

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
факультет психології
Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему:

**«Особистісна готовність до професійної діяльності як чинник стресостійкості
майбутніх офіцерів»**

Виконав: студент групи ПСм- 21

Напряму підготовки 053 «Психологія»

Петришин Богдан Володимирович

Керівник: кандидат психологічних наук,
доцент кафедри соціальної психології
Гринчук О.І.

Рецензент: доктор психологічних наук,
професор, професор кафедри соціальної
психології Пілецька Л.С.

м. Івано-Франківськ – 2023 рік

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ЧИННИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ	7
1.1 Аналіз поняття «стресостійкості» в науковій літературі.....	7
1.2 Сучасні психологічні концепції та моделі стресостійкості.....	15
1.3 Характеристика поняття особистісної готовності майбутніх офіцерів до професійної діяльності.....	24
1.4 Основні компоненти особистісної готовності офіцерів до професійної діяльності.....	33
Висновок до 1 розділу.....	39
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ЧИННИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ	41
2.1 Програма та методики проведення емпіричного дослідження.....	41
2.2 Аналіз результатів дослідження стресостійкості майбутніх офіцерів.....	44
2.3 Особливості особистісної готовності майбутніх офіцерів та її впливу на стресостійкість.....	47
Висновок до 2 розділу.....	53
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ	55
3.1 Тренінгова програма «Підвищення рівня стресостійкості майбутніх офіцерів».....	55
Висновок до 3 розділу.....	59
ВИСНОВКИ	60

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62
ДОДАТКИ.....	69

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне людство постійно стикається з соціальною, економічною та політичною нестабільністю. Окремо взята одиниця людства постійно опиняється в ситуаціях де на неї вчиняється тиск із зовнішнього середовища. Це може бути робота, місце навчання, сім'я, місце проживання, особистісна сфера або інші зовнішні чинники. Людині постійно приходится переживати внутрішні та зовнішні кризи. Початок повномасштабної війни в Україні зумовив невідкладну потребу у професійній підготовці кваліфікованих офіцерів та нарощенні загальної кількості військових.

До них висуваються високі вимоги. Адже професійна діяльність офіцера вимагає не лише фахової підготовки, професійної майстерності, але й наявність соціально значущих та професійно важливих якостей особистості.

Стрес є невід'ємною частиною будь-якої професії, але він може бути особливо помітним у професіях з високим тиском, таких як військова справа. Офіцери під час проходження служби стикаються з різними стресовими факторами, включаючи бойові дії, довгий робочий день і необхідність швидко і точно приймати критичні рішення. Щоб бути продуктивним у таких обставинах, офіцери мають вміти протистояти стресу і підтримувати свою працездатність під тиском. Одним з факторів, який може сприяти стресостійкості майбутніх офіцерів, є особиста готовність до професійної діяльності.

Особиста готовність може стосуватися цілого ряду факторів, включаючи фізичні, емоційні та когнітивні здібності людини, а також її мотивацію, цінності та особистісні риси. Люди, які добре підготовлені до своєї професійної діяльності, зазвичай, мають сильне почуття мети і спрямованості, хорошу

самосвідомість і саморегуляцію, високий рівень мотивації та позитивне ставлення до викликів та проблем. Ці якості можуть допомогти людям впоратися зі стресом і зберегти свою працездатність під тиском.

Внаслідок швидких змін які відбуваються в сфері техніки, політики, економіки та сфері відкриттів, людині потрібно постійно пристосовуватися до цих змінних. Це породжує високі вимоги та установки до суб'єктів праці. При цьому їм потрібно ще й залишатися собою, мати власну думку та переконання щоб не загубитися в цьому світі. Саме через такий плин часу і глобальні зміни люди переживають багато стресу.

Цей негативний вплив призводить до певного дискомфорту, який виливається з середини через дратівливість, сварки, агресивність, конфліктність, негативний вплив на фізичне і духовне здоров'я людини.

Майбутні офіцери постійно попадають під дію стресогенів. Це можуть бути думки про майбутнє (самостановлення), адаптація до соціуму, екзамени, навчання і т. д. Ці соціально-економічні умови разом із політикою значно впливають на формування майбутніх офіцерів як особистостей. А постійне перебування в стресі може виявитися небезпечним для психічного здоров'я.

В період навчання молоді люди є дуже вразливими до кризи визнання своєї цінності та життєвого успіху. І це приводить до прийняття згубних дій під час вирішення проблем та непохитності в прийнятті рішень[3].

З цим питанням має справу стресостійкість. Вона визначається як здатність до витримки, контроль свого емоційного стану та проходити свої життєві проблеми без шкоди для здоров'я(фізичного та психічного).

Стесостійкість офіцерів визначає їх подальший шлях у житті та кар'єрі, впливає на їхнє психічне та фізичне здоров'я, стиль життя, соціальну активність та загальний успіх в цілому.

Теоретико-методологічна база дослідження. Дослідження з питань особистісної готовності до професійної діяльності та її впливу на стресостійкість майбутніх офіцерів проводили такі вчені: Уейн Маркулін,

Джеффри Бонд, Джеймса Роджерс, Майкл Ганн, Кевін Моран, Катрін Гордон, Шелдон Зінтер та інші.

Серед вітчизняних вчених питання стресостійкості вивчали: Крайнюк В.М. Мартинюк С.Р. Білова М.Е. Білоус Р. Наугольник Л.Б. Ришко Г.М....

Водночас питання особистісної готовності до професійної діяльності та її впливу на стресостійкість майбутніх офіцерів залишається не достатньо досліджене. Психічний стан військових досить складно досліджувати через неоднозначність стану їх психічного здоров'я, специфіку військової професії, різний рівень навантажень та чинників, які здатні опосередковувати їхній стан і тд.

Об'єктом дослідження є стресостійкість майбутніх офіцерів.

Предметом дослідження є особистісна готовність до професійної діяльності як чинник стресостійкості майбутніх офіцерів.

Метою дослідження є теоретичне вивчення та емпіричне дослідження особливостей стресостійкості майбутніх офіцерів.

Завдання дослідження:

- 1) Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з питань стресостійкості як соціально-психологічного феномену;
- 2) Проаналізувати основні концепції стресостійкості;
- 3) Емпірично дослідити вплив стресостійкості на особистісну готовність до професійної діяльності майбутніх офіцерів;
- 4) Розробити тренінгову програму розвитку стресостійкості майбутніх офіцерів.

Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети роботи використовувалися такі **методи дослідження**: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, порівняння та інші; емпіричні – Методика на визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса, Раге; Бостонський тест на оцінку стресостійкості; Мотивація професійної діяльності (методика К. Замфір у модифікації А. Реана); Діагностика ступеня готовності до ризику” (Г.

Шуберта); Методика “Оцінка комунікативних і організаторських схильностей –КОС” (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина).

Наукова новизна дослідження:

- Унікальний об'єкт дослідження - воно спрямоване саме на майбутніх офіцерів, і це є новизною в контексті військової психології та особистісної готовності в контексті військової служби.
- Дослідження в контексті військової сфери.
- Визначення ключових аспектів особистісної готовності.
- Виявлення взаємозв'язку між компонентами особистісної готовності до професійної діяльності майбутніх офіцерів та їхньою стресостійкістю.

Практична значущість дослідження:

- Дослідження дозволяє підвищити ефективність підготовки майбутніх офіцерів.
- Дослідження сприяє підвищенню безпеки військової служби.
- Покращення селекції та оцінки кандидатів.
- Ментальне здоров'я та попередження стресових ситуацій
- Посилення лідерських якостей

Апробація роботи: III міжнародна науково-практична конференція «Особистість у кризових умовах сучасності: психологічні виклики» (3 березня 2023р).

Структура магістерської роботи: складається із вступу, трьох розділів, 5 малюнків, висновків, списку використаних джерел (56) та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ЧИННИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

1.1 Аналіз поняття «стресостійкості» в науковій літературі

Зараз важко знайти людину, яка не мала справи зі стресом. Це відбувається через різні життєві події. Саме через це тіло людини насторожується та пристосовується до роботи в зовсім інших умовах. Буває також що незначні або уявні перетворення можуть супроводжуватися стресом. Це такий психологічний стан, під час якого відбувається сильна реакція організму на зовнішні або внутрішні чинники(радість, втома, приниження, біль, безсоння, негативні емоції, значний успіх та інші), також підвищується фізична і психічна активність.

Але стрес в кожній людині проявляється по різному і може видавати зовсім різну реакцію організму на нього. Ця реакція підпорядковується відношенню особи до події, її почуття та мислення. Реакцію на ці стресові чинники можна змінити за рахунок зміни мислення та значущості події. Кожна людина по різному реагує на певні ситуації, залежно від її почуттів та думок. Змінюючи їх можна поміняти силу дії стресу, який впливає на організм.

Стрес виникає через суб'єктивні та об'єктивні причини.

Суб'єктивні причини стресу: мотивація, погане ставлення батьків, негативні переконання, установки, стрибок у соціальному статусі, застарілі

умови життя та праці, погані комунікативні навички, когнітивний дисонанс, відсутність умов для реалізації, поганий тайм-менеджмент (час і стрес).

До об'єктивних причин стресу належать надзвичайні ситуації (війна, хвороба, травма, катастрофа), взаємодія з людьми, загальні умови праці та життя (екологія, важкі умови праці, погані житлові умови) та соціальні фактори (інфляція, зростання цін на послуги, економічний спад, нове оподаткування) [17].

Сьогодні стрес є однією з найпоширеніших проблем людства. Багато людей недооцінюють серйозний вплив стресу на їхнє життя і здоров'я. Цього не повинно бути. Набагато краще працювати над профілактикою та попередженням цього факту. Це дуже важливо для людей і допоможе їм розвинути стресостійкість, яка дуже необхідна для збереження стійкості до впливу зовнішніх і внутрішніх факторів на їх фізичний і психічний стан. Цій темі з кожним днем приділяється все більше уваги з боку дослідників-психологів.

Психологічну стійкість можна пояснити за допомогою різних підходів. Психологічну стійкість можна вивчати як баланс між мінливістю та сталістю особистості. Для підтримки тону психологічної стійкості необхідно вести спосіб життя, заснований на принципах безперервного розвитку, саморозвитку і творення конкретної особистості.

Життєстійкість - це психологічна установка, яка допомагає людині адаптуватися до стресових ситуацій і відновлювати свої життєві сили. Життєстійкість забезпечує стабільність у житті та є гнучкою, що може принести велику користь у найрізноманітніших ситуаціях.

Психологічна стійкість людини - це набір певних якостей і здібностей, які варіюються від людини до людини. На думку багатьох дослідників, основними складовими цієї стійкості є особистісний розвиток, сила волі, позитивне ставлення, емоційна зрілість, мотивація та вміння справлятися з міжособистісними конфліктами.

Рівень психологічної стійкості людини проявляється в її повсякденній роботі та професійній діяльності. Ця діяльність є основою особистісного розвитку та досвіду, що призводить до виникнення багатьох емоцій (як хороших, так і поганих). Це безпосередньо пов'язано з психологічною стійкістю [28, с. 85-94].

Стресостійкість описує сукупність рис і якостей людини, які дозволяють їй долати складні ситуації без серйозних наслідків для власного здоров'я, власної діяльності та здоров'я інших людей. До таких стресорів належать, зокрема, емоційні, вольові та розумові навантаження [16].

У наш час надзвичайно важливою є стресостійкість, яка ґрунтується на здатності адекватно реагувати на різні ситуації, самоконтролі, тактовності, збереженні працездатності особистості та ізоляції себе від непотрібних ситуацій та інформації [5].

Основними підходами до аналізу стресостійкості є психологічний, медичний, педагогічний, соціологічний та біологічний підходи.

У психологічній літературі стресостійкість розглядається як здатність людини протистояти стресовим впливам, зберігаючи психічне та фізичне здоров'я. У цій літературі стресостійкість визначається як сукупність психічних характеристик, таких як емоційна стабільність, самоконтроль, оптимізм, комунікативні навички та наявність соціальної підтримки.

У медичній літературі стресостійкість визначається як здатність організму протистояти фізичним і психічним навантаженням. При цьому, як правило, враховується фізична працездатність, якість сну, внутрішнє здоров'я, імунна система та інші медичні показники.

У педагогічній літературі стресостійкість зазвичай розуміють як здатність людини протистояти академічному та професійному стресу. Вона пов'язана з такими показниками навчання, як рівень знань, умінь і навичок, здатність до самоорганізації, саморегуляції та ефективного використання часу. У соціологічній літературі життєстійкість визначається як здатність людини

протистояти соціальним стресам, таким як безробіття, сімейні конфлікти та інші соціальні виклики. Вона пов'язана з такими соціологічними показниками, як ступінь соціальної підтримки та адаптивності.

У психологічній літературі стресостійкість визначається як здатність людини протистояти стресовим ситуаціям шляхом мобілізації внутрішніх ресурсів та емоційної стабільності. Цього можна досягти різними способами, включаючи позитивне мислення, високу активність, соціальну підтримку та інші стратегії [44].

В. М. Крайнюк стверджує, що психологічна стійкість - це комплексна риса особистості, яка включає в себе стабільність, компетентність, гнучкість, пружність і витривалість [19, с. 142-146].

Однак різні науковці стверджують, що для об'єктивної оцінки стресостійкості слід повністю покладатися на свою інтуїцію та організм, а також враховувати емоції.

Л.Б. Наугольник стверджує, що стресостійкість - це здатність організму людини зберігати нормальні робочі ритми під впливом різних стресових факторів. Це твердження свідчить про те, що виникнення стресу можна визначити за зниженням рівня роботи. Однак воно не уточнює, через які процеси має пройти організм, щоб набути такого рівня стійкості до певних стресорів і підтримувати свою стабільну працездатність. Іншими словами, стресостійкість ще не є до кінця вивченим та зрозумілим поняттям. Адже, в ньому не враховується людський фактор. Кожна людина принципово по-різному реагує на стресори, маючи різні мотивації, ставлення до життя, бажання та набори рефлексів [27, с. 324].

В основі стресостійкості лежить первинна стресостійкість. Це насамперед складний фізіологічний і біологічний процес в організмі людини. Він включає в себе роботу мозку, основні нейронні процеси, емоції, функціональну рухливість, стійкість, здатність протистояти фізичним та емоційним навантаженням, а також ряд ендокринних і фізіологічних систем організму, які

дозволяють адекватно оцінювати стресові ситуації і стабільно працювати в цих ситуаціях.

Ступінь первинної стресостійкості людини безпосередньо пов'язаний з особливостями нервової системи. Нервова система відповідає за надійність, рухливість, витривалість і нестійкість нейронних подій.

