

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій та менеджменту
Кафедра психології, педагогіки та соціології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

тему: Психологічна стійкість особистості до військових загроз

Здобувача вищої освіти
вищого (бакалаврського) рівня
СБ-19-1 групи,
спеціальності 053 «Психологія»

_____ А.О. Моїсєєва
підпис здобувача вищої освіти

Науковий керівник

_____ С.О. Деніжна
підпис наукового керівника к.пед.н., доцент

Замовник освітньо-
професійної програми

_____ О. Г. Льовкіна
підпис керівника ОПП д. філос.н., професор

Вручено до захисту за рішенням
кафедри психології, педагогіки та соціології
Протокол від «13» червня 2023 р. № 17

Зідувач кафедри

_____ І. О. Петухова,
підпис кандидат
педагогічних наук,
доцент

Ірпінь-2023

Реєстрація № 8 15.06.2023 [підпис]
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результат захисту до захисту 02.05.2023 [підпис]
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 86/4/B 19.06.2023 [підпис]
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: [підпис] Т.А. Ткачук
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: [підпис] О.Г. Льовкіна
(підпис) (ініціали, ПІБ)
[підпис] М.О. Сова
(підпис) (ініціали, ПІБ)
[підпис] С.О. Деніжна
(підпис) (ініціали, ПІБ)

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет соціально-гуманітарних технологій та менеджменту

Кафедра психології, педагогіки та соціології

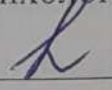
Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Затверджую:

Завідувач кафедри

психології, педагогіки та соціології

 **І.О. Петухова**

Завдання на кваліфікаційну роботу

здобувача вищої освіти

Моїсєєвої Анастасії Олександрівни

Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічна стійкість особистості до військових загроз».

Затверджена наказом ректора від «17» листопада 2022 № 1217

Термін подачі закінченої роботи: 30.05.2023

Цільова установка: розкрити сутність і зміст поняття «психологічна стійкість особистості до військових загроз»; проаналізувати стан та перспективи розвитку психологічної стійкості до військових загроз; проаналізувати психодіагностичний інструментарій дослідження рівня психологічної стійкості особистості до військових загроз; визначити психодіагностичні методи та інструменти, що будуть використовуватись для збору та аналізу даних; емпірично дослідити рівень психологічної стійкості особистості до військових загроз; експериментально перевірити ефективність

ходіагностичних методик на визначення психологічної стійкості до військових загроз.

Мета дослідження: виявлення факторів впливу на розвиток психологічної стійкості особистості до військових загроз.

Об'єкт дослідження – психологічна стійкість особистості до військових загроз.

Предмет дослідження – фактори, які впливають на розвиток психологічної стійкості до військових загроз та методи її тренування.

База дослідження: онлайн простір, за допомогою якого була зібрана вибірка з 47 досліджуваних осіб.

Вихідні дані до роботи: результати психодіагностики з використанням комплексу методик, результати діагностичного дослідження.

Перелік графічного матеріалу: 3 додатки, 3 діаграми, 5 графіків.

1. Календарний план виконання роботи

Назва етапів кваліфікаційної роботи		
	За планом	Фактично
2	3	4
Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	Вересень 2022	Листопад 2022
Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	Квітень 2023	Квітень 2023
Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	Травень 2023	Травень 2023
Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	Травень 2023	Травень 2023
Отримання відгуку керівника роботи	Червень 2023	Червень 2023
Попередній захист роботи	Травень 2023	Травень 2023
Отримання відгуку з підприємства (зовнішньої рецензії)	Червень 2023	Червень 2023
Допуск роботи зав. кафедри до захисту	Червень 2023	Червень 2023
Захист роботи	Червень 2023	Червень 2023

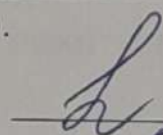
Дата видачі завдання «листопад» 2022 р.

Керівник кваліфікаційної роботи

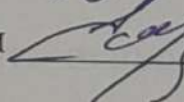
Керівник освітньо-професійної програми

Завдання до виконання отримав

здобувач вищої освіти



С.О. Деніжна



О.Т. Льовкіна

_____ А.О. Моїсєєва

АНОТАЦІЯ

на кваліфікаційну роботу

(Моїсєєва Анастасія Олександрівна) «Психологічна стійкість особистості до військових загроз». Дипломна робота освітнього рівня – бакалавр, на правах друку. Спеціальність – 053 Психологія. Ірпінь, 2023.

Дипломна робота присвячена темі «Психологічна стійкість особистості до військових загроз». Для успішного досягнення поставленої мети в роботі розглянуто наукову літературу; визначено пріоритетні напрями психологічної стійкості особистості до військових загроз; зокрема формування психологічної стійкості особистості до військових загроз.

Мета дослідження - виявлення факторів впливу на розвиток психологічної стійкості особистості до військових загроз.

Для досягнення мети було поставлено такі завдання дослідження:

1. розкрити сутність і зміст поняття «психологічна стійкість особистості до військових загроз»;
2. проаналізувати стан та особливості розвитку психологічної стійкості до військових загроз;
3. проаналізувати психодіагностичний інструментарій дослідження рівня психологічної стійкості особистості до військових загроз;
4. визначити психодіагностичні методи та інструменти, що будуть використовуватись для збору та аналізу даних;
5. емпірично дослідити рівень психологічної стійкості особистості до військових загроз;
6. експериментально перевірити ефективність психодіагностичних методик на визначення психологічної стійкості особистості до військових загроз.

Поставлені завдання спрямовані на вивчення та систематизацію наукових знань щодо психологічної стійкості особистості до військових загроз, встановлення об'єктивних критеріїв та показників її розвитку, а також на експериментальну перевірку ефективності методики удосконалення досліджуваного процесу.

Об'єкт дослідження - психологічна стійкість особистості до військових загроз.

Предмет дослідження - фактори, які впливають на розвиток психологічної стійкості до військових загроз та методи її тренування.

Дослідження має на меті визначити оптимальні форми та методи, що сприяють ефективному розвитку психологічної стійкості особистості до військових загроз.

Дослідження було проведено за допомогою онлайн простору. До експерименту було залучено 47 респондентів.

