

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

**Навчально-науковий інститут бізнес-освіти імені Анатолія
Поручника**

Кафедри педагогіки та психології

**ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА «ПРАКТИЧНА
ПСИХОЛОГІЯ»**

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Форма навчання: заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

на тему

**«Особистісні фактори переживання бойового
стресу військовослужбовцями»**

здобувача Гоменюк Олександра

(підпис)

науковий керівник: доцент Валентина Завірюха

(підпис)

**Робота допущена до захисту перед Екзаменаційною комісією (ЕК) з
атестації здобувачів вищої освіти**

Завідувачка кафедри: д.п.н., проф.
Марина АРТЮШИНА

(підпис)

Київ-2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЯВИЩ СТРЕСУ ТА ОСОБИСТІСНИХ ФАКТОРІВ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ.....	6
1.1. Підходи до вивчення феномену стресу	6
1.2. Підходи до вивчення феномену особистісних факторів переживання стресу.....	17
1.3 Особистісні фактори переживання бойового стресу військовослужбовцями	26
Висновки до розділу 1	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ФАКТОРІВ ПЕРЕЖИВАННЯ БОЙОВОГО СТРЕСУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ.....	36
2.1. Організація та методики дослідження.....	36
2.2. Результати дослідження особистісних факторів переживання бойового стресу військовослужбовцями.....	36
2.3. Надання практичних рекомендацій	42
Висновки до розділу 2	51
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ	61

ВСТУП

Актуальність дослідження.

Кожна людина знайома зі станом стресу та розуміє його наслідки для свого організму та подальшого життя. Звісно, що більшість людей можуть бути знайомі зі станом стресу через наступні причини, такі як робота, негативно емоційно забарвлені відносини з рідними чи друзями, події у світі та інші.

В більшості випадків людина може перебувати тимчасово у стані стресу або ситуаціях, що є його причиною. Люди можуть зробити певний спектр дій для зменшення тиску стресогенних факторів задля покращення свого психологічного стану.

Важливо, також пам'ятати, що особистісні характеристики людини можуть допомагати їй у подоланні стресу або зменшенні його впливу на психіку.

На даний момент певні категорії людей знаходяться під постійним впливом стресогенних факторів різної сили. Однією з таких категорій є військовослужбовці.

Перебуваючи під впливом бойового стресу вони вимушені боротися з ним задля підтримки стабільного психічного стану. Така діяльність потребує від особистості використання багатьох внутрішніх ресурсів, їх підтримку та розуміння, як ними користуватися. До таких ресурсів можна також віднести і певні особистісні характеристики особистості.

Питанням, яке нас цікавить і на яке має дати відповідь дана робота є – які особистісні фактори військовослужбовців допомагають їм переживати бойовий стрес.

В даному дослідженні ми зосередимося на тому, аби теоретично дослідити такі поняття як «бойовий стрес» та «особистісні фактори переживання стресу» та підходи до їх вивчення. В практичній частині нашого дослідження ми зосередимося на вивченні даних особистісних факторів переживання бойового стресу у військовослужбовців та наданні практичних

рекомендацій для підвищення рівня стресостійкості під час служби військовослужбовцями.

Вітчизняні дослідники феномену стресу: Т. Комар та О. Вартага вивчали стрес у соціономічному підході; О. Антонова та І. Ващенко вивчали стрес, як реакцію людини; О. Когут описала стрес як можливість для особистісного зростання та самореалізації; Р. Кравцов аналізував різні наявні зараз види стресу.

Зарубіжні дослідники феномену стресу: Г. Сельє розробив теорію про фази стресу, працюючи у фізіологічному підході; Р. Лазарус запропонував нову модель стресу та пов'язав його з копінг-стратегіями; Г. Річардсон розглядав модуль професійного стресу; Дж. Грінберг досліджував складники стресу.

Вітчизняні дослідники феномену особистісних факторів переживання стресу: Г. Дзвоник розглянула чинники, що впливають на проживання стресу особистістю та розвиток стресу; О. Когут досліджувала резильєнтність як основу для подолання стресу; О. Овчаренко вивчала життєстійкість, як фактор, який необхідний для переживання стресу.

Зарубіжні дослідники феномену особистісних факторів переживання стресу: Г. Сельє вивчав реакцію особистості на стрес у вигляді копінг-стратегій; М. Лаада описує шість базових факторів стилю подолання кризових ситуацій.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особистісні фактори переживання бойового стресу військовослужбовцями.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз сутності та особливостей особистісних факторів переживання бойового стресу військовослужбовцями;
2. Обґрунтувати вибір діагностичних методик для дослідження особистісних факторів переживання бойового стресу військовослужбовцями;
3. Дослідити особистісні фактори переживання бойового стресу військовослужбовцями;

4. Надати рекомендації для військовослужбовців під час служби.

Об'єкт дослідження: особистісні фактори переживання стресу.

Предмет дослідження: особистісні фактори переживання бойового стресу військовослужбовцями.

Методи дослідження: теоретичні методи (теоретико-методологічний аналіз та систематизація літературних наукових джерел, порівняння й узагальнення даних теоретичних та емпіричних досліджень); емпіричні («Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості Тірі», опитувальник бойового стресу Блінова О.А. (ОБСБ) та опитувальник «Великої п'ятірки»); математико-статистичні (відсотковий та кореляційний аналіз засобами SPSS v.22).

Емпіричне дослідження проводилося на базі підготовки бійців територіальної оборони міста Києва. Основну вибірку дослідження склали 30 осіб віком від 26 років.

Структура та обсяг роботи: робота викладена на 55 сторінках, складається з 2 розділів, 6 підрозділів, вступу, висновків, списку використаних джерел обсягом 38 назв, 1 додатку, а також 5 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЯВИЩ СТРЕСУ ТА ОСОБИСТІСНИХ ФАКТОРІВ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ

1.1. Підходи до вивчення феномену стресу

Наразі феномен стресу є присутнім у кожній сфері життєдіяльності особистості, що робить його сильно розповсюдженим та значимим явищем у житті людини. Необхідність розуміти специфіку даного явища є основною умовою для усвідомлення шляхів боротьби зі стресом (причинами та наслідками).

Вітчизняні дослідники феномену стресу: Т. Комар та О. Вартага вивчали стрес у соціономічному підході; О. Антонова та І. Ващенко вивчали стрес, як реакцію людини; О. Когут описала стрес як можливість для особистісного зростання та самореалізації; Р. Кравцов аналізував різні наявні зараз види стресу.

Зарубіжні дослідники феномену стресу: Г. Сельє розробив теорію про фази стресу, працюючи у фізіологічному підході; Р. Лазарус запропонував нову модель стресу та пов'язав його з копінг-стратегіями; Г. Річардсон розглядав модуль професійного стресу; Дж. Грінберг досліджував складники стресу.

Стрес визначають, як неспецифічну реакцію організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідну реакцію нервової системи [16].

У 1932 році В. Б. Кеннон увів новий термін "стрес" в фізіологію та психологію у своїх класичних роботах про універсальну реакцію психіки "боротися або втікати". Хоча авторство терміна часто приписують відомому канадському фізіологу Гансу Сельє, насправді він почав використовувати саме

поняття "стрес" у 1946 році для пояснення загального адаптаційного напруження [26].

У науці виділяють такі підходи до вивчення феномену стресу:

1. Психологічний підхід: Цей підхід фокусується на вивченні психологічних процесів, що відбуваються в людини під час стресових ситуацій. Він орієнтований на вивчення впливу стресу на емоції, поведінку, когнітивні процеси та фізіологічні реакції людини.

Психологічний підхід допомагає розкрити індивідуальну природу стресу та ресурсні можливості людини у стресовій ситуації, які включають:

- зміни у психічному стані, такі як дезорієнтованість, заторможеність або збудливість.
- можливі прояви нав'язливих думок та негативних емоцій.
- втрата контролю над ними у стресовій ситуації.
- частіше виникають порушення мови та погіршення пам'яті.
- зниження здатності до концентрації, переключення та розподілу уваги.
- сприйняття особистістю стресової ситуації стає фрагментарним та епізодичним [12].

2. Фізіологічний підхід: Цей підхід досліджує фізіологічні зміни, які відбуваються в організмі під час стресу. Він вивчає реакції нервової системи, ендокринної системи та інших фізіологічних механізмів, що викликаються стресорами.

3. Соціальний підхід: Цей підхід зосереджений на вивченні соціального впливу стресу і взаємодії з іншими людьми. Він досліджує роль соціальної підтримки, соціального середовища та взаємодії з оточуючими людьми під час стресу.

Соціальний підхід до стресу розкриває його залежність від невідповідності між можливостями і вимогами соціального середовища. Цей підхід визначає п'ять основних стадій прояву стресу:

- негативний вплив реальних вимог зовнішнього середовища на особистість;

- усвідомлення особистістю поставлених перед нею вимог та оцінка її індивідуальних можливостей;
- прояви психофізіологічних змін відповідно до подразників зовнішнього середовища;
- здатність до протидії в стресогенній ситуації;
- зворотний зв'язок на стресову ситуацію [12].

4. Біологічний підхід: Цей підхід вивчає генетичні та нейрохімічні фактори, що впливають на вразливість до стресу. Він досліджує, як гени та хімічні речовини впливають на реакцію організму на стресори.

Процеси, які відбуваються в організмі під час стресових ситуацій, є універсальними і подібними для всіх людей. Під впливом певних стрес-факторів відбуваються зміни у роботі головного мозку, ендокринної та нервової систем.

У крові з'являються гормони "стресу" (адреналін та кортизол), що призводить до збудження клітин. Навіть м'язові клітини не є винятком і починають активно скорочуватися. Це може супроводжуватися такими симптомами, як тахікардія або збільшена перистальтика кишківника. Завдяки тривалому стресовому періоду стан м'язового апарату погіршується.

При тривалому напруженні м'язів не тільки м'язова тканина, але й навколишні тканини перебувають у напруженому стані. Це може призвести до стиснення спинномозкових нервів, що перешкоджає передачі імпульсів до внутрішніх органів, м'язів, кісток та суглобів.

Хронічне напруження м'язів погіршує якість життя, збільшує тривогу, роздратованість, негативно впливає на сон і може спричинити поступове виснаження сил, а також розвиток остеохондрозу, невралгій, судом і інших проблем [19, 25].

5. Когнітивний підхід: Цей підхід досліджує роль когнітивних процесів, таких як сприйняття, осмислення та оцінка стресу. Він вивчає, як люди

сприймають і тлумачать стресові події, а також як ці інтерпретації впливають на їх реакцію.

6. Екологічний підхід: Цей підхід розглядає стрес як взаємодію між організмом та його оточенням. Він досліджує роль природного та соціального середовища, включаючи фізичні, соціальні, економічні та культурні чинники, у виникненні та управлінні стресом.

7. Психосоціальний підхід: Цей підхід акцентується на взаємодії між психологічними та соціальними факторами в стресових ситуаціях. Він вивчає вплив психологічних факторів, таких як особистість, когнітивні переконання та стратегії подолання, а також соціальних факторів, таких як ролі, статуси та взаємодія зі значимими іншими.

8. Розуміння стресу з позиції психопатології: Цей підхід досліджує зв'язок між стресом і психічними розладами. Він досліджує, як стрес може сприяти розвитку різних психічних проблем, таких як депресія, тривожні розлади та посттравматичний стресовий розлад.

9. Культурно-історичний підхід: Цей підхід розглядає стрес як соціально-культурний конструкт, що залежить від контексту. Він досліджує, як культурні норми, цінності, традиції та історичні фактори впливають на сприйняття, досвід і впорядкування стресу у різних груп населення.

Ці підходи взаємодіють між собою і часто використовуються в поєднанні для більш глибокого розуміння стресу та його впливу на людину. Вони допомагають вивчити різні аспекти стресу з різних наукових і практичних перспектив.

Використання комбінації цих підходів дозволяє отримати більш повне розуміння стресу та його наслідків для організму людини.

Важливо зазначити, що до даної класифікації підходів не увійшов ще один, який є відносно новим та ще малорозвинутим – соціономічний.

У своїй роботі «Психологічні особливості професійного стресу фахівців соціономічного профілю» Т. Комар та О. Вартага зауважували наступну

інформацію. У соціономічному дискурсі, наукові підходи до стресу виокреслили такі характеристики цього поняття:

- стрес залежить від характеру чинників та індивідуального ступеню сприйнятливості конкретної людини до них, крім індивідуальних особливостей особистості;
- стрес характеризується неспецифічними фізіологічними та психологічними проявами адаптаційної активності людини під впливом сильних та екстремальних факторів, які є важкими для організму;
- стрес розглядається як нормальна психологічна реакція людини на проблему, що виконує функцію самозбереження;
- стрес є багатоаспектним феноменом, що включає фізіологічні та психологічні реакції суб'єктів на складні професійні ситуації;
- стрес проявляється психологічною напругою, яка виникає при подоланні недосконалостей організаційних умов праці та високих навантажень під час виконання працівником своїх професійних обов'язків на робочому місці [11].