На загальний ступінь стресостійкості впливає первинна стресостійкість. Чим вища первинна стресостійкість, тим вищий рівень ефективності організму в стресових ситуаціях і тим вища ймовірність того, що організм в цілому буде функціонувати нормально. Існує багато професій і різних ситуацій, які вимагають високої стресостійкості для ефективного виконання роботи. Крім того, високий рівень первинної стресостійкості (біологічний фактор) полегшує виконання роботи під впливом стресорів.

Стресостійкість формується під впливом соціальних та особистісних факторів, а також через поведінку та навчання [14, с. 216-217].

Залежно від рівня стресостійкості людей можна поділити на такі категорії:

- Стресостійкі люди - ті, хто може впоратися зі змінами та легко долає життєві виклики;

- Стресонестійкі люди - люди, яким важко адаптуватися до змін життєвих обставин і яким складно змінювати своє ставлення до ситуацій та погляди на життя;

- Стресотренируючі - готові прийняти зміни, але зміни мають бути поступовими та глобальними, схильні до депресії;

- Стресогальмуючі - люди, які можуть щось змінити лише через зовнішній тиск (обставини). Вони дуже вперті і мають власне сприйняття ситуації.

Л.В. Куликов визначає поняття ресурсів стресостійкості як абсолютні особистісні характеристики або здібності, що створюють певну психологічну стійкість і витривалість у період, коли на людину впливають стресові фактори [22].

Переважно виділяють лише два основних джерела стресостійкості: зовнішні та внутрішні фактори. До внутрішніх факторів належать інтелект, життєвий досвід, впевненість у собі, адекватне мислення, здоров'я і здоровий спосіб життя, працездатність, стійкість, емоційність, знання про те, як поводитися в стресових ситуаціях, когнітивні та поведінкові навички.

Зовнішні фактори включають взаємодію із зовнішнім середовищем, таким як друзі, знайомі, родичі та держава. Вони також включають умови життя та праці, високий рівень заробітної плати та державної безпеки. Як внутрішні, так і зовнішні ресурси відіграють важливу роль у формуванні стресостійкості.

Сьогодні для багатьох організацій є звичайною практикою використовувати психологічний відбір при прийомі на роботу. Це пов'язано з тим, що рівень стресостійкості залежить від здатності контролювати свою поведінку та емоції, що, в свою чергу, впливає на працездатність, продуктивність, досягнення, комунікативні навички та фізичну активність.

Безпорадність у боротьбі зі стресорами означає низьку стресостійкість. Це має негативні наслідки у багатьох сферах людської діяльності. Зокрема, на поведінку, продуктивність, суспільство та психічне здоров'я. Наслідки різноманітні. Від поганого настрою до посттравматичного стресового розладу та апатії [1].

Процес стресостійкості можна представити у вигляді дворівневої структури:

1) Перший етап стресостійкості. Він базується на біологічних факторах: емоціях, витривалості та низці фізіологічних, ендокринологічних і генетичних систем. Вони дозволяють людині адекватно оцінити та ефективно вирішити стресову ситуацію.

2) Особистісні характеристики. Комунікація та її вплив у суспільстві формуються під впливом зовнішніх факторів, таких як досвід та освіта.

Первинний рівень є фундаментальним у формуванні стійкості до стресу. Його рівень залежить від особистісних, освітніх, поведінкових та соціальних аспектів [16].

Дуже цікавою є трансакційна теорія стресу Р.С. Лазаруса та С. Фолкмана (R.S. Lazarus, S. Folkman). Лазарус і Фолкман вважають, що стрес - це своєрідний зв'язок між людиною та її оточенням, який, на думку людини, перевищує її ресурси і загрожує її благополуччю [37; 22].

Лазарус і Фолкман стверджують, що стрес не є чимось, що проявляється в самій людині або в подіях, які відбуваються. Стрес спричинений психофізіологічними особливостями людини та навколишнього середовища, але в стресових ситуаціях навички, якими володіє людина, вступають у конфлікт з ідеями, умовами та ресурсами, представленими стресовою ситуацією. Однак не тільки середовище впливає на людину, а й навпаки. Існує два типи проміжних процесів між стресом і його довгостроковими наслідками. Це копінг (подолання стресу) та когнітивна оцінка. Розрізняють первинну і вторинну оцінку. Первинна пов'язана з подією, що викликає стрес, а вторинна - це оцінка реакції людини на цю подію і варіантів подолання стресу в цій ситуації.

Стрес проявляється у вигляді змін у функціонуванні організму людини. Стрес проявляється у трьох вимірах. Це фізіологічні, поведінкові та психологічні показники. До фізіологічних показників відноситься все, що відбувається з організмом людини в стресових ситуаціях. Це надмірне потовиділення, розширення зіниць, тахікардія, прискорений пульс, психомоторне збудження, оніміння кінцівок, підвищене відчуття холоду і тепла, спрага. З боку поведінки спостерігається зниження продуктивності, порушення сну, високий рівень конфліктності, анорексія і постійне відчуття голоду, збудливість, нервові тики, імпульсивність, втеча до алкоголю і спалахи гніву. Ці показники свідчать про те, що психічний і фізіологічний стрес відрізняються. Фізіологічний стрес залежить від реального подразника і впливає на організм. При психологічному стресі людина дивиться на причини стресу з точки зору власного досвіду і знань та оцінює майбутні ситуації.

Психологічний стрес можна розділити на емоційний та інформаційний.

Ірвін Дженіс у своїй теорії стресу, заснованій на восьми дослідженнях з пацієнтами, стверджує, що психологічний стрес - це специфічні зміни в навколишньому середовищі, які викликають емоційне напруження у звичайних людей і заважають їм адекватно реагувати на ситуації [45].

Девід Механік стверджує, що стрес - це реакція на дискомфорт. Його дослідження стосувалися екзаменаційного стресу, який виникає у людей під час оцінювання інформації [49].

Томаш Коковський був першим польським дослідником, який працював над проблемою стресу. У польській літературі згадується регуляторний підхід у дослідженні стресу (концепція складних ситуацій Тадеуша Томашевського) [47,55].

У розумінні Януша Лейковського стрес розглядається як взаємозв'язок між суб'єктом, залученим у діяльність, і зовнішнім середовищем. Його дослідження зосереджені на реакції людини на взаємозв'язок між зовнішніми факторами та людськими характеристиками [54].

Праці Яна Стрелау описують визначення стресу, як стан, що супроводжується негативними емоціями, які сильно впливають на фізіологічний та біохімічний стан людини. Завдяки цьому впливу виникає дискомфорт і різноманітні зміни, ступінь яких у багато разів перевищує вихідний рівень збудження [53]. Він досліджує когнітивні оцінки стресу та його об'єктивні і суб'єктивні перспективи.

За результатами аналізу наукової літератури можна зробити висновок, що стресостійкість є складним мультидисциплінарним поняттям, яке залежить від багатьох біологічних, психологічних і соціальних факторів. Така будова є важливою для багатьох професій, пов'язаних зі стресовими ситуаціями, таких як військова служба, медицина, поліцейська справа, пожежна справа тощо.

Стресостійкість широко розглядалася різними дослідниками в науковій психологічній літературі. Це досить широке поняття, що описує різноманітні індивідуальні особливості та здібності, які створюють певну психологічну

стабільність і стійкість під впливом стресорів. Дослідження в галузі стійкості до стресу є і будуть актуальними та корисними для розуміння та підвищення рівня стресостійкості серед різних груп населення.

1.2 Сучасні психологічні концепції та моделі стресостійкості

Стійкість людини до стресових факторів зумовлена сильним і позитивним поглядом на зовнішнє середовище і на себе. Подолання ситуацій, які спричиняють психологічну травму, допомагає зберегти Я-концепцію та стабільність. Основними джерелами стресостійкості є позитивні погляди та переконання щодо оточення і самого себе, а також досвід, який підкріплює ці переконання. Соціальні фактори виступають як зовнішнє середовище і відіграють важливу роль у формуванні стресостійкості. Одним із таких факторів є соціальна підтримка. Стійкість людини до стресу має багато визначень та обмежень і залежить від навколишнього середовища та особистісних характеристик. Фундаментальним фактором у подоланні стресу є Я-концепція. "Я-концепція - це те, що формує наше уявлення про те, ким ми є і ким ми стали." Я-концепція є складним утворенням і, як вважається, відображає вікові та особистісні характеристики людини. Вона також узгоджена з усіма феноменами зростання і розвитку особистості, кожен з яких бере участь у формуванні Я-концепції. Багато вчених вважають, що стресостійкість проявляється в здатності витримувати великі навантаження і безпечно знаходити вихід зі стресових ситуацій.

Стресостійкість розглядається як індивідуальна здатність людського організму адаптуватися до впливу стресового середовища і зберігати працездатність, яка перебуває в нормі навіть за екстремальних умов. Стресостійкість також включає в себе такі процеси, як адаптація до нового середовища проживання, підтримання стосунків, збереження темпу роботи, самореалізації та здоров'я. Стресостійкість розглядається як стан емоційного, фізичного і психічного ослаблення, викликаний тривалим впливом стресорів, тобто емоційно значущих подій.

Стресостійкість пов'язана з темпераментом, який можна ефективно підтримувати шляхом раціонального використання емоційної та нервової енергії (В. О. Плахтійенко, Ю. В. Блудов), постійної концентрації нервово-психічної енергії на позитивному вирішенні проблем, здатності досягати мети навіть у складних ситуаціях. Великими перевагами позитивних емоцій є здатність до інтеграції організму, що проявляється у взаємному впливі мотиваційних, емоційних, розумових і вольових чинників особистості [15].

Сучасні психологічні концепції стресостійкості:

- Концепція диференціації стресу та стресової реакції. Згідно з цією концепцією, стрес - це не проста реакція на негативну подію, а результат взаємодії між характеристиками людини та характеристиками ситуації. Згідно з цією концепцією, реакції на стрес у всіх людей відрізняються відповідно до їхніх індивідуальних особливостей [13].

- Концепція адаптивної стресостійкості. Відповідно до даної концепції, стрес може мати певний позитивний вплив на людину, якщо вона має достатньо ресурсів для адаптації до стресових подій. Люди з адаптивною стресостійкістю можуть або реагувати на стрес через пасивний опір, або активно використовувати стрес як мотивуючий фактор для досягнення своїх цілей [29].

- Концепція ресурсної моделі стресостійкості. Ця концепція припускає, що стресостійкість є результатом взаємодії між характеристиками людини та ресурсами, доступними для подолання стресу. Ресурси включають внутрішні

(наприклад, позитивні емоції, самоконтроль) та зовнішні (наприклад, соціальна підтримка, допомога інших) елементи [38].

- Концепція когнітивної стресостійкості. Описує роль когнітивних процесів у реакції на стрес. Згідно з цією концепцією, люди можуть відрізнитися за тим, як вони оцінюють та інтерпретують стресори, фокусуються на стресових ситуаціях та контролюють свої емоції. Люди з високою когнітивною стресостійкістю можуть зберігати позитивну когнітивну перспективу і зосереджуватися на вирішенні проблем, а не на негативних аспектах ситуації [48].

- Концепція біологічної стресостійкості. Ця концепція фокусується на ролі фізіологічних процесів у реагуванні на стрес. Згідно з цією концепцією, стресостійкість пов'язана зі здатністю організму виробляти гормони стресу, такі як кортизол, адреналін і ДГЕА, і регулювати їх рівень у відповідь на дію стресорів. Люди з високою біологічною стресостійкістю менше фізіологічно реагують на стрес і можуть підтримувати вищий рівень функціонування в умовах стресу [41].

- Теорія резилієнтності або стійкості - це теорія, згідно з якою стійкість до стресу не є статичною рисою, а складається з набору факторів, які можна розвивати і підтримувати в періоди стресу. Згідно з цією теорією, люди можуть підвищити свою стресостійкість, розвиваючи певні навички та вміння, такі як позитивне мислення, емоційний інтелект та саморегуляція.

- Теорія стійкості до тривоги. Згідно з цією теорією, люди можуть бути більш або менш стійкими до стресу залежно від рівня їхньої тривожності. Згідно з цією теорією, високий рівень тривожності є перевагою в ситуаціях, які вимагають ретельного аналізу та уваги, але може бути перешкодою в ситуаціях, коли зі стресорами потрібно впоратися швидко і ефективно.

- Теорія психологічної гнучкості: теорія, яка стверджує, що стресостійкість пов'язана зі здатністю людини адаптуватися до нових подій і швидко переключатися з однієї моделі поведінки на іншу залежно від ситуації.

Теорія фокусується на здатності спокійно пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі, знаходити нові рішення та змінювати власне сприйняття ситуації.

Г. Сельє розробив концепцію суспільного адаптаційного синдрому та описав три стадії розвитку стресу:

Стадія тривоги - всі внутрішні сили організму мобілізуються для протидії зовнішнім подразникам;

Стадія опору та адаптації - організм людини починає пристосовуватися до ситуації, що склалася. На цій стадії емоційне напруження зростає, оскільки задіюється багато ресурсів та інструментів стресостійкості;

Стадія виснаження - засоби адаптації зменшуються. Це знижує можливість і готовність протистояти новим стресовим факторам і підвищує ризик захворювання. Ця стадія не настає, коли є багато можливостей для подолання стресу.

Г. Сельє також виділяє два типи стресу відповідно до наслідків цих стадій: еустрес і дистрес. Еустрес виникає тоді, коли організм має занадто багато резервів для протидії стресу, і сам стресор збирає ресурси організму для подолання стресу. Дистрес виникає у фазі виснаження, оскільки ресурсів для подолання стресу занадто мало. Це має негативні наслідки для фізичного та психічного стану організму [34, с. 124].

Розглянемо основні підходи до вивчення поняття "стресостійкість".

Г.М. Ришко стверджує, що стресостійкість - це здатність переживати важкі події та знаходити виходи зі складних ситуацій [52].

Ю.О. Овсяннікова стверджує, що особливою умовою стресостійкості є стан психічного, фізичного та емоційного ослаблення, викликаний тривалим перебуванням в емоційно складних ситуаціях [28, с.94]. Це ж поняття використовується іншими авторами для опису здатності адаптуватися до навколишнього середовища [20, с. 432], зберігати важливі соціальні зв'язки навіть у складних ситуаціях [24], витримувати важкі стресові ситуації без

шкоди для здоров'я [39], ставити і досягати життєвих цілей і самореалізуватися в житті [32].

Таким чином, під стресостійкістю розуміють здатність емоційно стривожених людей зберігати адекватну життєдіяльність, нормальну працездатність і задоволеність роботою, знаходити виходи зі складних ситуацій і пригнічувати свої емоції.

