

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач випускової кафедри  
\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Індивідуальні особливості стресостійкості курсантів під час  
воєнного стану»**

Виконавець: здобувач групи ПП-427 Стьопкіна Юлія Андріївна

Керівник: канд. психол. наук, доцент Гордієнко Наталія Василівна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2024

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК

« » \_\_\_\_\_ 2024 р.

## **ЗАВДАННЯ**

### **на виконання кваліфікаційної роботи**

Стьопкіної Юлії Андріївни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Індивідуальні особливості стресостійкості курсантів під час воєнного стану» затверджена наказом ректора від 22.03.2024 №422/ст.
2. Термін виконання роботи: з 29.01.2024 р. до 16.06.2024 р.
3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 71 сторінку, з них обсяг основного тексту 45 сторінок, список використаних джерел нараховує 40 позицій.
4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичні засади індивідуальних особливостей стресостійкості курсантів під час воєнного стану; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження індивідуальних особливостей стресостійкості курсантів під час воєнного стану; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 6 рисунків, 7 таблиць, 7 додатків.

## 6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	29.01.2024	30.01.2024
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	12.02.2024	14.02.2024
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	25.03.2024	26.03.2024
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	22.04.2024	25.04.2024
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	01.05.2024	15.05.2024
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	20.05.2024	27.05.2024
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	25.05.2024	27.05.2024
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	27.05.2024	27.05.2024
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	05.06.2024	04.06.2024
10	Захист роботи	10.06.2024	

7. Дата видачі завдання: «29» січня 2024 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Наталія ГОРДІЄНКО

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Юлія СТЬОПКІНА

## **РЕФЕРАТ**

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Індивідуальні особливості стресостійкості курсантів під час воєнного стану» 45 сторінок, 6 рисунків, 7 таблиць, 7 додатків, 40 використаних джерел.

Об'єкт дослідження - стресостійкість особистості курсантів.

Предмет дослідження - індивідуальні особливості стресостійкості курсантів під час воєнного стану.

Мета кваліфікаційної роботи полягає в обґрунтуванні теоретичних засад та емпірично дослідити індивідуальні особливості стресостійкості курсантів під час воєнного стану.

Практичне значення полягає в емпіричному дослідженні стресостійкості курсантів під час воєнного стану, розробці практичних рекомендацій щодо стресостійкості курсантів під час воєнного стану.

**СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, КУРСАНТИ, ВОЄННИЙ СТАН, СТРЕС, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	8
1.1. Психологічна сутність, класифікація та значення стресостійкості особистості.....	8
1.2. Особливості розвитку стресостійкості у курсанті під час воєнного стану.....	13
1.3. Визначення індивідуальних особливостей стресостійкості курсантів.....	15
Висновки до першого розділу.....	18
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	20
2.1. Методичне забезпечення дослідження індивідуальних особливостей стресостійкості курсантів у період воєнного стану.....	20
2.2. Діагностика та аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження.....	25
2.3. Практичні рекомендації щодо вдосконалення індивідуальних особливостей стресостійкості курсантів у період воєнного стану.....	35
Висновки до другого розділу.....	39
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Курсанти військових навчальних закладів зазнають великого навантаження, оскільки їх професія пов'язана з постійним ризиком та стресом. Уміння витримувати цей стрес і залишатися працездатними є ключовим для їхнього успіху. Саме тому розвиток стресостійкості є важливою складовою професійної підготовки курсантів.

Стресостійкість - це не лише здатність витримувати стресові ситуації, але й здатність адаптуватися до них, не втрачаючи ефективності та працездатності. Для курсантів це особливо важливо, оскільки вони часто опиняються в екстремальних умовах, де потрібно швидко та адекватно реагувати на мінливі обставини.

Розвиток стресостійкості починається ще під час навчання у закладі освіти. Від курсантів вимагається не лише знання та навички, але й уміння контролювати свої емоції та реагувати на стресові ситуації відповідно до вимог професії.

Такий підхід до формування стресостійкості допомагає курсантам підготуватися до стресових ситуацій і дій в умовах стресу та підвищеного психоемоційного навантаження, що є невід'ємною частиною військової служби.

Дослідження стресостійкості курсантів в умовах війни має велике значення, оскільки вони, як майбутні військовослужбовці, можуть зіткнутися з високим рівнем стресу та емоційного навантаження під час служби. Військові конфлікти та збройні сутички створюють непередбачувані ситуації, де кожен крок може визначати подальшу долю не лише їхню власну, але й життя інших людей.

У таких умовах важливо вивчити, як курсанти реагують на стресові ситуації, як вони вміють контролювати свої емоції та приймати обґрунтовані рішення в умовах напруги. Дослідження може допомогти розробити програми

підготовки, спрямовані на підвищення рівня стресостійкості та адаптації курсантів до екстремальних умов.

Безумовно, війна також може вплинути на освітній процес, обмежуючи доступ до ресурсів та матеріалів, а також створюючи психологічний тиск на самого курсанта та його сім'ю. Тому важливо розуміти, як такі стресори впливають на готовність та навчальні успіхи майбутніх військовослужбовців.

Дослідження стресостійкості курсантів під час війни можуть допомогти виявити, які саме аспекти ситуації впливають на їхню психологічну стійкість та як можна оптимізувати підходи до підтримки їхнього емоційного стану. Розуміння цих факторів може сприяти розробленню програм психологічної підтримки, які будуть націлені на конкретні потреби студентів у воєнний час.

Ефективні програми психологічної підтримки можуть включати в себе різноманітні методики, такі як тренування стресостійкості, психологічні консультації, групові сесії підтримки тощо. Важливо також створити середовище, де курсанти будуть відчувати підтримку та розуміння щодо їхніх емоційних переживань.

Розуміння стресостійкості та її впливу на успішність та здоров'я студентів має велике значення для розвитку суспільства в цілому. Люди, які можуть краще керувати стресом, зазвичай більш продуктивні та здатні адаптуватися до змін, що сприяє як їхньому власному розвитку, так і розвитку суспільства в цілому. Такі дослідження можуть відкрити шлях до розроблення ефективних стратегій підвищення стресостійкості на різних рівнях суспільства, що сприятиме загальному покращенню якості життя та розвитку країни.

Точно так, дослідження стресостійкості відіграють важливу роль у розвитку психологічної науки та практики. Розуміння механізмів стресу та реакції людини на нього дозволяє розробляти більш ефективні методики психотерапії.

Наприклад, на основі таких досліджень можна створити програми тренування стресостійкості, що допомагатимуть людям краще управляти

емоціями та адаптуватися до стресових ситуацій. Також, розуміння індивідуальних особливостей реакції на стрес може допомогти психотерапевтам підібрати оптимальні методики та підходи до роботи з клієнтами.

Загалом, дослідження у галузі стресостійкості сприяють розширенню наших знань про психологічні механізми, які керують людською поведінкою в стресових ситуаціях, і допомагають розробляти більш ефективні підходи до психотерапії та підтримки психічного здоров'я.

Проблема дослідження стресу привертала та і продовжує привертати увагу багатьох вчених, серед яких згадуються В.Петришин[22], В.Крайнюк [13], К. Роман [25], Н.Савелюк [26], Л.Смольська [28], М.Цимбалюк, Н.Жигайл [33] та інші.

**Мета дослідження** полягає в обґрунтуванні теоретичних засад та емпірично дослідити індивідуальні особливості стресостійкості курсантів під час воєнного стану.

**Завдання дослідження:**

- Проаналізувати основні теоретичні підходи до вивчення стресостійкості особистості.
- Визначити методичне забезпечення дослідження індивідуальних особливостей стресостійкості курсантів.
- Емпірично дослідити індивідуальні особливості стресостійкості у курсантів у період воєнного стану.
- Сформулювати практичні рекомендації щодо вдосконалення індивідуальних особливостей стресостійкості курсантів у період воєнного стану.

**Об'єктом дослідження** є стресостійкість особистості курсантів.

**Предметом дослідження** індивідуальні особливості стресостійкості курсантів під час воєнного стану.

Дослідження буде базуватися на різних методах, щоб отримати повніше розуміння стресостійкості курсантів. Теоретичні методи, такі як аналіз, синтез,



порівняння та узагальнення наукової літератури, можуть дпромогти зрозуміти ключові концепції та тенденції у цій галузі, включаючи фактори, що впливають на стресостійкість і фрустрацію.

Емпіричні методи, такі як, застосування методик для визначення стресостійкості та немотивованої тривожності, дозволять зібрати конкретні дані про рівень стресостійкості серед курсантів. Методи математичної обробки, зокрема описова статистика, непараметричні методи порівняння та кореляційний аналіз, допоможуть в аналізі цих даних і виявленні взаємозв'язків між різними змінними.

Додатково, психокорекційні методи когнітивно-поведінкової терапії можуть бути використані для розробки програм та стратегій для підвищення стресостійкості курсантів. Ці методи допоможуть виявити та розв'язати психологічні труднощі, які можуть виникнути у зв'язку зі стресом та фрустрацією під час їх навчання та підготовки.

**Практичне значення отриманих результатів.** Отримані результати можуть бути використані для розробки програми розвитку стресостійкості, яка буде спрямована на підготовку студентів до професійної діяльності. Це особливо важливо для практичних психологів, які можуть використовувати ці знання та програми для підтримки студентів у подоланні стресу та фрустрації під час навчання та підготовки до майбутньої професійної діяльності.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, з них є розділи з теоретичним та емпіричним матеріалом, висновки, список джерел що налічує 40 найменувань, загальним обсягом 71 сторінку, дозволяє систематизувати отриману інформацію та дати чітку структуру дослідженню.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

### 1.1. Психологічна сутність, класифікація та значення стресостійкості особистості

Від самого свого початку людина адаптувалась до оточуючого середовища, займаючи своє місце в ланцюгу харчування та борючись за виживання. Однак з розвитком цивілізації та інфраструктури ми віддалилися від природних умов. Штучно створене життя в багатоповерхових будинках, штучно вирощена їжа та інші зручності спричинили зміни у нашому способі життя.

Сьогодні нормальним стало працювати вночі та спати вдень, що дало можливість змінити наш біологічний ритм. Люди також рухаються менше, адже вже не потрібно витратити багато фізичних зусиль на добування їжі та інші аспекти виживання.

Ці зміни викликають не лише фізичні, а й психологічні наслідки, такі як стрес та депресія, оскільки наш організм все ще адаптований до життя у природних умовах. Тому важливо знаходити баланс між сучасними зручностями та потребами нашого тіла та розуму [15].

Сучасний світ наповнений стресами, які стали не лише нормою, але й необхідною складовою нашого повсякденного життя. Загрози, терміни, перевантаження інформацією, конфлікти – усі ці фактори можуть викликати стресову реакцію в нашому організмі. Проте, нам часто бракує уваги до наслідків стресу та його впливу на наше здоров'я.

Стрес – це реакція нашого організму на напруження або подразники, які перевищують звичайний рівень нашої нервової системи. Це може бути фізичне або психологічне навантаження, яке викликає різноманітні біологічні реакції.

Важливо розуміти, що стрес – це не щось непереборне або незвичайне. Це нормальна реакція організму на навколишні обставини. Проте, надмірний стрес може мати негативні наслідки для нашого здоров'я, включаючи погіршення фізичного та психічного стану.

Тому важливо навчитися розпізнавати стресори та шукати способи їх подолання. Це може включати здоровий спосіб життя, такий як здорове харчування, фізична активність та практики релаксації. Також важливо розвивати психологічну стійкість і здатність ефективно керувати стресом у різних ситуаціях.