Першу фізіологічну теорію стресу в науковому середовищі вперше запропонував Г. Сельє, канадський фізіолог. Він детально обґрунтував і довів існування трьох стадій загального адаптаційного синдрому. Давайте розглянемо ці стадії.

Фаза 1. Стадія тривоги настає, коли особа стикається зі стресором вперше. На цьому етапі організм швидко втрачає свою стійкість, а функціонування вегетативних та соматичних систем порушується. Організм активно намагається мобілізувати свої резерви та включити захисні механізми саморегуляції. Якщо ці механізми успішно працюють, тривога зникає, і організм повертається до свого нормального функціонування. Більшість стресових ситуацій розв'язуються на цьому етапі, і особа відновлює свою психологічну рівновагу.

Фаза 2. Стадія резистентності або опору настає, коли стресор триває тривалий час і вимагає постійних зусиль для підтримки захисних сил

організму. Організм намагається збалансувати витрати своїх адаптаційних резервів, щоб впоратися зі зміненими умовами та стресовим навантаженням на функціональні системи. У цей період організм проявляє стійкість до стресора та пристосовується до нової ситуації. Однак тривалість цього етапу може призвести до зношування резервів організму.

Фаза 3. Стадія виснаження настає, коли організм продовжує перебувати під довготривалим впливом звичайного стресора, на який він вже звик. Енергетичні резерви, які раніше використовувалися для адаптації, поступово вичерпуються. Це призводить до раптового зниження адаптаційних резервів та здатності організму протистояти стресорам. На цьому етапі можуть виникнути функціональні та морфологічні порушення, які негативно впливають на фізичний та психічний стан людини. Організм стає вразливим до хвороб, виснаження та інших негативних наслідків стресу [36-37].

Якщо зовнішні вимоги перевищують внутрішні ресурси людини, згідно з концепцією Г. Сельє, порушується гомеостаз, що викликає стресові реакції. Ці реакції можуть бути:

- фізіологічними;
- когнітивними;
- емоційними;
- поведінковими [36-37].

Р. Лазарус запропонував іншу психологічну модель стресу, яка акцентує увагу на активній ролі суб'єкта у сприйнятті складних ситуацій. Згідно з цією моделлю, стрес є результатом індивідуального сприйняття складної ситуації, де виникає оцінка загрози та негативних наслідків. Ця оцінка впливає на механізми адаптації, спрямовані на подолання загрози.

Р. Лазарус розглядає стресову реакцію як різницю між вимогами середовища і ресурсами, якими на даний момент володіє особистість. Він також вказує на первинну оцінку, яка включає сприйняття та оцінку довкілля, та вторинну оцінку, що включає оцінку внутрішніх ресурсів, доступних для

розв'язання проблеми. Співвідношення між оцінкою вимог та оцінкою ресурсів визначає, чи ситуацію сприймається як позитивну (еустрес) чи негативну (дистрес).

Аналіз цієї моделі вказує на важливість врахування індивідуальних різниць у структурі особистості при оцінці загроз та подоланні стресу. Стрес є динамічним процесом, що залежить від зовнішнього середовища, яке постійно змінюється та індивідуальних психологічних особливостей. Важливою складовою цієї моделі є адаптаційні механізми, спрямовані на подолання складних ситуацій – копінг стратегії, за Р. Лазарусом [27, 31].

У своїх дослідженнях, Ю. Савенко описує психічний стрес як ситуацію, коли особистість знаходиться у умовах, що заважають її самореалізації і самовиявленню [6].

Модель стресостійкості, яку розробили Г. Річардсон та його співавтори, ідентифікує три основні психологічні фази, які людина проходить під час зіткнення зі стресором:

- Фаза біопсихологічного балансу: На початковому етапі людина перебуває у стані біологічної та психологічної рівноваги. У цій фазі вона несвідомо підтримує гармонію між фізичним та психічним функціонуванням. Організм і розум знаходяться у стані готовності, спроможні реагувати на можливий стресовий фактор.

- Фаза зіткнення зі стрес-фактором: У цій фазі людина стикається з конкретним стресором або стресовими факторами. Це може бути непередбачувана подія, виклик або складна ситуація. Організм починає реагувати на стресор із збудженням і мобілізацією своїх резервних ресурсів. Психологічно людина може відчувати тривогу, неспокій та певну напруженість, щоб впоратися з викликом.

- Фаза протидії стресу: Після зіткнення зі стресором і мобілізації резервних сил, людина починає активно діяти, намагаючись зробити все можливе для подолання стресу. Ця фаза включає в себе пошук рішень,

прийняття стратегій та використання ресурсів для подолання труднощів і відновлення рівноваги. Людина може виявляти самодисципліну, наполегливість і зосередженість на вирішенні проблеми, спрямовуючи свою енергію на стресор.

Ця модель допомагає розуміти, що стресова реакція людини є процесом, що розвивається, і має фазову структуру. Розуміння цих фаз дозволяє нам краще зрозуміти, як людина адаптується до стресу і як можна підтримувати її стресостійкість [35].

Цей процес переходу від одного стану до іншого сприяє психологічній стійкості особи в умовах високого напруження. Проте, якщо у людини відсутні необхідні захисні механізми, такі як стратегії подолання, висока самооцінка, оптимізм, внутрішня мотивація та вміння розв'язувати проблеми, то вона може не змогти подолати стрес або адаптуватися до нього.

Згідно з О. Антоною та І. Ващенко, стрес є типовою психологічною ситуацією для людини. Він виконує функцію самозбереження та змушує людину зосередитись на конкретній ситуації, яку мозок сприймає як потенційну небезпеку. Це спонукає людину зібратись і бути готовою до дій для запобігання цій небезпеці [5, с.152].

Дж. Грінберг, у своїх дослідженнях щодо стресу, виявив, що стрес складається з двох компонентів:

- стресори (факторів, що спричиняють стресову реакцію особистості);
- стресова реактивність (змін у психологічному та фізіологічному стані організму) [31].

Термін "стресор" використовується для опису будь-яких зовнішніх або внутрішніх стимулів, які викликають збудження або напруження організму. Цей термін був введений з метою розрізнення впливу події від наслідків, що можуть проявитися у вигляді зміненого фізіологічного та психологічного

стану порівняно з нормою. Для класифікації різноманітності стресорів було виділено такі типи:

- щоденні труднощі, неприємності (мікростресори);
- критичні події в житті (макростресори);
- хронічні стресори (наприклад, захворювання).

Організм реагує на стресові ситуації автоматичними адаптивними реакціями. Зміни, що відбуваються в організмі під впливом стресорів, називають "стресовою реактивністю" [30].

Р. Кравцов, у роботі «Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів» писав, що в загальному розумінні, стрес може виявлятися у різних формах, зокрема:

- фізіологічному;
- інформаційному;
- психологічному;
- гострому;
- хронічному [13].

Окрім цього, останнім часом було виокремлено ще один вид стресу - менеджерський [13].

У своїй статті «Психопрактика трансформації стресу» О. Когут описала стрес як можливість для особистісного зростання та самореалізації. Стресостійкість залежить від способу життя та вміння ефективно впоратися з дистресовими станами. Цей підхід розглядає стресостійкість у трьох аспектах: як реакцію, сприйняття та відношення до стрес-факторів [11].

Реакція на стрес виявляється через пасивне реагування тривожністю, уникання реальності, неадекватну поведінку, агресивність та імпульсивність. Також можуть спостерігатись негативні форми психічного захисту, такі як злиття, конфлюєнція, дефлексія та інтросекція. Реакції на стрес є автоматичними та безсвідомими, оскільки вони утворюються разом з програмами виховання та розвитку, запровадженими батьками.

Сприйняття стресу передбачає усвідомлення повноцінної стресової ситуації та розуміння власної ролі в ній. Це включає аналіз стресової ситуації та розуміння всіх її складових, свідоме сприйняття впливу стрес-факторів на реагуючу особу. Для досягнення цього потрібне розвиток самоспостережливості та об'єктивного ставлення.

Відношення до стресу передбачає набуття стратегій копіngu (способів подолання) для конструктивного виходу зі стресових ситуацій та впливу на стрес-фактори. Це означає зміну внутрішнього світу, набуття інформаційно-енергетичних ресурсів та вплив на зовнішні зміни, адаптацію до стрес-факторів та взаємодію з ними [11].

Також, можна розглянути рівні професійного стресу. Під професійним стресом ми розуміємо негативний психічний стан, що викликаний особливостями та вимогами самої професії. Отже, дослідники поділяють професійний стрес на наступні рівні:

Перший рівень - це складнощі, які виникають у фізичній та психологічній сферах при виконанні професійних обов'язків особою. Вони залежать від особливостей конкретної професії.

Другий рівень - це складнощі, що виникають, коли немає балансу між професійною сферою та особистісним життям.

Третій рівень - це складнощі, які впливають з низького рівня задоволення потреб та мотивації суб'єкта у процесі виконання своїх професійних обов'язків, а також з емоційного ставлення суб'єкта до своєї професії (чи задоволений він роботою чи ні) [7].

Модель професійного стресу, як описує Дж. Грінберг, включає наступні основні елементи:

- професійна ситуація, яка поступово або несподівано порушує рівновагу людини;
- сприйняття професійної ситуації як стресової (почуття занепокоєння);

- емоційне збудження (страх, гнів, відчуття загрози, шок тощо);
- фізіологічне збудження (підвищений артеріальний тиск, напруженість м'язів, зниження імунної системи тощо);
- наслідки (захворювання, знижена продуктивність, міжособистісні конфлікти тощо) [31].

В статті «Особливості переживання особистістю психічного стану «нульового ресурсу»» автором було названо теорію нульового ресурсу. "Нульовий ресурс" - це психічний стан, коли у людини виникає відчуття втрати енергії, мотивації та інтересу до різних справ. Цей стан може бути спричинений стресом, перевтомою, монотонністю або іншими факторами. У психічному стані "нульового ресурсу" людина відчуває втрату інтересу до світу навколо, відчуття безсилля, безнадійності та невідповідності вимогам оточення. Особистість, яка перебуває в такому стані, може відчувати, що не має достатньо ресурсів для подолання життєвих викликів і завдань. Особливості переживання психічного стану "нульового ресурсу" можуть включати наступне:

- емоційна відчуженість: особистість може відчувати віддаленість від власних емоцій та відчуттів інших, неможливість їх вираження;
- відсутність бажання до діяльності: особистість може відчувати сильну втомленість та відсутність енергії для виконання навіть простих завдань;
- відчуття безпорадності: особистість може відчувати, що втратила контроль над своїм життям і не може змінити свою ситуацію;
- відсутність мотивації: особистість може відчувати відсутність бажання та інтересу до звичних речей, що робить життя менш значущим і менше задоволення приносячим;
- поганий настрій: особистість може перебувати у поганому настрої, відчувати сумніви та невпевненість у собі та своїх здібностях;

- стрес: особистість може відчувати стрес, навіть у відносно неважких ситуаціях, через відсутність ресурсів для використання адаптивних стратегій управління стресом [21].

Отже, стрес – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідну реакцію нервової системи. Даний феномен розглядався в науці в наступних підходах: психологічний, фізіологічний, соціальний, біологічний, когнітивний, екологічний, психосоціальний, зі сторони психопатології та історично-культурний підходи.

За класичною теорією стресу, виділяють три стадії – тривоги, резистентності та виснаження. Якщо зовнішні вимоги перевищують внутрішні ресурси людини то порушується гомеостаз, що викликає стресові реакції. Ці реакції можуть бути: фізіологічними, когнітивними, емоційними та поведінковими.

Також, за іншою моделю стресу, яка акцентує увагу на активній ролі суб'єкта у сприйнятті складних ситуацій. Стрес є результатом індивідуального сприйняття складної ситуації, де виникає оцінка загрози та негативних наслідків.

1.2. Підходи до вивчення феномену особистісних факторів переживання стресу

Розглянувши в минулому розділі підходи до вивчення стресу, важливо також зазначати і те, що існують пізні погляди на особистісні фактори, що допомагають особистості переживати стресові ситуації. Особистісні фактори можуть визначати те як особистість буде переживати саму стресову ситуації та її наслідки для неї.