Стресостійкість включає в себе психологічну стійкість та емоційну стійкість. Психологічна стійкість стосується внутрішніх характеристик людини, її темпераменту та навичок. Вона включає в себе емоційну стабільність, позитивне мислення та самоактуалізацію [28, с. 86].

Емоційна стійкість - це інтегративні характеристики людини, які допомагають їй справлятися з емоційно складними ситуаціями [28, с. 91]. Інтегративні критерії відображають результати реалізації власних амбіцій та бажань. Вони можуть бути позитивними або негативними.

Рівень стресостійкості людини визначається внутрішніми та зовнішніми чинниками, завдяки яким вона може фізично та психологічно протистояти стресовим факторам без шкоди для свого здоров'я [20, с. 432].

Я.О. Овсянікова пише, що стресостійкість безпосередньо залежить від кількох факторів. По-перше, зовнішнє соціальне середовище та особистісні фактори. Фактори соціального середовища - це ті чинники, які підтримують працездатність людини, її психічне здоров'я, адаптаційні процеси та зовнішню підтримку в хорошій формі. Особистісні фактори включають поведінку, обізнаність, комунікацію, продуктивність, стосунки, емоції та когнітивні сфери [28, с.87-88].

Таким чином, послаблення або посилення стресостійкості людини залежить від особистісних резервів (внутрішніх і зовнішніх), які допомагають їй протистояти стресовим подіям і уникати негативних наслідків, що виникають у зв'язку з ними.

На сьогоднішній день існує багато концепцій і підходів до вивчення стресостійкості. М.Е. Білова описує суб'єктивно-діловий і системний підходи до аналізу стресостійкості. У суб'єктному підході індивідуальність розвивається в процесі роботи, що сприяє розвитку самодисципліни та організаторських здібностей як основи стійкої стресостійкості. У системному підході стресостійкість виступає як єдина система, що складається з різних елементів. При індивідуальному підході аналізуються психічні та емоційні явища під впливом стресорів. Також науковці аналізують стресостійкість як здатність людини витримувати інтенсивні фізичні, психічні, емоційні та інтелектуальні навантаження без втрати працездатності або нормального рівня існування [2].

О.К. Кравцова збирає та узагальнює інформацію про стресостійкість з різних напрямків психології: психоаналітичного, біхевіорального, гуманістичного та екзистенційного.

Психоаналітичний - зниження або підвищення рівня стресостійкості залежить від приручення простих сексуальних інстинктів.

Біхевіоральний - стресостійкість залежить від факторів навколишнього середовища.

Гуманістичний - існує прямий зв'язок між стресостійкістю та самореалізацією особистості.

Екзистенційний - зниження стресостійкості зумовлене відсутністю життєвого сенсу [18].

Я.А. Плужник визначає такі моделі вивчення стресостійкості, як регуляторну - регуляція діяльності у складних ситуаціях, екологічну - взаємодія середовища і суб'єкта, та трансактну - адаптація людини до ситуації. Серед детермінант стресу науковець також називає нечітку організаційну структуру, поганий клімат у групі, специфіку роботи та соціальне призначення [30].

Н. Барбан та І. Гузенко стверджують, що стресостійкість - це здатність внутрішньої системи людини продовжувати життєдіяльність з незначними

втратами психічної та фізичної енергії або без них і без негативного впливу на здоров'я [4].

М.Е. Білова також виявила, що люди з високою стресостійкістю характеризуються високим рівнем інтелекту, уваги, пам'яті та абстрактного мислення. Вони також характеризуються адекватною поведінкою, самореалізацією, психічною, фізичною та емоційною стабільністю. На відміну від них, люди з низькою стресостійкістю характеризуються певною нестабільністю, високою тривожністю, відсутністю самоконтролю і загальним негативізмом [2].

Стресостійкість плідно вивчалася зарубіжними вченими: А.В.Карроні В.Р.Морфорд, які надають великого значення дослідженням впливу різних стресорів на психомоторні та психосоматичні функції людини під час тривалого перебування в центрі стресових подій та важливість дослідження низького рівня працездатності через ці стресори [37]. Крім того, вивчається контакт між постійними побутовими стресорами і психікою людини з можливими негативними наслідками, такими як ПТСР і психотравми. У наш час навколишнє середовище наповнене безпрецедентним розмаїттям стресогенів, і для багатьох людей підтримка нормального психологічного здоров'я знаходиться під питанням [51].

Сьогодні існує багато психологічних моделей стресостійкості.

Проте всі вони можуть бути зведені до трьох категорій

- Когнітивно-поведінкова модель: дана модель створена на теорії когнітивно-поведінкової терапії і переконує, що стрес не є безпосередньою причиною проблем, а залежить від того, як людина реагує на даний стрес. Модель пропонує розвивати навички самоконтролю та відповідальності за свої дії, уникати негативних думок і зосереджуватися на позитивних аспектах життя [43].

- Модель соціальної підтримки: вона відображає теорію про те, що люди, які отримують більше соціальної підтримки, можуть краще справлятися зі

стресом. Модель рекомендує підтримувати близькі стосунки з друзями, родиною та колегами, щоб зменшити стрес і підвищити емоційне благополуччя [46].

- Модель стійкості, резилієнтності: модель розглядає стрес як частину життя, а стійкість до стресу - як навичку, яку можна розвинути. Вона пропонує такі стратегії, як збереження позитивного сприйняття, фізичні вправи, ведення здорового способу життя та зосередження на особистісному розвитку [50].

Основні напрямки досліджень стресостійкості наступні:

- взаємодія між основними причинами та негативними наслідками стресу в моделі "особистість-середовище";

- дослідження адаптації до емоційного стресу.

- нейрофізіологічні основи планування поведінки та підготовки до діяльності;

- індивідуально-особистісний процес підготовки до суб'єктивної оцінки та подолання стресу;

- особливості виникнення та накопичення стресових реакцій (на прикладі генералізованих стресових синдромів, хронічних стресових синдромів та патернів державної регуляції);

- психологічні наслідки впливу стресорів, що підвищують інтенсивність соціальної та психологічної дезадаптації у людей, які відчують емоційне напруження в екстремальних ситуаціях [31].

Індивідуальні особливості стресостійкості формулюються як динамічні, безпосередньо залежні від внутрішніх і зовнішніх чинників і визначаються ступенем і розвитком різних функцій цілісної системи і взаємодією базових компонентів, таких, як: особистісні, поведінкові, соціальні типологічні...

Інформативна концепція стресостійкості пропонує наступні варіанти подолання стресу:

- Когнітивне подолання - розуміння причин стресу, обдумування події, визначення потенційних шляхів подолання стресу, розробка стратегій подолання, самооцінка та пошук допомоги;

- Емоційний копінг - розуміння власних емоцій, почуттів, бажань і потреб; навчання соціально доступних способів вираження емоцій; контроль власних переживань;

- Поведінковий (діяльнісний) копінг - зміна поведінкових стратегій, планів, завдань і рутинних дій для заохочення або гальмування різних видів діяльності;

- Соціально-психологічний копінг - зміна прагнень людини, переосмислення життєвих цінностей і пріоритетів, соціального функціонування та міжособистісних стосунків [23].

Також активно розвивається і поширюється вчення про нові методи підвищення стресостійкості людей. Терапія прийняття та зобов'язань - АСТ (Acceptance and commitment therapy) була представлена як специфічна модель поведінкової терапії, що базується на відповідальності та прийнятті. Вона спрямована на підвищення стійкості до стресових факторів. При такому підході розвивається феномен психологічної стійкості, а отже, підвищується здатність справлятися зі стресом [56].

Отже, різні автори у своїх концепціях визначають стресостійкість як здатність емоційно стривожених людей зберігати адекватну життєдіяльність, звичну працездатність і професійну задоволеність, знаходити виходи зі складних ситуацій і стримувати свої емоції. Багато вчених вважають, що стресостійкість проявляється в здатності витримувати великі навантаження і знаходити способи безпечного виходу зі стресових ситуацій.

Стресостійкість розглядається як індивідуальна здатність людського організму адаптуватися до впливу стресового середовища і зберігати працездатність, а також здатністю нормально існувати навіть в екстремальних умовах. Стресостійкість також включає в себе такі процеси, як адаптація до нових умов

життя, підтримання стосунків, збереження темпу роботи, самореалізація та здоров'я.

1.3 Характеристика поняття особистісної готовності майбутніх офіцерів до професійної діяльності

Особистісна готовність майбутніх офіцерів до професійної діяльності - це комплексна характеристика професійної, моральної, фізичної та психологічної готовності випускників військових навчальних закладів до виконання професійних обов'язків у Збройних Силах України [9].

Особистісна готовність майбутніх офіцерів займає провідне місце у їх стресостійкості та загальній працездатності. Вона є ключовою складовою

їхнього успіху у проходженні військової служби. Готовність майбутнього офіцера до службової діяльності це – особистісне утворення, яке утворюється за рахунок цілеспрямованого педагогічного впливу на формування в офіцера готовності для виконання завдань за призначенням у різних умовах, до захисту України, та дотримання рівня здобутих знань до рівня фізичної та моральної підготовки. Особистісна готовність включає в себе ряд характеристик та навичок, які формують людину, як офіцера та сприяють його ефективності в різних ситуаціях. Термін особистісна готовність збирає в собі різні аспекти, такі як: фізичні, емоційні, соціальні, духовні та когнітивні аспекти. Ці аспекти та багато інших рис та навичок у співпраці створюють особистісну готовність майбутніх офіцерів і грають ключову роль у їхньому проходженні служби. Психологічна стійкість вважається головним фактором, який може стати в пригоді офіцерам працювати краще фізично та когнітивно під час стресових ситуацій. Також, особистісна готовність і готовність долати виклики дозволяє майбутнім офіцерам проявляти компетентність та впевненість у власних професійних навичках і справах, зменшуючи потребу в інтенсивній підготовці перед проведенням певних завдань [47].

Психологічна готовність розуміється як стан психіки, при якому залучаються ресурси для виконання певної діяльності, що допомагають успішно виконувати завдання, застосовувати знання, уміння, навички, досвід, мотивацію та особистісні якості, зберігати самовладання в умовах труднощів і перешкод на шляху до ефективного та якісного виконання завдання, здійснювати зразкову діяльність. Під психологічною готовністю розуміється стан психіки, при якому людина зберігає самовладання в умовах труднощів і перешкод на шляху до ефективного та якісного виконання завдання та здійснює зразкову діяльність [10,36].

Готовність людини стосується низки факторів, включаючи фізичні, емоційні та когнітивні здібності, мотивацію, цінності та особистісні риси. Люди, які добре підготовлені до професійної діяльності, як правило, мають

сильне почуття мети і спрямованості, хороші навички самосвідомості та саморегуляції, високу мотивацію і позитивне ставлення до викликів і негараздів.

Дослідження вказують, що люди з такими якостями краще справляються зі стресом і зберігають працездатність під тиском. Наприклад, вони частіше звертаються за соціальною підтримкою, залучаються до стратегій вирішення проблем і зберігають почуття оптимізму та стійкості у несприятливих ситуаціях.

Підготовка офіцерів може підвищити особисту готовність за допомогою низки заходів, в тому числі фізичної підготовки, психологічної підготовки, розвитку лідерських якостей і вправ на згуртування колективу. Покращуючи свою особисту готовність, майбутні офіцери можуть підвищити свою стресостійкість і покращити загальну ефективність в ситуаціях, що виникають під тиском.

Особистісна готовність майбутніх офіцерів до професійної діяльності формується на основі життєвого досвіду, професійної підготовки, підвищення обізнаності та розвитку внутрішніх якостей. Важливим елементом підготовки майбутнього офіцера є навчання в умовах, максимально наближених до реальних ситуацій, що дозволяє офіцеру набути практичних навичок і компетенцій для подальшої професійної діяльності.

Таким чином, особистісна готовність майбутніх офіцерів до професійної діяльності є важливим поняттям, яке визначає успіх або неуспіх професійного становлення молодих офіцерів та їх взаємодії з підлеглими.

Як свідчить аналіз літератури, особистісна готовність тісно пов'язана з психологічною готовністю. На основі проведеного аналізу можна виділити два основні підходи до формування психологічної готовності до професійної діяльності: функціональний підхід та особистісний підхід. Це дає можливість розглядати психологічну готовність майбутнього офіцера як результат

поєднання функціональної та особистісної готовності до роботи в специфічних умовах, що характеризують їх професійну діяльність.

Функціональний підхід до формування психологічної готовності до професійної діяльності розглядає психологічну готовність як певний стан психічного функціонування, що сприяє досягненню високих результатів у виконанні роботи. Цей підхід розглядає психологічну готовність до професійної діяльності як психічний стан, який свідчить про активізацію психічних функцій перед початком діяльності, здатність мобілізувати фізичні та психологічні ресурси, необхідні для виконання діяльності [26,35].

На думку В. Ягупова, психологічна готовність військовослужбовця - це зосередженість і готовність психіки до подолання майбутніх труднощів, що допомагає успішно виконати поставлене завдання і досягти високої якості виконання [40].

Згідно з особистісним підходом, формування психологічної готовності військовослужбовців передбачає наявність у них стійкої сукупності особистісних якостей і властивостей, потрібних для успішного виконання завдань військової служби.

Г. Гребенюк розглядає психологічну готовність курсантів вищих військових навчальних закладів до професійної діяльності як систему професійно значущих якостей і властивостей особистості, необхідних для ефективної професійної діяльності [7].

Таким чином, враховуючи, що роль офіцера полягає не лише у виконанні професійних обов'язків, а й у прийнятті важливих рішень та управлінні підлеглими, особистісна підготовка майбутніх офіцерів повинна включати такі елементи

- Лідерські якості. Здатність бути гарним прикладом для інших, тобто вміння ставити цілі та організовувати команду для їх досягнення, а також готовність розвивати лідерські якості.

- Соціальна компетентність: вміння ефективно спілкуватися з людьми, виявляти та задовольняти їхні потреби, бути компетентним в менторстві, тобто вести переговори та вирішувати конфліктні ситуації.

- Етика: означає повагу до прав інших людей, дотримання етичних принципів у професійній діяльності та вміння діяти відповідно до моральних норм.

- Психологічна стійкість: вміння діяти під тиском і в несприятливих умовах, навіть в екстремальних або стресових ситуаціях.

Всі ці елементи дозволяють майбутнім офіцерам ефективно керувати та взаємодіяти з підлеглими, вирішувати складні проблеми та діяти в небезпечних або несприятливих ситуаціях. Важливою також є наявність внутрішньої мотивації до професійного розвитку, вона дозволяє майбутнім офіцерам постійно покращувати свої знання та навички для досягнення успіху у професійній діяльності.