Теорія стресу, розвинута С. Фолкманом та Р. С. Лазарусом [37], відома як транзакційна теорія, дає глибоке розуміння того, як люди сприймають і реагують на стресові ситуації. Згідно з цією теорією, стрес виникає як результат взаємодії між людиною і її оточуючим середовищем, де важливим елементом є сприйняття цієї ситуації людиною.

За транзакційною теорією, стресова ситуація виникає, коли людина сприймає, що вона не може впоратися з вимогами середовища, або коли вона оцінює, що ресурси, якими вона володіє, не вистачають для подолання ситуації. Така оцінка може включати як реальні, так і уявні загрози для благополуччя і добробуту людини.

Отже, транзакційна теорія стресу наголошує на тому, що сприйняття стресу є індивідуальним і залежить від унікальних характеристик кожної людини, її досвіду, переконань і ресурсів, які вона має для подолання стресу [37].

У стресових ситуаціях цінності, переконання і здібності людини вступають у протиріччя з вимогами та обмеженнями ситуації. Це можна розглядати як своєрідну угоду між людьми та навколишнім середовищем, де обидва впливають один на одного. Людина відчуває стрес саме тоді, коли переконує себе в безвихідності ситуації. Стрес стає відчутним, коли людина вирішує, що немає виходу. Проте, змінюючи своє ставлення, думки, очікування

і дії, людина може поступово навчитися позбавлятися від стресу. Якщо зміни спрямовані на саму людину, то вона може відчувати, що все навколо починає змінюватися, включаючи фактори, які раніше викликали стрес [7].

Стресовий стан людини не виникає безпосередньо внаслідок зовнішніх факторів, а залежить від того, як саме людина реагує на події навколо. Кожна людина має свої власні способи управління стресом, і тому реакція на одну й ту ж ситуацію може бути різною для різних людей.

Проте, тривалі ситуації стресу можуть виснажити адаптаційну систему організму, що може призвести до різних захворювань. Крім того, індивідуальні особливості кожного організму також впливають на те, як саме він реагує на стрес.

Отже, важливо звертати увагу не лише на зовнішні фактори, що викликають стрес, але й на те, як саме людина вирішує реагувати на них і які стратегії вона використовує для подолання стресу.

Дійсно, розуміння причин стресу є ключовим для ефективного управління ним. Ось деякі з основних факторів, які можуть викликати стрес:

1. Навколишнє середовище. Сприйняття зовнішнього світу може викликати стрес, особливо якщо середовище відчувається як загрозливе або непередбачуване.

2. Навантаження. Фізичне, емоційне та інформаційне навантаження можуть перевантажувати наші ресурси та викликати стресову реакцію.

3. Соціальна ізоляція. Відчуття відокремленості або відсутність підтримки зі сторони інших може спричинити стрес.

4. Хвороба. Боротьба з фізичними або психічними захворюваннями може бути джерелом стресу для багатьох людей.

5. Емоційно важкі ситуації. Втрата робочого місця, проблеми в родині або смерть близької людини можуть призвести до значного емоційного напруження.

6. Перехід на новий життєвий етап. Навіть позитивні події, такі як

весілля або закінчення навчання, можуть бути джерелом стресу через потребу в адаптації до нових умов чи відповідальностей.

Розуміння цих причин дозволяє нам краще розуміти, як і коли стрес може виникнути, і допомагає знаходити ефективні стратегії для його подолання [24].

Психологічна стійкість грає важливу роль у тому, як людина впорядковується з труднощами та стресом. Це може бути невидимим щитом, який допомагає зберегти емоційну рівновагу під час негативних життєвих ситуацій. Психологічна стійкість формується під впливом різноманітних факторів, як внутрішніх, так і зовнішніх.

Внутрішні фактори, такі як свідома діяльність, віра в себе та узгодження між реальністю та своїми бажаннями, грають ключову роль у психологічній стійкості. Зовнішня підтримка від колег, друзів та віра в інших також можуть відігравати важливу роль у зміцненні психологічної стійкості.

Стресостійкість, як поняття, описує здатність людини витримувати та успішно подолати стресові ситуації. Це не лише здатність протистояти негативним впливам, але й уміння ефективно функціонувати в умовах великого навантаження чи в екстремальних обставинах.

Стресостійкість, за словами Я. Овсяннікової [20], описує здатність особистості протистояти тривалому психічному, фізичному і емоційному навантаженню, яке виникає внаслідок тривалого перебування в напружених і важливих ситуаціях. Такий стан може призводити до виснаження різних сфер життя людини і вимагати додаткових зусиль для підтримки психічного та фізичного здоров'я.

Визначенням стресостійкості займалися науковці, такі як, В. М. Крайнюк [13], який під стресостійкістю розуміє збереження здатності до соціальної адаптації. І. А. Мартинюк [15] пише, що «стресостійкість – це збереження міжособистісних зв'язків». Ю.В. Шаран [35] вважає, що стресостійкість – це коли особистість здатна протистояти стресовим навантаженням, без негативних

наслідків. К.Д. Роман [25] у свою чергу пропонує визначення стресостійкості, як забезпечення успішної самореалізації.

Тому, можна узагальнити, що стресостійкість відображає здатність людини залишатися спрямованою та контролювати свої дії навіть у ситуаціях емоційного збудження. Вона означає успішне вирішення складних завдань навіть у напружених обставинах та використання адекватних стратегій поведінки.

Стресостійкість складається з психологічної та емоційної стійкості. Психологічна стійкість включає розвинену волюву регуляцію, здатність до особистісного зростання та відносну стабільність емоційного стану і позитивного настрою. Ці складові допомагають людині ефективно адаптуватися до змінних умов та впоратися зі стресовими ситуаціями [15].

Емоційну стійкість можна розглядати як важливу характеристику особистості, яка допомагає успішно функціонувати в умовах стресу та напруженості. Це означає, що людина з високим рівнем емоційної стійкості може зберігати емоційну рівновагу і продовжувати здійснювати свої дії ефективно навіть у складних ситуаціях. Ця здатність до контролю над власними емоціями допомагає зберігати ясний розум і приймати обґрунтовані рішення навіть у стресових умовах [15].

Інтегративний компонент стресостійкості відображається у досягненні поставлених цілей. Підвищення або збереження стресостійкості пов'язане з пошуком різних ресурсів, які допомагають особі подолати негативні наслідки стресу. Ці ресурси можуть бути як внутрішні (наприклад, внутрішня мотивація, віра в свої здібності), так і зовнішні (наприклад, підтримка від друзів чи родини, доступ до професійної психологічної допомоги). Вони сприяють підтримці психологічної стійкості в стресових ситуаціях і допомагають особі ефективно впоратися з викликами, що виникають [13].

Отже, стресостійкість людини залежить від різноманітних факторів, що включають дитячий досвід, соціальне середовище, природжені особливості

організму, когнітивні та особистісні властивості. Підвищення або збереження цієї стійкості стає можливим завдяки пошуку різних ресурсів, які допомагають особистості подолати негативні наслідки стресу. Ці ресурси можуть бути внутрішніми або зовнішніми і можуть включати підтримку від близьких людей, вміння ефективно керувати емоціями, або доступ до професійної допомоги в управлінні стресом. Вони допомагають підтримувати і зміцнювати психологічну стійкість особистості в умовах стресу.

## **1.2. Особливості розвитку стресостійкості у курсантів під час воєнного стану**

Стресостійкість – це важлива характеристика особистості, яка визначається здатністю протистояти стресовим ситуаціям протягом певного часу, доки особистість не знаходить нові умови, де ці стресори вже не є загрозливими. Ця якість дозволяє людині зберігати високу ефективність у своїй діяльності і залишатися здоровою. Підтримка або підвищення рівня стресостійкості в особистості включає в себе пошук різних ресурсів, що допомагають подолати негативні наслідки стресу. Такі ресурси можуть бути різноманітними і можуть включати підтримку від оточуючих людей, стратегії управління емоціями, або використання професійних методів для зменшення стресу. Вони допомагають особистості ефективно адаптуватися до стресових ситуацій і залишатися стійкими й продуктивними [19].

В.М. Краєнюк розглядає стресостійкість як складну властивість особистості, яка дозволяє індивіду адаптуватися до впливу навколишніх екстремальних і кумулятивних факторів. Це означає, що людина здатна ефективно впоратися зі стресом, який виникає через негативні впливи зовнішніх та внутрішніх чинників під час її життєдіяльності. Ця здатність до адаптації залежить від того, наскільки активно особистість може мобілізувати

ресурси свого організму і психіки для подолання стресу та збереження своєї працездатності та ефективності [19, с. 36].

Вивчення стресостійкості у курсантів на етапі їх професійної зрілості важливе через специфіку їхньої обраної професії, яка відноситься до стресових сфер соціальної роботи. Підготовка в військовому закладі вимагає від курсантів не лише фізичної, а й психологічної стійкості, особливо в умовах мирного та воєнного часу.

Психологічна стійкість у цьому контексті розглядається як здатність контролювати власний психічний стан і підтримувати оптимальне функціонування тіла та психіки навіть за несприятливих обставин. Особливості професійної підготовки курсантів, що включають як навчальну, так і службову діяльність, зумовлюють значне інтелектуальне та емоційне навантаження, що може призвести до стресу та психологічного перенапруження. Таке дослідження може виявитися корисним для розробки програм психологічної підтримки курсантів та покращення їхнього психологічного благополуччя.

Розгляд стресостійкості у контексті визначення її змісту, оцінки, а також формування є дуже важливим, особливо на різних етапах професійного розвитку. Для курсантів цивільного захисту України ця якість має велике значення, оскільки вона відображає їхню готовність до виконання службових обов'язків у складних умовах.

Дослідження стресостійкості курсантів в цьому контексті виявляється актуальним, оскільки відбувається в умовах, коли вони підготовляються до роботи в екстремальних ситуаціях. Визначення рівня стресостійкості дозволить виявити, наскільки ефективно курсанти можуть працювати в таких умовах та приймати відповідальні рішення. Такий аналіз стане корисним як у теоретичному, так і в практичному плані, сприяючи подальшому удосконаленню підготовки майбутніх військовослужбовців.

Професійна діяльність курсантів, яка прямо пов'язана з екстремальними ситуаціями, може суттєво впливати на їхню особистість, залежно від рівня



стресостійкості. Спеціально-психологічний рівень стресостійкості включає такі аспекти, як збереження здатності до соціальної адаптованості, міжособистісних стосунків, успішна самореалізація, досягнення життєвих цілей, збереження працездатності, стану здоров'я.

Підтримання або підвищення рівня стресостійкості особистості є критично важливим для курсантів, оскільки це допомагає їм подолати негативні наслідки стресових ситуацій. Такий пошук ресурсів може включати розвиток певних психологічних навичок, підтримку від колег та друзів, а також збереження здорового способу життя. Важливою є також свідома праця над самоосвітою та вміння знаходити конструктивні шляхи вирішення проблем [25].

### **1.3. Визначення індивідуальних особливостей стресостійкості курсантів**

Проблема стресостійкості серед курсантів є важливим аспектом, на який потрібно звернути увагу та шукати рішення. Курсанти перебувають у критичному періоді свого життя, коли вони навчаються на службу у військових, де стрес стає невід'ємною частиною їхнього повсякдення. Тому забезпечення їхньої стресостійкості має вирішальне значення для успіху в службі та загального благополуччя.

Важливо розуміти, що стрес є нормальною складовою життя, особливо для тих, хто обрав військову професію. Однак ефективні стратегії управління стресом можуть значно полегшити цей процес та допомогти курсантам здобути необхідні навички для подолання життєвих випробувань.

Одним із ключових способів збереження стресостійкості серед курсантів є забезпечення психологічної підтримки. Військові школи повинні мати добре організовану психологічну службу, яка готова надавати консультації та підтримку учням. Психологи можуть проводити тренінги зі стресостійкості, сесії психотерапії та інші заходи, що допомагають курсантам успішно

впоратися зі стресом і викликами, що виникають у процесі навчання та служби. Така підтримка сприяє підвищенню загального психологічного здоров'я та ефективності їхньої професійної діяльності.