Результати дослідження були апробовані та представлені у матеріалах міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми психологічної адаптації в умовах кризового суспільства» (20 квітня 2023 року, місто Ірпінь).

За результатами дослідження сформульовані наступні висновки.

У рамках дипломної роботи був проведений кількісний та якісний аналіз психологічної стійкості особистості до військових загроз. Дослідження охопило широкий спектр аспектів, включаючи теоретичні основи, емпіричні дослідження, а також методичні рекомендації для психологів.

Передусім, було проведено огляд літератури, що дозволило отримати розгорнутий огляд концепту психологічної стійкості особистості до військових загроз. Було виявлено, що психологічна стійкість є складним і багатограним поняттям, що включає елементи резилієнтності, стресостійкості та адаптації до небезпеки. Дослідження також показали, що психологічна стійкість може бути розвинута та зміцнена через відповідні тренування та інтервенційні програми.

На основі проведених емпіричних досліджень можна зробити висновок, що розвиток психологічної стійкості особистості до військових загроз є актуальним і значимим завданням. Було встановлено, що існують різні фактори, що впливають на психологічну стійкість, такі як соціальна підтримка, тренування навичок стресоустійчивості та емоційного самоконтролю, позитивне мислення та спрямованість на досягнення цілей.

Запропоновані методичні рекомендації для психологів стосовно розвитку психологічної стійкості особистості до військових загроз мають великий практичний потенціал. Ці рекомендації включають в себе застосування когнітивно-поведінкових технік, тренування стратегій адаптації та протистояння стресовим ситуаціям, розвиток соціальної підтримки та підвищення свідомості про власні ресурси та можливості.

Як наслідок, дослідження психологічної стійкості особистості до військових загроз виявило її значущість та можливості розвитку. Результати емпіричних досліджень надають підґрунтя для подальших наукових досліджень і розробки практичних інтервенційних програм з метою зміцнення психологічної стійкості особистості в умовах військових загроз.

Список використаних джерел охоплює 5 сторінок. Робота містить 3 додатки, 3 діаграми, 5 графіків.

Кваліфікаційна робота складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи – 73 сторінки, з них – 61 сторінки основного тексту.

Ключові слова: психологічна стійкість, особистість, військові загрози, методика розвитку психологічної стійкості.

Рік виконання кваліфікаційної роботи 2022-2023 рр.

Рік захисту роботи - 2023 р.

ABSTRACT
on the qualification work
(Moiseieva Anastasiia Oleksandrivna) "Psychological Resilience of
Individuals to Military Threats." Bachelor's degree thesis, on the right to be
printed. Specialty - 053 Psychology. Irpin, 2023.

The diploma thesis is dedicated to the topic "Psychological Resilience of Individuals to Military Threats." To successfully achieve the set goal, the work examines scientific literature, identifies priority directions of psychological resilience of individuals to military threats, particularly the formation of psychological resilience of individuals to military threats.

The research goal is to identify factors influencing the development of psychological resilience of individuals to military threats.

To achieve the goal, the following research tasks were set:

1. To reveal the essence and content of the concept of "psychological resilience of individuals to military threats."
2. To analyze the state and peculiarities of the development of psychological resilience to military threats.
3. To analyze the psychodiagnostic tools for assessing the level of psychological resilience of individuals to military threats.
4. To determine the psychodiagnostic methods and tools to be used for data collection and analysis.
5. To empirically study the level of psychological resilience of individuals to military threats.
6. To experimentally test the effectiveness of psychodiagnostic techniques for determining the psychological resilience of individuals to military threats.

The set tasks are aimed at studying and systematizing scientific knowledge about psychological resilience of individuals to military threats, establishing objective

criteria and indicators of its development, as well as experimentally testing the effectiveness of the methodology for improving the researched process.

The object of the research is the psychological resilience of individuals to military threats.

The subject of the research is the factors influencing the development of psychological resilience to military threats and methods for its training.

The research aims to determine the optimal forms and methods that contribute to the effective development of psychological resilience of individuals to military threats.

The research was conducted using online space. 47 respondents were involved in the experiment.

The research results were tested and presented at the materials of the international scientific-practical conference "Current Issues of Psychological Adaptation in Crisis Society" (April 20, 2023, Irpin).

Based on the research results, the following conclusions have been formulated.

Within the framework of the diploma thesis, a quantitative and qualitative analysis of psychological resilience of individuals to military threats was conducted. The research covered a wide range of aspects, including theoretical foundations, empirical studies, and methodological recommendations for psychologists.

First and foremost, a literature review was conducted, which allowed obtaining a comprehensive overview of the concept of psychological resilience of individuals to military threats. It was revealed that psychological resilience is a complex and multifaceted concept that includes elements of resilience, stress resistance, and adaptation to danger. The research also showed that psychological resilience can be developed and strengthened through appropriate training and intervention programs.

Based on the conducted empirical research, it can be concluded that the development of psychological resilience of individuals to military threats is a relevant and significant task. Various factors influencing psychological resilience were

identified, such as social support, training in stress resilience and emotional self-control, positive thinking, and goal orientation.

The proposed methodological recommendations for psychologists regarding the development of psychological resilience of individuals to military threats have great practical potential. These recommendations include the application of cognitive-behavioral techniques, training in adaptation strategies and coping with stressful situations, the development of social support, and the enhancement of awareness of one's resources and capabilities.

As a result, the research on psychological resilience of individuals to military threats has revealed its significance and development possibilities. The results of empirical research provide a basis for further scientific investigations and the development of practical intervention programs aimed at strengthening psychological resilience of individuals in conditions of military threats.

The qualification work consists of an introduction, two chapters, conclusions for each chapter, a general conclusion, a list of references, and appendices. The total volume of the work is 77 pages, including 64 pages of the main text. The list of references covers 5 pages. The work includes 3 appendices, 3 diagrams, and 5 graphs.

Keywords: psychological resilience, personality, military threats, methodology of psychological resilience development.

The qualification work was carried out in 2022-2023.