Вітчизняні дослідники феномену особистісних факторів переживання стресу: Г. Дзвоник розглянула чинники, що впливають на проживання стресу

особистістю та розвиток стресу; О. Когут досліджувала резильєнтність як основу для подолання стресу; О. Овчаренко вивчала життєстійкість, як фактор, який необхідний для переживання стресу.

Зарубіжні дослідники феномену особистісних факторів переживання стресу: Г. Сельє вивчав реакцію особистості на стрес у вигляді копінг-стратегій; М. Лаада описує шість базових факторів стилю подолання кризових ситуацій.

Існує кілька підходів до вивчення особистісних факторів, що впливають на переживання стресу. Особистісні характеристики можуть відігравати важливу роль у тому, як людина сприймає та реагує на стресові події. Ось деякі з цих підходів:

1. Теорія типів особистості: Заснована на роботі Карла Юнга і подальшому розвитку, ця теорія розглядає особистість як складну систему типів. Різні типи особистості, такі як екстраверти і інтроверти, можуть мати різний спосіб сприйняття та реагування на стрес.

2. Теорія особистісних рис: Цей підхід вивчає вплив конкретних особистісних рис на стресову відповідь. Наприклад, досліджується, які особистісні риси, такі як невпевненість у себе або перфекціонізм, можуть збільшувати вразливість до стресу або сприяти подоланню стресу.

3. Теорія суб'єктивного переживання стресу: Цей підхід акцентується на індивідуальних переживаннях та оцінці стресових ситуацій. Вивчається, які когнітивні процеси, такі як сприйняття загрози, контролю або можливостей для розвитку, впливають на сприйняття і реагування на стрес.

4. Підхід вивчення стресорів та ресурсів: Цей підхід аналізує роль стресорів (факторів, що викликають стрес) та ресурсів (факторів, які допомагають подолати стрес) у взаємодії з особистістю. Вивчаються, які фактори можуть збільшувати або зменшувати вразливість особистості до стресу, а також які ресурси можуть сприяти її здатності ефективно впоратися зі стресом. В рамках цього підходу дослідники аналізують різні стресори, такі як робочий навантаження, конфлікти в міжособистісних відносинах, фінансові

труднощі або події в житті, які можуть спричиняти стрес. Досліджується, які особистісні характеристики роблять людину більш вразливою до цих стресорів, наприклад, низький рівень самооцінки, слабка соціальна підтримка або недостатня стресостійкість.

5. Теорія копіngu: Цей підхід зосереджується на стратегіях копіngu, які використовуються людьми для подолання стресу. Досліджується, які конкретні копіng-стратегії використовуються особистістю, яка роль має стиль копіngu (наприклад, проблемно-орієнтований або емоційно-орієнтований) у впоранні зі стресом.

6. Теорія резилієнтності: Цей підхід вивчає, які особистісні фактори сприяють розвитку резилієнтності - здатності відновлюватись після стресу та пристосовуватись до нього. Досліджується роль позитивного мислення, саморегуляції, соціальної підтримки та інших факторів у формуванні резилієнтності.

7. Інтерактивний підхід: Цей підхід розглядає взаємодію між особистістю та стресовою ситуацією. Вивчається, як особистісні характеристики впливають на сприйняття, оцінку та відповідь на стрес, а також, як сама стресова ситуація може впливати на особистість.

Ці підходи спрямовані на розуміння того, як особистісні фактори впливають на сприйняття, переживання та подолання стресу. Вивчення цих підходів допомагає отримати більш глибоке розуміння взаємозв'язку між особистістю і стресом.

Аналізуючи наукові підходи до сутності поняття стресу в соціономічному дискурсі, який зазначали в минулому підрозділі, варто відзначити, що стрес тісно пов'язаний з міжособистісними та особистісними категоріями:

- особистісна складова включає в себе наявність внутрішньоособистісного конфлікту;

- міжособистісна складова проявляється у сильних переживаннях стресової ситуації, з якими особистість не була готовою стикається [12].

Тобто, на основі даної інформації, ми можемо казати, що на процес переживання стресової ситуації будуть впливати внутрішні чинники, у вигляді внутрішньоособистісного конфлікту, та зовнішні, у вигляді переживань ситуації.

Існують дослідники, які розглядають стресостійкість як динамічний процес, що включає позитивну адаптацію до значних неблагополучних факторів. Важливу роль у цьому процесі відіграють індивідуальні відмінності в реакції людей на стрес та негативні події [30].

За результатами досліджень, можна поділити основні чинники, що можуть впливати на проживання стресу на дві категорії – вроджені та набуті в процесі життя.

До вроджених відносять:

- генетичну схильність;
- гендерні особливості;
- вік;
- тип нервової системи;
- стать тощо.

До набутих відносять:

- характер;
- освіта;
- професія;
- близьке соціальне оточення;
- статус;
- умови праці;
- наявність підтримки оточуючих;
- характер життєдіяльності тощо [18].

Можна побачити, що фізіологічні чинники можна також, умовно, поділити на дві групи – постійні та ті, що змінюються. Адже вік та фізичний

стан особистості змінюються протягом життя, що може призвести і до зміни реагування на стресові ситуації.

Набуті ж чинники, що можуть впливати на проживання особистістю стресових ситуацій більше пов'язані з соціальним аспектом та торкаються тих сфер життя, де безпосередньо присутня комунікація.

У своїй роботі Г. Дзвоник «Особливості професійного стресу у менеджерів комерційних організацій» розглянула також і чинники, що впливають на проживання стресу особистістю та розвиток стресу. Серед ключових характеристик, що впливають на розвиток стресу, можна виділити наступні:

- емоційна реактивність - швидкість емоційного збудження, що впливає на ризик професійного стресу;
- нейротизм - швидкість нервового збудження, що підвищує ризик стресу;
- тривожність - схильність до частого та інтенсивного переживання тривоги, яка збільшує ризик професійного стресу;
- витривалість - вміння контролювати події та впливати на них, що збільшує стресостійкість;
- локус контролю - пояснення причин подій особистого життя зовнішніми або внутрішніми факторами, що впливає на стресостійкість;
- негативна афективність - почуття незадоволення життям та увага на негативних сторонах, що може збільшити стрес;
- самоповага - ставлення до самого себе, що сприяє стресостійкості;
- самоефективність - впевненість у своїх здібностях, що підвищує стійкість до психологічного стресу;
- толерантність до ситуацій невизначеності - реакція на складні ситуації, що корелює з рівнем стресу;

- поведінковий патерн А - схильність до коронарного захворювання серця, що характеризується високою амбітністю, агресивністю та бажанням змагатися;
- тип копінгу - спосіб подолання стресових ситуацій, який включає в себе варіативність поведінкових стратегій [7].

Згідно з теорією стресу Г. Сельє, яку ми розглядали раніше, особа намагається подолати негативний вплив довкілля шляхом застосування копінг-стратегій. Це призводить до зміни зовнішньої ситуації або способу сприйняття неї, залежно від вибраних методів копінгу. Таким чином, відбувається процес розвитку та подолання стресу [36-37].

Особи, які мають позитивне світосприйняття і вміють перетворювати перешкоди та стрес на можливості для зростання і розвитку, вибирають ефективні копінг-стратегії. Ці люди відчувають власну значущість і цінність, готові до ризику, мають високу саморегуляцію і активно шукають шляхи впливу на стресові ситуації. Завдяки активній та спрямованій взаємодії зі стресом за допомогою копінгу, вони здатні ефективно впоратися зі стресом [16].

У своїй роботі «Психопрактика трансформації стресу» О. Когут зазначила, що сучасні дослідники досліджують стресостійкість як резиліентність, що вперше було використано в позитивній психології (1950 р.). Термін "резиліентність" в перекладі з латинської мови означає відновлення рівноваги. Вона розглядається як якість особистості і процес подолання стресу, як гнучка риса, що допомагає адаптуватися до нових ситуацій. Вона протиставляється ригідній поведінці і включає в себе здатність утримувати баланс між надмірним контролем і втечею від ситуації, між власними бажаннями і можливостями. Резиліентність також сприяє виникненню позитивних емоцій та подоланню тривожності [7].

Вивчення особистісних факторів, які впливають на спосіб переживання стресу, можна проводити через аналіз копінг-стратегій - способів подолання стресу. У статті О. Когут зазначено, що концепція М. Лаада, директора кризової психології в Ізраїлі, включає шість базових факторів, які визначають стиль подолання кризових ситуацій. Ці фактори включають:

- вірування і цінності: особисті вірування і цінності впливають на спосіб сприйняття і реагування на стрес. Вони можуть надати людині опору та направлення під час переживання кризової ситуації;
- емоційний ефект: цей фактор відображає, як особистість сприймає і виражає свої емоції під час стресових ситуацій. Рівень емоційної реакції може впливати на спосіб подолання стресу і адаптацію до нього;
- соціальний ефект: соціальне оточення та підтримка можуть мати значний вплив на спосіб подолання стресу. Роль підтримки від родини, друзів або спільноти може забезпечити ресурси та підтримку під час кризових ситуацій;
- уява і фантазія: цей фактор відноситься до здатності особистості використовувати уяву та фантазію для створення внутрішнього психологічного простору, що допомагає впоратися зі стресом. Це може включати в себе створення позитивних образів або ментальне відображення сприятливих ситуацій;
- когнітивність: когнітивні фактори відображають спосіб, яким людина сприймає і розуміє стресову ситуацію. Це може включати здатність до аналізу, прогнозування наслідків та вирішення проблем, що виникають під час стресу;
- фізіологія: фізіологічні фактори визначають, як фізичне тіло реагує на стрес. Це можуть бути реакції, такі як зміни в серцевому ритмі, диханні, рівнях гормонів тощо. Фізіологічні реакції можуть впливати на енергію, концентрацію і загальний стан особистості під час стресової ситуації[7].

Когнітивні стратегії в цьому підході охоплюють аналіз інформації про стрес та розроблення плану для подолання стресу і виходу з нього.

Багато сучасних студентів знаходять способи зняття стресу, такі як спілкування з друзями, відпочинок, прогулянки на свіжому повітрі, насолода від смачної їжі, підтримка та поради від батьків і фізична активність [17].

На основі даної інформації зі статті О. Овчаренко «Життестійкість як чинник формування стресостійкості студентів з інвалідністю», ми можемо сказати, що для сучасних студентів є важливим мати такі особистісні фактори:

- рівень комунікації з однолітками;
- фізична активність та необхідний для цього стан здоров'я;
- соціальну підтримку значимих особистостей.

Серед факторів, що сприяють стресостійкості, можна виділити наступні:

- наявність позитивного досвіду вирішення подібних проблем у минулому та оптимістичний прогноз на майбутнє;
- підтримка та схвалення соціального оточення щодо власних дій та активності;
- індивідуально-психологічні особливості, такі як високий рівень емоційної стабільності, впевненість у собі, волева саморегуляція та активність;
- наявність функціональних можливостей для ефективної адаптації;
- позитивний емоційний стан;

У той же час, деякі фактори можуть негативно впливати на стресостійкість, що важливо також досліджувати, зокрема:

- індивідуально-психологічні особливості, такі як недостатній рівень інформації, негативний прогноз ситуації та безпорадність перед проблемою;
- надмірний вплив стресогенних, психогенних або фізичних чинників, які перевищують адаптаційні можливості людини;
- тривалість стресогенного впливу, що призводить до виснаження адаптивних резервів організму;

- емоційно-когнітивні фактори, такі як низький рівень емоційної стабільності та врівноваженості, високий рівень невротизації та подразливості, особистісна та ситуативна тривожність [1].

Недостатній сон, голодування та надмірне нервово-психічне навантаження призводять до зниження рівня стресостійкості.

Життєстійкість є важливим фактором у розвитку стресостійкості. Вона проявляється у творчому підході до задоволення вищих потреб, таких як потреба в любові, пізнанні, подоланні перешкод, проживанні нового досвіду та виходженні за межі попередньої концепції себе [17].

Люди, які мають фізичне здоров'я, емоційну стабільність, активну життєву позицію, низький рівень тривожності та адекватну самооцінку, є стресостійкими.

Деякі дослідники розглядають проблему формування психологічного профілю, який визначає психологічну стійкість і є корисним у спортивному контексті [26]. Згідно з їхнім поглядом, спортивна діяльність ставить перед спортсменом безліч екстремальних викликів, що сприяє розвитку його особистісних якостей, спрямованих на протидію стресу.

Кваліфікований спортсмен має потенціал розвивати різні психологічні якості, які сприяють його стійкості і ефективності, як у спорті, так і в житті загалом. Дослідження стійкості у спортивному контексті показують позитивну динаміку, пов'язану зі спортивними досягненнями, загальним психологічним благополуччям, психічним здоров'ям, якістю життя, емоційними аспектами та швидким відновленням після поразок у спорті [29].