Крім того, важливо створити позитивне та підтримуюче середовище серед курсантів. Це може включати проведення різноманітних групових активностей, змагань або спортивних заходів, які сприяють згуртованості та взаємній підтримці. Також важливо проявляти розуміння та співчуття до індивідуальних потреб курсантів, дозволяючи їм вільно висловлювати свої страхи та невпевненість.

Управління стресом також може стати частиною навчальної програми курсантів. Включення до навчального плану курсів з медитації, йоги, дихальних вправ або методів релаксації може допомогти курсантам розвинути навички саморегуляції та збільшити їхню стресостійкість. Такі практики можуть допомогти знизити рівень напруги та покращити загальний стан психічного та емоційного благополуччя курсантів.

Загалом, стресостійкість серед курсантів є ключовим чинником для їх успіху як студентів та майбутніх військовослужбовців. Забезпечення належної підтримки та розвитку необхідних навичок управління стресом є важливим завданням для будь-якої організації, що здійснює військову або правоохоронну підготовку. Стресостійкість допомагає курсантам ефективно впоратися з викликами, з якими вони зіштовхуються під час навчання та в майбутній службі, що відіграє вирішальну роль у їх професійному зростанні та загальному благополуччі.

Проблема стресостійкості серед курсантів може мати серйозний вплив на їхню академічну успішність, фізичне та психічне здоров'я, а також загальну ефективність у військовій підготовці. Ось кілька основних аспектів цієї проблеми:

Військова освіта та навчання вимагають від курсантів великої витривалості, відповідальності та вміння працювати в умовах стресу.

Навантаження на їхню психіку та фізичну витривалість може бути вкрай високим, що викликає стрес та втому.

Фізична підготовка є важливою складовою військової освіти. Вправи, тренування та інтенсивність вправ можуть призвести до фізичного напруження та стресу.

Курсанти можуть стикатися з емоційним та психологічним тиском через велику відповідальність, яка покладається на них як майбутніх військових. Також, конкуренція та потреба в постійній готовності можуть підвищувати рівень стресу.

Недостатня підтримка з боку управління, недостатні ресурси для відпочинку та відновлення можуть ускладнювати ситуацію для курсантів.

Для подолання цих проблем важливо впровадження програм та підходів, спрямованих на підвищення стресостійкості. Це можуть бути тренування з релаксації, медитації, психологічна підтримка та консультування, а також забезпечення ефективних стратегій керування часом та відпочинку. Також важливою є створення сприятливого середовища, де курсанти можуть відчувати підтримку та знаходити рішення для своїх проблем.

Додатковими стратегіями для розвитку стресостійкості серед курсантів можуть бути:

1. Посилення фізичної активності. Регулярні фізичні вправи та тренування сприяють зниженню рівня стресу та покращують настрій. Включення фізичної активності до розкладу навчання допоможе курсантам зберегти енергію та зосередженість.

2. Розвиток соціальних навичок. Взаємодія зі своїми колегами може бути сильним джерелом підтримки та розуміння. Програми співпраці та командної роботи допоможуть курсантам відчувати підтримку один від одного під час стресових ситуацій.

3. Управління часом та завданнями. Навчання курсантів ефективно управляти своїм часом та завданнями допоможе знизити рівень стресу.

Вивчення технік планування та пріоритизації допоможе зберігати спокій під час періодів інтенсивного навчання чи служби.

4. Пошук позитивних ресурсів. Сприяйте у курсантів розвитку позитивного сприйняття та використанню позитивних ресурсів, таких як хобі, інтереси або спілкування з друзями і родиною. Це допоможе збалансувати стресові ситуації та зберегти психологічне благополуччя.

5. Створення планів дій у стресових ситуаціях. Навчіть курсантів розвивати плани дій для подолання стресових ситуацій. Це може включати стратегії збереження спокою, такі як глибоке дихання, позитивне мислення та звернення за допомогою до своїх колег або психологічної підтримки.

Загальна мета всіх цих стратегій - надати курсантам необхідні навички та ресурси для ефективного управління стресом та підтримки психічного здоров'я під час навчання та служби. Розвиток стресостійкості відіграє критичну роль у підготовці майбутніх військовослужбовців та забезпеченні їхнього успіху в професійній діяльності.

### **Висновки до першого розділу**

Воєнне навчання вимагає від курсантів високого рівня стресостійкості, оскільки вони стикаються з різноманітними викликами та небезпеками. Кожен курсант має свої власні способи реагування на стресові ситуації, тому важливо надавати індивідуальну підтримку та підготовку. Це може включати проведення спеціальних тренінгів, консультації з психологами та створення сприятливого та підтримуючого середовища для кожного курсанта. Застосування індивідуального підходу до розвитку стресостійкості допомагає кожному курсанту ефективніше впоратися з викликами, з якими вони зіштовхуються під час військового навчання та на службі.

Попри значний прогрес у розумінні стресу та стресостійкості серед курсантів, продовження досліджень є необхідним для розробки більш

ефективних стратегій підтримки та підвищення їх стресостійкості у воєнних умовах. Розуміння теоретичних основ індивідуальних відмінностей у стресостійкості курсантів допоможе розробити програми навчання та підтримки, які будуть спрямовані на забезпечення їх успішного виконання службових обов'язків у складних воєнних умовах.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

#### 2.1. Методичне забезпечення дослідження індивідуальних особливостей стресостійкості курсантів у період воєнного стану

У дослідженні брали участь 60 курсантів з Інженерно-авіаційного факультету по спеціальності ЛВД (літаки, вертольоти, двигуни) двох військових університетів (Вінниця та Львів) у віці від 18 до 25 років. Метою дослідження було вивчити особливості стресостійкості у цих групах. Проведене дослідження тривало з березня по травень 2024 року. Для збору даних використовувалась онлайн-платформа, така як Google Forms. Дослідження відбувалося у місті Вінниця та Львів, де проходили опитування курсанти військових університетів.

В даному дослідженні було використано три методики:

1. «Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса та Р. Раге [14, с. 15-17].

2. «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності» В. В. Бойка [14, с. 24].

3. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової) [14, с. 112].

Методика Т. Холмса і Р. Раге є однією з перших спроб визначити рівень стресостійкості та соціальної адаптації у людини. Основна ідея полягає в тому, що різні події у житті можуть викликати різний рівень стресу, і цей рівень можна виміряти, перелічивши кількість подій, що сталися з людиною за певний період часу. Наприклад, вони створили список подій, які можуть викликати стрес, таких як розлучення, втрата роботи, смерть близької людини тощо, і

пропонували оцінювати, скільки з таких подій сталися з конкретною людиною. Чим більше подій відчула людина, тим вищий її рівень стресу. Ця методика дозволяє оцінити, наскільки людина адаптується до стресових ситуацій і як вона сприймає та реагує на них.

Методика Т. Холмса і Р. Раге складається зі списку з 43 подій, які можуть відбутися у житті людини. Кожна з цих подій має призначений бал, який відображає його потенційний вплив на рівень стресу. Людина оцінює кожну подію зі списку та підраховує їхню суму, щоб визначити загальний рівень стресу. Дослідження оцінює, наскільки стресовою була кожна подія для досліджуваних протягом останніх 12 місяців, використовуючи п'ятибальну шкалу. Потім бали за кожну подію сумуються, і результат показує загальний рівень стресу протягом останнього року. Чим вище рівень стресу, тим більше ризику для розвитку фізичних та психічних проблем.

Ступінь опірності стресу можна оцінити за результатами методики визначення стресостійкості та соціальної адаптації. Якщо сума балів становить від 150 до 199, це вказує на високий рівень опірності стресу. У разі отримання від 200 до 299 балів рівень опірності стресу вважається граничним. А якщо сума балів перевищує 300, це вказує на низький рівень опірності до стресу, або навіть на вразливість.

Наприклад, якщо результат досягає 300 балів або більше, існує велика ймовірність виникнення різних захворювань, оскільки це свідчить про виснаження організму.

Методика «Експрес-діагностика схильності до невмотивованої тривожності» В. В. Бойка є цінним інструментом для оцінки ступеня тривожності у людини. Вона дозволяє виявити не лише наявність тривожності, але й її ступінь, а також визначити рівень особистісної фрустрації. Це може бути корисно в плануванні індивідуальної допомоги або терапії для осіб, які стикаються з тривожними станами. Аналізуючи результати методики, фахівці

можуть розробити більш ефективний підхід до роботи з такими людьми, спрямований на зменшення тривожності та поліпшення їх психічного стану.

Методика «Експрес-діагностика схильності до невмотивованої тривожності» В. В. Бойка складається з 11 запитань, що оцінюють рівень схильності особистості до тривоги в різних ситуаціях. Після проходження тестування обчислюється кількість позитивних відповідей, яка вказує на рівень вираженості тривожності у респондента. Чим більше позитивних відповідей, тим вище рівень схильності до невмотивованої тривожності. Важливо враховувати індивідуальні особливості кожного досліджуваного, а також контекст їхнього життя для отримання найточніших результатів.

Отримані бали в результаті тестування експрес-діагностики схильності до невмотивованої тривожності використовуються для оцінки рівня схильності до тривожності. Якщо респондент набрав 10-11 балів, це свідчить про яскраво виражену, безпричинну тривожність, яка є невід'ємною рисою його поведінки. Результати від 5 до 9 балів вказують на деяку схильність до тривожності, тоді як 4 бали і менше свідчать про відсутність схильності до тривожності. Ці категорії допомагають краще зрозуміти, наскільки сильно тривога впливає на психічний стан та поведінку особистості.

Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А Джеймс, М.І Паркер – адаптований Т.А Крюковою). Адаптована версія копінг-поведінки включає в себе перелік заданих реакцій на стресові ситуації та спрямована на визначення домінуючих поведінкових стратегій для подолання стресу.

Респондентам пропонується відповісти на 48 питань тесту та оцінити свої відповіді від 1 до 5 балів.

При обробці результатів підсумовуються бали, висловлені опитуваними з урахуванням ключа до інтерпретації методики дослідження. Методика аналізується за такими шкалами:

- копінг, орієнтований на вирішення завдання;



- копінг, орієнтований на емоції;
- копінг, орієнтований на уникнення;
- субшкала відволікання;
- субшкала соціального відволікання.

Копінг-поведінка в стресових ситуаціях спрямована на вирішення завдання і характеризується тим, що людина, зіткнувшись з будь-якою проблемою, спочатку зосереджується на ній та думає, як її можна вирішити.

Далі - згадує, як вирішувала подібні проблеми раніше, намагається розібратися в ситуації, проаналізувати її та розробити декілька варіантів розв'язання проблеми, що виникла. Далі - вирішує напрямок дій, визначає найважливіші кроки, і робить те, що, на її думку, є найбільш правильним у даній ситуації.

Копінг-поведінка, орієнтована на емоції, характеризується тим, що людина занурюється у свій біль та страждання, звинувачує себе за те, що опинилася в такій ситуації, за нерішучість, за те, що невпевнена у правильному способі діяти. Опинившись в стресовій ситуації, вона не знає, що робити, «завмирає», і через це сильно хвилюється, відчуває нервові напруження та роздратування, схильна виплеснути це на інших.