У рамках особистісного підходу готовність до професійної діяльності є інтегрованим особистісним утворенням з певною структурою, що включає такі компоненти мотиваційний, когнітивний, пізнавальний, емоційно-вольовий, операційно-діяльнісний і поведінковий, як сукупність особистісних якостей, умінь і навичок, що відповідають вимогам, змісту діяльності. Водночас готовність вивчають як цілеспрямований розвиток у людини поглядів, переконань, мотивів, умінь, навичок, інтелектуальних і спонтанних емоцій, установок на певну поведінку, формування певної системи якостей, притаманних певним видам діяльності [26].

О. Кокун також називає два основні компоненти психологічної готовності фахівців, які працюють в екстремальних умовах: особистісну готовність та функціональну готовність, кожна з яких пояснюється наявністю певних критеріїв та відповідних показників. Особистісна готовність включає моральну готовність, вольову готовність, комунікативну готовність та загальну психологічну готовність. Функціональна готовність включає мотиваційну,

когнітивну, творчу, орієнтаційну, операційну та оціночну готовність та відповідні їм показники [11].

Слід також додати, що особистісна готовність до професійної діяльності майбутніх військових має такі складові:

- Фізична готовність: означає готовність та можливість до фізичних навантажень та поведінки в умовах високого стресу.

- Культура спілкування: знання та дотримання етикету, культура ведення бесіди та вміння адаптуватися до різних партнерів.

- Професійна підготовка: знання законів і нормативно-правових актів, що регулюють професійну діяльність, вміння вирішувати проблеми, які виникають під час роботи, вміння користуватися сучасною технікою та обладнанням тощо.

Загалом особистісна готовність майбутніх військовослужбовців до професійної діяльності є комплексною підготовкою, яка включає різні елементи, що дають їм змогу ефективно діяти у надзвичайних ситуаціях та забезпечувати безпеку і порядок у суспільстві.

Особистісна готовність майбутніх офіцерів до професійної діяльності вивчалася науковцями з різних галузей знань, таких як психологія, педагогіка, соціологія та філософія.

В цілому поняття особистісної готовності майбутніх військових до професійної діяльності описується різними науковцями залежно від їхнього наукового підходу та емпіричних інтересів. Але у багатьох термінах можна виокремити спільні компоненти, такі як знання, вміння, навички, особистісні риси та мотивація.

Наприклад, з психологічної точки зору, особистісну готовність майбутніх військових можна визначити як сукупність особистісних якостей і професійних компетенцій, які дають змогу ефективно виконувати свої професійні обов'язки. До таких якостей належать лідерство, воля до перемоги, професійні навички та комунікативні вміння.

З педагогічної точки зору, особисту готовність майбутніх військовослужбовців описують, як результат комплексної професійної підготовки, яка включає теоретичні знання, практичні навички та професійні якості, такі як відповідальність, дисциплінованість і вміння працювати в команді.

З соціологічної точки зору, особистісну готовність майбутніх офіцерів пояснюють, як комплекс взаємозв'язків між особистісними якостями, професійною компетентністю та соціальним середовищем.

Філософський погляд на особистісну готовність військових до професійної діяльності можна пов'язати з концепцією "професійної етики". Згідно з цим підходом, особистісна готовність включає в себе не тільки володіння необхідними знаннями та навичками, а й відповідальність, гуманність, чесність та інші моральні якості.

Таким чином, особистісна готовність майбутніх офіцерів є складним поняттям, яке включає не лише професійні знання та навички, а й особистісні якості, мотивацію та соціальну компетентність. Вона є важливим елементом підготовки майбутніх офіцерів для того, щоб вони могли ефективно виконувати свої професійні обов'язки та служити нації.

Індивідуальна підготовка до військової служби має унікальні особливості порівняно з підготовкою до інших професій. Головна різниця полягає в тому, що військова служба це в першу чергу виконання завдань, пов'язаних з національною безпекою і обороною, і може передбачати участь у бойових діях. Тому особиста готовність до військової служби включає в себе:

- Готовність ризикувати: оскільки військова служба пов'язана з ризиком для життя і здоров'я, майбутні офіцери повинні бути готові до ризику і вміти брати на себе відповідальність за свої дії в екстрених ситуаціях.

- Підвищений рівень відповідальності: військова служба вимагає високого ступеня відповідальності за виконання завдань, пов'язаних із забезпеченням національної безпеки та захистом національних інтересів.

- Високі вимоги: оскільки військова служба вимагає високого рівня фізичної та психологічної підготовки, майбутні офіцери повинні мати високу самодисципліну, волю до перемоги, витримку та сильний характер.

- Високі моральні якості: військова служба вимагає багатьох моральних якостей, таких як чесність, справедливість, мужність і відданість державі.

- Компетентність у виконанні службових обов'язків: оскільки військова служба вимагає використання ручної зброї, майбутні офіцери повинні володіти відповідними знаннями та навичками у військовій справі.

На відміну від інших професій, особистісна готовність до військової служби вимагає високого рівня моральної стійкості, дисциплінованості, самовідданості, готовності ризикувати життям, захищаючи свою країну, здатності приймати швидкі та ефективні рішення в умовах сильного стресу та небезпеки, вміння працювати в команді та лояльності до підлеглих і командирів.

Особистісна готовність - це в першу чергу автономність (впевненість в собі), інтернальність (внутрішній локус контроль), адекватна самооцінка, інтегрованість цінностей і мотивації (відсутність виражених внутрішніх конфліктів) та гуманістична спрямованість особистості. В. Молотай виділяє такі критерії психологічної готовності військовослужбовців внутрішніх військ МВС України до ведення службової діяльності: 1) усвідомлення військовослужбовцями соціальної та особистісної значущості військової служби та участі в бойових діях; 2) стійкість та адаптивна перебудова поведінки; 3) оперативність та доцільність оперативно-службових і бойових дій; 4) відповідність поведінки нормам правоохоронної діяльності та умовам військової служби і бойової обстановки [25].

Аналізуючи різні підходи, можна припустити, що готовність майбутніх офіцерів до професійної діяльності має включати в себе не тільки функціональну та особистісну готовність, але й, власне військову компетентність – як вміння та готовність до виконання певних військових завдань та синергетичну компетентність – вміння до самоорганізації,

самоконтролю та самоефективності у майбутній професійній військовій діяльності.

Власне, такий компетентнісний підхід до формування готовності офіцерів до професійної діяльності дозволить сформувати їхні фахові компетенції, які описують наявність професійних знань, умінь, навичок та досвіду у військовій сфері для забезпечення ефективної професійної діяльності майбутнього офіцера[8].

Крім того, військова діяльність має певні специфічні вимоги до фізичної готовності та стану здоров'я, що може вимагати великих особистих зусиль та відмови від звичок і захоплень, які можуть погано впливати на здоров'я. Загалом готовність до військової служби має за основу високі моральні якості, етику, дисциплінованість, національна свідомість та готовності брати участь в небезпечних ситуаціях заради захисту своєї країни.

Ще однією відмінністю особистої готовності до військової служби є важливість волонтерства та громадянської активності. Військова служба передбачає не лише здатність захищати країну від ворогів, а й здатність допомагати цивільному населенню під час війни чи конфлікту. Також важливо бути готовим до виконання різноманітних завдань у різних ситуаціях, і військовослужбовцям, можливо, доведеться змінювати свій підхід до вирішення проблем залежно від ситуації та обставин.

Крім того, готовність людини до військової служби має велике соціальне значення і впливає на державу та суспільство в цілому. Військовослужбовці та члени збройних сил гарантують безпеку та обороноздатність держави від зовнішніх та внутрішніх загроз, а отже, готовність до військової служби відіграє важливу роль у забезпеченні національної безпеки та стабільності.

Ще однією важливою відмінністю є те, що індивідуальна готовність до військової служби передбачає готовність до прийняття важливих рішень у стресових ситуаціях та до швидкого прийняття рішень у небезпечних ситуаціях. Оскільки військова служба може вимагати від військовослужбовців прийняття

важливих рішень на основі обмеженої інформації та під впливом складних ситуацій і стресових факторів, індивідуальна готовність до військової служби повинна включати здатність швидко та ефективно реагувати за таких обставин.

Стан готовності забезпечує перехід до вирішення нової задачі, або до вирішення задачі в умовах, що змінилися. Звідси видно, що сформована готовність дозволяє адекватно реагувати на зміну зовнішніх умов, забезпечуючи взаємозв'язок внутрішнього стану індивіда із зовнішніми цілями діяльності. Затверджується потенційно багатоцільовий характер цього стану і необхідність його розгляду як системи багатьох готовностей.

Готовність це первинна фундаментальна умова успішного виконання будь-якої діяльності. Виникнення стану готовності до діяльності починається з постановки мети на основі потреб і мотивів (або усвідомлення людиною поставленого перед нею завдання). Далі йде розроблення плану, установок, моделей, схем майбутніх дій. Потім людина приступає до втілення готовності, що з явилася в предметних діях, застосовує певні засоби і способи діяльності, порівнює хід виконуваної роботи і проміжні її результати з наміченою метою, вносить корективи.

Отже, особистісну готовність розглядаємо як сукупність особистісних якостей і професійних компетенцій, які дають змогу ефективно виконувати свої професійні обов'язки. До таких якостей належать лідерство, професійні навички, комунікативні та організаторські здібності, готовність до ризику, стресостійкість, мотивація до професійної діяльності тощо.

1.4 Основні компоненти особистісної готовності офіцерів до професійної діяльності

Особистісна готовність майбутнього офіцера до професійної діяльності складається з декількох взаємодіючих та взаємодоповнюючих елементів. Основними складовими особистісної готовності офіцерів до професійної діяльності є:

- Мотиваційні елементи - здатність знаходити мотивацію для проведення діяльності в умовах стресу та невизначеності, вміння зосереджуватися на цілях, вміння ставити перед собою цілі та готовність до саморозвитку і вдосконалення своїх навичок.

- Когнітивні елементи - розуміння професійних вимог, знання деталей військових операцій, розвиток інтелектуальних здібностей та навичок аналізу, прийняття правильних рішень та вирішення проблем.

- Емоційний компонент - вміння контролювати свої емоції, зберігати позитивний настрій, управляти стресом, розвивати емпатію та вміння співпереживати іншим.

- Соціальна складова - здатність ефективно спілкуватися та співпрацювати з іншими людьми, а також встановлювати та підтримувати стосунки з підлеглими, колегами та керівниками.

- Фізичний елемент - здатність бути фізично активним, вести здоровий спосіб життя, керувати власним здоров'ям і дотримуватися військових стандартів [6,21,12].

Особистісна готовність майбутніх військових до професійної діяльності є комплексною складовою, яка включає різні сторони особистості, які потрібні для ефективного виконання службових обов'язків. Основними компонентами особистісної готовності майбутнього офіцера до професійної діяльності є наступні:

- Професійна компетентність - знання, вміння та навички, необхідні для ефективного виконання службових обов'язків.

- Морально-етичні якості - готовність діяти відповідно до морально-етичних норм і принципів, демонструвати чесність, порядність, відповідальність, справедливість та інші моральні цінності.

- Фізична готовність - здатність виконувати фізичні вправи, необхідні для виконання службових обов'язків та ведення здорового способу життя.

- Психологічна готовність: емоційна стійкість, високий самоконтроль, схильність до ризикованої поведінки, толерантність до стресових ситуацій, високий рівень самодисципліни та інші психологічні якості.

- Соціальна готовність - вміння встановлювати конструктивні стосунки з колегами та підлеглими, комунікабельність, вміння працювати в команді, дотримання принципів колегіальності та співробітництва. Здатність до співпраці: майбутні офіцери повинні вміти співпрацювати з іншими, оскільки військова служба вимагає високого рівня взаємодії між членами команди та різними підрозділами.

- Культурна обізнаність: знання та розуміння національних та світових традицій, культурних цінностей, історії та геополітики допоможе їм виконувати свої службові обов'язки відповідно до національних та міжнародних стандартів.

Всі ці елементи, що складають особистісну готовність майбутніх офіцерів до професійної діяльності, є важливими для успішного виконання ними службових обов'язків та забезпечення безпеки і оборони держави.

Особистісна готовність майбутніх офіцерів формується під час навчання та практики у вищих військових навчальних закладах. Під час навчання та служби вони повинні перебувати під ретельним контролем та оцінкою викладачів, офіцерів-вихователів та командирів підрозділів. Особиста підготовка майбутніх офіцерів повинна постійно вдосконалюватися і розвиватися для того, щоб їхня служба була успішною.

Військовий персонал піддається постійному впливу широкого спектру стресорів, як військових, так і повсякденних, і підтримка стійкості до цих

стресорів є дуже важливою для підтримки психологічного та когнітивного функціонування майбутніх офіцерів [42].

Стресостійкість серед офіцерів визначається як вміння долати труднощі без негативного впливу на їхню діяльність. Таким чином, зосередження на формуванні особистісної готовності в цих аспектах має ключове значення для майбутніх офіцерів, щоб підвищити їх стресостійкість та загальну ефективність у своїй діяльності.

Особистісна готовність майбутніх офіцерів впливає на їхню стресостійкість у різних аспектах. Стресостійкість та вміння управляти стресом допомагають офіцерам проводити ефективну діяльність під час стресових ситуацій, зберігаючи при цьому власне здоров'я та дієздатність під час виконання ними професійної діяльності в умовах високої невизначеності, небезпечності або обмеження часових рамок, коли вони перебувають у виснажених станах (втоми, дискомфорту, емоційного збудження або апатії) [33].

Власне саме вона передбачає наявність у майбутнього офіцера таких рис, як самоконтроль, самодисципліна, впевненість у собі, стійкість до стресу, адаптивність, здатність до прийняття рішень у складних ситуаціях. Дані риси відіграють важливу роль під час військової діяльності і часто пов'язані саме зі стресом.

Особистісна готовність майбутніх офіцерів до професійної діяльності означає наявність наступних компонентів і їх показників:

■ психологічної готовності (особистісна автономність, адекватна самооцінка та рівень домагань, адекватний рівень особистісної тривожності, здатності до саморегуляції та самоконтролю, наявність комунікативних здібностей і тд);

■ мотиваційної готовності (свідомий вибір професії, професійна спрямованість, потреба у професійному розвитку, цілеспрямованість тощо);

🎬 когнітивної готовності (сформоване уявлення про себе, як офіцера, високі інтелектуальні здібності, наявність професійних знань, умінь та навичок тощо);

🎬 моральної готовності (усвідомлення соціального та особистого сенсу професійної діяльності, відповідальність, людяність, активна життєва позиція, гуманістична спрямованість особистості тощо);

🎬 емоційно-вольової готовності (психологічна стійкість та врівноваженість, здатність до саморегуляції, самоорганізації, самоконтролю, наполегливість, організованість, готовність до ризику, рішучість, сміливість, впевненість у собі тощо).