У статті «Психологічні чинники професійного стресу у працівників національної поліції України» автори вказували, що в результатах проведеного емпіричного дослідження над працівниками Національної поліції України визначили специфіку професійного стресу та виявили важливість деяких факторів, таких як:

- особистісний адаптивний показник;

- нервово-психічна стійкість;
- тривожність;
- комунікативні здібності;
- моральна нормативність [9].

Крім того, дослідження емпіричним шляхом підтвердило високі рівні фізіологічного та емоційного стресу, що свідчать про специфіку впливу професійної діяльності поліцейських на їх емоційну сферу [9].

Отже, в науці виділяють сім підходів до вивчення особистісних факторів переживання стресу: теорія типів особистості, теорія особистісних рис, теорія суб'єктивного переживання стресу, підхід вивчення стресорів та ресурсів, теорія копіngu, теорія резилієнтності та інтерактивний підхід. Використання декількох підходів одночасно може допомогти побачити ширшу картину особистісних факторів переживання стресу.

Науковці виділяють таку класифікацію особистісних факторів переживання стресу, як вроджені та набуті.

Також, можна говорити про певні конкретні фактори, такі як стресостійкість, життестійкість, резильєнтність. Саме на вивчення впливу цих особистісних факторів спирається багато досліджень стресових реакцій особистості.

1.3 Особистісні фактори переживання бойового стресу військовослужбовцями

В минулому підрозділі, ми зазначали, що в дослідженнях, які пов'язані з вивченням особистісних факторів переживання стресу часто говорять про стресостійкість, життестійкість, резильєнтність, позитивне світосприйняття та копінг-стратегії.

Більшість досліджень спрямовані на вивчення особистісних факторів у людей, що перебувають у безпеці. Дослідження, які спрямовані на вивчення

стресу у військовослужбовців досить мало, але протягом останнього року їх кількість збільшилася.

К. Беланов у роботі «Подолання негативних психологічних наслідків бойового стресу через заходи психологічної реабілітації» зауважив, що інтенсивність переживання бойового стресу у військовослужбовців залежить від взаємодії двох основних факторів.

Перший фактор - сила і тривалість впливу бойових стресорів на психіку військовослужбовця. Це означає, що чим сильнішими і тривалішими є стресори, такі як бойові події та ситуації, тим більше впливають вони на психіку військовослужбовця та спричиняють його переживання.

Другий фактор - особливості реагування самого військовослужбовця на вплив бойових стресорів. Кожна людина має свою індивідуальну реакцію на стресори, яка може бути впливом генетичних, психологічних та соціальних факторів. Особливості реагування військовослужбовця на стрес включають його стійкість, резистентність, копінг-стратегії та здатність адаптуватися до стресових ситуацій [3].

У своїй роботі «Бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців» Є. Пузирьов та В. Ізвєков говорять про наявність особистісних відхилень та низьку морально-психологічну підготовленість, як фактори, які значно збільшують ймовірність розвитку бойового стресового розладу у військовослужбовців. Це може бути результатом тривалого напруження та внутрішньої настороженості. Внаслідок цього відзначається виражена мінливість настрою з експресивним вираженням почуттів, а також готовність до імпульсивних спалахів роздратування та переключення на стереотипне виконання звичних дій у бойовій обстановці [23].

Бойовий стрес - це складний процес, який виникає внаслідок впливу різних факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовця. Цей процес супроводжується:

- зниженням рівня психологічної безпеки особистості;

- поява різноманітних психологічних проявів, які можуть бути неспецифічними передклінічними симптомами або набувати специфічних клінічних ознак психічних розладів, входячи до категорії "бойова психологічна травма особистості.

Бойова психологічна травма представляє собою складну сукупність психічних проявів, які можуть виявлятися у військовослужбовців як негативні наслідки бойового стресу. Ці прояви можуть включати посттравматичний стресовий розлад, депресію, тривожні розлади, розлади сну та інші психічні проблеми. Важливо враховувати, що бойова психологічна травма може мати різні ступені тяжкості та проявлятися по-різному у кожної особи [20].

Поряд з раніше згаданими факторами, у минулому підрозділі, відзначаються й інші соціальні, етнічні, релігійні, сімейні та індивідуальні обставини, які додатково сприяють збільшенню проявів бойового стресу у військовослужбовців. Серед цих факторів можна виділити наступні:

- негативний досвід переживання бойового стресу в минулому;
- обмежений особистий досвід контрольованої поведінки;
- приналежність до національності, етнічно близької до національності воїнів противника;
- складна сімейна ситуація військовослужбовця;
- труднощі у матеріальному і соціальному становищі військовослужбовців та їх родичів.

Залежно від специфіки взаємодії цих факторів, прояви бойового стресу будуть відрізнятися в різних військовослужбовців за наступними параметрами:

- інтенсивність прояву, від станів підвищеної психічної напруги до психотравмуючих станів;
- домінуюча сфера прояву, фізіологічна, психофізіологічна, психологічна;
- свідомість військовослужбовця щодо свого стану;

- переважаюча сфера особистості, що проявляється, така як мотиваційна, емоційна, когнітивна, волюва або поведінкова;
- рівень контролю над проявами бойового стресу самим військовослужбовцем;
- вплив на психічний стан інших військовослужбовців;
- тривалість прояву;
- характер впливу на ефективність бойової діяльності, від підвищення до зниження її ефективності [3, 22].

Один із найважливіших факторів, що сприяє підвищенню стресостійкості в різних видів діяльності, пов'язаних з високим рівнем стресу, полягає у розвитку рефлексивної культури особистості. Рефлексивна культура передбачає усвідомлення власних дій, емоцій, мислей та реакцій у стресових ситуаціях. Вона охоплює вміння самоконтролю, саморефлексії та аналізування своєї поведінки та реакцій на стресори [15].

Розвиток рефлексивної культури дозволяє особистості більш ефективно протистояти стресу шляхом постійного вдосконалення і самопізнання. Це включає в себе вміння визнавати та управляти власними емоціями, адаптуватися до нових ситуацій, швидко знаходити конструктивні рішення та працювати над власною самоефективністю [15].

Розвиток рефлексивної культури допомагає відчувати більшу внутрішню стійкість, збільшує самосвідомість та сприяє покращенню самоконтролю в ситуаціях стресу. Він також сприяє виявленню та викоріненню негативних паттернів поведінки, що можуть спричинити погіршення психологічного стану в стресових ситуаціях.

У роботі «Деструктивний вплив бойового стресу на емоційну сферу особистості військового» було зазначено, що у військовослужбовців, зазнаючих впливу бойового стресу, спостерігаються негативні психічні стани, які мають виразні симптоми та значно ускладнюють процес адаптації демобілізованих військових. Ці стани проявляються у формі некерованої

агресивності, тривоги, конфліктності та апатії. Щоб забезпечити успішну реадаптацію та покращити психологічний стан військових, необхідно проводити психологічну корекцію.

Негативні наслідки бойового стресу можуть виявлятися в неконтрольованих виявах агресії, коли військовослужбовці проявляють насильство або гостро реагують на незначні подразники. Вони також можуть переживати тривогу, яка супроводжується постійною напруженістю, страхом та нервозністю. Конфліктність є ще одним з проявів негативних психічних станів, коли військовослужбовці часто вступають у суперечки та сутички з оточуючими. Апатія, зниження інтересів і мотивації до діяльності, може виникати як реакція на пережитий стрес [14].

У результаті проведеного дослідження на початку АТО (антитерористичної операції) ученими І. Приходько, О. Колесніченко, Я. Мацегора та іншими (2014) було виявлено, що після повернення Національного особового складу Гвардії України (НГУ) з зони бойових дій до домашньої казарми, значна частина військовослужбовців мала низький рівень соціальної та особистої адаптації до умов бойових дій. Зокрема, цей низький рівень був виявлений у 25% офіцерів, 33% контрактників та 22% солдатів [33, с. 68-74].

Такий результат був пояснений недостатнім рівнем професійної підготовки військових, які були мобілізовані з резерву, а також відсутністю професійного психологічного відбору для визначення придатності до військової служби. Важливо було враховувати не лише професійну кваліфікацію, а й психологічну стійкість військовослужбовців. Це свідчить про необхідність звернення уваги на підготовку та відбір особового складу, щоб забезпечити їх ефективну адаптацію та функціонування в умовах бойових дій.

Реакція на бойовий стрес у надзвичайно важких умовах залежить від кількох факторів, які включають:

- час перебування в складних умовах: чим триваліше військовослужбовець перебуває в екстремальних умовах, тим більше він може накопичити стресового досвіду і впоратися зі стресом;
- глибина хвилювання екстремальної ситуації: інтенсивність та серйозність ситуацій, з якими стикається військовослужбовець, може вплинути на його реакцію на стрес. Сильніші стресори можуть викликати більш інтенсивну реакцію та потребу в адаптації;
- власна мотивація: рівень мотивації військовослужбовця гратиме важливу роль у відповіді на стрес. Висока мотивація досягнення мети або захисту може допомогти зберегти резерви та витримку навіть у найскладніших ситуаціях;
- бойовий досвід: досвід в бойових умовах може зміцнити стресостійкість військовослужбовця, оскільки він набуває певну практичну та психологічну підготовку для управління стресом та прийняття рішень;
- пережита втрата в особовому складі: втрата товаришів по зброї може викликати значний стрес та емоційні реакції у військовослужбовцях. Реакція на ці втрати може варіюватися від індивідуального смутку до гніву та відчуття відповідальності [8].

В статті В. Синишиної «Психологічні чинники суїцидальної поведінки серед військовослужбовців» авторка зазначала, що у науковій літературі відзначаються різні особистісні особливості, які характеризують військовослужбовців, схильних до суїцидальної поведінки. Суїцидальна поведінка визначалася, як наслідок стресової ситуації – участь у бойових діях. Тоді можемо говорити про особистісні фактори, що характеризують дану поведінку, як і ті, що і притаманні переживанню стресу. Серед цих особливостей можна виділити наступні аспекти:

- низький або занижений рівень самооцінки: особи, які мають низьку оцінку себе, можуть бути більш схильними до ризику суїциду.

Відчуття недостатності та низька самовпевненість можуть підірвати психічну стійкість;

- невпевненість у собі: відсутність впевненості у своїх здібностях і здатностях може стати фактором, який сприяє розвитку суїцидальних настанов;

- висока потреба в самореалізації: особи, які мають високі очікування щодо досягнень та самореалізації, можуть стикатися зі стресом і розчаруванням, якщо їхні очікування не виправдаються. Це може призвести до зниження оптимізму та активності;

- труднощі в вольових зусиллях та в процесі прийняття рішень: особистості, які мають складнощі з контролем вольових функцій та прийняттям рішень, можуть бути більш вразливими до стресу та негативних подій;

- тенденція до самозвинувачення: схильність до перебільшення власної провини та самокритика може призвести до виникнення депресії та почуття безвихідності;

- несамотійність: залежність від інших і нездатність до самотійної розв'язання проблем можуть поглиблювати почуття безсилля та вразливості до суїцидальних думок;

- високий рівень тривожності: постійне переживання тривоги і стресу може підірвати психічний стан і знизити здатність впоратися з емоційними труднощами;

- інфантильність і незрілість особистості: відсутність соціальної адаптації та незрілість у поведінці можуть зумовлювати відчуття відстороненості та відчуження від оточуючого середовища [24].

О. Хміляр засвідчує, що перебування в зоні Операції Об'єднаних Сил (ООС), раніше відомої як Антитерористична Операція (АТО), є ситуацією екстремального характеру, яка постійно піддає військовослужбовців стресовим впливам. Військові вимушені неперервно здолати цей стрес за

допомогою своєї вольової напруги, що неминуче впливає на їх фізичне здоров'я, а головне, на психічний стан воїнів. У своїй роботі вчений приводить статистичні дані, згідно з якими кожен п'ятий військовослужбовець, який не має фізичних ушкоджень, і кожен третій поранений та інвалід страждають від нервово-психічних розладів. Більше того, інші наслідки, зокрема психосоматичні захворювання, починають проявлятися лише через кілька місяців після повернення до цивільного життя.

Це свідчить про те, що участь у бойових діях і тривалий час в екстремальних умовах впливають на психічне та фізичне здоров'я військових. Стресові навантаження, з якими вони стикаються, постійно вимагають від них напруження вольових зусиль для подолання складнощів і залишання в рівновазі. Це може призвести до розвитку різних психічних розладів, а також вплинути на функціонування їхніх фізичних систем [32].

У висновку до даної статті, можемо сказати, що на додачу до особистісних факторів можемо говорити про переживання військовослужбовцями стресових ситуацій через психосоматичні прояви.