Люди, з домінуючою стратегією, орієнтованою на уникнення, намагаються різними методами відволіктися від проблеми, що виникла, і не думати про неї. Слід зауважити, що існують дві субшкали - відволікання, пов'язане з уникненням, і відволікання на соціальне спілкування. При цьому ті, хто належить до першої субшкали відволікання, пов'язане з уникненням, вважають за краще відволікатися від проблеми за допомогою шопінгу, придбання речей. Намагаються більше спати, тішать себе улюбленою їжею, дивляться телевізор, йдуть у відпустку або беруть відгул. Ті, хто ж відноситься до субшкали соціального відволікання, при виникненні будь-якої проблеми, відволікаються від неї, намагаючись бути на людях. Вони телефонують приятелям або відвідують друзів, проводять час з дорогими для них людьми,

спілкуються з тими, чий поради для них особливо цінні. При обробці результатів дослідження підсумовуються бали, поставлені досліджуваним, з урахуванням ключа.

Метод описової статистики, зокрема мода, використовувався для аналізу отриманих даних. Мода представляє собою значення випадкової величини, яке зустрічається найчастіше серед усіх значень в досліджуваній вибірці. Іншими словами, це те значення, яке має найвищу ймовірність виявитися у вибірці. Визначення моди допомагає зрозуміти, які значення в даній вибірці є найбільш типовими чи представницькими.

Медіана – це такий показник, який використовується для визначення центрального значення набору даних. Вона визначається як значення, яке розділяє впорядкований набір даних на дві рівні частини: одну, де половина значень менше медіани, і іншу, де половина значень більше медіани. У випадку парної кількості даних, медіана – це середнє арифметичне двох центральних значень. Якщо кількість даних непарна, медіана є самим центральним значенням. Такий показник дозволяє зрозуміти, яке значення є «середнім» у наборі даних, і він не чутливий до екстремальних значень, так як середнє арифметичне.

Розмах – це величина, що показує різницю між найбільшим і найменшим значеннями в масиві даних. Він вказує на ширину діапазону, в якому розташовані всі значення.

Середнє значення, або середнє арифметичне – це сума всіх значень вибірки, поділена на їхню кількість. Воно представляє собою «середнє» значення, яке можна використовувати для узагальнення даних.

Стандартне відхилення – це міра розсіювання даних навколо їхнього середнього значення. Воно вказує на те, наскільки значення відхиляються від середнього значення. Чим більше стандартне відхилення, тим більша різноманітність або розмаїтість значень у вибірці.

Коефіцієнт варіації – це міра відносної величини мінливості у вибірці до її середнього значення. Використовуючи цей коефіцієнт, можна порівнювати ступінь розсіювання даних в різних вибірках, незалежно від їхнього масштабу. Він дозволяє оцінити, наскільки значення вибірки відрізняються одне від одного у відсотковому виразі відносно середнього значення.

Кореляційний аналіз даних – це метод статистичного аналізу, що дозволяє визначити ступінь зв'язку між двома змінними. Він допомагає з'ясувати, наскільки сильно одна змінна залежить від іншої та чи існує між ними статистичний зв'язок. Наприклад, кореляційний аналіз може показати, чи існує залежність між кількістю витрачених годин на вивчення та здобутими балами на іспиті.

Коефіцієнт кореляції рангу Спірмена (рис 2.1) – це статистичний показник, який використовується для визначення ступеня зв'язку між двома ранговими змінними. Він оцінює, наскільки схожі порядки даних у двох різних наборах спостережень. Коефіцієнт може мати значення від -1 до 1, де -1 вказує на повну зворотну залежність між рангами, 0 означає відсутність зв'язку, а 1 показує повну пряму залежність між рангами. Наприклад, якщо коефіцієнт кореляції рангу Спірмена має значення 0.8, це означає, що є високий ступінь узгодженості між порядком даних у двох наборах.

$$r_s = \frac{\sum_{i=1}^n (z_x \cdot z_y)}{n-1},$$

де  $z_x = \frac{x - \bar{X}}{s_x}$  і  $z_y = \frac{y - \bar{Y}}{s_y}$  – нормовані значення змінних  $X$  і  $Y$ .

Рис 2.1. Формула визначення коефіцієнту кореляції Спірмена

В процесі обчислення рангів для даних, які мають однакові значення (дублікати), кожен з них отримує той самий ранг. Цей ранг визначається як середнє арифметичне позицій цих значень у відсортованому порядку. Наприклад, якщо є кілька значень, які мають однакові значення і вони займають позиції 3, 4 та 5 в порядку зростання, то кожне з цих значень отримає ранг 4, який є середнім арифметичним позицій, що вони займають.

Для обчислення рангів, особливо у великих обсягах даних, можна використовувати спеціальні програмні засоби, такі як Excel або пакет «Аналіз даних» в Excel, які автоматизують цей процес та роблять його більш ефективним.

Так, за допомогою описаних методик зібрано достатньо даних для дослідження особливостей стресостійкості курсантів з різними рівнями особистісної фрустрації. Ці дані дозволять аналізувати вплив різних факторів на рівень стресостійкості та встановлювати зв'язки між цими показниками. Вони також можуть допомогти розробити ефективніші програми підготовки та підтримки для курсантів, спрямовані на збільшення їх стресостійкості та забезпечення успішного виконання службових обов'язків.

## **2.2. Діагностика та аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження**

У цьому дослідженні ми аналізували прояви стресостійкості та рівні особистісної фрустрації у курсантів Вінницької та Львівської поліцейських академії. Для аналізу даних з методики «Визначення стресостійкості й соціальної адаптації» Т. Холмса й Р. Раге, ми використовували описову статистику, таку як середнє арифметичне, моду, медіану та коефіцієнт варіації. Отримані показники представлені у таблиці 2.1 для подальшого аналізу та порівняння.

**Описова статистика стресостійкості та соціальної адаптації  
(автори Д. Холмс, К. Раге)**

Шкала	Респонденти	Середнє арифметичне	Мода	Медіана	Коефіцієнт варіації (%)	Стандартне відхилення
Стресостійкість та соціальна адаптація	Курсанти у Вінниці	150,2	34	120	77,57	116,5169
	Курсанти у Львові	251,1	106	233,5	57,91	145,42

Середнє арифметичне значення стресостійкості та соціальної адаптації за методикою Т. Холмса й Р. Раге для курсантів у Вінниці та курсантів у Львові складає відповідно 150,2 та 251,1 бал. Ці значення вказують на високий та межовий рівні відповідно. Мода, яка визначається як найчастіше значення, також підтверджує ці результати, 34 балів для курсантів у Вінниці та 106 балів для курсантів у Львові. Медіана, яка розділяє набір даних на дві рівні половини, також підтверджує схожі результати з рівнями 120 балів для курсантів у Вінниці та 233,5 бали для курсантів у Львові. Отже, результати вимірювання стресостійкості та соціальної адаптації у респондентів не є схожими, з великою різницею між ними.

Порівнюючи результати з методики «Визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Т. Холмса й Р. Раге, які подані у таблиці 2.2., виявлено, що курсанти у Вінниці мають вищий рівень стресостійкості та соціальної адаптації, ніж курсанти у Львові.

Таблиця 2.2.

## Рівні прояву стресостійкості та соціальної адаптації

Шкала	Респонденти	Високий (%)	Пороговий (%)
Стресостійкість та соціальна адаптація	Курсанти у Вінниці	75	25
	Курсанти у Львові	16	84

За даними з таблиці 2.2. видно, що більшість курсантів у Вінниці (75%) мають високий рівень стресостійкості та соціальної адаптації, а 25% мають рівень на межі. Натомість, у курсантів у Львові показники інші, високий рівень мають 16%, а 84% - на межі. У курсантів у Вінниці більшість відповідей зосереджена на високому рівні, тоді як у курсантів у Львові – на пороговому.

Отже, можна зробити висновок, що курсанти у Львові, можливо, більш чутливі до стресу через те, що не підготовленні до стресових ситуацій, тому вони проявляють менший рівень стресостійкості та соціальної адаптації, порівняно з курсантами у Вінниці.



Рис 2.2. Ступінь прояву стресостійкості та соціальної адаптації у курсантів у Вінниці (%)

За даними діаграми «Ступінь прояву стресостійкості та соціальної адаптації у курсантів у Вінниці», більшість курсантів (75%) мають високий рівень стресостійкості та соціальної адаптації, що відображається у високому відсотку показників на відповідному рівні на діаграмі. Тільки 25% з них мають рівень на межі.



Рис 2.3. Ступінь прояву стресостійкості та соціальної адаптації у курсантів у Львові (%)

За даними діаграми «Ступінь прояву стресостійкості та соціальної адаптації у курсантів у Львові», представленими на рис 2.3., високий рівень мають 16%, а 84% - мають пороговий рівень стресостійкості та соціальної адаптації.

Аналіз результатів методики «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності» В. В. Бойка показав наступні результати для загальної вибірки, які представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

**Описова статистика «Експрес-діагностика схильності до  
немотивованої тривожності» В. В. Бойка**

Шкала	Респонденти	Середнє арифметичне	Мода	Медіана	Коефіцієнт варіації (%)	Стандартне відхилення
Виявлення стану фрустрації	Курсанти у Вінниці	1	1	1	1,24	1,24
	Курсанти у Львові	3,5	1	2,5	0,74	2,59

Середні значення прояву фрустрації, виміряні методикою «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності» В. В. Бойка, показали, що, як для курсантів у Вінниці, так і для курсантів у Львові середній рівень фрустрації є низьким – 1 бал для курсантів у Вінниці та 3,5 бали для курсантів у Львові. Мода та медіана також вказують на низький рівень фрустрації, що підтверджує сталу тенденцію до її прояву. Хоча результати вимірювання стресостійкості та соціальної адаптації можуть відрізнятися, різниця між ними є невеликою, що свідчить про їх взаємну схожість.

Таблиця 2.4.

**Ступінь виявлення рівнів стану фрустрації**

Шкала	Респонденти	Високий, (%)	Середній, (%)	Низький, (%)
Виявлення стану фрустрації	Курсанти у Вінниці	0	0	100
	Курсанти у Львові	0	30	70

За даними, поданими у таблиці 2.4., можна зазначити, що у курсантів у Вінниці і курсантів у Львові спостерігаються різні рівні прояву фрустрації.



Ніхто з курсантів у Вінниці (0%) не має високий та середній рівні фрустрації, а всі 100% - мають низький. У курсантів у Львові ці цифри інші: 0% виявили високий рівень, 30% - середній, і 70% - низький. Більшість респондентів, характеризується низьким рівнем фрустрації, що може свідчити про відсутність схильності до тривожності.