До функціональної готовності належать наступні компоненти:

🎬 комунікативна готовність (загальні та професійні комунікативні якості: емпатія, рефлексія, комунікабельність, опанування комунікативними техніками, готовність до взаємодії, толерантність тощо);

🎬 креативна готовність (гнучкість розуму, вміння генерувати ідеї, творчість, інтуїція тощо);

🎬 операційна готовність (вміння вирішувати професійні завдання);

🎬 оцінювальна готовність (здатність до рефлексії, оцінювання власної діяльності, самокритичність тощо).

Спеціальна готовність включає такі компоненти:

🎬 військову готовність (здатність до несення військової служби, виконання військових завдань та здатність до ризику, швидкість прийняття рішень, рішучість, високий рівень військово-технічних знань тощо);

🎬 командирська готовність (наявність лідерських здібностей, дисциплінованість, відповідальність, вміння переконувати, рішучість, вміння прогнозувати події, вимогливість, швидка орієнтація та адаптованість, патріотизм тощо);

■ синергетичну готовність (самоорганізація, самоконтроль та самоефективність, здатність до саморегуляції та відновлення психічної стійкості тощо)[8].

Також особистісна готовність оперує такими навичками, як стрес-менеджмент, тайм-менеджмент, ефективна комунікація. Ці знання і навички допомагають офіцеру ефективно справлятися зі стресом і залишатися продуктивним у складних ситуаціях. Особистісна готовність передбачає наявність в офіцерів позитивного ставлення до життя, стійкої мотивації на досягнення успіху. Дані чинники допомагають майбутнім офіцерам не здаватися у складних ситуаціях і знаходити сили для подолання труднощів.

На додаток до вищезазначених компонентів, концепція особистої підготовки до професійної діяльності майбутніх офіцерів може бути охарактеризована наступним чином:

- Комунікативні навички. Ця підготовка включає вміння ефективно спілкуватися з широким колом людей, використовуючи різні форми комунікації, що є необхідним для успішного виконання службових обов'язків офіцера.

- Етична підготовка. Це вміння дотримуватися високих стандартів поведінки та етичних норм у різних ситуаціях. Особиста підготовка майбутніх офіцерів повинна включати розуміння і дотримання етичних принципів у всіх аспектах їхніх обов'язків.

- Підготовка до особистого розвитку. Сюди входить здатність до покращення своїх вмінь і навичок, а також здатність до постійного вдосконалення своїх професійних здібностей.

- Психологічна підготовка. Вміння виконувати свої обов'язки в різних стресових ситуаціях, адаптуватися до нових ситуацій та невідкладних завдань.

- Готовність до лідерства. Це вміння приймати рішення, координувати роботу підрозділу, мотивувати та навчати підлеглих, розкривати їхні професійні навички та компетенції.

Таким чином, особистісна готовність до професійної діяльності майбутніх офіцерів - це комплексне поняття, яке включає в себе не тільки знання, а й багато інших факторів, які взаємодіють і визначають готовність майбутніх офіцерів до професійної діяльності. Важливо розуміти, що успіх професійної діяльності офіцера залежить не тільки від його знань і вмінь, а й від його особистісних якостей, які сприяють ефективній взаємодії з колегами, вирішенню складних завдань та кращій діяльності в небезпечних або несприятливих ситуаціях.

Висновок до 1 розділу

У даному дослідженні проаналізовано різні теорії, концепції та підходи до визначення готовності особистості до професійної діяльності та встановлено взаємозв'язок між цим показником і рівнем стресостійкості майбутніх офіцерів.

Поняття стресостійкості описує здатність людини протистояти негативним стресовим факторам залежно від її психологічних та фізіологічних особливостей. Розвиток стресостійкості має велике значення, оскільки майбутнім офіцерам необхідно буде швидко та ефективно реагувати на небезпечні та стресові ситуації без шкоди для власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Згідно з отриманими даними, люди, які краще підготовлені до своєї професійної діяльності, мають вищу стресостійкість і краще протистоять негативному впливу стресових ситуацій при виконанні службових обов'язків.

Узагальнюючи поняття та чинники стресостійкості як цілісної системи, можна зробити висновок, що стресостійкість є невід'ємною складовою процесу професійного розвитку майбутніх військовослужбовців.

Підсумовуючи важливість особистісної підготовки до професійної діяльності можна визначити як один із чинників, що впливає на рівень стресостійкості майбутніх офіцерів. Особистісна готовність до професійної діяльності є дуже важливим фактором, що впливає на стресостійкість майбутніх офіцерів.

У своїй професійній діяльності офіцери стикаються з багатьма стресовими факторами та складними ситуаціями, які можуть вплинути на їхнє фізичне та психічне здоров'я, спосіб життя, соціальні стосунки та загальний успіх. Стресостійкість офіцерів визначає їхній подальший життєвий та кар'єрний шлях. Вони виконують складні завдання з мінімальними ресурсами та у стислі терміни, що може ускладнити виконання поставлених завдань.

Наразі вкрай важливо підготувати офіцерів до якісного виконання своїх професійних обов'язків. Тому навчальні заклади почали працювати над їх психологічною підготовкою в процесі забезпечення особистісної готовності офіцерів до професійної діяльності з метою підвищення ефективності виконання ними службових обов'язків.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ЧИННИКА СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

2.1 Програма та методики проведення емпіричного дослідження

Розглянувши та описавши основні положення та особливості стресостійкості та особистісної готовності до професійної діяльності, ми приступили до головної частини даної роботи – емпіричного дослідження особистісної готовності до професійної діяльності, як чинника стресостійкості майбутніх офіцерів.

Дане дослідження було проведено на базі кафедри військової підготовки Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника та курсантів ЛННІ ДонДУВС у Івано-Франківську. Дослідження було проведене онлайн з використанням гугл форм, протягом 19.04.23 – 27.04.23. В дослідженні прийняло участь 30 осіб, віком 18 – 23 роки.

Відповідно до мети були сформовані також основні завдання даного дослідження:

- Дослідити рівень стресостійкості, мотивацію до професійної діяльності, готовність до ризику та комунікативні та організаторські схильності майбутніх офіцерів;

- Аналіз та інтерпретація отриманих даних;
- Емпірично дослідити вплив стресостійкості на особистісну готовність до професійної діяльності майбутніх офіцерів.

Під час проведення емпіричного дослідження було застосовано кілька методик, які мають як найширше розкрити поняття особистісної готовності до професійної діяльності, як чинника стресостійкості майбутніх офіцерів:

- Методика на визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса, Раге (Додаток А);

Лікарі Томас Холмс і Річард Райх (або Холмс і Раге, США) вивчали залежність захворювань (також інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих ситуацій у більше ніж п'яти тисяч пацієнтів. Таким чином вони дійшли до висновку, що 151 психічним і фізичним хворобам зазвичай передують деякі серйозні зміни в житті людини. На результатах свого дослідження вони склали шкалу, в якій кожній важливій життєвій події відповідає певне число балів залежно від ступеня його стресогенності.

- Бостонський тест на оцінку стресостійкості (Додаток Б);
- Мотивація професійної діяльності (методика К. Замфір у модифікації А. Реана) (Додаток В);

Ця методика використовується для діагностики мотивації професійної діяльності. Вона заснована на концепції зовнішньої та внутрішньої мотивації. Якщо сама діяльність важлива для людини, необхідно говорити про внутрішню мотивацію. Якщо мотивація професійної діяльності базується на бажанні задовольнити інші зовнішні потреби, пов'язані зі змістом діяльності (соціальний престиж, заробітна плата тощо). В даному випадку прийнято говорити про зовнішні мотиви.

Самі зовнішні мотиви розрізняються на зовнішні позитивні і зовнішні негативні. Зовнішні позитивні мотиви, безумовно, більш ефективні і бажані, ніж негативні.

- Діагностика ступеня готовності до ризику” (Г. Шуберта) (Додаток Г);

Методика діагностики ступеня готовності до ризику Шуберта показує готовність до ризику у вашому житті і наскільки він є необхідним та доцільним. Тест Шуберта також виявить причини ваших помилок в повсякденному житті і дозволить в певній мірі підкоригувати стиль поведінки для досягнення більшого успіху з меншими витратами.

- Методика “Оцінка комунікативних і організаторських схильностей –КОС” (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина) (Додаток Д).

Методика оцінює рівень розвитку комунікативних та організаторських схильностей, що проявляються в різних сферах діяльності, поведінки та міжособистісного спілкування.

2.2 Аналіз отриманих результатів стресостійкості майбутніх офіцерів

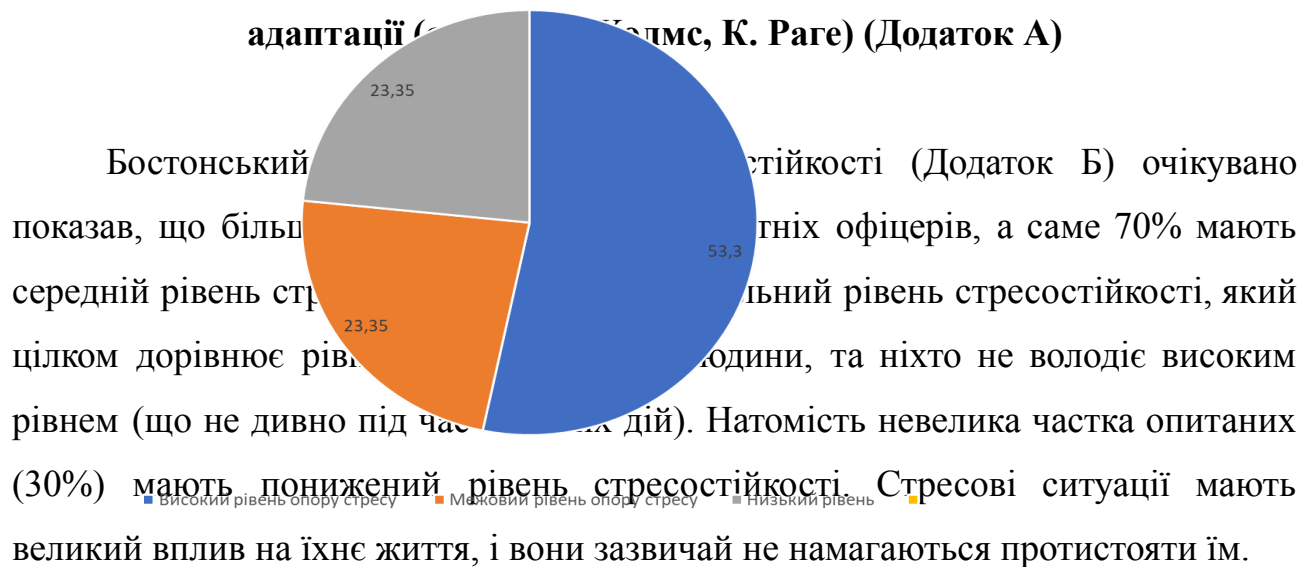
Проведення усіх вищеописаних діагностичних методик дозволяє нам проаналізувати певні результати стресостійкості майбутніх офіцерів для нашого емпіричного дослідження.

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге) (Додаток А) дала нам наступні результати:

- 53.3% респондентів володіють високим рівнем здатності опиратися стресу;
- 23,35% респондентів перебувають на межовому рівні здатності опиратися стресорам; За даними дослідження дані респонденти мають 50-відсоткову ймовірність виникнення в них якогось захворювання. Тому їм варто переглянути своє відношення до стресових ситуацій, та важливих подій у їхньому житті в цілому.
- 23,35% опитаних мають низький рівень опору стресу. У них ймовірність виникнення якогось захворювання сягає уже 90%. Їм загрожує небезпека для здоров'я, а саме – синдром вигорання, або психосоматичне захворювання. Адже переживання стресів такої інтенсивності зачасту приводять до нервового виснаження для організму. Це вже є певним сигналом тривоги. Їм потрібно в терміновому порядку вжити заходів, щоб перебороти стрес.

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

**Рис. 2.1. Методика визначення стресостійкості та соціальної
адаптації (автори Д. Холмс, К. Раге) (Додаток А)**



Згідно зі статистикою, військові ведуть більш активний спосіб життя. Таким чином, середній рівень стресостійкості для більшості з них є абсолютно нормальний. Аналіз результатів методики підтверджує це явище серед майбутніх офіцерів.

Однак 30% респондентів все ще мають понижений рівень стійкості до стресу, що означає, що багато різних життєвих стресів відіграють важливу роль у їхньому житті. Їм важко протистояти стресу, і вони вважають за краще не намагатися цього робити.



Рис. 2.2. Бостонський тест на оцінку стресостійкості (Додаток Б)

Отже, більшість опитаних майбутніх офіцерів володіють середнім рівнем стресостійкості і високим або межовим рівнем опору до стресу. І тільки 23-30% серед опитаних мають низький рівень у даному опитуванні.

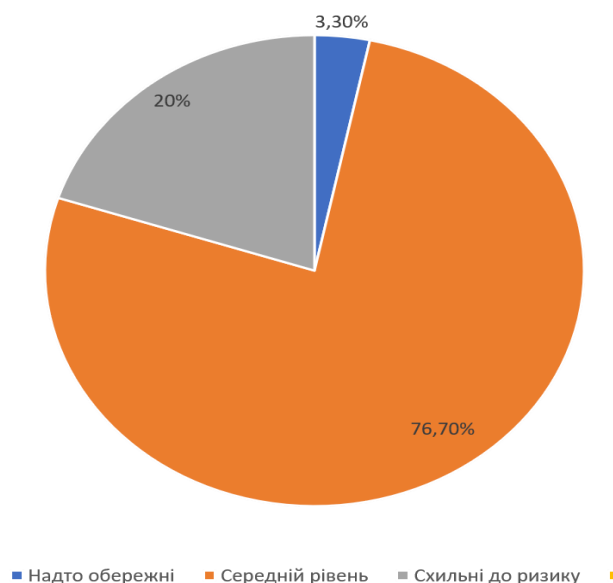
2.3 Особливості особистісної готовності майбутніх офіцерів та її впливу на стресостійкість

Діагностика особистісної готовності майбутніх офіцерів, на основі даних про готовність до ризику, мотивацію професійної діяльності та комунікативних і організаторських здібностей, дала нам наступні результати.

Діагностика ступеня готовності до ризику” (Г. Шуберта) (Додаток Г). Вона дала нам наступні результати серед опитаних майбутніх офіцерів:

- Тільки 3,3% опитаних є надто обережними у питанні ризиків. В них спостерігається висока мотивація до уникання невдач, певний механізм захисту;
- Більшість, а це 76,7% респондентів мають середні показники схильності до ризику. Це вважається цілком нормальним показником, як серед офіцерів так і серед простих людей. Вони є раціональними у питаннях ризику і добре обдумують плюси і мінуси даної ситуації, та вибирають для себе кращий варіант;
- Та 20% опитаних майбутніх офіцерів виявилися схильними до ризику. В них присутня низька мотивація до уникнення невдач, тому вони переважно ризикують, адже не задумуються над невдачами.