Отже, говорячи про особистісні фактори переживання стресу військовослужбовцями, треба зауважити, що більшість досліджень спрямовані не на вивчення зазначених факторів, а на наслідки отриманого бойового стресу та факторів, що його посилюють.

Особистісними факторами переживання стресу військовослужбовцями можна виділити наступні: минулий досвід переживання стресу, психологічна готовність до участі в бойових діях, рефлексивність, професійна готовність, впевненість у собі, самооцінка, самостійність, емоційна зрілість.

Висновки до розділу 1

У висновку можна сказати, що стрес – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а

також відповідну реакцію нервової системи. Даний феномен розглядався в науці в наступних підходах: психологічний, фізіологічний, соціальний, біологічний, когнітивний, екологічний, психосоціальний, зі сторони психопатології та історично-культурний підходи.

За класичною теорією стресу, виділяють три стадії – тривоги, резистентності та виснаження. Якщо зовнішні вимоги перевищують внутрішні ресурси людини то порушується гомеостаз, що викликає стресові реакції. Ці реакції можуть бути: фізіологічними, когнітивними, емоційними та поведінковими.

Також, за іншою моделю стресу, яка акцентує увагу на активній ролі суб'єкта у сприйнятті складних ситуацій. Стрес є результатом індивідуального сприйняття складної ситуації, де виникає оцінка загрози та негативних наслідків.

У теоріях стресу вчені сходяться на думці про різноманітність видів стресу та стресових факторів.

В науці виділяють сім підходів до вивчення особистісних факторів переживання стресу: теорія типів особистості, теорія особистісних рис, теорія суб'єктивного переживання стресу, підхід вивчення стресорів та ресурсів, теорія копіngu, теорія резилієнтності та інтерактивний підхід. Використання декількох підходів одночасно може допомогти побачити ширшу картину особистісних факторів переживання стресу.

Науковці виділяють таку класифікацію особистісних факторів переживання стресу, як вроджені та набуті.

Також, можна говорити про певні конкретні фактори, такі як стресостійкість, життєстійкість, резильєнтність, позитивне світосприйняття. Саме на вивчення впливу цих особистісних факторів спирається багато досліджень стресових реакцій особистості.

Увагу також приділяють і копінг-стратегіям, які використовує особистість для переживання та подолання стресу.

Говорячи про особистісні фактори переживання стресу військовослужбовцями, треба зауважити, що більшість досліджень спрямовані не на вивчення зазначених факторів, а на наслідки отриманого бойового стресу та факторів, що його посилюють.

Особистісними факторами переживання стресу військовослужбовцями можна виділити наступні: минулий досвід переживання стресу, психологічна готовність до участі в бойових діях, рефлексивність, професійна готовність, впевненість у собі, самооцінка, самостійність, емоційна зрілість.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ФАКТОРІВ ПЕРЕЖИВАННЯ БОЙОВОГО СТРЕСУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ.

2.1. Організація та методики дослідження

Емпіричне дослідження проводилося на базі підготовки бійців територіальної оборони міста Києва.

В опитуванні прийняло участь 30 військовослужбовців. Респонденти проходили психодіагностичне обстеження з метою виявлення особливостей переживання бойового стресу та особистісних факторів, що можуть на це впливати.

Для цього було використано такі психодіагностичні методики:

- 1) Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості Тірі;
- 2) Опитувальник бойового стресу Блінова О.А. (ОБСБ);
- 3) Опитувальник «Великої п'ятірки».

Опитування проводилося за допомогою Google-Forms, що надало змогу військовослужбовцям пройти опитування у зручний для них час. Опитування складалося з 5 частин та включало в себе такі частини: вступна частина (привітання, пояснення мети та завдання даного опитування, загальна інструкція щодо проходження опитування, інформація про анонімність та можливість завершити проходження в будь-який момент), демографічні питання, короткий п'ятифакторний опитувальник особистості Тірі, опитувальник бойового стресу Блінова О. А. (ОБСБ) та опитувальник «Великої п'ятірки».

Вибірку склали 30 осіб віком від 26 років. Результати розподілу за віком можна продивитися на рисунку 2.1.:

- 40 % (12 осіб) 26 - 45 років;
- 53 % (16 осіб) 46 – 60 років;

- 7 % (2 особи) старше 60 років.

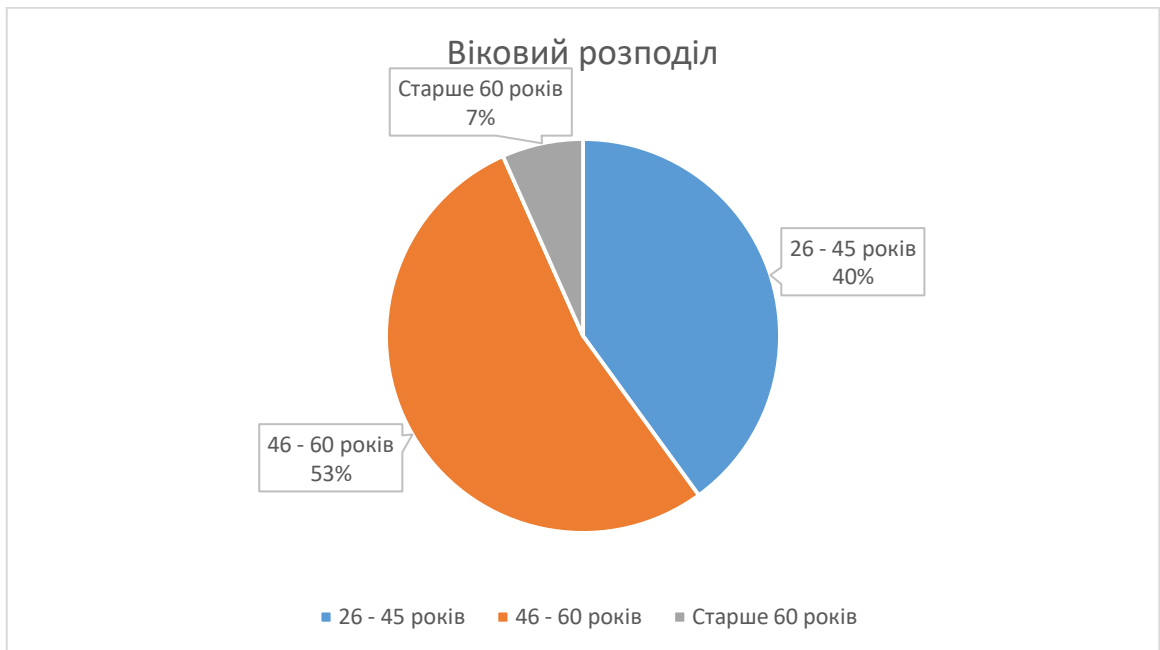


Рис. 2.1 Віковий розподіл респондентів дослідження

Статевий розподіл серед респондентів був таким:

- 83% (25 особи) чоловічої статі;
- 17% (5 осіб) жіночої статі.

Результати також представлені на рисунку 2.2.



Рис. 2.2 Статевий розподіл респондентів дослідження

Серед респондентів за участю у бойових діях ми отримали такий розподіл:

- 73% (22 особа) брали участь у бойових діях;
- 27% (8 осіб) не брали участь у бойових діях.

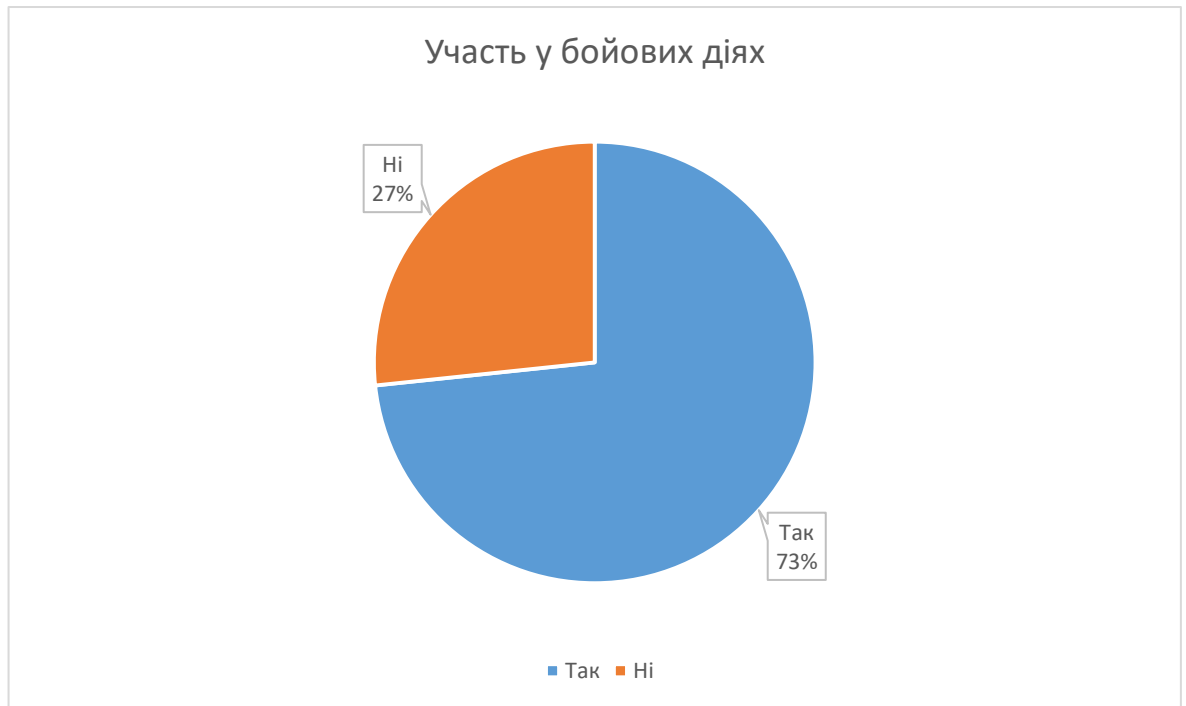


Рис. 2.3 Розподіл за стажем роботи респондентів дослідження

Під час опитування були використано три методики, опис котрих буде надано далі.

1. Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості Тірі.

Даний опитувальник рис особистості, було розробленого С. Гослінгом, П. Ренфру і В. Свонном. Опитувальник спрямований на виявлення та вимірювання характеристик, які були визначені у п'ятифакторній теорії особистості. Такими характеристиками є:

- Екстраверсія;
- Дружелюбність;
- Добросовісність;
- Емоційна стабільність;
- Відкритість новому досвіду.

Адаптація українською була проведена у 2019 році М. Кліманською та І. Галецькою. Адаптація методики мала декілька етапів.

На першому етапі був здійснений переклад тексту методики трьома незалежними перекладачами, узгоджено єдину версію, до якої застосовано зворотний переклад, перевірено характеристики надійності на основі досліджень 233 осіб.

На другому етапі розширено перелік дескрипторів з метою покращення надійності та валідності методики. Новий варіант адаптації верифіковано на основі дослідження 405 осіб, визначено показники внутрішньої узгодженості за допомогою альфа Кронбаха, ретестову надійність, конструктну валідність перевірено за допомогою аналізу кореляційних зв'язків шкал ТІРІ та відповідних шкал п'ятифакторних методик («Локатора великої п'ятірки» (адаптація Л. Бурлачука, Д. Корольова) та П'ятифакторного опитувальника особистості (адаптація А. Хромова).

Труднощі процедури перекладу зумовлені насамперед складністю вибору такого ідеального відповідника прикметникам - дескрипторам, який би єдино точно передавав зміст і був би однозначно трактований, водночас необхідністю мінімізувати перетин семантичних полів обраних дескрипторів. Встановлені психометричні характеристики внутрішньої узгодженості альфа Кронбаха (Екстраверсія - 0,6, Дружелюбність - 0,6, Добросовісність - 0,73, Емоційна стабільність - 0,44, Відкритість новому досвіду - 0,74), показники конструктної валідності та ретестової надійності свідчать про задовільні психометричні характеристики адаптованої методики. Наведено текст методики. [10]

2. Опитувальник бойового стресу Блінова О.А. (ОБСБ).

Дана методика допомагає визначити наступні аспекти:

- Виміряти рівень бойового психологічного стресу в осіб, що приймали участь в екстремальних умовах діяльності;

- наявність ресурсів людини для подолання наслідків травматичного стресу;
- встановлення ступеня пристосованості особистості до дії в умовах загрози для життя.

Опитувальник складається з 24 питань оцінка яких здійснюється за 5-бальною шкалою Р. Лайкерта. Для встановлення ступеня придатності опитувальника в якості психодіагностичного інструментарію була проведена його апробація на 276 військовослужбовцях.