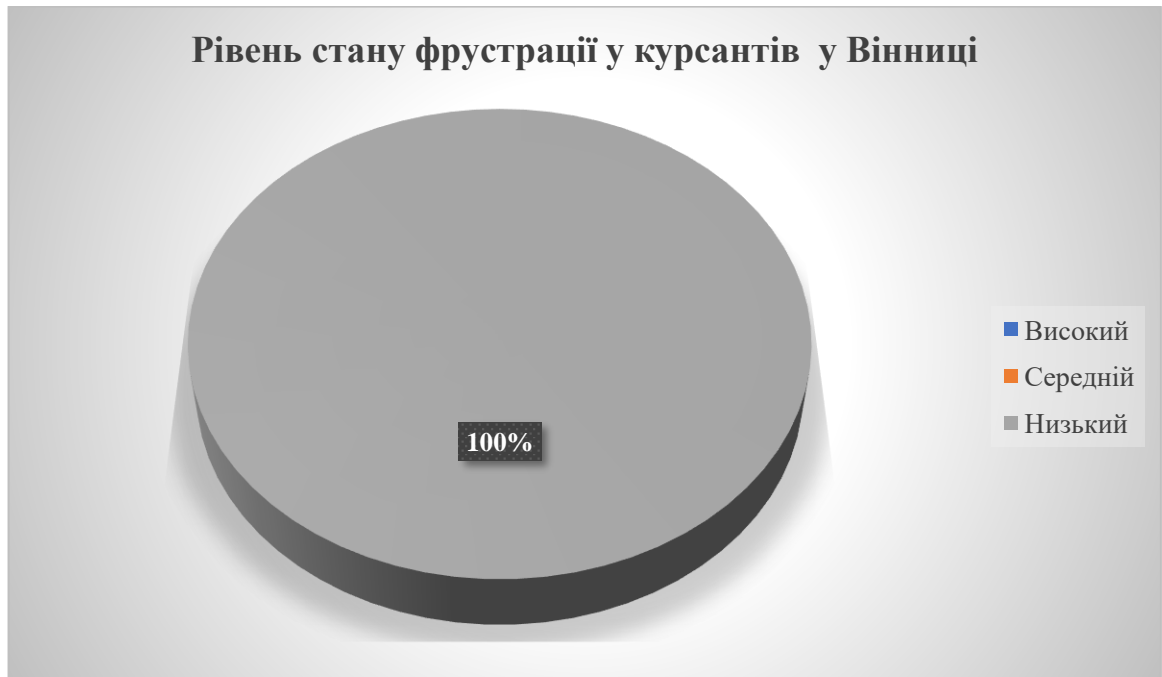


Рис 2.5. Рівень стану фрустрації у курсантів у Вінниці(%)

За даними діаграми «Виявлення рівнів стану фрустрації у курсантів у Вінниці», поданими на рис. 2.5., можна зазначити, що жоден не має високий та середній ступені фрустрації, а всі курсанти мають низький рівень прояву фрустрації.



Рис 2.6. Рівень стану фрустрації у курсантів у Львові (%)

За даними діаграми «Виявлення рівнів стану фрустрації у курсантів у Львові», поданими на Рисунку 2.6., видно, що ніхто з курсантів не має високий ступінь прояву фрустрації, а 30% – мають середній і 70% – низький ступені прояву фрустрації відповідно.

Аналіз результатів методики «Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової) показав наступні результати для загальної вибірки, які представлені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

**Описова статистика методики дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової)**

Шкали	Респонденти	Середнє арифметичне	Мода	Медіана	Коефіцієнт варіації (%)	Стандартне відхилення

Вирішення завдання	Курсанти у Вінниці	52,3	48	50,5	17,34	9,06
	Курсанти у Львові	53,2	60	54	11,91	6,33
Емоції	Курсанти у Вінниці	36,5	39	38	26,29	9,59
	Курсанти у Львові	41,3	29	42	31,03	12,8
Уникнення	Курсанти у Вінниці	48,8	48	48	14,83	7,23
	Курсанти у Львові	48,3	41	47,5	14,77	7,13
Відволікання	Курсанти у Вінниці	22,6	25	24	17,85	4,03
	Курсанти у Львові	21,7	16	21,5	26,25	5,69
Соціальне відволікання	Курсанти у Вінниці	16,1	15	16,5	20,38	3,28
	Курсанти у Львові	15,9	16	16	8,09	1,28

З результатів показників описової статистики ми бачимо високі бали середнього значення (52,6) у курсантів у Вінниці та курсантів у Львові (53,2) це говорить про вираженість копінг - поведінки за шкалою «Вирішення завдання». Модою є число 48 в двох шкалах у курсантів у Вінниці, яке вказує на високий рівень вираженості вирішення завдань та уникнення, та число 60 у курсантів у Львові, яке, так само, по шкалі вирішення завдань. Найбільші показники медіани у курсантів у Вінниці (50,5) за шкалою вирішення завдання, так само, як і у курсантів у Львові (54). Показники коефіцієнту варіації знаходяться в

межах норми, що свідчить про те, що в даній групі опитуваних не має великого розкиду даних, та про те, що група є одноманітною. Найбільше значення коефіцієнту варіації за шкалою копінг- поведінки орієнтовану на емоції у курсантів у Вінниці (26,29) та курсантів у Львові (31,03), це пояснюється тим, що кожна людина проживає емоції та реагує на стрес по-різному. А також, що виявлення, проживання та прояв емоцій є дуже індивідуальний. Найбільші показники стандартного відхилення у курсантів у Вінниці (9,59) та курсантів у Львові (12,8) знаходяться за шкалою орієнтовану на емоції.

*Таблиця 2.6.*

**Ступінь виявлення копінг-стратегій в стресових ситуаціях у курсантів**

Шкали	Респонденти	%
Вирішення завдання	Курсанти у Вінниці	29,67
	Курсанти у Львові	29,49
Емоції	Курсанти у Вінниці	20,7
	Курсанти у Львові	22,89
Уникнення	Курсанти у Вінниці	27,68
	Курсанти у Львові	26,77
Відволікання	Курсанти у Вінниці	12,82
	Курсанти у Львові	12,03
Соціальне відволікання	Курсанти у Вінниці	9,13
	Курсанти у Львові	8,81

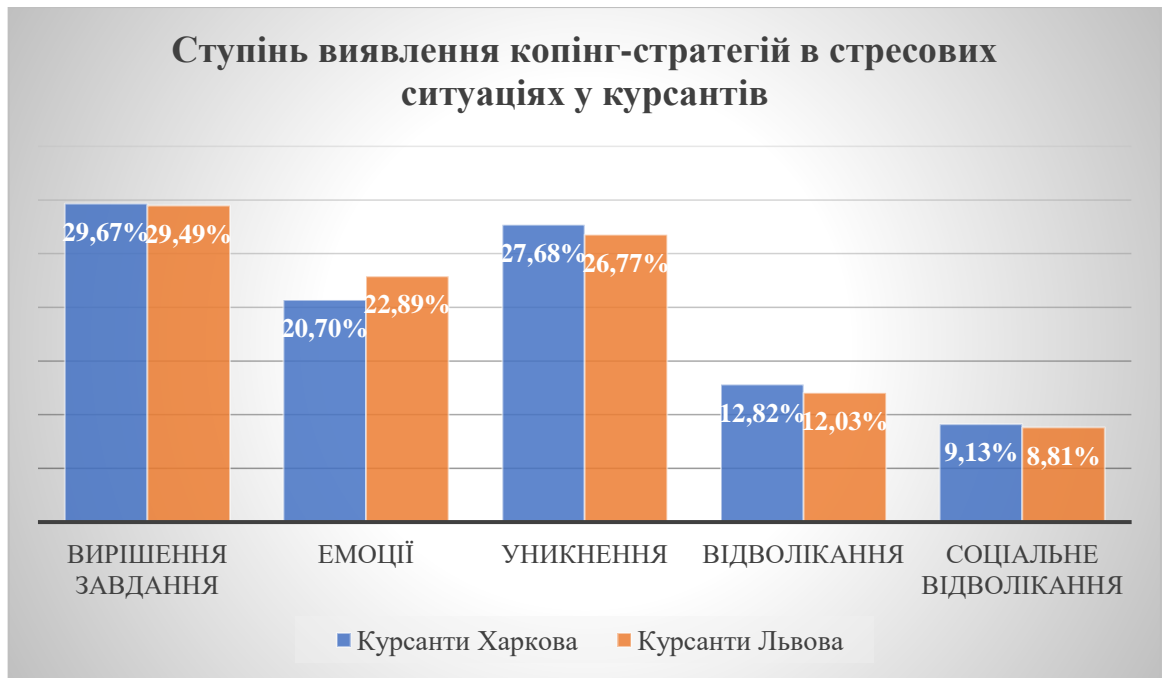


Рис 2.7. Ступінь виявлення копінг-стратегій в стресових ситуаціях у курсантів (%)

З результатів дослідження поданими на Рисунку 2.7., ми можемо бачити, що у більшості досліджуваних військовослужбовців найбільш виражена копінг-стратегія «Орієнтація на вирішення завдання», що дає нам підставу припустити, що всі намагаються використовувати усі наявні у них особисті використовувати всі наявні у них особистісні ресурси для того, щоб знайти способи ефективного вирішення проблеми.

На наступному етапі дослідження був проведений кореляційний аналіз для вивчення зв'язків між стресостійкістю та рівнем фрустрації. Це дозволяє встановити, наскільки сильно залежать ці дві змінні одна від одної та чи існує статистично значущий зв'язок між ними. Результати цього аналізу представлені в таблиці 2.6.

*Таблиця 2.6.*

**Кореляційні зв'язки між стресостійкістю та особистісною фрустрацією респондентів**

	Змінна 1	Змінна 2	Коефіцієнт кореляції
Курсанти у Вінниці	Стресостійкість та соціальна адаптація	Схильність до немотивованої тривожності	0,479
Курсанти у Львові	Стресостійкість та соціальна адаптація	Схильність до немотивованої тривожності	-0,197

За отриманими результатами кореляції Спірмена можна побачити, що прямого зв'язку не виявлено. Це означає, що твердження про наявність статистично значущого зв'язку між стресостійкістю та рівнями особистісної фрустрації не доведено.

Вибір методів та методик для дослідження стресостійкості та рівнів особистісної фрустрації не був обумовлений теоретичними концепціями щодо цих явищ. Основна мета емпіричного дослідження полягала в тому, щоб вивчити зв'язок між рівнями стресостійкості та особистісної фрустрації серед курсантів.

Для досягнення цієї мети було використано дві основні методики: методика Т. Холмса та Р. Раге для визначення рівня стресостійкості та соціальної адаптації, а також методика В. В. Бойка для виявлення рівнів особистісної фрустрації. Перша методика дозволила оцінити, наскільки ефективно курсанти впоралися зі стресом та адаптувалися до соціального середовища. Друга методика допомогла виявити, як часто і як інтенсивно курсанти відчують тривогу та фрустрацію в немотивованих ситуаціях.

Такий підхід дозволив глибше оцінити чи є взаємозв'язок між стресостійкістю та особистісною фрустрацією серед курсантів та виявити можливі закономірності між цими явищами.

З проведеного аналізу даних випливає, що середня стресостійкість та соціальна адаптація в загальній вибірці переважно є на високому та середньому рівнях відповідно. Однак варто відзначити, що серед курсантів у Львові спостерігається більший відсоток осіб на пороговому рівні, ніж серед курсантів у Вінниці. Щодо прояву особистісної фрустрації, більшість респондентів узагальненого дослідження демонструють середній рівень, що свідчить про стабільну тенденцію до її вияву у вибірці.

Отже, результати кореляційного аналізу не підтвердили першу гіпотезу кваліфікаційної роботи, яка стверджувала, що низький рівень стресостійкості у курсантів пов'язаний з підвищеним рівнем стресу та високим рівнем особистісної фрустрації. Це означає, що особи з низькою стресостійкістю не можуть виявляти більш виражені ознаки стресу та фрустрації порівняно з тими, хто має вищий рівень стресостійкості.

### **2.3. Практичні рекомендації щодо вдосконалення індивідуальних особливостей стресостійкості курсантів у період воєнного стану**

Вчені описують дві форми подолання стресу: зміна стресової ситуації і зміна самого себе. У першому випадку людина активно шукає способи вирішення стресової ситуації та намагається змінити її або свій ставлення до неї. Це може включати активні дії для подолання труднощів і збільшення стійкості до стресу. Зміна самого себе передбачає покращення власних психологічних і фізичних ресурсів, таких як фізична активність, медитація або зміна ритму життя. Ці підходи допомагають людині змінити свою реакцію на стрес та збільшити свою стійкість до нього.

Отримавши дослідження про стресостійкість, вчені звертають увагу на особистісний фактор, оскільки він визначає, як людина реагує на стрес та як відчуває його вплив. Це включає індивідуально-психологічні характеристики особистості, які відображаються у відчуттях важливості власного існування,

потреби у незалежності та здатності самостійно впливати на своє життя. Також важливою складовою є відкритість до змін і сприйняття їх як можливостей для особистісного зростання, а не лише як загрози. Ці аспекти допомагають розуміти, як людина стикається зі стресом і як вона його переживає, що є ключем до розвитку стресостійкості та здатності ефективно впоратися з ним [9].

