дефіцит часу з «метушньою» у результаті, обмаль або значна кількість інформації з протиріччями, виконання декількох справ одночасно «біжи туди - не знаю куди», неузгодженість дій комбатантів.

Досліджувані продемонстрували досить низький рівень стресостійкості. Це обумовлено специфікою нової для них діяльності, наявністю зовнішніх та внутрішніх факторів, що постійно (чи епізодично) викликають емоційну напругу, перевтому, можливо навіть невротичний стан.

За індикатором копінг-стратегій: більшість досліджуваних обирають пошук соціальної підтримки, це досить активна поведінкова стратегія. Досить високий (третина досліджуваних), хоча і очікуваний показник військовослужбовців, які надають перевагу використанню стратегії уникання. Майже не представлені у вибірці ті, хто (у них високий та достатній рівень стресостійкості) надають перевагу вирішенню проблем без зволікання.

Для визначення зв'язку між даними дослідження стресостійкості було проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта Пірсона. Отриманий статистично значущий негативний кореляційний зв'язок між шкалою «бойового стресу» та «рівнем стресостійкості» означає, що вони тісно пов'язані між собою. Чим вище прояви стресу, тим вірогідніше відсутність механізмів стресостійкості та навпаки (військовослужбовці з низьким рівнем прояву бойового стресу більш стресостійкі).

Відповідно, на основі отриманих даних була розроблена комплексна програма розвитку стресостійкості для подальшого використання у професійній діяльності. Її упровадження за сприятливих умов передбачає 10 занять, тривалістю 1.5-3 години.

Програма передбачає три блоки, побудованих на теорії військово-навчального процесу (навчання, розвиток, психолого-практична підготовка. Вона містить не тільки теоретичні знання (класифікація стресорів військовослужбовців, «нейтралізаторів» стресу, видів стресу, шляхів долання), а й комплекс практичних вправ, спрямованих на підвищення рівня стресостійкості. Розроблена програма частково була перевірена у «польових умовах», але повністю плануємо її упровадити у подальшій професійній діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бабов К. Д. Реабілітація постраждалих в умовах надзвичайних ситуацій та бойових дій. Посттравматичний стресовий розлад. Одеса : Акватика. 2015. 240 с.
2. Березніцька У. О. Психічні стани військовослужбовців після повернення із зони ведення бойових дій. *Особистість в екстремальних умовах : матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції* / за ред. В. Козяра. Львів. 2019. С. 15 – 18.
3. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) автореф. дис. ... канд. псих. наук. Київ. 2007. 20 с.
4. Блінов О.А. Опитувальник бойового стресу Блінова О.А. (ОБСБ). *Психологічний часопис: збірник наукових праць* / за ред. С.Д. Максименка. № 5 (9). Вип. 9. 2017. С. 32-43.
5. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. Вип. 1. С. 105–116.
6. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: *матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю* / за ред.. І. В. Данилюк. Київ: Видавництво. 2016. 126 с.
7. Вказівки щодо збереження психічного здоров'я військовослужбовців в зоні застосування військ (сил) та під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів) / А.В. Верба, О.А. Барбазюк та ін. Київ. 2017. 83 с.
8. Гаврилькевич В. К. Емоційна саморегуляція: систематизація базових понять на підставі їх семантико-етимологічного аналізу. *Актуальні*