Діагностика ступеня готовності до ризику” (Г. Шуберта)



**Рис. 2.3. Діагностика ступеня готовності до ризику” (Г. Шуберта)
(Додаток Г)**

Наступне, що ми досліджували – це комунікативні та організаторські схильності за методикою “Оцінка комунікативних і організаторських схильностей –КОС” (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина) (Додаток Д).

Тут у нас комунікативні та організаторські здібності оцінювалися окремо за п’ятибальною шкалою. Отож ми отримали такі результати по балах:

- 1 бал - низький рівень прояву комунікативних і організаторських схильностей. Такий бал отримало по 20% респондентів у двох колонках. Ці люди переважно пасивні, в них немає багато захоплень, мало чим цікавляться. Можуть бути закритими для нових знайомств, подій, активностей.
- 2 бали - їм притаманні комунікативні та організаторські схильності на рівні нижче середнього. Комунікативними схильностями на цьому рівні володіють 6,7% опитаних, а організаторськими – 23,3%.

Вони не горять бажанням до спілкування, почуваються дискомфортно в новій компанії, колективі, переконані, що краще проводити час наодинці з собою, обмежують свої знайомства, переживають труднощі під час

встановлення контактів із новими людьми, проводячи виступи перед аудиторією, погано орієнтуються в незнайомій ситуації, не відстоюють свою позицію, важко переживають образи; прояв ініціативи в громадській діяльності дуже занижений, у багатьох ситуаціях вони вважають, що краще уникати прийняття власних рішень без допомоги зі сторони.

- 3 бали - середній рівень прояву комунікативних та організаторських схильностей. На цьому рівні опинилося 16,7% опитаних по комунікативних схильностях і 6,7% по організаторським схильностям.

Вони здебільшого прагнуть до контактів з людьми, не обмежують себе у кількості своїх знайомств, відстоюють свою позицію, планують свою роботу, але потенціал їх схильностей не відрізняється високою стійкістю. Ця група респондентів потребує надалі серйозної та планомірної роботи з питань формування й розвитку

комунікативних та організаторських схильностей.

- 4 бали - належать до групи з високим рівнем прояву комунікативних і організаторських схильностей. Сюди потрапило 26,6% респондентів у питанні комунікативних схильностей та 16,7% респондентів по організаторських схильностях.

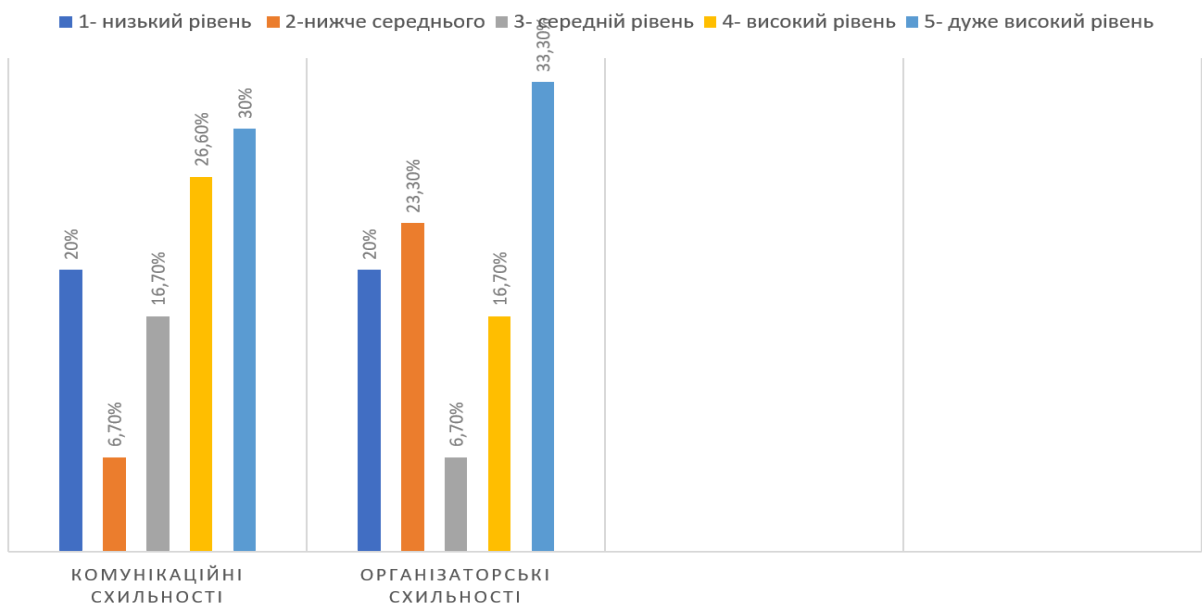
Зазвичай вони не розгублюються в новій обстановці, доволі швидко знаходять друзів, постійно хочуть збільшити коло своїх друзів, займаються соціальною діяльністю, допомагають близьким, друзям, проявляють ініціативу в спілкуванні, із цікавістю та задоволенням приймають участь в організації громадських заходів, вміють самостійно приймати важливі рішення у різних ситуаціях. І вся вищеописана діяльність відбувається за рахунок внутрішньої мотивації та переконань.

- 5 балів – описує респондентів, які мають дуже високий рівень комунікативних та організаторських схильностей. Найбільший відсоток опитаних майбутніх офіцерів перебувають саме на цьому рівні. Власне це

30% опитаних щодо комунікативних, та 33,3% щодо організаторських схильностей.

Вони відчують необхідність в комунікативній та організаторській діяльності та активно прагнуть до неї. Швидко орієнтуються у складних ситуаціях, вільно почуваються в новому колективі, ініціативні, переважно у складних ситуаціях намагаються приймати власні рішення, відстоюють власну позицію та стараються правильно донести її навколишнім, щоб вона набула підтримки серед інших, також можуть додати позитивлення та емоційність в незнайому компанію, люблять організовувати різні ігри, заходи, наполегливі в діяльності, яка їх приваблює. Вони самі шукають такі справи, які б задовольняли їх необхідність в комунікації та організаторській діяльності.

ОЦІНКА КОМУНІКАТИВНИХ І ОРГАНІЗАТОРСЬКИХ СХИЛЬНОСТЕЙ – КОС



**Рис. 2.4. Оцінка комунікативних і організаторських схильностей –КОС”
(В.В. Синявського і Б.О. Федоришина) (Додаток Д)**

І остання методика у нашій роботі, це - Мотивація професійної діяльності (методика К. Замфір у модифікації А. Реана) (Додаток В). В даній методиці ми

розглядали показники внутрішньої мотивації, зовнішньої позитивної та негативної мотивації. На основі отриманих результатів ми визначали мотиваційний комплекс особистості. Він представляє співвідношення трьох видів мотивації: ВМ, ЗПМ, ЗНМ. Оптимальним мотиваційним комплексом тут вважається ситуація, коли в респондентів показники внутрішньої мотивації є більшими або дорівнюють зовнішній позитивній мотивації, а показники зовнішньої негативної є меншими за два попередні показники. І серед опитаних майбутніх офіцерів виявилось майже половина (46,7%), у яких присутній оптимальний мотиваційний комплекс до професійної діяльності. Інші 53,3% опитаних мають неоптимальний мотиваційний комплекс професійної діяльності.

Задоволеність професією є вищою, коли оптимальніший мотиваційний комплекс: значна перевага внутрішньої позитивної мотивації і низька – зовнішньої негативної.

Чим оптимальніший мотиваційний комплекс і більша активність, мотивована власне змістом діяльності, стимулом отримати в цій діяльності певних позитивних результатів, тим нижчий рівень емоційної нестабільності. І навпаки, чим більше респондент починає діяти над мотивом уникнення невдач (що починають перебільшувати мотиви, які пов'язані з цінністю самої діяльності, а також над зовнішньою позитивною мотивацією), тим вищим є рівень емоційної нестабільності.

Простими словами опитувані з оптимальним мотиваційним комплексом в першу чергу дбають про результати своєї діяльності. А ті хто мають неоптимальний мотиваційний комплекс переймаються тим, щоб уникнути невдачі, що про них подумують і тд. І це заважає їх професійній діяльності.

**МОТИВАЦІЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
(МЕТОДИКА К. ЗАМФІР У МОДИФІКАЦІЇ А.
РЕАНА)**

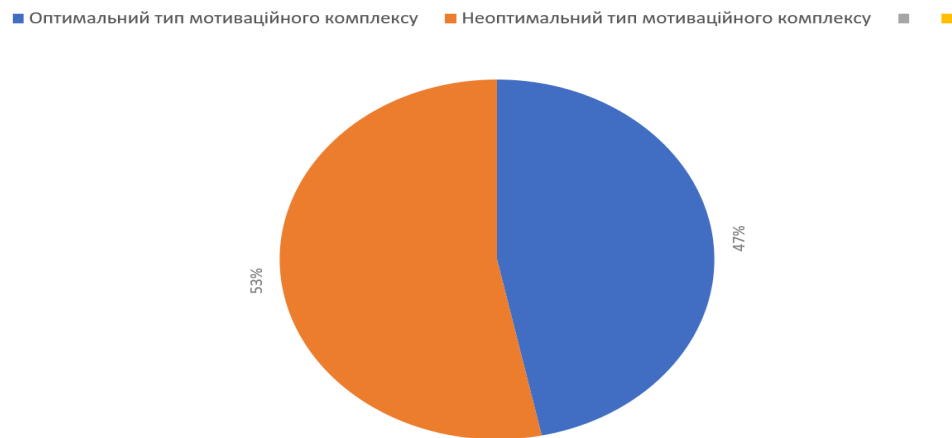


Рис. 2.5. Мотивація професійної діяльності (методика К. Замфір у модифікації А. Реана) (Додаток В)

За даними дослідженнями прослідковується певна тенденція. Що готовність до ризику, мотивація до професійної діяльності, комунікативні та організаторські схильності мають певний вплив на стресостійкість та опір до стресу серед майбутніх офіцерів.

До прикладу респонденти, які мають оптимальний тип мотиваційного комплексу до професійної діяльності мають в більшості середній рівень стресостійкості (65% з них) і високий рівень опору стресу(43%).

83% із тих респондентів, що схильні до ризику мають високий рівень опору стресу та середній рівень стресостійкості. А 64% з тих, хто має середній рівень схильності до ризику мають теж високий рівень опору і середній рівень стресостійкості.

76% із тих хто має високі та дуже високі комунікативні схильності, також мають високий опір стресу та (або) середній рівень стресостійкості.

І 73% із тих хто має високі та дуже високі організаторські схильності, мають високий рівень опору стресу і середній рівень стресостійкості.

Прослідковуються певні приклади впливу особистісної готовності майбутніх офіцерів на їхню стресостійкість:

Офіцер з розвиненими організаторськими та комунікативними навичками легше справляється зі стресом.

Офіцер, який володіє навичками ефективної комунікації, легше і краще будує стосунки з підлеглими та командирами, що також допомагає йому справлятися зі стресом.

Офіцери із оптимальним рівнем мотивації до професійної діяльності почуваються впевненіше під час несення служби і їх стресостійкість є вищою.

Офіцери, які схильні до ризику, відчують впевненість у своїх силах і мають низька мотивація до уникнення невдач, мають високий рівень стресостійкості та опору до стресу в цілому.

Висновок до 2 розділу

Проаналізувавши теоретичний матеріал та ключові моменти особистісної готовності до професійної діяльності та стресостійкості серед майбутніх офіцерів, ми змогли перейти до проведення емпіричного дослідження.

Отже, провівши дане емпіричне дослідження щодо особистісної готовності та її впливу на стресостійкість серед майбутніх офіцерів та проаналізувавши його результати, ми можемо підвести певні підсумки.

Аналіз результатів дослідження показав, що у більшості опитаних майбутніх офіцерів спостерігається високий та межовий рівні опору стресу і

лише 23,35% мають низький рівень. І також більшість, а саме 70% опитаних майбутніх офіцерів володіють середнім рівнем стресостійкості, що є цілком нормальним показником зважаючи на їхню професію та умови в яких ми всі зараз перебуваємо. Але інші 30% все ж мають понижений рівень стресостійкості. Це означає, що багато різних стресорів все ж значною мірою впливає на їхнє життя.

По схильності до ризику у нас теж більшість (76,7%) мають середні показники, що теж є доволі добре. Адже вони розсудливо ставляться до ризикованих ситуацій і частіше приймають правильні, зважені рішення. Дуже маленька частина опитаних (3,3%) є дуже обережними, вони бояться невдач і всяко прагнуть уникнути їх. І 20% серед майбутніх офіцерів є схильними до ризику. Вони не бояться невдач і постійно ризикують. Правда не завжди цей ризик може бути обдуманим та зваженим.

По мотивації до професійної діяльності показники розділилися майже рівномірно (53,3% і 46,7%). Тут все ж невелика перевага на боці тих, хто має оптимальний мотиваційний комплекс до професійної діяльності. Решту мають частково або сильно виражений неоптимальний комплекс, тобто у них переважає зовнішня негативна мотивація над зовнішньою позитивною та внутрішньою мотивацією.

Стосовно вивчення комунікативних та організаторських схильностей більшість опитаних (73,3%) мають середні-дуже високі показники до комунікативних навичок і трохи більше половини (56,7%) такі ж показники щодо організаторських схильностей. Всі решту, що є меншістю мають низькі показники до комунікативних та організаторських схильностей. Також варто зазначити, що комунікативні навички в опитаних майбутніх офіцерів є більш розвиненими, ніж організаторські.

На основі усіх вищенаведених даних було виявлено, що такі чинники особистісної готовності, як готовність до ризику, мотивація професійної

діяльність, комунікативні, та організаторські схильності мають свій відчутний вплив на рівень стресостійкості та опору до стресу серед майбутніх офіцерів.

Отже, особистісна готовність майбутніх офіцерів є важливою передумовою їхньої стресостійкості. Вона забезпечує офіцера необхідними рисами, знаннями, навичками і ставленням до життя, які допомагають йому ефективно справлятися зі стресом і залишатися ефективним у різних життєвих ситуаціях.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА СПРЯМОВАНА НА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ

3.1 Тренінгова програма « Підвищення рівня стресостійкості майбутніх офіцерів»

Стресостійкість є важливою особистісною якістю, яка дозволяє людині ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Для майбутніх офіцерів, які

будуть виконувати відповідальні завдання у складних умовах, стресостійкість є життєво необхідною.