Низький рівень стресостійкості може мати серйозні наслідки для функціонування особистості у різних сферах її життя. Він може відобразитися на соціальному, психологічному, фізіологічному та психосоматичному рівнях. Наприклад, люди з низькою стресостійкістю можуть мати проблеми у міжособистісних відносинах, досліджувати психологічні труднощі, а також страждати від фізичних і психосоматичних розладів.

Індивідуально-психологічні характеристики особистості грають важливу роль у формуванні стресостійкості. Серед них особливо важливими є саморегуляція, самоконтроль та емоційна стійкість. Самоконтроль дозволяє особі ефективно керувати своєю поведінкою та реакціями в стресових ситуаціях, що допомагає зберегти спокій та зосередженість, не зважаючи на негативні обставини. Це важливий аспект формування стресостійкості, оскільки дозволяє людині краще подолати стрес та ефективно адаптуватися до нових умов.

Самоконтроль пов'язаний з вмінням встановлювати високі стандарти для себе, бути відповідальним за свої дії та враховувати інтереси інших людей. Саморегуляція, з свого боку, є унікальною властивістю особистості, що допомагає керувати власними емоціями, мисленням і поведінкою. Вона забезпечує внутрішній контроль, що дозволяє досягати певного психічного стану і розвивати вольові якості. Ці характеристики особистості є важливими для формування стресостійкості, тобто здатності діяти ефективно в стресових ситуаціях. Емоційний інтелект, у свою чергу, представляє собою комплекс ментальних здібностей, які дозволяють інтерпретувати, регулювати,



адаптуватися та захищатися від стресу. Розвиток цих характеристик є ключовим для успіху як у професійній, так і в особистісній сферах життя.

Для підвищення стресостійкості курсантів використовуються дві групи методів: диференціальні та інтегральні. Диференціальні методи спрямовані на зняття фізіологічної та психоемоційної напруги шляхом виконання простих фізичних вправ. Ці методи допомагають знизити стан стресу, покращити самопочуття та зосередженість. З іншого боку, інтегральні методи спрямовані на комплексне усунення психоемоційного та фізіологічного стресу. Вони включають у себе фізичні вправи, спрямовані на розслаблення та релаксацію, а також методи рефлексотерапії та рефлексопрофілактики. Ці методи базуються на впливі на біологічно активні точки шкіри, що дозволяє досягти підвищення рівня стресостійкості особистості та покращення загального самопочуття [21].

Метод біологічного зворотного зв'язку — це техніка, розроблена для подолання стресу та підвищення стресостійкості. Вона дозволяє людині виявляти та контролювати свої фізіологічні реакції на стресові ситуації. Цей метод ґрунтується на використанні біофідбеку, що дозволяє особі отримувати назад інформацію про власні фізіологічні процеси, такі як серцевий ритм, дихання чи рівень шкідливих речовин у крові. Працюючи з цією інформацією, людина може навчитися контролювати свої фізіологічні реакції на стрес та реагувати на них ефективніше. Цей метод допомагає змінити реакцію на стрес з пасивної на активну, що сприяє покращенню стресостійкості та забезпечує більш ефективну поведінку в екстремальних ситуаціях [29].

Виховна діяльність у вищих навчальних закладах спрямована на навчання студентів способам ефективної поведінки та дій у стресових ситуаціях, а також на підвищення їх впевненості у собі. Курсанти, які проходять військову або іншу спеціалізовану підготовку, зазнають надзвичайних та стресогенних ситуацій, тому важливо навчити їх ефективно керувати стресом та нервово-психічною напругою. Стрес є необхідною частиною життя, і важливо вміти передбачати його прихід та ефективно з ним впоратися. Стресостійкість є

ключовою якістю особистості, що дозволяє курсантам витримувати інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, які випливають з їх професійної діяльності. Таким чином, розвиток стресостійкості стає важливим елементом формування особистості майбутніх фахівців.

У період воєнного стану, розвиток і підтримка стресостійкості серед курсантів стає особливо важливим. Нижче подано практичні рекомендації, які можуть допомогти у цьому процесі:

1. Тренування відновлення після стресу. Навчання курсантів ефективним стратегіям відновлення після стресу може бути корисним. Це включає в себе методи релаксації, дихальні вправи, медитацію та інші техніки, які допомагають зняти напругу та відновити емоційну стабільність.

2. Психологічна підтримка та консультування. Забезпечення доступу курсантам до психологічної підтримки та консультування може допомогти їм краще розуміти та керувати своїми емоціями, стресом та психічними навантаженнями.

3. Тренування керування емоціями. Навчання курсантів навичкам керування емоціями є ключовим елементом стресостійкості. Це може включати в себе розуміння власних емоцій, розвиток емоційної інтелігентності та використання позитивних стратегій адаптації.

4. Фізична активність. Спорт та фізичні вправи є ефективними засобами боротьби зі стресом. Забезпечення курсантам можливості для занять спортом та фізичними вправами може покращити їхню фізичну та психологічну стійкість.

5. Забезпечення підтримки соціальних зв'язків. Сприяння розвитку та підтримки соціальних зв'язків між курсантами може сприяти створенню підтримуючого середовища, де вони можуть ділитися досвідом та підтримувати один одного в трудних ситуаціях.

6. Підготовка до стресових ситуацій. Симуляційні тренування та сценарії можуть допомогти курсантам підготуватися до стресових ситуацій, що можуть виникнути в період воєнного стану. Це допоможе збільшити їхню

впевненість та готовність діяти в умовах стресу.

Ці практичні рекомендації можуть допомогти курсантам розвинути та вдосконалити свою стресостійкість у період воєнного стану, забезпечуючи їм необхідні засоби для успішної адаптації та подолання труднощів.

### **Висновки до другого розділу**

Вибір методів та методик емпіричного дослідження обумовлений теоретичними концепціями щодо проявів стресостійкості та виявлення рівнів особистісної фрустрації.

В емпіричному дослідженні особливостей стресостійкості студентів із різними рівнями особистісної фрустрації було використано дві методики для проведення дослідження: «Методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Томаса Холмса та Річарда Раге для визначення рівня стресостійкості та соціальної адаптації, та «Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності» В. В. Бойка для виявлення рівнів особистісної фрустрації.

Проведений аналіз даних, дозволив визначити особливості проявів стресостійкості та рівні особистісної фрустрації. Крім того, був проведений кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між змінними стресостійкість та рівнями особистісної фрустрації.

При розгляді проявів стресостійкості та соціальної адаптації в загальній вибірці можна побачити, що ці показники характеризуються високим та середнім рівнями відповідно. Курсанти у Львові мають найвищий відсоток осіб на пороговому рівні, порівняно з курсантами у Вінниці. Більшість респондентів демонструють середній рівень прояву фрустрації, що свідчить про стійку тенденцію до її прояву.

Кореляційний аналіз не показав, що між змінними стресостійкість та рівнями особистісної фрустрації існує значимий прямий зв'язок показників обох методик, що не підтверджує їх достовірність.

Кореляційним аналізом не підтверджено достовірність першої гіпотези кваліфікаційної роботи: низький рівень стресостійкості студентів корелює з підвищеним рівнем стресу та з високим рівнем особистісної фрустрації.

## ВИСНОВКИ

Враховуючи вищевикладене можна сформулювати наступні висновки:

Стресостійкість особистості відіграє ключову роль у впорядкуванні з життєвими негараздами та викликами. Вона представляє собою комплексну психологічну характеристику, яка визначає здатність людини адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи свою емоційну та психічну стійкість.

Класифікація стресостійкості включає такі основні аспекти:

1. Емоційна стійкість – здатність контролювати емоції та не дозволяти їм перешкоджати раціональному мисленню та прийняттю рішень.
2. Психологічна гнучкість – здатність швидко адаптуватися до змін у ситуації та шукати конструктивні варіанти дії.
3. Оптимізм – позитивне ставлення до життя та віра в свої можливості долати труднощі.
4. Самоконтроль – здатність контролювати власні дії та реакції навіть у стресових ситуаціях.

Значення стресостійкості полягає в тому, що вона допомагає особистості ефективно управляти стресом, запобігає розвитку психологічних проблем, покращує загальний рівень життя та сприяє досягненню успіху у різних сферах діяльності. Люди з високим рівнем стресостійкості зазвичай краще впорядковуються з викликами, мають стійкість до негараздів та швидше відновлюються після стресових подій. Таким чином, розвиток стресостійкості стає важливим аспектом психологічного здоров'я та особистісного зростання.

Розвиток стресостійкості у курсантів, особливо в умовах військової підготовки, важливий для їх успішного навчання та служби. Особливості цього процесу включають:

1. Курсанти зазвичай стикаються з великим навантаженням, фізичними та психологічними випробуваннями. Це створює унікальні умови для тренування стресостійкості.

2. Важливо, щоб курсанти мали можливість отримати підтримку від досвідчених інструкторів та товаришів. Підтримка оточення може допомогти виробити позитивні стратегії управління стресом.

3. Регулярне обговорення стресових ситуацій, які виникають під час тренувань чи навчання, дозволяє курсантам розуміти свої реакції на стрес та розвивати ефективні способи подолання негативних емоцій.

4. Психологічне навчання. Навчання стратегій саморегуляції, таких як дихальні вправи, медитація або позитивне мислення, може допомогти курсантам зберігати емоційну стійкість під час стресових ситуацій.

5. Система підвищення професійної компетентності. Курсанти повинні отримати необхідні навички та знання для ефективного виконання своїх обов'язків. Впевненість у своїх здібностях може зменшити рівень стресу.

6. Створення атмосфери відкритості, де курсанти можуть відчувати себе комфортно звертатися за допомогою та підтримкою у випадках стресу, сприяє покращенню їх стресостійкості.

7. Розвиток стресостійкості у курсантів є важливою складовою їхньої підготовки до служби в умовах, де стрес є необхідною складовою професійної діяльності. Це допомагає забезпечити їхню готовність до ефективного функціонування в різних ситуаціях та збереження психічного здоров'я.

Проблеми стресостійкості серед курсантів можуть бути викликані різними чинниками, пов'язаними з їхнім навчанням, середовищем та індивідуальними особливостями. Деякі з найпоширеніших проблем включають:

1. Інтенсивна навчальна програма, фізичні тренування та вимоглива дисципліна можуть призводити до перевантаження курсантів, що стає джерелом стресу.

2. Стресові ситуації, зокрема тренувальні вправи або симуляції реальних ситуацій, можуть викликати значні емоційні реакції, які важко контролювати.

3. Ситуації, які не враховуються в плані навчання, такі як несподівані інциденти чи втрата товаришів, можуть суттєво підвищувати рівень стресу серед курсантів.

4. Для багатьох курсантів військова школа є новим соціальним середовищем, де вони повинні швидко адаптуватися до нових правил, норм і вимог.

5. Високі вимоги та конкуренція можуть створювати боязнь невдачі серед курсантів, що призводить до збільшення стресу та зниження самооцінки.

6. Умови навчання можуть призводити до відчуття відчуження або ізоляції серед курсантів, особливо якщо вони відділені від родини та друзів.

Вирішення цих проблем вимагає комплексного підходу, що включає в себе психологічну підтримку, тренування в управлінні стресом, створення сприятливого середовища та розробку індивідуальних стратегій саморегуляції. Важливою є також відкритість і взаємодія між курсантами, що допомагає їм відчувати підтримку та співпереживання у важких ситуаціях.

Вибір методів та методик емпіричного дослідження обумовлений теоретичними концепціями щодо проявів стресостійкості та виявлення рівнів особистісної фрустрації.