- проблеми психології : збірник наукових праць. Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України; за ред. академіка С. Д. Максименка, част. 5. Київ : Главник. 2008. 608 с. С. 108–115.*
9. Грибук А. В. Психологічні аспекти виникнення і розвитку емоційного стресу. *Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.). Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького. 2019. С. 24–29.*
10. Даценко О. А. Ресурсний універсум в структурі психологічного благополуччя особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2024. Том 35 (74) № 1. С. 1 – 6.*
11. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL:http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiyanomenisikhologichnog_ozdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnijvimir/ 203 (дата звернення: 12.12.2023).
12. Ергієва Л. Стрес: причини й ознаки. Психологічні техніки подолання стресового стану. *Психолог. 2012. № 6. С. 48–50.*
13. Збереження працездатності військовослужбовців керівного складу різного віку, які працюють в умовах постійної дії стрес-чинників: метод. реком. / В.В. Кальниш, Е.М. Хорошун, А.Ю. Салієв, А.В. Швець, А.Ю. Кіх. Київ : Главник. 2016. 36 с.
14. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка. 2016. 219 с.
15. Іванова С. П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. *Освіта та суспільство. 2009. 62 – 68 с.*
16. Когут О. Структурний аналіз психологічних складових стресостійкості патрульних поліцейських. *Правовий часопис Донбасу. 2019. № 2. С. 158–164.*

17. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. Київ: Міленіум. 2004. 265 с.
18. Колесніченко О. С. Психологічна само- та взаємодопомога військовослужбовців Національної гвардії України в умовах ведення бойових дій : посібник. Харків : НАНГУ. 2019. 105 с
19. Коли боєць повернеться додому (поради членам сімей). URL: www.boyardka.cspr.info/.../koli-boyes-povernet (дата звернення 10.09.2024)
20. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 210–218.
21. Корольчук В. М. Корольчук, М. С. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів : монографія. Київ : КНТЕУ, 2014. 275 с.
22. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2019. №7, С. 98–117.
23. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
24. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 1(34). С. 156–173.
25. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С.. О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. Вип. 2. 2022. С. 64 – 70.
26. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Т. 3 : Консультаційна психологія і психотерапія : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С.*

- Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26–64.*
27. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько – української війни у контексті євроінтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Спецвипуск. С. 78–85.*
28. Мазяр О.В. Особливості суб'єктної поведінки в екстремальних ситуаціях. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / за ред. Максименка С.Д. Київ : Логос. 2008. Т. 7. Вип. 15. С. 195-198.*
29. Маклаков А, Черм'янін С. Методика оцінки адаптаційних здібностей особистості (багаторівневий особовий опитувальник «Адаптивність-200»). *Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ. 2016. 234 с.*
30. Мартинюк І. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. *Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України. 2018. С. 97–107.*
31. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : підручник. Львів : ДУВС. 2015. 324 с.
32. Навчально-методичний комплекс з дисципліни «Психологічна корекція посттравматичних стресових розладів». Київ: Національна Академія внутрішніх справ. 2014. 38 с.
33. Олійников О. А. Про основні напрямки досліджень антропогенного психоемоційного стресу в сучасних умовах розвитку екстремальної та кризової психології. *Проблеми екстремальної та кризової психології : зб. наук. пр. Харків : НУЦЗУ. 2012. Вип. 12. Ч. 2. С. 25–33.*

34. Особистість в екстремальних умовах : *матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції* / за ред. В. Козяра. Львів : Свічадо. 2019. 140 с.
35. Петрова Л. Психологічна компетентність як ресурс стресостійкості: заняття з елементами тренінгу. *Психолог*. Київ : 2016. С. 29– 34.
36. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348> (дата звернення: 10.01.2024).
37. Посттравматичний стресовий розлад військових (етіологія, патогенез, діагностика, клініка, профілактика, диференційна діагностика та лікування): метод. реком. / під заг. ред. В.С.Гічуна. Київ : Логос. 2014. 29 с.
38. Потапюк Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько–української війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. (2023). (2). С. 34-38.
39. Прогнозування адекватності поведінки військовослужбовців в екстремальних умовах: метод. реком. / Швець А. В., Дорошенко М. М., Іванцова Г. В., Коваль О.В., Лук'янчук І.А., Мальцев О. В. Київ : ЦУЛ. 2016. 40 с.
40. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій : *зб. статей* / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум. 2015. 150 с.
41. Ришко Г. М. Основні концептуальні теорії та підходи до вивчення феномена стресостійкості особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 493- 509.
42. Синишина В.М. Персональні стратегії учасників антитерористичної операції щодо подолання стресу, спричиненого бойовою психічною травмою. *Вісник національного університету оборони України. Збірник наук. праць*. Київ : НУОУ. 2015. Вип. 2 (45). С. 276-281.
43. Степаненко Л. В. Емоційні властивості в системі копінг-ресурсів особистості. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 92–96.