Процедура математичної верифікації проведена в лабораторії екологічної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України кандидатом психологічних наук, старшим науковим співробітником Верніком Олексійом Леонідовичем.

Математично-статистичний аналіз показав високі результати валідності та внутрішньої узгодженості шкал, що дають можливість використовувати дану методику у дослідженнях. [4]

3. Опитувальник «Великої п'ятірки»

Дана методика базується на п'ятифакторній теорії, про яку вже зазначали раніше. У 2008 році О. Джон, Л. Науман і С. Сото розробили свій варіант опитувальника, що був створений на зазначеній моделі, - BFI («Big Five Inventory» - опитувальник «Великої п'ятірки» - далі ОВП). Методика складається з 44 персональних характеристик, що дозволяє оцінити особистість за 5-ма факторами (екстраверсія, поступливість, сумлінність, нейротизм та відкритість новому досвіду).

В процесі адаптації було проведено дослідження, що здійснювалося в два етапи. Спочатку проведено аналіз різних варіанту перекладу завдань, що дозволило обрати остаточний варіант тексту опитувальника. На другому етапі перевірялися надійність і валідність ОВП, з'ясовувався характер зв'язку результатів із даними отриманими та допомогою опитувальників (ЕРІ) і Л. Собчик (ІТО), оскільки ці методики мають схожі діагностичні конструкти.

На цьому етапі були розраховані нормативні показники для обстеженої вибірки.

Вибірка складалася зі студентів, що навчаються в Національному педагогічному університеті М. П. Драгоманова та Харківському національному університеті внутрішніх справ. На попередньому етапі коли перевірялися різні варіанти перекладу завдань, було обстежено 250 осіб. Вибірка для стандартизації україномовного варіанту налічувала 120 студентів (40 чоловіки, 80- жінки середній вік становив 18,7 років). До вибірки включено студентів гуманітарних факультет і курсантів юридичного профілю. Опитування здійснювалося на добровільних засадах, у груповій формі. При адаптації були збережені особливості англomовного оригіналу. За допомогою трьох незалежно працюючих перекладачів розроблено опитувальника українською мовою, який, з одного боку, максимально подібний до змісту оригіналу, а з іншого – в ньому використовувалися звичні особистісні дескриптори, поширені в українській мові.

У процесі адаптації опитувальника були отримані дані щодо трьох аспектів надійності: ретестової, надійності паралельних форм і внутрішньої узгодженості. Для частини вибірки, що однаково добре володіє англійською та українською мовами різномовні варіанти шкали розглядалися, як паралельні форми. [2]

Отже, обрані нами методики для проведення емпіричного дослідження відповідають меті та завданням нашої роботи. Вибірка складається з військовослужбовців, частина з яких приймали участь у бойових діях, переважно (83%) складається з чоловіків.

2.2. Результати дослідження особистісних факторів переживання бойового стресу військовослужбовцями

У таблицях будуть представлені відсоткові результати проведеного психодіагностичного дослідження серед персоналу організації.

Таблиця 2.1

Результати за коротким п'ятифакторним опитувальником особистості Тірі

Назва шкали та рівень її прояву		Усі респонденти	
		К-ть відповідей	У відсотках
Екстраверсія	Низький (0-7)	6	20
	Середній (8-11)	17	56,7
	Високий (більше 11)	7	23,3
Дружелюбність	Низький (0-8)	5	16,7
	Середній (9-12)	22	73,3
	Високий (більше 12)	3	10
Добросовістність	Низький (0-8)	5	16,7
	Середній (9-11)	19	63,3
	Високий (більше 11)	6	20
Емоційна стабільність	Низький (0-7)	6	20
	Середній (8-11)	18	60
	Високий (більше 11)	6	20
Відкритість новому досвіду	Низький (0-7)	3	10
	Середній (8-12)	21	70

	Високий (більше 12)	6	20
--	------------------------	---	----

За шкалою «Екстраверсія» низькі результати мають 20 % опитуваних (6 відповідей), що говорить про сором'язливість, песимістичність, надання переваги бути самотнім, уникнення соціальних активностей. Середній рівень мають 56,7 % респондентів (17 відповідей). Високі результати мають 23,3% респондентів (7 відповідей), що говорить про активність, оптимізм, товариськість і балакучість, схильність до гри, пошук активності.

За шкалою «Дружелюбність» низькі результати мають 16,7 % опитуваних (5 відповідей), що говорить про егоцентризм, конкурентність, сухість та жорсткість у стосунках з іншими людьми. Середній рівень мають 73,3 % респондентів (22 відповіді). Високі результати мають 10% респондентів (3 відповіді), що говорить про готовність до співчуття, лагідність, скромність та прихильність до інших і готовність допомогти.

За шкалою «Добросовістність» низькі результати мають 16,7 % опитуваних (5 відповідей), що говорить про недостатню конкретизацію життєвих цілей та мотивацію досягнень, водночас схильність до гедонізму, імпульсивності у прийнятті рішень, а також спонтанності у діях. Середній рівень мають 63,3 % респондентів (19 відповідей). Високі результати мають 20% респондентів (6 відповідей), що говорить про відповідальність, розсудливість та надійність, водночас трудоголізм, схильність підтримувати порядок і перфекціонізм.

За шкалою «Емоційна стабільність» низькі результати мають 20 % опитуваних (6 відповідей), що говорить про високий нейротизм, меншу здатність емоційної саморегуляції, схильність до занепокоєння, сором'язливість та розгубленість у присутності інших, переживання страху і напруги. Середній рівень мають 60 % респондентів (18 відповідей). Високі результати мають 20% респондентів (6 відповідей), що говорить про

здатність контролювати і долати стрес, не відчуваючи на-пруги, дратівливості чи страху.

За шкалою «Відкритість новому досвіду» низькі результати мають 10 % опитуваних (3 відповідей), що говорить про консервативність, надання переваги традиційним цінностям, прагматичність інтересів та недовіру до нового. Середній рівень мають 70 % респондентів (21 відповідей). Високі результати мають 20% респондентів (6 відповідей), що говорить про наявність жвавого інтересу до усього, креативність, розвиненість уяви, нетрадиційність, водночас не-залежність суджень.

Таблиця 2.2

**Результати за опитувальником бойового стресу Блінова О.А.
(ОБСБ)**

Назва шкали та рівень її прояву		Усі респонденти	
		К-ть відповідей	У відсотках
ГСР_ПТСР (Гострі стресові розлади і посттравматичні стресові розлади)	Низький (0-18)	6	20
	Середній (19-26)	18	60
	Високий (більше 26)	6	20
РБ (ресурсний блок)	Низький (0-15)	5	16,7
	Середній (16-22)	20	66,6
	Високий (більше 22)	5	16,7
ФБЕВ (стрес-фактори, що безпосередньо)	Низький (0-13)	1	3,3
	Середній (14-19)	27	90

емоційно впливають на особистість військовослужбовця)	Високий (більше 19)	2	6,7
ФОВБ (стрес-фактори, що опосередковано емоційно впливають на особистість військовослужбовця)	Низький (0-14)	5	16,7
	Середній (15-18)	18	60
	Високий (більше 18)	7	23,3
Рівень бойового стресу	Низький (1-2,66)	1	3,3
	Середній (2,67- 3,91)	29	96,7
	Високий (3,92-5)	0	0

За шкалою «ГСР_ПТСР (Гострі стресові розлади і посттравматичні стресові розлади)» низькі результати мають 20 % опитуваних (6 відповідей), що говорить про відсутність або малопомітні прояви стресових розладів. Середній рівень мають 60 % респондентів (18 відповідей). Високі результати мають 20% респондентів (6 відповідей), що говорить про прояви гострих стресових розладів та/або посттравматичного стресового розладу.

За шкалою «РБ (ресурсний блок)» низькі результати мають 16,7 % опитуваних (5 відповідей), що говорить про низький рівень спроможності військовослужбовця долати стресові ситуації на когнітивному, афективному та поведінковому рівнях. Середній рівень мають 66,6 % респондентів (20 відповідей). Високі результати мають 16,7 % опитуваних (5 відповідей), що говорить про високий рівень спроможності військовослужбовця долати стресові ситуації на когнітивному, афективному та поведінковому рівнях.

За шкалою «ФБЕВ (стрес-фактори, що безпосередньо емоційно впливають на особистість військовослужбовця)» низькі результати мають 3,3

% опитуваних (1 відповідь), що говорить про відсутній або низький рівень впливу стрес факторів, що безпосередньо емоційно впливають на особистість військовослужбовця. Середній рівень мають 90 % респондентів (27 відповідей). Високі результати мають 6,7% респондентів (2 відповіді), що говорить про високий рівень впливу стрес факторів, що безпосередньо емоційно впливають на особистість військовослужбовця.

За шкалою «ФОЕВ (стрес-фактори, що опосередковано емоційно впливають на особистість військовослужбовця)» низькі результати мають 16,7 % опитуваних (5 відповідей), що говорить про відсутній або низький рівень впливу стрес факторів, що опосередковано емоційно впливають на особистість військовослужбовця. Середній рівень мають 60 % респондентів (18 відповідей). Високі результати мають 23,3% респондентів (7 відповідей), що говорить про високий рівень впливу стрес факторів, що опосередковано емоційно впливають на особистість військовослужбовця.

За шкалою «Рівень бойового стресу» низькі результати мають 3,3 % опитуваних (1 відповідь). Даний рівень співвідноситься з першою фазою стресу та говорить про мобілізацію адаптаційних ресурсів організму. На цій стадії людина знаходиться в стані напруженості і настороженості. Середній рівень, що відповідає другій фазі стресу, мають 96,7 % респондентів (29 відповідей). Даний рівень характеризується збалансованим витрачанням адаптаційних резервів, підтримується існування організму в умовах підвищених вимог до його адаптаційних можливостей. Високі результати, що відповідають третій фазі стресу, - відсутні.

Таблиця 2.3

Результати за опитувальником «Великої п'ятірки»

Назва шкали та рівень її прояву		Усі респонденти	
		К-ть відповідей	У відсотках
Екстраверсія	Низький (0-23)	7	23,3
	Середній ()	16	53,3

	Високий (більше 34)	7	23,3
Поступливість	Низький (0-26)	5	16,7
	Середній (27-35)	18	60
	Високий (більше 35)	7	23,3
Сумлінність	Низький (0-30)	4	13,3
	Середній (31-36)	20	66,6
	Високий (більше 36)	6	20
Нейротизм	Низький (0-14)	6	20
	Середній (15-23)	17	56,7
	Високий (більше 23)	7	23,3
Відкритість досвіду	Низький (0-29)	5	16,7
	Середній (30-39)	18	60
	Високий (більше 39)	7	23,3

За шкалою «Екстраверсія» низькі результати мають 23,3% респондентів (7 відповідей), що говорить про тенденцію до незалежності, самотійності, індивідуалізм. Середній рівень мають 53,3 % респондентів (16 відповідей). Високі результати мають 23,3% респондентів (7 відповідей), що говорить про активність, імпульсивність, товариськість і пошук нової зовнішньої стимуляції.

За шкалою «Поступливість» низькі результати мають 16,7 % опитуваних (5 відповідей), що говорить про схильність підпорядковувати особисті інтереси потребам групи. Середній рівень мають 60 % респондентів (18 відповідей). Високі результати мають 23,3% респондентів (7 відповідей),

що говорить про непоступливість, впертість особистості, яка переймається власними принципами і потребами, здатною на "виклик" оточенню.

За шкалою «Сумлінність» низькі результати мають 13,3 % опитуваних (4 відповіді), що говорить про високе самовладання, завзятість, організованість, дисциплінованість, відповідальність, старанність, ретельність, точність у роботі, орієнтація на завдання. Середній рівень мають 66,6 % респондентів (20 відповідей). Високі результати мають 20% респондентів (6 відповідей), що говорить про неорганізованість, спонтанність, незосередженість на меті.

За шкалою «Нейротизм» низькі результати мають 20 % опитуваних (6 відповідей), що говорить про реактивність, якій притаманна легкість виникнення негативних емоцій і переживань. Середній рівень мають 56,70 % респондентів (17 відповідей). Високі результати мають 23,3% респондентів (7 відповідей), що говорить про тенденцією раціональніше і спокійніше ставитися до життя, ніж більшість людей.

За шкалою «Відкритість досвіду» низькі результати мають 16,7 % опитуваних (5 відповідей), що говорить про консервативність, надання переваги традиційним цінностям, прагматичність інтересів та недовіру до нового. Середній рівень мають 70 % респондентів (18 відповідей). Високі результати мають 23,3% респондентів (7 відповідей), що говорить про наявність жвавого інтересу до усього, креативність, розвиненість уяви, нетрадиційність, водночас не-залежність суджень.