В емпіричному дослідженні особливостей стресостійкості студентів із різними рівнями особистісної фрустрації було використано дві методики для проведення дослідження: «Методику визначення стресостійкості та соціальної адаптації» Томаса Холмса та Річарда Раге для визначення рівня стресостійкості та соціальної адаптації, та «Експрес- діагностика схильності до немотивованої тривожності» В. В. Бойка для виявлення рівнів особистісної фрустрації.

Проведений аналіз даних, дозволив визначити особливості проявів стресостійкості та рівні особистісної фрустрації. Крім того, був проведений кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між змінними стресостійкість та рівнями особистісної фрустрації.

При розгляді проявів стресостійкості та соціальної адаптації в загальній виборці можна побачити, що ці показники характеризуються високим та середнім рівнями відповідно. Курсанти у Львові мають найвищий відсоток осіб на пороговому рівні, порівняно з курсантами у Вінниці. Більшість респондентів демонструють середній рівень прояву фрустрації, що свідчить про стійку тенденцію до її прояву.

Кореляційний аналіз не показав, що між змінними стресостійкість та рівнями особистісної фрустрації існує значимий прямий зв'язок показників обох методик, що не підтверджує їх достовірність.

Кореляційним аналізом не підтверджено достовірність першої гіпотези кваліфікаційної роботи: низький рівень стресостійкості студентів корелює з підвищеним рівнем стресу та з високим рівнем особистісної фрустрації.

У період воєнного стану особливо важливо забезпечити курсантам необхідні засоби для подолання стресу та підтримки їхньої стресостійкості. Запропоновано кілька практичних рекомендацій, які можуть бути корисними:

1. Важливо навчити курсантів ефективним стратегіям релаксації, таким як дихальні вправи та медитація. Ці методи можуть допомогти зняти напругу та відновити емоційну стабільність.

2. Забезпечення доступу до психологічної підтримки та консультування допоможе курсантам краще розуміти та керувати своїми емоціями та стресом.

3. Важливо навчити курсантів навичкам керування своїми емоціями. Це може включати розуміння власних емоцій та використання позитивних стратегій адаптації в стресових ситуаціях.

4. Спорт та фізичні вправи допомагають зберегти фізичну та психологічну стійкість. Забезпечення можливостей для занять спортом та фізичною активністю важливо для курсантів.

5. Сприяння розвитку соціальних зв'язків допоможе курсантам підтримувати один одного в трудних моментах та ділитися досвідом.



6. Важливо підготувати курсантів до можливих стресових ситуацій шляхом симуляційних тренувань та сценаріїв, що можуть виникнути в період воєнного стану.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бамбурак Н.М., Гуцман М.С. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2017. №1, С. 143–151.
2. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського. Одеса, 2007. 20 с.
3. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології. 2010. Випуск 10. С. 120–128.
4. Гачак-Величко Л.А. Психологічні особливості стресостійкості у курсантів під час навчання у вищому військовому навчальному закладі. Габітус. 2022. №41, С. 73–77. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.41.11>
5. Дубчак Г.М. Формування професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2017. №3(1), С. 173–179. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2017\\_3%281%29\\_\\_33](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_3%281%29__33)
6. Дудка Т.М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. (дата звернення: 12.06.2022).
7. Завацька Л.М. Технології професійної діяльності соціального педагога. Навч. посіб. К.:Видав. Дім "Слово", 2008. 240 с.
8. Замула С.Ю., Рудніцька І.М. Методи зняття психоемоційної напруги. Біла Церква. 2011. 67 с.
9. Каськов І.В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. Вісник Національного університету оборони України. 2020. No 1 (54).104–110.

- 10.Корольчук В.М. Копінгові особливості адаптивних ресурсів стресостійкості особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2011. Вип. 1. С. 164–171.
- 11.Конаржевська В.І., Сіренко А.Є. Критичне мислення як складова формування комунікативних якостей військового лідера. Педагогіка та психологія : збірник наукових праць. Харків, 2017. Вип. 58. С. 90–99.
- 12.Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Випуск 7 (36). «Серія «Соціальні та поведінкові науки». С. 98–117. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Габітус. Випуск
- 13.Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
- 14.Кляпець О.Я., Лазоренко Б.П., Лепіхова Л.А., Савінов В.В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / за ред. Т.М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. С. 15-24.
- 15.Лютий В.П. Соціальна робота з групами девіантної поведінки: Навч. посібник. К., 2000. 51 с.
- 16.Моначин І. Стратегії переживання особистістю складних життєвих ситуацій. Психологія і суспільство. 2012. № 1. С. 100–105.
- 17.Наугольник Л.Б. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес у представників студентської молоді. Психолого-педагогічні умови розвитку освітнього простору держави: кол. монографія. за заг. ред. З. Ковальчук. Львів: Ліга-Прес, 2015. С. 367–388.
- 18.Наугольник Л.Б., Бурбан Н.В. Особливості емоційних переживань у життєдіяльності студентської молоді. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць. Львів : ЛьвДУВС, 2015. Вип. 2. С. 77–88.
- 19.Неудачина Т.І. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його

- подолання. Харків. нац. пед. ун-т імені Г.С. Сковороди. Харків: ХНПУ, 2020 49 с.
20. Овсяннікова Я.О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2009. Вип.6. С. 85- 94
21. Перелигіна Л.А., Приходько Ю.О. Індивідуальна психологічна корекція негативних змін у психіці керівників МНС України після участі в ліквідації надзвичайної ситуації. Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. Вип. 1. Харків: УЦЗУ, 2014. С. 226-234.
22. Петришин В.В. Формування стресостійкості у курсантів вищих навчальних закладів МВС України. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2015. Випуск 1. С. 151–158.
23. Психологія : підручник / за ред. Ю.Л. Трофімова. Київ : Либідь, 1999. 558 с.
24. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології. К.: Кондор, 2005. 278 с.
25. Роман К.Д. Механізми формування стресостійкості особистості. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. К., 2004. Т.6. вип. 7. С. 155-162.
26. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць. Тернопіль. 2019. №18, С. 141-152.
27. Сердюк, Л. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. Організаційна психологія. економічна психологія. 2021. №2-3 (23), С. 91–99.
28. Смольська Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. Науковий вісник Ужгородського

- національного університету. 2021. №4. С. 113–117.
29. Степова А.С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. Молодий вчений. 2018. № 9 (61). 314–315
30. Тулайдан В.Г., Шелехова Т.В. Дихальна гімнастика, як провідний засіб покращення здоров'я студентів (методичні рекомендації для студентів ДВНЗ «УжНУ»). Львів : «ФестПрінт». 2018. 31 с.
31. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2011. 274 с.
32. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. Вісник Львівського університету. 2022, С. 128–136. URL: <https://doi.org/10.30970/PS.2022.spec.17>
33. Черпіта М.М., Гурич А.Ю., Джеджула О.М. Стресостійкість. Наукові записки Вінницького національного аграрного університету. Соціально-гуманітарні науки. 2013. Вип. 2. С. 202–208.
34. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. Проблеми сучасної психології. 2018. №42, С. 211–231. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2018\\_42\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_42_13)
35. Шаран Ю.В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. вип. 7. С. 143–148.
36. Burban N., Huzenko I. (2019) Osoblyvosti stresostiikosti y adaptyvnykh zdibnostei do stresu maibutnikh viiskovosluzhbovtsiv [Peculiarities of stress resistance and adaptive abilities to stress of future military personnel]. Pedagogika i psykholohiia profesiinoi osvity, 1, 105–116 (in Ukrainian).

37. Folkman, S., Lazarus, R.S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer 1984 P. 123–126.
38. Moroz L. I., Safin O. D. (2022) Model' rozvytku stresostijkosti zdobuvachiv vyshhoi' osvity v umovah vojenного stanу [A model of the development of stress resistance of students of higher education in the conditions of martial law]. Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernads'kogo. Serija: Psihologija. Tom 34 (73), № 5. 48-53. (in Ukrainian)
39. Nauholnyk L. B. (2015) Psykholohiia stresu [Psychology of stress]. Lviv: Lviskyi derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav. (in Ukrainian)
40. Rogers C. On Becoming a Person. A Therapist's View of Psychotherapy. London : Constable, 1961 (дата звернення: 15.10.2022).

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

#### Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге)

Американські вчені Д. Холмс і К. Раге з огляду на результати свого експериментального дослідження дійшли висновку, що наслідки стресу для особистості визначаються не лише її індивідуальними особливостями, а й частотою і силою впливу самих стрес-чинників. Для визначення стресової завантаженості людини дослідники склали шкалу, де кожній важливій життєвій події відповідає певна кількість балів залежно від ступеня її стресогенності.

#### *Інструкція до тесту Коротко:*

Спробуйте пригадати всі події, що відбулися з Вами протягом останнього року, і підрахуйте загальну кількість “зароблених” балів.

#### *Розгорнуто:*

Уважно прочитайте весь перелік, щоб мати загальне уявлення про те, які ситуації, події і життєві обставини, що викликають стрес, у ньому представлено. Потім ще раз прочитайте кожний пункт, звертаючи увагу на кількість балів, якою оцінюється зазначена в ньому ситуація. Далі спробуйте підрахувати з огляду на ті ситуації і події, які впродовж останніх двох років відбувалися у Вашому житті, середнє арифметичне (визначте середню кількість балів за один рік). Якщо якась ситуація повторювалася неодноразово, то отриманий результат треба помножити на потрібну кількість разів.

#### *Тестовий матеріал*

Життєві події	Бали
Смерть чоловіка (дружини)	100
Розлучення	73
Роз'їзд подружжя (без оформлення розлучення), розрив взаємин з партнером	65
Позбавлення волі	63
Смерть близького члена сім'ї	63
Травма чи хвороба	53
Одруження, весілля	50

Звільнення з роботи	47
Примирення подружжя	45
Вихід на пенсію	45
Зміни в стані здоров'я членів сім'ї	44
Вагітність партнерки	40
Сексуальні проблеми	39
Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39
Реорганізація на роботі	39
Зміни фінансового становища	38
Смерть близького друга	37
Зміни професійної орієнтації, зміна місця роботи	36
Посилення конфліктності взаємин із шлюбним партнером	35
Борг чи кредит на велику покупку (наприклад, будинку)	31
Закінчення строку виплати боргу чи кредиту, збільшення боргів	30
Зміна посади, збільшення службової відповідальності	29
Син чи донька залишають дім	29
Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29
Визначне особисте досягнення, успіх	28
Чоловік (дружина) залишає роботу (чи приступає до роботи)	26
Початок чи закінчення навчання в освітньому закладі	26
Зміна умов життя	25
Відмова від якихось індивідуальних звичок, зміна стереотипів поведінки	24
Проблеми з керівництвом, конфлікти	23
Зміна умов чи часу роботи	20
Зміна місця проживання	20
Зміна місця навчання	20
Зміна звичок, пов'язаних з проведенням дозвілля чи відпустки	19
Зміна звичок, пов'язаних з віросповіданням	19
Зміна соціальної активності	18
Борг чи кредит на купівлю порівняно дорогої речі (машини, телевізора тощо)	17
Зміна індивідуальних звичок, пов'язаних із сном, порушення сну	16



Зміна кількості членів сім'ї, які живуть разом, зміна характеру чи частоти зустрічей з іншими членами родини	15
Зміна звичок, пов'язаних із харчуванням (кількість їжі, що споживається, дієта, відсутність апетиту тощо)	15
Відпустка	13
Різдво, зустріч Нового року, день народження	12
Незначні порушення правопорядку (штраф за порушення правил вуличного руху)	11

#### *Інтерпретація результатів тесту*

Набрання випробуваним 150 балів означає 50-відсоткову вірогідність виникнення в нього якогось захворювання, а якщо сума сягає 300 балів, така вірогідність зростає до 90 %.