The defense of the work took place in 2023.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1: НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ВІЙСЬКОВИХ ЗАГРОЗ	11
1.1. Сутність і структура психологічної стійкості.....	11
1.2. Військові загрози та їх вплив на психологічну стійкість особистості	19
1.3. Фактори, що впливають на психологічну стійкість особистості до військових загроз	35
Висновки до першого розділу	40
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ВІЙСЬКОВИХ ЗАГРОЗ	41
2.1 Діагностика психологічної стійкості особистості до військових загроз	41
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	43
2.3 Методичні рекомендації щодо розвитку психологічної стійкості особистості до військових загроз	51
Висновки до другого розділу.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ	61

ВСТУП

Війна є серйозною загрозою безпеці кожної країни. Вона може мати різноманітні форми, від терористичних актів до військової агресії з боку інших держав. В умовах військових загроз особистість потребує особливої психологічної стійкості, яка дозволяє їй ефективно функціонувати в умовах стресу та високої небезпеки.

Мета дослідження: виявлення факторів впливу на розвиток психологічної стійкості особистості до військових загроз.

Завдання дослідження:

1. розкрити сутність і зміст поняття «психологічна стійкість особистості до військових загроз»;
2. проаналізувати стан та особливості розвитку психологічної стійкості до військових загроз;
3. проаналізувати психодіагностичний інструментарій дослідження рівня психологічної стійкості особистості до військових загроз;
4. визначити психодіагностичні методи та інструменти, що будуть використовуватись для збору та аналізу даних;
5. емпірично дослідити рівень психологічної стійкості особистості до військових загроз;
6. експериментально перевірити ефективність психодіагностичних методик на визначення психологічної стійкості особистості до військових загроз.

Об'єкт дослідження - психологічна стійкість особистості до військових загроз.

Предмет дослідження - фактори, які впливають на розвиток психологічної стійкості до військових загроз та методи її тренування.

Гіпотеза дослідження: психологічна стійкість до військових загроз може бути розвинута через тренування та практичного застосування різних

психологічних технік, а також через підвищення рівня самосвідомості, самоконтролю та формування соціальних навичок.

Для досягнення мети та перевірки гіпотези були використані **методи дослідження:**

1. *теоретичні* – аналіз наукових джерел, індукція та дедукція, абстрагування та конкретизація, класифікація та систематизація, схематизація та моделювання,
2. *емпіричні* – психодіагностичні методики: *методика «Прогноз»* В.А. Бодрова, *методика "Тепнінг-тест"* Е.П. Ілліна, *методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації* Холмса та Раге
3. *математико-статистичні* – кількісний і якісний аналіз експериментальних даних щодо рівнів сформованості психологічної стійкості до військових загроз.

Наукова новизна полягає в тому, що вперше:

Досліджено психологічну стійкість особистості в умовах військових загроз, що має практичне значення для функціонування механізмів формування цієї якості та вибору ефективних методик її тренування;

Виявлено фактори впливу на психологічну стійкість особистості, що дозволяє отримати більш повне уявлення про цей процес;

Розроблено методичні рекомендації для тренування психологічної стійкості та визначення практичного значення отриманих результатів.

Базою дослідження став онлайн простір, за допомогою якого була зібрана загальна вибірка з 47 досліджуваних осіб.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що вона надає рекомендації психологам та іншим спеціалістам, які працюють з людьми, які перебувають в умовах військових загроз. Завдяки цим рекомендаціям фахівці зможуть більш ефективно розвивати психологічну стійкість у своїх клієнтів, а також здійснювати необхідну їм допомогу в складних ситуаціях.

Апробація результатів дослідження була представлена у матеріалах міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми психологічної адаптації в умовах кризового суспільства» (20 квітня 2023 року, місто Ірпінь).

Структура роботи складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи – 73 сторінок, з них - 61 сторінки основного тексту. Список використаних джерел охоплює 4 сторінки. Робота містить 3 додатки, 3 діаграми, 5 графіків.

РОЗДІЛ 1: НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ВІЙСЬКОВИХ ЗАГРОЗ

1.1. Сутність і структура психологічної стійкості

Узагальнення результатів науково-теоретичного аналізу дозволяє розглядати феномен *психологічної стійкості* як здатність особистості витримувати негативні впливи з зовнішнього середовища та зберігати психічний баланс, здатність до адаптації до змін у житті, до переживання стресу та дотримання стабільної поведінки в різних ситуаціях.

Структуру психологічної стійкості можна розглядати з декількох підходів.

Один з них – це поділ на фізіологічні, психологічні та соціальні складові. Фізіологічні складові пов'язані з функціонуванням нервової системи та рівнем здоров'я організму в цілому. Психологічні складові описують здатність до самоконтролю, управління емоціями, дисципліну, рівень оптимізму та самовизначеності. Соціальні складові охоплюють адаптацію до соціального середовища, міцність родинних та дружніх зв'язків, дотримання соціальних норм та правил. [2,14]

Інший науковий підхід до розуміння складових психологічної стійкості базується на розрізненні наступних компонентів: когнітивний - розуміння та інтерпретації інформації; емоційний - реакції на стрес та інші негативні подразники; поведінковий - спроможність діяти рішуче та впевнено в незвичайних ситуаціях. [14,18]

Розуміння складових психологічної стійкості дозволяє визначити конкретні *фактори*, які впливають на її характеристику та розробляти практичні рекомендації для її підвищення.

Ще однією складовою психологічної стійкості є *емоційна стійкість*, що означає здатність людини контролювати свої емоції та реагувати на подразники відповідним чином. Люди з високим рівнем емоційної стійкості здатні краще

адаптуватися до негативних ситуацій, зменшувати стрес та підвищувати свою продуктивність в роботі [23,30].

Важливою складовою психологічної стійкості є *соціальна стійкість*, яка включає здатність до спілкування та взаємодії з іншими людьми. Люди з високим рівнем соціальної стійкості здатні впливати на інших, сприймати інформацію та вирішувати конфлікти [2,7].

Разом з тим, до складових психологічної стійкості можна віднести *інтелектуальну стійкість*, яка проявляється в здатності до концентрації уваги, швидкому та точному розв'язанні завдань, критичному мисленні та раціональному прийнятті рішень.