Тренінгова програма спрямована на розвиток у майбутніх офіцерів таких особистісних та професійних якостей:

- Самосвідомість та самоконтроль
- Здатність до прийняття рішень у складних ситуаціях
- Оптимізм та впевненість у собі
- Здатність до співпраці та командної роботи
- Здатність до адаптації до змін

Тема тренінгу: Підвищення стресостійкості майбутніх офіцерів

Цільова аудиторія: Майбутні офіцери

Мета: Сформувати у майбутніх офіцерів особистісні та професійні якості, необхідні для успішної адаптації до стресових ситуацій, що виникають у військовій службі.

Тренінгова програма складається з 6 модулів:

Модуль 1. Стрес і стресостійкість

У цьому модулі учасники тренінгу ознайомляться з поняттям стресу, його видами та впливом на людину. Вони також дізнаються про фактори, які впливають на стресостійкість.

Модуль 2. Самосвідомість та самоконтроль

У цьому модулі учасники тренінгу навчаться усвідомлювати власні емоції та реакції на стрес. Вони також дізнаються про техніки самоконтролю, які допоможуть їм залишатися спокійними та ефективними у стресових ситуаціях.

Модуль 3. Прийняття рішень у складних ситуаціях

У цьому модулі учасники тренінгу навчаться приймати ефективні рішення у складних ситуаціях. Вони дізнаються про різні підходи до прийняття рішень та про фактори, які слід враховувати при прийнятті рішень під час стресу.

Модуль 4. Оптимізм та впевненість у собі

У цьому модулі учасники тренінгу навчаться розвивати оптимістичний погляд на світ та впевненість у собі. Вони дізнаються про те, як ці якості допомагають справлятися зі стресом.

Модуль 5. Співпраця та командна робота

У цьому модулі учасники тренінгу навчаться ефективній співпраці та командній роботі. Вони дізнаються про те, як ці якості допомагають справлятися зі стресовими ситуаціями, що виникають у команді.

Модуль 6. Адаптація до змін

У цьому модулі учасники тренінгу навчаться адаптуватися до змін. Вони дізнаються про те, як ці зміни впливають на людину та як можна з ними ефективно справлятися.

Тривалість

Тренінгова програма розрахована на 24 години. Вона може проводитися у формі лекцій, практичних занять, тренінгів та дискусій.

Методи навчання

У тренінговій програмі використовуються такі методи навчання:

- Лекції
- Практичні заняття
- Тренінги
- Дискусії
- Робота в групах

Очікувані результати

Після проходження тренінгової програми учасники повинні:

- Знати основні поняття та теорії, пов'язані зі стресом та стресостійкістю
- Вміти усвідомлювати власні емоції та реакції на стрес
- Вміти приймати ефективні рішення у складних ситуаціях
- Вміти розвивати оптимістичний погляд на світ та впевненість у собі
- Вміти ефективно співпрацювати та працювати в команді
- Вміти адаптуватися до змін

Практична частина

- Вправи на розвиток самоконтролю та самодисципліни
 - Вправа "Стоп-слово"
 - Вправа "10-секундне дихання"
- Вправи на розвиток впевненості в собі
 - Вправа "Який я офіцер?"
 - Вправа "Мій імідж"

Заключна частина

- Обговорення отриманих результатів
- Рекомендації щодо подальшого розвитку стресостійкості

Цей тренінг допоможе майбутнім офіцерам зрозуміти природу стресу та його вплив на організм людини, а також розвинути деякі особистісні якості та навички, які сприяють стресостійкості.

Конкретні вправи використані в тренінгу:

- **Вправа "Стоп-слово"**

Учасники тренінгу вибирають собі стоп-слово, яке вони будуть використовувати в ситуаціях, коли відчувають, що втрачають самоконтроль. Коли учасник відчуває, що він починає втрачати самоконтроль, він повинен сказати своє стоп-слово, щоб зупинити себе і призвести себе до тями.

- **Вправа "10-секундне дихання"**

Учасники тренінгу роблять глибокі вдихи і видихи протягом 10 секунд. Ця вправа допомагає заспокоїтися і зосередитися.

- **Вправа "Який я офіцер?"**

Учасники тренінгу відповідають на запитання: "Який я офіцер?". Ця вправа допомагає учасникам усвідомити свої сильні сторони та цінності як офіцерів.

- **Вправа "Мій імідж"**

Учасники тренінгу відповідають на запитання: "Який імідж я хочу створити як офіцер?". Ця вправа допомагає учасникам усвідомити важливість іміджу для офіцера.

Висновок до 3 розділу

Тренінги є важливим елементом підготовки майбутніх офіцерів, адже стрес є невід'ємною частиною військової служби. Даний тренінг спрямований на розвиток особистісних якостей і навичок, які сприяють стресостійкості. Він є доволі практичним і містить в собі різноманітні вправи.

Розроблена тренінгова програма на підвищення рівня стресостійкості може допомогти майбутнім офіцерам:

- Розуміти природу стресу та його вплив на організм людини. Як він проявляється фізично і психологічно, які є його позитивні та негативні наслідки. Це допоможе офіцерам краще контролювати свій стрес і уникати його негативних наслідків.
- Визначати фактори, що підвищують стресостійкість. Офіцери зможуть краще контролювати свій стрес і уникати його негативних наслідків. Це допоможе їм зберегти своє здоров'я і працездатність, а також підвищити свою ефективність у роботі.
- Розвивати особистісні якості і навички, які сприяють стресостійкості. Це в свою чергу покращить їхнє самопочуття і якість життя. Офіцери зможуть відчувати себе більш впевнено і комфортно в стресових ситуаціях. Це допоможе їм поліпшити своє самопочуття і якість життя.
- Успішно виконувати свої обов'язки в складних умовах. Офіцери зможуть ефективно справлятися з викликами та труднощами, які виникають у військовій службі. Це допоможе їм досягти успіху у своїй кар'єрі.

Від даного тренінгу можна очікувати, що майбутні офіцери зможуть краще розуміти, як стрес впливає на їхній організм і психіку; зможуть навчитися застосовувати різні техніки для управління стресом, такі як глибоке дихання, техніки релаксації, техніки когнітивного переструктурування. Це допоможе їм швидко і ефективно впоратися зі стресом у будь-якій ситуації, допоможе підвищити впевненість у собі і свою здатність долати труднощі.

ВИСНОВКИ

1) Здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з питань стресостійкості як соціально-психологічного феномену.

На даному етапі було встановлено, чому і чим стресостійкість є важливою для майбутніх офіцерів, та як вона впливає на їхню особистісну готовність до професійної діяльності. Ми побачили, що дана тема є дуже актуальною в наш час. Саме тому, в інфо просторі постійно появляються нові

статті та наукові роботи і щоразу більше авторів починають вивчати питання стресостійкості та її впливу на особистісну готовність до професійної діяльності серед майбутніх офіцерів.

2) Ми розглянули та проаналізували різні концепції та моделі стресостійкості. А також розібрали, що таке особистісна готовність до професійної діяльності серед майбутніх офіцерів та її основні компоненти.

3) Також було емпірично досліджено особистісну готовність до професійної діяльності, як чинника стресостійкості майбутніх офіцерів. Було проведено 5 методик направлених на визначення рівня опору стресу, рівня стресостійкості, мотивацію професійної діяльності, готовність до ризику та оцінку комунікативних та організаторських схильностей. На основі цих результатів було виявлено, як чинники особистісної готовності впливають на стресостійкість майбутніх офіцерів.

4) На завершення було розроблено тренінгову програму, яка спрямована на те, щоб підвищити рівень стресостійкості майбутніх офіцерів. В загальному він розкриває питання стресостійкості, за допомогою вправ наочно показує, як можна більш ефективно справлятися зі стресом, успішно проводити свою професійну діяльність у складних умовах та покращити своє самопочуття і якість життя в цілому.

Отож, тема вивчення стресостійкості майбутніх офіцерів і надалі залишається актуальною та потребує певної уваги серед науковців для вивчення усіх чинників, які мають певний вплив на стресостійкість майбутніх офіцерів. Розвиток стресостійкості майбутніх офіцерів надалі повинен бути одним з ключових завдань, адже саме вона дозволяє якісно виконувати свої обов'язки, а також переживати несприятливі події без значної шкоди для власного життя та психічного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1 Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : тези доповідей VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (Хмельницький, 22–23 березня 2018) / [ред. колегія: Є. М. Потапчук (голов. ред.), Т. Л. Левицька, Л. О.

- Подкоритова, В. К. Гаврилькевич] / М-во освіти і науки України, Хмельницький нац. ун-т, Каф. психол. та педагог. [та ін.]. – Хмельницький: ХНУ, 2018. – 140 с.
- 2 Білова, М.Е. (2007). Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій). (Автореф. дис.канд. психол. наук). Одеса.
 - 3 Білоус Р. Мій професійний вибір: тренінг старшокласників. Практ. психологія та соц. робота. 2010. № 6. С. 1–11.
 - 4 Бурбан, Н., & Гузенко, І. (2019). Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. Педагогіка і психологія професійної освіти, 1, 105–116.
 - 5 Герасіна С.В. Методи підтримки працездатності і стресостійкості ділової / Герасіна С.В// "Наука і освіта", №2-3, 2016 . – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1106/1/Герасіна%20С.%20В..pdf>
 - 6 Герман Н. Танцюра О. "Особистісно-професійна готовність майбутніх офіцерів до виконання професійних обов'язків в умовах військових конфліктів"
 - 7 Гребенюк Г. С. Мотиваційна готовність курсантів і слухачів вищого військового учбового закладу до професійної діяльності (на прикладі спеціалістів пожежної безпеки МВС України): автореф. дис. канд. психол. наук. К. 1997. 17 с.
 - 8 Гринчук О. І. Психологічна готовність майбутніх офіцерів-психологів до професійної діяльності: основні критерії та показники / О. І. Гринчук // Збірник наукових праць: психологія. – 2018. - № 22. – С. 106-115
 - 9 Закон України "Про Збройні Сили України"
 - 10 Карамушка Л. М. Психологія управління закладами середньої освіти : монографія. К. : Ніка центр, 2000. 332 с.

- 11 Кокун О.М. Зміст та структура психологічної готовності фахівця до екстремальних видів діяльності. Проблеми екстремальної та кризової психології: збірник наукових праць. К. Вип. 7. С.182-190.
- 12 Колесніков Ю. "Особистісно-професійна готовність майбутніх офіцерів до професійної діяльності в умовах військового конфлікту"
- 13 Концепції стресу та стресостійкості: огляд психологічної літератури (Stankovic et al., 2021)
- 14 Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості// Проблеми екстремальної та кризової психології. 2010. Вип.7[Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol7/025.pdf> (ст. 216-217)
- 15 Корольчук В.М Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14. Частина I [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol14_1/Рекр_2013_14\(1\)__22.pdf](http://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol14_1/Рекр_2013_14(1)__22.pdf)
- 16 Корольчук В.М. Стресостійкість і адаптивний потенціал особистості в стресогенних умовах / В.М. Корольчук. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vchdpu/psy/2010_82_1/korolchuk.pdf.
- 17 Кохан В. Г. Діяльність військового керівника по збереженню психічного здоров'я військовослужбовців: автореф дис. канд. психол. наук: 19.00.09 / Національна академія ПВУ ім. Б. Хмельницького. Хмельницький, 2003. С. 18.
- 18 Кравцова, О.К. (2019). Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки, 7, 98–117.

- 19 Крайнюк В. М. Порівняльний аналіз індивідуальнопсихологічних властивостей стресостійкості рятувальників у посттравматичний період / В. М. Крайнюк // Наука освіта: Наук.-практ. журн. Півден. наук. центру АПН України. Спецвипуск: Психологія особистості, досвід минулого - погляд у майбутн . – 2004. – С.142-146.
- 20 Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості : монографія / В.М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с..
- 21 Красильникова О. "Психологічні аспекти виховання готовності майбутніх офіцерів Збройних Сил України до виконання професійних обов'язків"
- 22 Леонова А. Б. Стрес-менеджмент: сумна необхідність. Що підстерігає найуспішніших менеджерів.
- 23 Лідерство сержанта та офіцера (психолого-педагогічний аспект): Навчальний посібник / Під ред. О.В.Бойка, О.В.Копаниці, П.П.Ткачука, Н.Спейда. – Львів: ЛІСВ, 2008.
- 24 Мартинюк С. Р. Аналіз зумовленості стресостійкості її первинними характеристиками / С. Р. Мартинюк // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К.: Логос, 2007. – Т.7, вип. 10. – С. 178–183.
- 25 Молотай В. А. Формування психологічної готовності військовослужбовців внутрішніх військ МВС України до діяльності по охороні громадського порядку: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.09 / Хмельницький. 2006. 20 с.
- 26 Мул С. А. Психологія готовності офіцера-прикордонника до професійної діяльності: д-ра наук із загальної психології, історія психології: 19.00.01 / Нац. б-ка України ім. В. І. Вернадського. Київ, 2016. 539с.
- 27 Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с..

- 28 Овсяннікова Я. О. Теоретико-методологічні підходи до аналізу понять емоційної, психологічної стресостійкості. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2009. Вип.6. С. 85-94.
- 29 Основні підходи до вивчення стресу та стресостійкості у наукових дослідженнях (Dmitruk, 2017)
- 30 Плужник, Я.А.(2011). Соціально-психологічні детермінанти організаційно-управлінських стресів. (Автореф. дис. канд. психол. наук).Луганськ.
- 31 Ришко Г.М. Основні методологічні теорії та підходи вивчення стресостійкості особистості //Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, II(10), Issue: 20, 2014 www.seanewdim.com. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://seanewdim.com/uploads/3/4/5/1/34511564/rishko_g.m._the_main_methodological_approaches_and_theories_stress_the_study_of_personality.pdf
- 32 Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості / К. Д. Роман //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.
- 33 Романишина Л. М., Богданюк О. Д. Роль викладача у формуванні готовності майбутніх кінологів до службової діяльності. Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія: Педагогіка і психологія. Збірник статей. Вип. 11. Ч.1. Ялта, 2006. С. 48 – 54
- 34 Сельє Г. Стресс без дистресу / Г. Сельє [пер. с англ.]. – М. : Прогрес, 1979. – 124 с.
- 35 Сердюк Л. Зміст та структура психологічної готовності до професійної діяльності студентів з інвалідністю // Освіта Регіону: Український науковий журнал. №5. 2011. С. 140-144.