Підрахована сума показує водночас, якою мірою особистість здатна опиратися стресові. Велика кількість балів – це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку. Отже, респондентові слід терміново вжити заходів, щоб подолати стрес. Визначена в ході виконання тесту сума важлива ще й тому, що вона відображає кількісно рівень стресової навантаженості випробуваного.

*Здатність опиратися стресові:* 50–199 балів – високий рівень;

200–299 балів – межовий рівень;

300 і більше балів – низький рівень (вразливість).

Якщо, наприклад, сума балів перевищує 300, то це означає, що респондентові загрожує реальна небезпека – синдром вигорання чи психосоматичне захворювання, оскільки переживання стресів такої інтенсивності часто призводить до нервового виснаження.

**Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності (автор В. В. Бойко)**

Серед багатьох методик дослідження *властивостей темпераменту*, які обумовлюють стресостійкість особистості, особливу увагу привертає “Експрес-діагностика схильності до немотивованої тривожності” (В. В. Бойко).

*Інструкція до тесту*

Прочитавши наведені нижче твердження, підтвердіть (відповідь “так”) або заперечте (відповідь “ні”) кожне із цих висловлювань.

*Тестовий матеріал*

1. Ви були сором'язливою, лякливою дитиною.
2. У дитинстві Ви боялися залишатися вдома на самоті (можливо, боїтеся і досі).
3. Вам іноді не дає спокою думка, що Вас може спіткати щось страшне.
4. Вам страшно під час грози або коли назустріч біжить незнайомий собака (лякалися в дитинстві).
5. Ви часто відчуваєте внутрішній неспокій, передчуваєте можливу біду, неприємності.
6. Ви боїтеся спускатися в темний підвал.
7. Вам часто сняться страшні сни.
8. Вас звичайно obsідають неприємні думки, коли близькі затримуються з невідомих причин.
9. Ви часто тривожитеся, аби чого не сталося.
10. Ви дуже переживаєте, коли близькі від'їжджають у відрядження, за кордон.
11. Ви боїтеся подорожувати літаком (чи поїздом).

*Обробка та інтерпретація результатів тесту*

Чим більше ствердних відповідей дав респондент, тим більш яскраво виражений у нього такий дисфункціональний стереотип емоційної поведінки як тривожність:

10–11 балів – безпричинна тривожність проявляється яскраво і стала невід'ємною рисою поведінки;

5–9 балів – спостерігається деяка схильність до тривожності;

4 бали і менше – схильності до тривожності немає.

**Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової)**

Масштаб негативних наслідків стресів і криз для членів сім'ї залежить від того, чи адекватна їхня поведінка з подолання (копінг). Неконструктивні копінг-стратегії (наприклад, за типом утікання-ухиляння), а також їх невелика кількість є психологічними чинниками, що спричинюються до виникнення стресу. Методика, яку ми пропонуємо для визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій, – це адаптований варіант копінг-стресової методики, розробленої американськими вченими, і включає перелік заданих реакцій на стресові ситуації.

*Інструкція до тесту*

Нижче наведено можливі реакції людини на різні складні чи стресові ситуації. Вкажіть, як часто Ви поводитися таким чином у важкій стресовій ситуації, і поставте відповідну цифру у бланк для відповідей.

Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Найчастіше
1	2	3	4	5

*Тестовий матеріал*

Типи поведінки і реакцій у стресових ситуаціях:

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті.
4. Намагаюся бути на людях.
5. Звинувачую себе в нерішучості.
6. Роблю те, що вважаю найбільш підходящим у даній ситуації.
7. Заглиблююся у свій біль та страждання.
8. Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.

- 10.Думаю про те, що для мене головне.
- 11.Намагаюся більше спати.
- 12.Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу.
- 13.Переживаю, що не можу справитися із ситуацією.
- 14.Відчуваю нервові напруження.
- 15.Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
- 16.Говорю собі, що це відбувається не зі мною.
- 17.Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації.
- 18.Іду куди-небудь перекусити чи пообідати.
- 19.Відчуваю емоційний шок.
- 20.Купую собі якусь річ.
- 21.Визначаю план дій і дотримуюся його.
- 22.Звинувачую себе в тому, що не знаю що робити.
- 23.Іду на вечірку.
- 24.Намагаюся осмислити ситуацію.
- 25.Застигаю, “заморожуюсь” і не знаю що робити.
- 26.Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
- 27.Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього.
- 28.Шкодную, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього.
- 29.Іду в гості до друга.
- 30.Непокоюся, що я тепер робитиму.
- 31.Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною.
- 32.Іду на прогулянку.
- 33.Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову.
- 34.Концентрую увагу на своїх загальних вадах.
- 35.Розмовляю з людиною, чію пораду я особливо ціную.
- 36.Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
- 37.Телефоную друзіві.
- 38.Відчуваю роздратування.
- 39.Вирішую, що тепер слід насамперед робити.

40. Дивлюся кінофільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити.
43. Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми.
44. Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації.
45. Виплескую переживання на інших.
46. Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему.
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.
48. Дивлюся телевізор.

#### *Обробка та інтерпретація результатів тесту*

При обробці результатів сумуються бали, зазначені респондентами з урахуванням наведеного нижче ключа.

Для копінгу, зорієнтованого на вирішення завдання, сумуються такі 15 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копінгу, спрямованого на емоції, сумуються інші 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для копінгу, що має за мету уникнення, сумуються такі 16 пунктів: 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Можна підрахувати субшкалу відволікання з 8 пунктів, що належать до уникнення: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Субшкала соціального відволікання може бути підрахована з таких 5 пунктів, що стосуються уникнення: 4, 29, 31, 35, 37. (Зверніть увагу, що пункти уникнення 3, 23 і 32 не використовуються в субшкалах відволікання і соціального відволікання).

## ДОДАТОК Д

## Відповіді респондентів до методики (Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге))

<b>1</b>	346	<b>11</b>	123	<b>21</b>	211	<b>31</b>	203	<b>41</b>	386	<b>51</b>	213
<b>2</b>	341	<b>12</b>	26	<b>22</b>	347	<b>32</b>	543	<b>42</b>	215	<b>52</b>	104
<b>3</b>	54	<b>13</b>	103	<b>23</b>	24	<b>33</b>	13	<b>43</b>	297	<b>53</b>	204
<b>4</b>	104	<b>14</b>	153	<b>24</b>	342	<b>34</b>	216	<b>44</b>	102	<b>54</b>	252
<b>5</b>	154	<b>15</b>	53	<b>25</b>	155	<b>35</b>	298	<b>45</b>	12	<b>55</b>	542
<b>6</b>	25	<b>16</b>	209	<b>26</b>	105	<b>36</b>	103	<b>46</b>	211	<b>56</b>	384
<b>7</b>	28	<b>17</b>	340	<b>27</b>	117	<b>37</b>	385	<b>47</b>	544	<b>57</b>	217
<b>8</b>	116	<b>18</b>	27	<b>28</b>	55	<b>38</b>	212	<b>48</b>	286	<b>58</b>	14
<b>9</b>	210	<b>19</b>	345	<b>29</b>	125	<b>39</b>	251	<b>49</b>	202	<b>59</b>	288
<b>10</b>	124	<b>20</b>	115	<b>30</b>	29	<b>40</b>	287	<b>50</b>	250	<b>60</b>	299

**ДОДАТОК Ж****Відповіді респондентів до методики (Експрес-діагностика схильності до  
немотивованої тривожності (автор В. В. Бойко))**

<b>1</b>	1	<b>11</b>	1	<b>21</b>	4	<b>31</b>	2	<b>41</b>	1	<b>51</b>	1
<b>2</b>	4	<b>12</b>	0	<b>22</b>	1	<b>32</b>	1	<b>42</b>	1	<b>52</b>	7
<b>3</b>	0	<b>13</b>	0	<b>23</b>	0	<b>33</b>	1	<b>43</b>	2	<b>53</b>	2
<b>4</b>	0	<b>14</b>	1	<b>24</b>	1	<b>34</b>	2	<b>44</b>	7	<b>54</b>	7
<b>5</b>	2	<b>15</b>	2	<b>25</b>	0	<b>35</b>	7	<b>45</b>	7	<b>55</b>	7
<b>6</b>	1	<b>16</b>	1	<b>26</b>	0	<b>36</b>	7	<b>46</b>	1	<b>56</b>	2
<b>7</b>	1	<b>17</b>	1	<b>27</b>	1	<b>37</b>	1	<b>47</b>	1	<b>57</b>	4
<b>8</b>	0	<b>18</b>	0	<b>28</b>	0	<b>38</b>	7	<b>48</b>	4	<b>58</b>	2
<b>9</b>	1	<b>19</b>	4	<b>29</b>	2	<b>39</b>	4	<b>49</b>	3	<b>59</b>	3
<b>10</b>	0	<b>20</b>	0	<b>30</b>	1	<b>40</b>	3	<b>50</b>	1	<b>60</b>	7

## ДОДАТОК И

Відповіді респондентів до методики (Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової))

Шкали	Вирішення завдання	Емоції	Уникнення	Відволікання	Соціальне відволікання
1	52	48	49	25	15
2	48	23	43	17	16
3	48	37	47	20	17
4	40	40	48	26	12
5	56	39	45	17	18
6	74	24	64	28	21
7	54	39	55	25	19
8	49	31	52	26	15
9	56	53	37	19	10
10	46	31	48	23	18
11	54	53	52	17	21
12	40	39	55	25	16
13	74	40	37	28	19
14	48	31	45	17	17
15	49	23	48	20	10
16	56	39	55	19	15
17	49	37	43	26	19
18	52	31	37	25	10
19	56	39	48	23	16
20	48	53	45	26	15
21	46	48	49	23	21
22	56	31	64	17	18
23	48	40	47	25	15
24	54	39	52	20	12
25	40	23	43	19	15
26	56	24	48	25	17
27	52	31	47	26	18
28	74	37	64	26	18
29	48	24	49	17	12
30	46	48	48	28	18
31	47	41	50	23	16
32	60	44	52	27	14
33	46	26	47	21	17
34	46	28	48	22	16
35	58	58	62	32	17



<b>36</b>	60	56	38	13	14
<b>37</b>	57	22	41	15	16
<b>38</b>	47	40	43	18	16
<b>39</b>	51	43	46	20	15
<b>40</b>	60	55	56	26	18
<b>41</b>	58	22	48	18	16
<b>42</b>	46	41	41	23	17
<b>43</b>	57	56	50	32	16
<b>44</b>	47	26	38	26	17
<b>45</b>	60	58	46	27	15
<b>46</b>	46	40	52	15	16
<b>47</b>	47	41	43	22	14
<b>48</b>	60	58	47	18	16
<b>49</b>	57	55	38	23	17
<b>50</b>	60	26	41	26	16
<b>51</b>	47	22	50	13	14
<b>52</b>	60	43	56	21	15
<b>53</b>	58	44	48	20	16
<b>54</b>	51	28	56	22	18
<b>55</b>	60	40	52	13	17
<b>56</b>	51	55	43	21	14
<b>57</b>	46	44	62	20	16
<b>58</b>	47	56	46	27	18
<b>59</b>	46	43	47	15	14
<b>60</b>	60	28	62	32	16

**ДОДАТОК К****Статистично не значущі кореляційні зв'язки між шкалами стресостійкості та особистісною фрустрацією респондентів**

	Змінна 1	Змінна 2	Коефіцієнт кореляції
Курсанти у Вінниці	Стресостійкість та соціальна адаптація	Схильність до немотивованої тривожності	0,479
Курсанти у Львові	Стресостійкість та соціальна адаптація	Схильність до немотивованої тривожності	-0,197