У представлених таблицях буде зазначено результати кореляційного аналізу за Пірсоном. Повна таблиця з результатами кореляційного аналізу представлена у Додатку А

Таблиця 2.4

Результати кореляційного аналізу між показниками короткого п'ятифакторного опитувальника особистості Тірі та опитувальником бойового стресу Блінова О.А. (ОБСБ)

	РБ (ресурсний блок)	ФОЕВ (стрес-фактори, що опосередковано емоційно впливають на особистість військовослужбовця)
Дружелюбність	-0,271	0,375
Емоційна стабільність	-0,442	0,335

Обернений взаємозв'язок між РБ (ресурсний блок) та емоційною стабільністю ($r=0,442$; $p=0,014$). Причиною такого результату може бути те, що спроможність військовослужбовця долати стресові ситуації на когнітивному, афективному та поведінковому рівнях пов'язане буде кращим за умови високого нейротизму, меншій здатності емоційної саморегуляції, схильність до занепокоєння, сором'язливості та розгубленості у присутності інших, переживання страху і напруги.

Прямий взаємозв'язок між ФОЕВ (стрес-фактори, що опосередковано емоційно впливають на особистість військовослужбовця) та дружелюбністю ($r=0,375$; $p=0,041$). Причиною такого результату може бути те, що стрес-фактори, що опосередковано емоційно впливають на особистість військовослужбовця пов'язані з такими особистими властивостями, як готовність до співчуття, лагідність, скромність та прихильність до інших і готовність допомогти.

Таблиця 2.5

**Результати кореляційного аналізу між показниками опитувальника
«Великої п'ятірки» та опитувальником бойового стресу Блінова О.А.
(ОБСБ)**

	Рівень бойового стресу
Сумлінність	0,363

Прямий взаємозв'язок між рівнем бойового стресу та сумлінністю ($r=0,363$; $p=0,049$). Причиною такого результату може бути те, що переживання бойового стресу та виконання поставлених завдань може бути пов'язане з сумлінністю, з якою військовослужбовці відносяться до поставленого завдання. Навпаки, якщо військовослужбовці, будуть менш сумлінно відноситися до поставлених завдань, то і рівень бойового стресу буде меншим.

Можливо, даний результат пов'язаний з іншими факторами, наприклад, з відповідальністю, патріотизмом, авторитетом командира військової частини тощо. Детальніше ці фактори можна дослідити при подальших дослідженнях.

Отримані результати вказують на взаємозв'язок таких факторів, як емоційна стабільність, дружелюбність та сумлінність з показниками бойового стресу.

Причиною невеликої кількості результатів математично-статистичної обробки, на нашу думку, може бути те, що компоненти бойового стресу можуть корелювати з іншими особистісними факторами, що не визначаються використаними нами методиками. Такими факторами можуть виступати: толерантність до невизначеності, агресивність, конфліктність, оптимізм, особистісна та ситуативна тривожність.

Другою причиною може бути залежність рівня бойового стресу і від чинників, що не є особистісно-психологічними, такими як взаємовідносини з іншими військовослужбовцями, рівень підготовки, ставлення командира, умовами в яких перебувають військовослужбовці.

Отже, за результатами психодіагностичного аналізу отриманих

результатів можемо говорити про переважання середніх результатів за опитувальниками на основі п'ятифакторної теорії особистості. За результатами опитувальника бойового стресу також можна говорити про середні результати по чотирьом з п'яти шкал. П'ята шкала, яка в еквіваленті показує розподіл по стадіям стресу, визначає, що більшість військовослужбовців перебувають на другій стадії стресу та жодного на третій стадії. Отримані результати вказують на взаємозв'язок таких факторів, як емоційна стабільність, дружелюбність та сумлінність з показниками бойового стресу.

Причинами малої кількості результатів можуть бути наступні: взаємозв'язок рівня бойового стресу з іншими, не досліджуваними в даній роботі, особистісними факторами та залежність рівня бойового стресу від факторів, що не є особистісними.

2.3. Надання практичних рекомендацій

На основі теоретичного розділу роботи та отриманих результатів математично-статистичної обробки можна запропонувати практичні рекомендації, які будуть спрямовані на переживання військовослужбовцями бойового стресу за допомогою особистісних психологічних факторів.

Практичні рекомендації:

- психологічний супровід військовослужбовців під час навчання, до та після виходу на бойове завдання. Дана практика допоможе підготувати військовослужбовців до того рівня психо-емоційного навантаження з яким вони можуть стикнутися та допомогти пережити стрес після повернення з бойового завдання – стабілізувати психо-емоційний стан;
- інформування військовослужбовців, в межах можливого про розголошення інформації, про майбутні військові дії, з метою зменшення рівня

тривожності та підвищення рівня сумлінності виконання поставленого завдання;

- побудова міцних взаємозв'язків між військовослужбовцями, що сприятиме дружелюбній атмосфері, де військовослужбовці зможуть відчувати себе в безпеці та пережити власні негативні почуття та отримати підтримку зі сторони побратимів;
- проходження експрес-курсів по психологічній підготовці для саморегуляції та самопідтримки, а також для регуляції та підтримки стабільного психо-емоційного стану іншим військовослужбовців.

Отже, нами були запропоновані такі практичні рекомендації: робота з психологами під час підготовки та після виконання бойового завдання; інформування військовослужбовців щодо подальших дій; побудова міцних взаємозв'язків між військовослужбовцями; проходження військовослужбовцями експрес курсів з психологічної допомоги.

Висновки до розділу 2

Отже, вибірка складається з військовослужбовців. Нами було використано такі психодіагностичні методики: короткий п'ятифакторний опитувальник особистості Тірі, опитувальник бойового стресу Блінова О.А. (ОБСБ) та опитувальник «Великої п'ятірки».

За результатами психодіагностичного аналізу отриманих результатів можемо говорити про переважання середніх результатів за опитувальниками на основі п'ятифакторної теорії особистості. За результатами опитувальника бойового стресу також можна говорити про середні результати по чотирьом з п'яти шкал. П'ята шкала, яка в еквіваленті показує розподіл по стадіям стресу, визначає, що більшість військовослужбовців перебувають на другій стадії стресу та жодного на третій стадії. Отримані результати вказують на

взаємозв'язок таких факторів, як емоційна стабільність, дружелюбність та сумлінність з показниками бойового стресу.

Практичні рекомендації, спрямовані на переживання військовослужбовцями бойового стресу за допомогою особистісних психологічних факторів.

Такими рекомендаціями є: робота з психологами під час підготовки та після виконання бойового завдання; інформування військовослужбовців щодо подальших дій; побудова міцних взаємозв'язків між військовослужбовцями; проходження військовослужбовцями експрес курсів з психологічної допомоги.

ВИСНОВКИ

1. Здійснено теоретичний аналіз сутності та особливостей особистісних факторів переживання бойового стресу військовослужбовцями.

Стрес – неспецифічна реакція організму у відповідь на дуже сильну дію (подразник) зовні, яка перевищує норму, а також відповідну реакцію нервової системи. За класичною теорією стресу, виділяють три стадії – тривоги, резистентності та виснаження. Якщо зовнішні вимоги перевищують внутрішні ресурси людини то порушується гомеостаз, що викликає стресові реакції. Ці реакції можуть бути: фізіологічними, когнітивними, емоційними та поведінковими.

У теоріях стресу вчені сходяться на думці про різноманітність видів стресу та стресових факторів.

Науковці виділяють таку класифікацію особистісних факторів переживання стресу, як вроджені та набуті.

Також, можна говорити про певні конкретні фактори, такі як стресостійкість, життестійкість, резильєнтність, позитивне світосприйняття. Саме на вивчення впливу цих особистісних факторів спирається багато досліджень стресових реакцій особистості.

Увагу також приділяють і копінг-стратегіям, які використовує особистість для переживання та подолання стресу.

Говорячи про особистісні фактори переживання стресу військовослужбовцями, важливо зауважити, що більшість досліджень спрямовані не на вивчення зазначених факторів, а на наслідки отриманого бойового стресу та факторів, що його посилюють.

Особистісними факторами переживання стресу військовослужбовцями можна виділити наступні: минулий досвід переживання стресу, психологічна готовність до участі в бойових діях, рефлексивність, професійна готовність, впевненість у собі, самооцінка, самостійність, емоційна зрілість.

2. Обґрунтовано вибір діагностичних методик для дослідження

особистісних факторів переживання бойового стресу військовослужбовцями.

Емпіричне дослідження проводилося на базі центру територіальної оборони. В опитуванні прийняло участь 30 військовослужбовців. Респонденти проходили психодіагностичне обстеження з метою виявлення особливостей переживання бойового стресу та факторів, що можуть на це впливати.

Для цього було використано такі психодіагностичні методики:

- 1) Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості Тірі;
- 2) Опитувальник бойового стресу Блінова О.А. (ОБСБ);
- 3) Опитувальник «Великої п'ятірки».

3. Досліджено особистісні фактори переживання бойового стресу військовослужбовцями.

- обернений взаємозв'язок між РБ (ресурсний блок) та емоційною стабільністю.
- прямий взаємозв'язок між ФОЕВ (стрес-фактори, що опосередковано емоційно впливають на особистість військовослужбовця) та дружелюбністю;
- прямий взаємозв'язок між рівнем бойового стресу та сумлінністю.

Отримані результати вказують на взаємозв'язок таких факторів, як емоційна стабільність, дружелюбність та сумлінність з показниками бойового стресу.

Причинами малої кількості результатів можуть бути наступні: взаємозв'язок рівня бойового стресу з іншими, не досліджуваними в даній роботі, особистісними факторами та залежність рівня бойового стресу від факторів, що не є особистісними.

4. Надати рекомендації для підвищення рівня стресостійкості під час служби військовослужбовцями.

Практичні рекомендації, спрямовані на переживання військовослужбовцями бойового стресу за допомогою особистісних психологічних факторів.

Такими рекомендаціями є: робота з психологами під час підготовки та після виконання бойового завдання; інформування військовослужбовців щодо подальших дій; побудова міцних взаємозв'язків між військовослужбовцями; проходження військовослужбовцями експрес курсів з психологічної допомоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Прийоми психологічної самопомогі учасникам бойових дій : метод. реком. для військовослужбовців учасників бойових дій. Київ : НДЦ ГП ЗСУ. 2014. 41 с
2. Барко В. І. Адаптація опитувальника "Великої п'ятірки" для використання психологами національної поліції України / В. І. Барко, Л. А. Кирієнко, В. В. Барко. // Наука і правоохорона. – 2018. – №3. – С. 229–237.
3. Беланов К. О. Подолання негативних психологічних наслідків бойового стресу через заходи психологічної реабілітації / К. О. Беланов. – С. 36–38.
4. Блінов О.А. Опитувальник бойового стресу Блінова О.А. (ОБСБ) / О.А. Блінов // Психологічний часопис: збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка. — № 5 (9). — Вип. 9. — Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2017. — С. 32-43.
5. Ващенко І.В. Конфлікт. Посттравматичний стрес: шляхи їх подолання / І.В. Ващенко, О.Г. Антонова. К.: Знання, 1998. 289 с
6. Гаврілець І. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навчальний посібник. Київ : ЗАТ «Віпол», 2006. 188 с.
7. Дзвоник Г. П. Особливості професійного стресу у менеджерів комерційних організацій / Г. П. Дзвоник. // Актуальні проблеми психології. – С. 52–60.
8. Домерецька В. Негативні психологічні стани військовослужбовців, що отримали бойовий стрес : 053 / Домерецька В..
9. Кісіль З. Р. Психологічні чинники професійного стресу у працівників національної поліції України / З. Р. Кісіль, Р. В. Кісіль. // Соціально-правові студії. – 2019. – №1. – С. 22–31.
10. Кліманська М. Б. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR / М. Б. Кліманська, І. І. Галецька. // PSYCHOLOGICAL JOURNAL. – 2019. – С. 57–74.