Загалом, *психологічна стійкість* є складним поняттям, що включає комплекс різноманітних складових. Розуміння та дослідження цих складових допомагає вивчити рівень психологічної стійкості у різних груп населення та виявити можливості її покращення.

До складових структури психологічної стійкості можна також віднести:

- соціальну адаптабельність – здатність і вміння адаптуватися до соціального оточення, встановлювати контакти з людьми, дотримуватися встановлених норм та правил поведінки в соціумі;
- психологічний комфорт – стан емоційного задоволення, який виникає при успішному вирішенні життєвих завдань, дозволяє людині почуватися комфортно за внутрішніх та зовнішніх обставин;
- емоційний баланс – здатність зберігати внутрішню рівновагу у важких життєвих ситуаціях, не допускати перевантаження та перепадів настрою;
- самооцінку – віру в свої здібності та можливості, усвідомлення власної цінності та достоїнства.

Зазначимо, що *рівень психологічної стійкості* залежить від багатьох чинників, таких як народження, середовище, виховання, життєвий досвід, а також культурні та історичні особливості суспільства, у якому проживає людина.[15]

Для досягнення психологічної стійкості, необхідно розвивати комплекс навичок і вмінь, що є складовими цього поняття. Серед них можна виділити такі, як:

- самоконтроль та регуляція емоцій, що передбачає вміння управляти своїми емоціями, здатність не дозволяти їм заволодіти свідомістю та діяти негативно на поведінку:
- пізнавальна гнучкість - спроможність швидко переходити від однієї діяльності до іншої, розуміти нові ідеї та концепції, здатність адаптуватися до нових ситуацій:
- самовпевненість та впевненість у своїх здібностях - означає, що людина повинна мати віру в свої можливості, уміти оцінювати свої досягнення та відстоювати свої позиції:
- адекватне сприйняття дійсності та позитивне ставлення до життя, що передбачає розуміння людиною. того, що відбувається навколо неї, не перебільшувати проблеми та не ставитися до життя занадто критично;
- стійкість до стресу та відчуття тривоги - здатність зберігати емоційну стабільність та психологічний комфорт у стресових ситуаціях.

Отже, розуміння складових структури психологічної стійкості та розвиток умінь і навичок, необхідних для її досягнення набуває практичного значення для формування психологічної стійкої особистості.

Слід наголосити, що психологічна стійкість є важливим фактором для військової діяльності. Адже вона дозволяє військовим особам ефективно виконувати свої обов'язки, навіть у найскладніших екстремальних умовах. [13]

Психологічна стійкість до військових загроз може бути розглянута як рівень адаптації до військового стресу. Військові особи можуть зазнавати стресу через різні *фактори*, такі як небезпека для життя, побої, відсутність спокою, різкі зміни погодних умов, довгі періоди відсутності родини та друзів тощо [12, 19].

Теоретичний аналіз структури психологічної стійкості особистості до військових загроз дозволяє виокремити наведені нижче складові.

Першою складовою є емоційна стійкість, яка передбачає здатність контролювати свої емоції та реагувати на стресові ситуації без зайвого збудження або відчуття паніки.

Другою складовою є когнітивна стійкість, яка передбачає здатність до мислення та прийняття рішень під час стресу та під час ризику.

Третьою складовою є поведінкова стійкість, яка передбачає здатність виявляти дисципліну та самоконтроль під час виконання завдань під час стресу та у небезпечних умовах.

Психологічна стійкість до військових загроз залежить від різних факторів, що впливають на особистість. На психологічну стійкість впливають як внутрішні, так і зовнішні фактори[23].

До *внутрішніх факторів* можна віднести такі риси характеру, як: самоконтроль, самодисципліна, самовідданість, самооцінка та інші. Особливу роль відіграє стійкість до стресу, яка передбачає здатність особистості зберігати позитивний настрій та емоційний баланс під час складних життєвих ситуацій, в тому числі й військових. [15, 18]

Зовнішні фактори, що впливають на психологічну стійкість, можуть бути як суспільні, так і індивідуальні. [15,18]

Серед суспільних факторів можна відзначити економічну та політичну ситуацію в країні, соціальний статус та ставлення оточуючих людей.

До індивідуальних факторів відносяться здоров'я, освіта, досвід життя та інші фактори, що можуть вплинути на психологічну стійкість. [1, 11]

Відомо, що психологічна стійкість особистості до військових загроз може бути різною в залежності від соціокультурного контексту. Наприклад, люди, що належать до культур, де довіра та підтримка спільноти є важливими цінностями, можуть мати вищий рівень психологічної стійкості. З іншого боку, у культурах, де індивідуалізм та самодостатність є важливими, рівень психологічної стійкості може бути нижчим, оскільки люди можуть відчувати меншу підтримку та соціальну підтримку. [25]

Важливим фактором, що впливає на психологічну стійкість до військових загроз, є також *попередній досвід стресових ситуацій*. Особистості, які раніше вже знаходилися у стресових ситуаціях та успішно їх подолали, мають вищий рівень психологічної стійкості та здатні краще адаптуватись до подібних ситуацій у майбутньому. [1, 11]

Також важливо враховувати *особливості особистості*, її темперамент та характер. Деякі люди мають природну нахил до оптимізму та позитивного мислення, що дозволяє їм краще адаптуватись до стресових ситуацій та зберігати психологічну стійкість. У той же час, інші люди можуть мати складність у збереженні позитивного настрою та легко відчувати негативні емоції, що впливає на їхню психологічну стійкість.

Слід зазначити, що психологічна стійкість особистості до військових загроз є необхідною як для військовослужбовців, так і для цивільних осіб, які можуть опинитися в ситуації військового конфлікту. Психологічно стійкі люди здатні виконувати свої обов'язки в умовах стресу та несприятливих умовах, зберігаючи при цьому позитивний настрій та впевненість у власних силах. [15, 22]

Варто звернути увагу на розвиток *позитивних рис характеру*, які допомагають зберегти психологічну стійкість. Це можуть бути такі риси, як самоконтроль, самодисципліна, впевненість у власних силах, оптимізм, гнучкість у мисленні та поведінці, толерантність до невизначеності та невдач.