44. Стресостійкість: навчальний посібник / Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І., Когут Я. М., Пряхіна Н. О.; за ред. Я. М. Когута. Львів: ЛДУВС. 2021. 204 с.
45. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос [та ін.]. Київ: Видавничий Дім «Слово». 2020. 178 с.
46. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2021. Т. 32(71). № 3. С. 93–99.
47. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія. Ірпінь : Нац. ун-т держ. податкової служби України. 2011. 286 с.
48. Трінька І. С., Кальниш В. В., Швець А. В., Мальцев О. В. Особливості впливу чинників бойового середовища на військовослужбовців. *Військова медицина України*. 2016. №2. С. 73-80.
49. Черпіта М. М. Стресостійкість особистості як психологічна проблема. *Наукові записки Вінницького національного університету*. Серія : Соціально-гуманітарні науки. 2013. Вип.2. С. 202–208.
50. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків.: Прапор. 2007. 640 с.
51. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус : науковий журнал. Гельветика*. 2022. Вип. 39. С. 199-203.
52. Amirkhan D. Stress resistance a social analysis. New Jersey : Prentice Hall, 1982. 229 p.
53. Addison, C., Campbell-Jenkns, B., Sarpong, D., Kibler, J., Singh, M., Dubbert, Stress resistance. New Jersey : Prentice Hall. 2007. 321 p.

54. Charles W. Hogel measuring the long-term impact of war-zone military service across generations and changing posttraumatic stress disorder <https://jamanetwork.com/journals/mapsy psychiatry/articleabstract/2398181?resultClick=1&redirect=true>. (дата звернення: 11.03.2024).
55. Dohrenwend B.P. The role of adversity and stress in psychopathology: Some evidence and its implications for theory and research. *Journal of Health and Social Behavior*. 2000. Vol. 41. P. 1-19.
56. Edwards J. R. An examination of competing versions of the person environment fit approach to stress. *Academy of Management Journal*. 2012. Vol. 39(2). P. 292-339.
57. Friedman M.I., Strieker E.M. Psychology of war *Psychological Review*. 2002. № 83. P. 401 - 431.
58. Izard C. Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions and emerging issues. *Annual Review of Psychology*. 2009. Vol. 60. P. 1–25.
59. Klaric M., et al. Psychological consequences of war trauma and postwar social stressors in women in bosnia and herzegovina. *Croatian Medical Journal* 2007. № 48. P. 167-171.
60. Kübler-Ross E. Kessler D. On grief and grieving: finding the meaning of grief through the five stages of loss. Simon & Schuster Ltd, 2005. 256 p.
61. Lazarus R. Stress, coping, and health. *A Situation-Behavior Approach. Theory, Methods, Applications* 1992. Toronto-Bem-Gottingen: Hogrefe & Huber Publishers.1992. 321 p.
62. Lehtonen A. Stress of war. Mental load and stress in activity-European approaches. Bachman, I. Udris Berlin, 1992. 68 p.
63. Maddi S. Hardiness: The courage to grow from stress. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. No 1(3). P. 160–168.
64. Meyer I. H. Prejudice and discrimination as social stressors. In I. H. Meyer and M.E. Northridge (Eds.), *The Health of Sexual Minorities*. Washington, DC: APA, 2007. 310 p.

65. Schkade J. K. Perspectives in human occupation. basic royeen (eds). Lippincott Williams & Wilkins, Baltimore, MD, 2003. P. 181-221.
66. Worden W. Grief counseling and grief therapy. Fourth Edition: A handbook for the mental health practitioner. Springer Publishing Company. 2008. 328 p.