- 36 Стаднік А.В., Ващенко І.В., Васищев В.С. Теоретико-методологічні національної гвардії України до службово-бойової діяльності. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 55. С. 250-258
- 37 Степанов О.М. Психологічна енциклопедія / О.М. Степанов. – К.: “Академвидав”, 2006. – 424с
- 38 Стрес та стресова стійкість: психологічні аспекти (Neskoromna, 2015)
- 39 Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості / Ю.В. Шаран // 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.
- 40 Ягупов В. В. Військова психологія: підручник . — К: Тандем, 2004. 656 с.
- 41 Chrousos, G. P. (2009). Stress and disorders of the stress system. *Nature Reviews Endocrinology*, 5(7), 374-381.
- 42 Cognitive Resilience to Psychological Stress in Military Personnel. Інтернет ресурс <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8966027/>
- 43 Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- 44 Davydov, D. M. (2017). Stress resistance and its determinants in military officers: A systematic review. *Military Medicine Research*, 4(1), 39. doi: 10.1186/s40779-017-0147-9.
- 45 Janis, I.L. Psychological stress: Psychoanalytic and behavioral studies of surgical patients. New York: Wiley. 1958. - P. 20-27
- 46 Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- 47 Leaders’ Guide for Building Personal Readiness and Resilience Інтернет ресурс

https://www.army.mil/e2/downloads/rv7/r2/policydocs/leaders_guide_building_personal_readiness_and_resilience.pdf

- 48 Maddi, S. R. (2002). The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 54(3), 173-185.
- 49 Mechanik, D. *Students under stress: A study in the social psychology of adaptation*. New York: The Free Press. 1962. - P. 42–56
- 50 Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity: Protective factors
- 51 Schonfeld, P. (2016). The effects of daily stress on positive and negative mental health: Mediation through self-efficacy. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(1), 1–10.
- 52 Selye, H. *Stress życia*. Przeł. J. W. Guzka i R. Rembiesa. Warszawa: PZWL. 1960. –70 P.
- 53 Strelau, J. *Temperament jako regulator zachowania z perspektywy półwiecza badań*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. 2006. – P. 35-48.
- 54 Tomaszewski, T. *Aktywność człowieka*. W: M. Maruszewski, J. Reykowski, T. Tomaszewski, *Psychologia jako nauka o człowieku*. Warszawa: Książeczka i Wiedza. 1966. – P. 197 – 252.
- 55 Tomaszewski, T. *Człowiek i otoczenie*. W: T. Tomaszewski (red.), *Psychologia*. Warszawa: PWN. 1975. – P. 13 – 36.
- 56 Wersebe, H. (2018). The link between stress, well-being, and psychological flexibility during an Acceptance and Commitment Therapy self-help intervention. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(1), 60–68.

Додатки

Додаток А

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

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

Додаток Б

Бостонський тест на оцінку стресостійкості

Даний тест на оцінку стресостійкості був розроблений вченим психологом Медичного центру Університету Бостона. Необхідно відповісти на питання, виходячи з того, наскільки часто ці твердження вірні для Вас. Відповідати слід на всі пункти, навіть якщо дане твердження до Вас взагалі не відноситься. Пропонуються наступні відповіді з відповідною кількістю очок:

майже завжди - 1;

часто - 2;

іноді - 3;

майже ніколи - 4;

ніколи - 5.

1. Ви їсте, принаймні, одне гаряче блюдо в день.
2. Ви спите 7-8 годин, принаймні, чотири рази на тиждень.
3. Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов натомість.
4. У межах 50 кілометрів у Вас є хоча б одна людина, на якого Ви можете покластися.

5. Ви виконуєте фізичні вправи до поту хоча б два рази на тиждень.
6. Ви викурюєте менше половини пачки сигарет на день.
7. За тиждень Ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв.
8. Ваша вага відповідає Вашому зростанню.
9. Ваш дохід повністю задовольняє Ваші основні потреби.
10. Вас підтримує Ваша віра.
11. Ви регулярно займаєтеся клубної або громадською діяльністю.
12. У Вас багато друзів і знайомих.
13. У Вас є один або двоє друзів, яким Ви повністю довіряєте.
14. Ви здорові.
15. Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли Ви злі або стурбовані чимось.
16. Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, Ваші домашні проблеми.
17. Ви робите щось тільки заради жарту хоча б раз на тиждень.
18. Ви можете організувати Ваш час ефективно.
19. За день Ви споживаєте не більше трьох чашок кави, чаю або інших напоїв, що містять кофеїн.
20. У Вас є трохи часу для себе протягом кожного дня.

Додаток В

Мотивація професійної діяльності (методика к. Замір в модифікації

А. Реана)

Інструкція

Прочитайте перераховані нижче мотиви професійної діяльності та дайте оцінку їх значущості для Вас за п'ятибальною шкалою.

№ з\п		У дуже незначній мірі	У достатньо незначній мірі	У невеликій, але значній мірі	У достатньо великій мірі	У дуже значній мірі
1	Грошове забезпечення					
2	Прагнення до просування по роботі					
3	Прагнення уникнення критики зі сторони керівника чи колег					
4	Прагнення уникати можливих покарань чи неприємностей					
5	Потреба у досягненні соціального престижу та поваги оточуючих					

6	Задоволення від самого процесу та результату роботи					
7	Можливість найбільш повної самореалізації саме в цій діяльності					

Обробка

Підраховуються показники внутрішньої мотивації (ВМ), зовнішньої позитивної (ЗПМ) та зовнішньої негативної (ЗНМ) у відповідності до наступних ключів:

$$\text{ВМ} = (\text{оцінка пункту 6} + \text{оцінка пункту 7}) / 2$$

$$\text{ЗПМ} = (\text{оцінка п. 1} + \text{оцінка п. 2} + \text{оцінка п.5}) / 3$$

$$\text{ЗНМ} = (\text{оцінка п. 3} + \text{оцінка п.4}) / 2$$

Показником значущості кожного типу мотивації буде число, яке знаходиться у межах від 1 до 5 (у тому числі можливо і дробове).

Додаток Г

Тест схильності до ризику Шуберта

Інструкція до опитувальником Шуберта:

Оцініть ступінь своєї готовності вчинити дії, про які Вас запитують.

При відповіді на кожен з 25 питань поставте відповідний бал за наступною схемою:

2 бали – повністю згоден, повне «так»;

1 бал – більше «так», ніж «ні»;

0 балів – ні «так», ні «ні», щось середнє;

- 1 бал – більше «ні», ніж «так»;

- 2 бали – повне «ні».

Питання до методики Шуберта.

1. Чи перевищили б Ви встановлену швидкість, щоб швидше надати необхідну медичну допомогу тяжкохворого людині?
2. погодилися б Ви заради гарного заробітку брати участь у небезпечній і довготривалій експедиції?
3. Стали б Ви на шляху тікає небезпечного зломщика?
4. Могли б їхати на підніжці товарного вагона при швидкості більше 100 км / год?
5. Чи можете Ви на інший день після безсонної ночі нормально працювати?
6. Стали б Ви першим переходити дуже холодну річку?
7. позичили б Ви другу велику суму грошей, будучи не зовсім упевненим, що він зможе Вам повернути ці гроші?
8. увійшли б Ви разом з приборкувачем в клітку з левами при його посвідченні, що це безпечно?
9. Могли б Ви під керівництвом ззовні залізи на високу фабричну трубу?
10. Могли б Ви без тренування керувати парусним човном?
11. Чи ризикнули б Ви схопити за вуздечку біжучий коня?
12. Могли б Ви після 10 склянок пива їхати на велосипеді?
13. Могли б Ви зробити стрибок з парашутом?
14. Могли б Ви при необхідності проїхати без квитка від Таллінна до Москви?
15. Могли б Ви зробити автотурне, якби за кермом сидів Ваш знайомий, який зовсім недавно був у важкому дорожній пригоді?
16. Могли б Ви з 10-метрової висоти стрибнути на тент пожежної команди?
17. Могли б Ви, щоб позбутися від затяжної хвороби з постільним режимом, піти на небезпечну для життя операцію?
18. Могли б Ви зістрибнути з підніжки товарного вагона, що рухається зі швидкістю 50 км / год?
19. Могли б Ви, як виняток, разом з сімома іншими людьми, піднятися в ліфті, розрахованому лише на шість осіб?

20. Могли б Ви за велику грошову винагороду перейти з зав'язаними очима жвавий вуличний перехрестя?
21. Взятися б Ви за небезпечну для життя роботу, якби за неї добре платили?
22. Могли б Ви після 3 важких безсонних ночей обчислювати відсотки?
23. Могли б Ви за вказівкою Вашого начальника взятися за високовольтний провід, якщо б він запевнив Вас, що провід знеструмлений?
24. Могли б Ви після деяких попередніх пояснень управляти вертольотом?
25. Могли б Ви, на попутках, але без грошей і продуктів, доїхати з Києва до Євпаторії?

Додаток Д

“Оцінка комунікативних і організаторських здібностей – КОЗ” (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина)

Інструкція: “Вам необхідно відповісти на всі запропоновані питання. Вільно висловлюйте свою думку з кожного питання й відповідайте так: якщо Ваша відповідь на

питання позитивна (Ви згодні), то у відповідній клітинці реєстраційного бланка поставте

плюс (+), якщо ж Ваша відповідь негативна (Ви не згодні) – поставте знак мінус (-).

Слідкуйте, щоб номер питання та номер клітинки, в яку Ви записуєте свою відповідь,

співпадали. Майте на увазі, що питання мають загальний характер і не можуть містити всіх

необхідних подробиць. Тому уявіть собі типові ситуації та не замислюйтеся над деталями.

Не слід витратити багато часу на обмірковування, відповідайте швидко.

Можливо, на деякі питання Вам буде важко відповісти. Тому намагайтеся дати ту відповідь, якій Ви вважаєте, що можете віддати перевагу. При відповіді на

будь-яке з цих питань звертайте увагу на його перші слова. Ваша відповідь має бути точно узгоджена з ними. Відповідаючи на питання, не намагайтеся справити заздалегідь приємне враження. Для нас важлива не конкретна відповідь, а сумарний бал за серією питань”.

Текст опитувальника

1. Чи багато у Вас друзів, з якими Ви постійно спілкуєтеся?
2. Чи часто Вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними Вашої думки?
3. Чи довго Вас турбує почуття образи, завдане Вам кимось із Ваших товаришів?
4. Чи завжди Вам важко орієнтуватися в критичній ситуації, що створилася?
5. Чи є у Вас прагнення до встановлення нових знайомств із різними людьми?
6. Чи подобається Вам займатися громадською роботою?
7. Чи вірно, що Вам приємніше й простіше проводити час із книгами або за будь-якими іншими заняттями, ніж із людьми?
8. Якщо виникли будь-які перешкоди в здійсненні Ваших намірів, то чи легко Ви відступаєте від них?
9. Чи легко Ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші за віком?
10. Чи любляете Ви придумувати та організовувати зі своїми товаришами різні ігри і розваги?
11. Чи важко Ви включаєтеся в нову для Вас компанію?
12. Чи часто Ви відкладаєте на інші дні ті справи, які потрібно було б виконати сьогодні?
13. Чи легко Вам вдається встановлювати контакти з незнайомими людьми?
14. Чи прагнете Ви домогтися, щоб Ваші товариші діяли згідно з Вашою думкою?
15. Чи важко Ви освоюєтеся в новому колективі?
16. Чи правда, що у Вас не буває конфліктів із товаришами через невиконання ними своїх обов’язків, зобов’язань?

17. Чи прагнете Ви при слушній нагоді познайомитись і поговорити з новою людиною?
18. Чи часто у вирішенні важливих справ Ви приймаєте ініціативу на себе?
19. Чи дратують Вас оточуючі люди, і чи хочеться Вам побути на самоті?
20. Чи правда, що Ви зазвичай погано орієнтуєтесь в незнайомій для Вас обстановці?
21. Чи подобається Вам постійно знаходитися серед людей?
22. Чи виникає у Вас роздратування, якщо Вам не вдається закінчити розпочату справу?
23. Чи Ви вагаєтесь, відчуваєте незручність або сором'язливість, якщо доводиться проявити ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?
24. Чи правда, що Ви втомлюєтесь від частого спілкування з товаришами?
25. Чи любляете Ви брати участь у колективних іграх?
26. Чи часто Ви проявляєте ініціативу при вирішенні питань, які зачіпають інтереси Ваших товаришів?
27. Чи правда, що Ви відчуваєте себе невпевнено серед малознайомих Вам людей?
28. Чи правда, що Ви рідко прагнете до доказу своєї правоти?
29. Чи гадаєте Ви, що Вам не завдає особливого клопоту внести пожвавлення в малознайому Вам компанію?
30. Чи берете Ви участь у громадській роботі?
31. Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомих невеликою кількістю людей?
32. Чи правда, що Ви не прагнете відстоювати свою думку або рішення, якщо воно не було відразу прийняте Вашими товаришами?
33. Чи відчуваєте Ви себе невимушено, потрапивши в незнайому компанію?
34. Чи охоче Ви беретеся до організації різних заходів для своїх товаришів?
35. Чи правда, що Ви не відчуваєте себе достатньо впевненим і спокійним, коли доводиться говорити що-небудь великій групі людей?

36. Чи часто Ви спізнюєтеся на ділові зустрічі, побачення?
37. Чи правда, що у Вас багато друзів?
38. Чи часто Ви опиняєтеся в центрі уваги своїх товаришів?
39. Чи часто Ви бентежитесь, відчуваєте незручність при спілкуванні з незнайомими людьми?
40. Чи правда, що Ви не дуже впевнено почуваете себе в оточенні великої групи своїх товаришів?

“Ключ”

Комунікативні:

(+) так 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37

(-) ні 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39

Організаторські:

(+) так 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38

(-) ні 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

(Комунікативні схильності: позитивні відповіді – питання 1-го стовпця і негативні відповіді – питання 3-го стовпця. Організаторські схильності: позитивні відповіді – питання 2-го стовпця і негативні відповіді – питання 4-го стовпця).

Обробка результатів

1. Зіставити відповіді респондента з “ключем” і підрахувати кількість збігів окремо за комунікативними та організаторськими схильностями.
2. Обчислити оціночні коефіцієнти комунікативних (Кк) і організаторських (Ко) схильностей як відношення кількості співпадаючих відповідей за комунікативними схильностями (Кх) та організаторськими схильностями (Ох) до максимально можливого числа збігів (20) за формулами:

$$K_k = K_x/20, \quad K_o = O_x/20 .$$

Для якісної оцінки результатів необхідно зіставити отримані коефіцієнти зі шкальними оцінками.

Шкала оцінок комунікативних та організаторських схильностей

Кк	Кo	Шкала оцінка
0,10-0,45	0,20-0,55	1
0,46-0,55	0,56-0,65	2
0,56-0,65	0,66-0,70	3
0,66-0,75	0,71-0,80	4
0,76-1,00	0,81-1,00	5