Нарешті, фактором впливу на збереження психологічної стійкості є регулярний *самоаналіз та розвиток самосвідомості*. Це дозволяє особистості бути більш усвідомленою щодо своїх емоцій, поведінки та мислення, та вчасно виявляти та коригувати негативні прояви.

На практиці, для збереження та підвищення психологічної стійкості військовослужбовців застосовують різноманітні підходи та методи. Одним із них є підвищення рівня особистісної зрілості та самосвідомості військовослужбовців. Це можна досягти шляхом проведення тренінгів та інших форм навчання,

спрямованих на саморозвиток та самопізнання, а також на розвиток емоційної інтелігентності та вміння контролювати свої емоції [12, 13].

Крім того, для збереження психологічної стійкості військовослужбовців важливо створювати оптимальні умови для життя та роботи. Адже негативні умови можуть впливати на психологічний стан та знижувати рівень стійкості. Так, недостатня кількість сну, неякісне харчування, надмірне перевантаження роботою та недостатній час для відпочинку можуть впливати на психологічний стан військовослужбовців [8, 30].

На думку, Степаненко М.В. психологічна стійкість може бути розглянута як *рівень адаптації до стресу*, оскільки вона допомагає особистості ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Стрес є неодмінною складовою життя кожної людини і може виникати в різних ситуаціях, включаючи військові конфлікти[33].

У зв'язку з тим, що психологічна стійкість – це *рівень адаптації до стресу*, то це означає, що особистість може бути тренована та розвинена у цьому напрямі. Наприклад, можна навчитися ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями, використовуючи такі техніки, як релаксація, медитація, дихальні вправи, фізична активність тощо.

Особистість з високим рівнем психологічної стійкості може швидко і ефективно пристосовуватись до змін у своєму середовищі, зберігати свою емоційну стабільність, знаходити конструктивні виходи зі стресових ситуацій і зберігати свою продуктивність в складних умовах. Натомість, низький рівень психологічної стійкості може призводити до негативних наслідків, таких як депресія, тривога, нездатність до пристосування до нових умов, зниження продуктивності та здатності до вирішення проблем [7, 19].

Серед практичних аспектів формування психологічної стійкості як рівня адаптації до стресу є розвиток різноманітних *копінг-стратегій*. Копінг-стратегії – це поведінкові та психологічні механізми, які допомагають особистості справлятися зі стресом та зберігати свою психологічну стійкість. Деякі з них

можуть бути позитивними, такі як активна пошукова стратегія, планування та розв'язання проблем, емоційна регуляція та релаксація. Інші можуть бути негативними, наприклад, уникнення проблем, алкоголь, наркотики та інші шкідливі звички. Існує декілька типів копінг-стратегій: прямі та косвенні, проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані [2].

Прямі копінг-стратегії передбачають вирішення проблеми безпосередньо. Це може включати пошук рішень, планування дій, розв'язання конфлікту.

Непрямі копінг-стратегії включають уникнення проблеми або зменшення її впливу на емоційний стан. Це може включати відволікання від проблеми, звернення до друзів чи рідних, або використання відпочинку та релаксації [5, 15].

Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії передбачають вирішення проблеми шляхом зміни ситуації або навчання, як краще впоратися з нею. Наприклад, людина може навчитися новим навичкам, щоб краще впоратися зі своїми обов'язками на роботі.

Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії передбачають зміну способу, яким людина сприймає ситуацію або її відчуває. Це може включати використання технік релаксації, медитації або позитивних думок [7].

Розвиток *позитивних копінг-стратегій* може включати навчання способів вирішення проблем та збільшення соціальної підтримки. Для підвищення ефективності таких тренінгів рекомендується їх проведення в груповій формі, що дає можливість підтримувати мотивацію до змін та сприяє взаємодії між учасниками.

Крім того, для збільшення психологічної стійкості може бути корисним навчання особистості виявляти та розвивати свої позитивні риси та сильні сторони, а також набувати нові навички та здібності.

Однак важливо зазначити, що розвиток позитивних копінг-стратегій та інших факторів психологічної стійкості повинен проводитися в комплексі з іншими процедурами, що сприяють збереженню та підвищенню фізичного та

психічного здоров'я, такими як фізичні вправи, збалансоване харчування та достатній відпочинок.

Узагалі, психологічна стійкість є складним та мінливим явищем, що залежить від багатьох факторів. Її розвиток та підтримання потребує індивідуального та комплексного підходу, з урахуванням особистісних особливостей та специфіки конкретної ситуації[13].

Як зазначав Семененко, Т. Ю. психологічна стійкість має різні складові.

Першою з таких складових є когнітивні аспекти. *Когнітивна стійкість* відображає здатність особистості до раціонального мислення, здатність до пошуку і знаходження рішень в складних ситуаціях, уміння досягати цілей і контролювати свої емоції. Особи з високою когнітивною стійкістю мають сильну волю та здатність до аналізу і оцінки ситуацій [24].

Другою складовою психологічної стійкості є емоційні аспекти. *Емоційна стійкість* відображає здатність особистості до контролю своїх емоцій і переживань в стресових ситуаціях. Люди з високою емоційною стійкістю можуть ефективно перебувати в стресових ситуаціях та контролювати свої емоції, що сприяє успішній адаптації до змін у довкіллі. Люди з високим рівнем емоційної стійкості можуть контролювати свої емоції, не дозволяючи їм перешкоджати у вирішенні завдань та прийнятті рішень. Це важливо для військових, які знаходяться в складних ситуаціях та мають бути зосередженими та рішучими [24].

Третьою складовою психологічної стійкості є поведінкові аспекти. *Поведінкова стійкість* відображає здатність особистості до дії в стресових ситуаціях. Люди з високою поведінковою стійкістю можуть ефективно діяти в стресових ситуаціях, приймати рішення та діяти згідно з ними. Вони також мають здатність до адаптації до нових умов і швидко переходять до нових завдань [24].

Когнітивна стійкість допомагає зберігати розумову гнучкість та пристосовуватись до нових умов, навіть у складних та несприятливих ситуаціях. Це включає здатність до позитивної переоцінки подій, що допомагає побачити ситуацію з іншого кута зору та знайти нові способи вирішення проблем.