11. Когут О. О. Психопрактика трансформації стресу / О. О. Когут. // Серія Психологічні науки. – 2021. – №1. – С. 89–96.
12. Комар Т. Психологічні особливості професійного стресу фахівців соціономічного профілю / Т. Комар, О. Варгата. // Scientific Journal «Psychology Travelogs». – 2022. – №1. – С. 5–14.
13. Кравцов Д. Р. Поняття стресу та психологічної стійкості в межах різних теоретичних підходів / Д. Р. Кравцов. // Габітус. – 2020. – №1. – С. 112–116.
14. Лящ О. Деструктивний вплив бойового стресу на емоційну сферу особистості військового / О. Лящ, М. Яцюк. // Психологічні перспективи. – 2021. – №37. – С. 128–140.
15. Матейко Н. Особливості формування саногенних диспозицій у військових в ситуації бойового стресу / Н. Матейко. – 2021. – С. 105–109.
16. Мурза В. П. Фізична реабілітація. Навчальний посібник. — Київ: «Олан», 2004. — 559 с.
17. Овчаренко О. Ю. Життєстійкість як чинник формування стресостійкості студентів з інвалідністю / О. Ю. Овчаренко. – 2023. – С. 93–97.
18. Онищук Л. Емоційне здоров'я. Уміння керувати емоціями: Урок-тренінг // Шкільний світ. 2007. №6 с. 13-15
19. Приймак Д. В. Вплив стресу на опорно-руховий апарат людини / Д. В. Приймак, Р. О. Сухоносов. – 2022. – С. 149–153.
20. Приходько І. Профілактика та контроль бойового стресу у військовослужбовців: систематизація досліджень / І. Приходько. // Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія". – №64.
21. Процик Л. С. Особливості переживання особистістю психічного стану «нульового ресурсу» / Л. С. Процик. – 2023. – С. 192–194.
22. Психологічний словник / за ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.

23. Пузирьов Є. В. Бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців / Є. В. Пузирьов, В. В. Ізвєков. // Психологія національної безпеки та безпеки життєдіяльності. – 2023. – С. 203–209.
24. Синишина В. Психологічні чинники суїцидальної поведінки серед військовослужбовців / В. Синишина. // Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації. – 2021. – С. 118–121.
25. Aldwin C. M., Levenson M. R., Spiro A. Vulnerability and resilience to combat exposure: Can stress have lifelong effects? *Psychology and aging*. 1994. № 9. P. 34– 44
26. Aki Takahashi, Meghan E Flanigan, Bruce S McEwen, Scott J Russo Aggression, Social Stress, and the Immune System in Humans and Animal Models *Front Behav Neurosci*. 2018 Mar 22
27. Cannon, W. B., *The wisdom of the body*. New York: W. W. Norton, 1932.
28. *Coping with aging*, 2005, Oxford University Press, USA (December 23, 2005) ISBN 978-0-19-517302-4
29. Galli N, Vealey RS. “Bouncing Back” From Adversity: Athletes’ Experiences of Resilience. *The SpPsy* [Internet] 2008 [cited 2018 Aug 27]; 22: 316-35. Available from: доступу: <https://pdfs.semanticscholar.org/e2ce/2a0a366adb091ec10dd385f39ea13fa6a38b.pdf>
30. Galli N, Gonzalez S. Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *Int J of Spt and Ex Psy* [Internet] 2015. [cited 2018 Aug 11]; 3(13):243-57. Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1612197X.2014.946947?scroll=top&nee.DOI:10.1080/1612197X.2014.946947>
31. J. Greenberg. *Stress management* / J. Greenberg..
32. Khmiliar O. The Diagnostics and Correction of the Mental States of the Serviceman, Who Are Experiencing Phantom Pains. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. No 1 (54). С.179–185. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-54-1-179-185>

33. Luthar S, Cicchetti D. The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Dev Psychopathology* [Internet] 2000. [cited 2018 Sep 20]; 12(4):857-85. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1903337/>.
34. Prykhodko I.I., Kolesnichenko O.S., Matsehora Ya.V. et al. *Psykhologichnyi suprovid sluzhbovo-boiovoi diialnosti viiskovosluzhbovtsiv Natsionalnoi hvardii Ukrainy v ekstremalnykh umovakh*. [Psychological support of military-military activity of servicemen of the National Guard of Ukraine in extreme conditions]. Honor and law. 2014. 3. S. 68–74.
35. *Psychological stress and the coping process*, 1966, New York: McGraw-Hill.
36. Richardson G *The Metatheory of Resilience and Resiliency*. *Clinical Psychology* [Internet] 2002. [cited 2018 Sep 17]; 58(3):307-21.
37. Selye, H. (Oct 7, 1955). "Stress and disease". *Science*. 122 (3171): 625–631. Bibcode:1955Sci...122..625S. doi:10.1126/science.122.3171.625. PMID 13255902.
38. *Stress Without Distress*. Philadelphia: J. B. Lippincott Co., c1974, ISBN 978-0397010264 .

Кореляція							
		Екстраверсія	Дружелюбність	Добросовісність	Емоційна	Відкритість	СР
Екстраверсія	Кореляція	1	-,112	,263	-,358	-,102	,248
	Пірсона						
	Знач. (двухстороння)						
	N						
Дружелюбність	Кореляція	-,112	1	,190	,142	,064	,316
	Пірсона						
	Знач. (двухстороння)						
	N						
Добросовісність	Кореляція	,263	,190	1	,142	,324	,145
	Пірсона						
	Знач. (двухстороння)						
	N						
Емоційна	Кореляція	-,358	,142	,142	1	,248	-,049
	Пірсона						
	Знач. (двухстороння)						
	N						
Відкритість	Кореляція	-,102	,064	,324	,248	1	-,082
	Пірсона						
	Знач. (двухстороння)						
	N						
ГСР	Кореляція	,248	,316	,145	-,049	-,082	1
	Пірсона						
	Знач. (двухстороння)						
	N						

РБ	Корреляція						
	Пірсона	-,129	-,271	-,133	-,442*	-,347	-,258
	Знач. (двухстороння)	,498	,148	,484	,014	,060	,168
	N	30	30	30	30	30	30
ФБЕВ	Корреляція						
	Пірсона	-,049	,314	-,004	,197	-,257	,481**
	Знач. (двухстороння)	,798	,092	,981	,296	,171	,007
	N	30	30	30	30	30	30
ФОЕВ	Корреляція						
	Пірсона	-,092	,375*	,062	,335	-,072	,505**
	Знач. (двухстороння)	,628	,041	,745	,070	,704	,004
	N	30	30	30	30	30	30
Стрес	Корреляція						
	Пірсона	,030	,282	,036	-,081	-,347	,799**
	Знач. (двухстороння)	,875	,131	,851	,669	,061	,000
	N	30	30	30	30	30	30
Екстра	Корреляція						
	Пірсона	,428*	,173	,173	-,072	-,141	-,103
	Знач. (двухстороння)	,018	,361	,359	,706	,457	,587
	N	30	30	30	30	30	30
Поступливість	Корреляція						
	Пірсона	,347	-,139	,034	-,169	-,374*	,154
	Знач. (двухстороння)	,060	,463	,857	,372	,042	,417
	N	30	30	30	30	30	30
Сумлінність	Корреляція						
	Пірсона	-,073	,218	,400*	,266	-,018	,324
	Знач. (двухстороння)	,703	,247	,029	,155	,925	,081
	N	30	30	30	30	30	30
Нейротизм	Корреляція						
	Пірсона	,342	-,090	-,234	-,545**	-,445*	,129
	Знач. (двухстороння)	,064	,638	,214	,002	,014	,497
	N	30	30	30	30	30	30
Досвід	Корреляція						
	Пірсона	,331	-,017	,126	-,108	,062	,094

Знач. (двухстороння)	,074	,930	,508	,572	,744	,621
N	30	30	30	30	30	30

Корреляции

		Б	БЕВ	ОЕВ	трес	кстра	По ступливість	С умлінність
Екстраверсія	Корреляція	-,129	-,049	-,092	,030	,428*	,347	-,073
	Пірсона							
	Знач. (двухстороння)	,498	,798	,628	,875	,018	,060	,703
	N	30	30	30	30	30	30	30
Дружелюбність	Корреляція	-,271	,314	,375*	,282	,173	-,139	,218
	Пірсона							
	Знач. (двухстороння)	,148	,092	,041	,131	,361	,463	,247
	N	30	30	30	30	30	30	30
Добросовісність	Корреляція	-,133	-,004	,062	,036	,173	,034	,400*
	Пірсона							
	Знач. (двухстороння)	,484	,981	,745	,851	,359	,857	,029
	N	30	30	30	30	30	30	30
Емоційна	Корреляція	-,442*	,197	,335	-,081	-,072	-,169	,266
	Пірсона							
	Знач. (двухстороння)	,014	,296	,070	,669	,706	,372	,155
	N	30	30	30	30	30	30	30
Відкритість	Корреляція	-,347	-,257	-,072	-,347	-,141	-,374*	-,018
	Пірсона							
	Знач. (двухстороння)	,060	,171	,704	,061	,457	,042	,925
	N	30	30	30	30	30	30	30
ГСП	Корреляція	-,258	,481**	,505**	,799**	-,103	,154	,324
	Пірсона							
	Знач. (двухстороння)	,168	,007	,004	,000	,587	,417	,081
	N	30	30	30	30	30	30	30
РБ	Корреляція	1	-,384*	-,335	,136	-,021	,234	,108
	Пірсона							
	Знач. (двухстороння)		,036	,070	,475	,914	,214	,569

N		30	30	30	30	30	30	30
ФБЕВ	Корреляція							
	Пірсона	-,384*	1	,589**	,624**	,071	,243	,165
	Знач. (двухстороння)	,036		,001	,000	,708	,196	,384
N		30	30	30	30	30	30	30
ФОЕВ	Корреляція							
	Пірсона	-,335	,589**	1	,676**	,182	-,074	,156
	Знач. (двухстороння)	,070	,001		,000	,336	,698	,411
N		30	30	30	30	30	30	30
Стрес	Корреляція							
	Пірсона	,136	,624**	,676**	1	,016	,272	,363*
	Знач. (двухстороння)	,475	,000	,000		,932	,147	,049
N		30	30	30	30	30	30	30
Екстра	Корреляція							
	Пірсона	-,021	,071	,182	,016	1	,458*	,223
	Знач. (двухстороння)	,914	,708	,336	,932		,011	,236
N		30	30	30	30	30	30	30
Поступливість	Корреляція							
	Пірсона	,234	,243	-,074	,272	,458*	1	,291
	Знач. (двухстороння)	,214	,196	,698	,147	,011		,119
N		30	30	30	30	30	30	30
Сумлінність	Корреляція							
	Пірсона	,108	,165	,156	,363*	,223	,291	1
	Знач. (двухстороння)	,569	,384	,411	,049	,236	,119	
N		30	30	30	30	30	30	30
Нейротизм	Корреляція							
	Пірсона	,137	,286	-,083	,215	,071	,221	-,201
	Знач. (двухстороння)	,471	,125	,662	,253	,709	,241	,286
N		30	30	30	30	30	30	30
Досвід	Корреляція							
	Пірсона	-,335	,137	,161	-,021	,450*	,053	,165
	Знач. (двухстороння)	,070	,469	,395	,914	,013	,780	,382
N		30	30	30	30	30	30	30

Корреляції

		Нейротизм	Досвід
Екстраверсія	Корреляція Пірсона	,342	,331
	Знач. (двухстороння)	,064	,074
	N	30	30
Дружелюбність	Корреляція Пірсона	-,090	-,017
	Знач. (двухстороння)	,638	,930
	N	30	30
Добросовістність	Корреляція Пірсона	-,234	,126
	Знач. (двухстороння)	,214	,508
	N	30	30
Емоційна	Корреляція Пірсона	-,545**	-,108
	Знач. (двухстороння)	,002	,572
	N	30	30
Відкритість	Корреляція Пірсона	-,445*	,062
	Знач. (двухстороння)	,014	,744
	N	30	30
ГСР	Корреляція Пірсона	,129	,094
	Знач. (двухстороння)	,497	,621
	N	30	30
РБ	Корреляція Пірсона	,137	-,335
	Знач. (двухстороння)	,471	,070
	N	30	30
ФБЕВ	Корреляція Пірсона	,286	,137
	Знач. (двухстороння)	,125	,469
	N	30	30
ФОЕВ	Корреляція Пірсона	-,083	,161
	Знач. (двухстороння)	,662	,395
	N	30	30
Стрес	Корреляція Пірсона	,215	-,021
	Знач. (двухстороння)	,253	,914
	N	30	30
Екстра	Корреляція Пірсона	,071	,450*
	Знач. (двухстороння)	,709	,013
	N	30	30
Поступливість	Корреляція Пірсона	,221	,053
	Знач. (двухстороння)	,241	,780
	N	30	30
Сумлінність	Корреляція Пірсона	-,201	,165
	Знач. (двухстороння)	,286	,382
	N	30	30
Нейротизм		1	,147

	Знач. (двухстороння)		,438
	N	30	30
Досвід	Корреляція Пірсона	,147	1
	Знач. (двухстороння)	,438	
	N	30	30

** . Корреляція значима на рівні 0,01 (двохстороння).

* . Корреляція значима на рівні 0,05 (двохстороння).