Емоційна стійкість відображає здатність контролювати свої емоції та реагувати на стресові ситуації без перебільшення їх важливості. Люди з високою емоційною стійкістю можуть залишатись спокійними та зосередженими в ситуаціях, які для більшості людей є дуже напруженими. Вони також здатні швидко відновлюватись після стресу та не забувати позитивних емоцій [19].

Поведінкова стійкість відображає здатність діяти ефективно під час стресу та дотримуватись плану дій, навіть якщо ситуація змінюється. Це включає здатність приймати рішення, вирішувати проблеми та діяти ефективно в небезпечних ситуаціях.

За допомогою розвитку цих складових стійкості можна збільшити загальний рівень психологічної стійкості до військових загроз. Це можна зробити шляхом тренування відповідних навичок, практики та допомоги фахівців, таких як психологи та тренери.

Загалом, когнітивна, емоційна та поведінкова стійкість утворюють *інтегровану систему*, яка впливає на здатність особистості адаптуватися до різних стресових ситуацій, зокрема військові загрози. Тому важливо розвивати всі ці аспекти стійкості в процесі підготовки військових і підтримувати їх на високому рівні під час служби[8, 20].

Однак, слід зазначити, що психологічна стійкість – це не стійкість до всього. Існують ситуації, коли будь-яка людина може почуватися розлюченою, засмученою або переляканою. Важливо розуміти, що стійкість до військового стресу - це скоріше здатність швидко відновлюватися після стресових ситуацій та швидше повертатися до нормального рівня функціонування.

1.2. Військові загрози та їх вплив на психологічну стійкість особистості

На підставі науково-теоретичного аналізу *психологічна стійкість*, що тлумачиться як здатність людини зберігати психічний баланс та відчувати контроль над емоціями у важких ситуаціях, визначається комплексом психічних якостей, таких як емоційна стійкість, воля, самоконтроль, оптимізм, психологічний

ресурс тощо. Ці якості взаємодіють та формують психологічну стійкість особистості [5, 10].

Військові загрози можуть вплинути на психологічну стійкість особистості, оскільки вони порушують звичайний режим життя та викликають необхідність адаптації до нових умов. Відповідно, людина, яка не має достатньої психологічної стійкості, може стати жертвою тривоги, депресії, безсоння, страху та інших емоційних переживань. В результаті цього можуть виникнути різноманітні психологічні проблеми, такі як тривога, депресія, страх, відчуття безпорадності та інші, що погіршують якість життя людини та її соціальну адаптацію [8, 20].

Одним з найбільш поширених військових загроз є бойові дії, які можуть призвести до серйозних наслідків для людей та їх психіки. Бойові дії можуть бути різного роду: від війни з бойовиками до терористичних актів. У всіх цих випадках люди стикаються зі стресовими ситуаціями, що можуть викликати пошкодження психологічної стійкості [14].

Крім того, існують інші військові загрози, які можуть впливати на психологічну стійкість людини. Наприклад, це може бути загроза військової розвідки, кібератаки, викрадення громадян або піратства на морі. У всіх цих випадках люди можуть відчувати страх, невпевненість, тривогу та інші негативні емоції, що можуть вплинути на їх психіку та психологічну стійкість.

Дослідження показують, що військові загрози можуть мати серйозний вплив на психологічну стійкість людини. Воєнні дії можуть призвести до розвитку *посттравматичного стресового розладу* (ПТСР), який характеризується тривожністю, недовірою, роздратованістю та іншими симптомами. Крім того, військові загрози можуть викликати страх, що може викликати різні фізіологічні реакції, такі як підвищений пульс та артеріальний тиск, що може призвести до серйозних наслідків на здоров'я людини, зокрема до серцевих захворювань та гіпертонії. ПТСР є одним з найбільш поширених психічних порушень, що можуть розвиватися у військових після бойових дій. Він характеризується повторними нав'язливими спогадами про трагічні події, які спричинили травму. Це може

супроводжуватися підвищеною тривожністю, страхом, зниженим настроєм, апатією та іншими симптомами [5,31].

Військові загрози мають негативний вплив на психіку людини. Людина може відчувати постійний напругу та тривогу, що може викликати депресію та інші психічні розлади. Окрім того, людина може почуватись непотрібною та безсильною перед такими великими загрозами, що може призвести до розвитку низки психологічних проблем, таких як невпевненість у собі та власних можливостях [5].

Важливо також зазначити, що військові загрози можуть впливати на психологічну стійкість окремих людей по-різному. Наприклад, людина, яка вже має досвід участі в війнах або військовій службі, може мати більшу стійкість до психологічного тиску, порівняно з тим, хто не має такого досвіду.

У цілому, військові загрози можуть мати серйозний вплив на психологічну стійкість людини, тому дослідження цього питання є важливим для розуміння впливу військових конфліктів та загроз на людей.

Для запобігання негативному впливу військових загроз на психологічну стійкість військовослужбовців розробляються спеціальні програми підтримки та реабілітації. Зокрема, проводяться психологічні тренінги, які допомагають військовослужбовцям засвоїти необхідні навички психологічної стійкості та адаптації до стресових ситуацій. Також проводяться консультації з психологічних питань, що допомагають військовослужбовцям розуміти та знаходити способи подолання негативних емоцій та стресів [10, 16].

У світі існують багато різних програм підтримки психологічної стійкості військовослужбовців, які були розроблені на основі наукових досліджень та практичного досвіду. Зокрема, такі програми успішно застосовуються в США, Великій Британії, Німеччині та багатьох інших країнах.

Разом з тим, військові загрози можуть спричинити появу психологічних травм та стресових реакцій. Наприклад, учасники бойових дій можуть бути свідками трагічних подій, які залишають глибокий слід в їхній психіці. Це може

призвести до розвитку таких психічних порушень, як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія, тривожність та інші [1].

Для підвищення психологічної стійкості особистості до військових загроз, було запропоновано різноманітні методики та техніки. Однією з них є психологічна підготовка. Психологічна підготовка – це комплекс заходів, що має на меті формування у людини знань, навичок, вмінь та умінь, необхідних для успішного вирішення професійних завдань, розвитку психологічної стійкості та підвищення рівня самоконтролю [12,23].

Психологічна підготовка зазвичай включає в себе тренування на збільшення рівня самоконтролю, стресостійкості, підвищення мотивації до досягнення цілей. Також можуть проводитися спеціальні психологічні тренування, що спрямовані на розвиток інтуїції, швидкості прийняття рішень, та підвищення рівня концентрації уваги [12].

Для підвищення психологічної стійкості до військових загроз може застосовуватися також психотерапевтична практика, зокрема, когнітивно-поведінкова терапія.

Когнітивно-поведінкова терапія базується на ідеї, що наші переконання та думки впливають на наші емоції та поведінку. Ця терапія допомагає змінити негативні думки та переконання, що викликають тривогу та страх, на більш реалістичні та позитивні.

Застосування *медитації* та його практик теж може допомогти в підвищенні психологічної стійкості особистості до військових загроз. Медитація може допомогти знизити рівень тривоги та стресу, підвищити рівень концентрації та зосередженості, а також поліпшити якість сну. У деяких випадках, медитація може навіть зменшити симптоми посттравматичного стресового розладу, що може бути наслідком воєнних подій [25].

Іншим ефективним способом підвищення психологічної стійкості є *включення у різноманітні соціальні групи або спільноти*. Це може бути клуб за інтересами, спортивна команда, волонтерський проект або будь-яка інша група, що

дозволяє людям долучатися до спільної справи. Такі групи допомагають побудувати соціальні зв'язки та забезпечити підтримку у важкі моменти. Дослідження показують, що люди, які беруть участь у таких групах, мають вищу психологічну стійкість та менше схильні до розвитку різних психічних розладів [19].

Важливо також розробити *стратегії*, які допоможуть управляти власними емоціями та реакціями на військові загрози. Це може включати усвідомлення своїх емоцій та думок, та використання технік релаксації, які можуть допомогти зменшити стресові реакції та тривогу.

Варто зазначити, що військові загрози можуть впливати на рівень соціальної підтримки, яку отримують військові та члени їхніх сімей. Багато родин військових переживають тривожність та нестабільність у зв'язку з постійними розлуками та загрозами, які їх чоловіки, дружини, діти та інші близькі переживають [29, 31].

Загалом, військові загрози можуть мати серйозний вплив на психологічну стійкість особистості, яка може проявлятися як фізіологічні реакції, так і психічні порушення. Це вимагає уваги соціальної та медичної підтримки військових та їхніх родин, а також додаткових досліджень для розуміння та попередження таких наслідків.

Військові загрози можна *класифікувати* за різними *критеріями*, наприклад за рівнем насильства, об'ємом поширення, терміном дії, місцем виникнення тощо.

Нижче розглянуто декілька основних типів військових загроз та їх характеристики.

1. *Військова агресія* – це насильницька діяльність однієї країни або групи країн проти іншої країни з метою здобуття влади над нею або здійснення інших політичних цілей. Військова агресія може включати напад на територію, блокаду морських портів, повітряний наštовх, кібератаки тощо.

2. *Тероризм* – це використання насильства проти цивільних осіб з метою створення паніки та досягнення політичних, релігійних або інших цілей. Терористичні акти можуть бути направлені проти військових об'єктів, але

найчастіше вони спрямовані на цивільних осіб, що є джерелом великої публічної обуреності та паніки.

3. *Гібридна війна* – це війна, яка використовує різні форми бойової діяльності, такі як військова агресія, диверсії, інформаційна війна, кібератаки тощо. Головною метою гібридної війни є досягнення політичних цілей шляхом підриву суспільства та здобуття влади.

4. *Внутрішні конфлікти* – це конфлікти в межах однієї країни, які можуть бути пов'язані з політичними, етнічними, релігійними або соціальними розбіжностями.

Можуть виникати *загрози безпеці*, які не пов'язані зі збройними конфліктами. Наприклад, це можуть бути терористичні акти, кібератаки, екологічні катастрофи, епідемії та інші події, які можуть впливати на безпеку людей та держави.

Іншим типом військових загроз є *зовнішній ворог*. Це може бути сусідня країна, яка має агресивні плани щодо вашої країни, терористична група, що планує атаку на важливі об'єкти, або навіть природні катастрофи, які можуть призвести до військової ескалації та зміни політичної ситуації в країні [3].

Ще однією важливою складовою військових загроз є *кібератаки та кіберзагрози*. Зараз, в умовах постійного розвитку технологій та зростання кількості електронної інформації, кібератаки можуть стати дуже серйозним військовим загрозою. Кіберзлочинці можуть атакувати важливі інформаційні системи, медіа-ресурси, веб-сайти урядових органів, що може призвести до порушення важливих функцій держави [11,23].

Слід відзначити *загрози біологічного та хімічного характеру*. Такі загрози можуть бути пов'язані з зараженням людей захворюваннями, використанням біологічних збройних систем, використанням отруйних речовин або газів. Такі загрози можуть викликати сильні панічні реакції в населенні та викликати психологічний стрес.

До інших типів військових загроз можуть належати *терористичні атаки*, які стаються в різних країнах світу та є одними з найбільш страшних та

непередбачуваних форм військових загроз. Такі атаки можуть бути здійснені як у вигляді нападу на цивільних громадян, так і на військових цілі. Вони можуть бути спрямовані проти будь-якої країни, незалежно від її політичного статусу, і можуть мати серйозні наслідки для стабільності в регіоні та в світі в цілому [2].

Серед військових загроз існують *природні катастрофи*, які можуть мати великий вплив на життя населення та забезпечення безпеки країни. Такі катастрофи можуть включати в себе землетруси, повені, торнадо, цунамі та інші природні явища.

Важливо враховувати різноманітність військових загроз та їх можливі наслідки, щоб розробити ефективні стратегії захисту та зменшити психологічний стрес населення від них.

Враховуючи таке різноманіття військових загроз, важливо розробляти стратегії та плани, щоб забезпечити національну та міжнародну безпеку. Ці стратегії повинні базуватися на аналізі потенційних загроз та управлінні ризиками [27].

Для забезпечення безпеки країни необхідно мати належно підготовлену та високопрофесійну армію та правоохоронні органи, які зможуть ефективно протистояти будь-яким загрозам. Окрім того, важливо розвивати різноманітні міжнародні співпраці та діалоги для забезпечення міжнародної безпеки.

Важливість належної підготовки та стратегій адаптації до військових загроз та внутрішніх конфліктів стає все більш актуальною для кожної країни, особливо в умовах сучасного світу з його складною політичною та економічною ситуацією, терористичними актами та різноманітними іншими загрозами.

Для забезпечення безпеки та стабільності в країні необхідно розвивати військову, політичну, економічну та соціальну сфери, а також проводити підготовку населення до можливих небезпек. Важливо, щоб населення було свідомим та готовим до дій в разі виникнення військових загроз та внутрішніх конфліктів.

Одним зі способів забезпечення безпеки та стабільності в країні є *залучення національних ресурсів для розвитку ефективних стратегій адаптації до військових загроз та внутрішніх конфліктів*. Національні ресурси включають в себе людські ресурси, фінансові ресурси, матеріально-технічні ресурси та інші ресурси, необхідні для забезпечення безпеки та стабільності в країні.

Для ефективної підготовки до військових загроз та внутрішніх конфліктів необхідно проводити систематичну роботу з підготовки населення до дій в різних ситуаціях. Це може включати в себе навчання рятувальних дій, надання першої допомоги, розвиток рятувальної інфраструктури, навчання військової та громадської оборони та інші [4].

Нарешті, важливо зазначити, що безпека країни не обмежується лише захистом від зовнішніх військових загроз. Важливо також забезпечувати внутрішню безпеку та стабільність, а також протидіяти внутрішнім загрозам, таким як злочинність, тероризм та екстремізм. Забезпечення внутрішньої та зовнішньої безпеки повинно бути комплексним та системним підходом, який враховує всі аспекти безпеки та ризику.

Військові загрози можуть мати серйозний вплив на психіку та поведінку людини, особливо в тих випадках, коли вони стикаються з ними безпосередньо. Такий вплив може бути як короткочасним, так і тривалим, залежно від того, як швидко і ефективно вдасться розв'язати конфлікт.

Один з основних факторів, що впливає на психіку людини в умовах військових загроз – це стрес. Стрес викликає в організмі людини ряд фізіологічних реакцій, які можуть призвести до розвитку різних захворювань та порушень, таких як апатія, тривожність, депресія, безсоння, агресія та інші [16].

Як зазначалось, військові загрози можуть впливати на поведінку людини. Залежно від типу загрози та особистісних характеристик людини, можуть бути різні реакції. Наприклад, деякі люди можуть бути більш схильні до паніки та руйнувати майно, інші можуть спробувати бігти або ховатися, а ще інші можуть бути більш агресивними та спробувати захистити себе. [6]

У військових конфліктах та кризових ситуаціях, також можуть спостерігатися різні форми поведінки, включаючи підпал та грабежі. Такі дії можуть бути викликані не тільки стресом, але й бажанням вижити, знайти їжу та інші ресурси для виживання [20,24].

Отже, вплив військових загроз на психіку та поведінку людини може бути дуже серйозним. Важливо розуміти, які фактори можуть спричинити певну поведінку та психологічні реакції, щоб розробити ефективні підходи до підтримки та допомоги людям, що потерпають від військових загроз.

Основні *фактори*, які можуть впливати на психіку та поведінку людини під час військових дій, включають:

1. *Стрес*. Військовий конфлікт є одним з найбільш стресових подій, які можуть трапитися в житті людини. Постійна загроза для життя та здоров'я, втрата близьких людей, розрив зв'язків з родиною та друзями, невизначеність майбутнього - все це може призвести до великого рівня стресу, який може впливати на психіку та поведінку людини.

2. *Травми*. Військовий конфлікт може бути пов'язаний з фізичними та психологічними травмами. Фізичні травми можуть бути наслідком прямої дії ворожої зброї, підривів, катастроф та інших небезпечних ситуацій. Психологічні травми можуть бути наслідком постійного стресу, свідчення про насильство, тортури, розлучення з родиною та близькими.

3. *Недостатня підготовка*. Недостатня підготовка до військового конфлікту може призвести до великої кількості помилок та неправильних рішень, що може вплинути на психологічну стійкість та поведінку людини.

4. *Неадекватна підтримка*. Неадекватна підтримка з боку родини, друзів, військового підрозділу або влади також може впливати на психіку та поведінку людини. Відчуття незахищеності, недовіри та байдужості можуть призвести до великої кількості стресу.

Військові загрози можуть викликати різні психологічні реакції, включаючи тривогу, страх, безпорадність, розпач, втому та депресію. Вони можуть призвести

до зміни поведінки, такої як збільшення агресії, недостатньої самоконтролю, ризикованої поведінки та небезпечних дій.

У науковій літературі також виявлено такі фактори, які впливають на психіку та поведінку людини в умовах військових загроз:

1. *Ступінь загрози*: чим більша загроза, тим сильніша може бути психологічна реакція. Якщо загроза максимальна, то люди можуть відчувати страх, безпорадність та втрату контролю над ситуацією.

2. *Тривалість загрози*: довготривала війна або загроза може призвести до погіршення психічного стану та зміни поведінки. Люди можуть страждати від посттравматичного стресового розладу (ПТСР), який може призвести до негативних наслідків, таких як тривога, депресія та самогубства.

3. *Особистісні чинники*: люди можуть різним чином реагувати на військові загрози залежно від їхніх особистісних характеристик. Наприклад, люди з високим рівнем самооцінки та позитивними копінг-стратегіями можуть бути менш вразливими до стресу, ніж ті, хто має низький рівень самооцінки та використовує негативні копінг-стратегії.

4. *Підтримка та ресурси*: люди, які мають доступ до підтримки родини, друзів та спільноти, зазвичай краще адаптуються до військових загроз. Рідні та близькі можуть надавати емоційну підтримку та допомагати зі збереженням позитивної психічної стійкості, а також можуть бути джерелом інформації про безпеку та потрібні ресурси.

Страх і тривога є найбільш поширеними реакціями на загрози війни або конфлікту. Людина може почувати себе беззахисною, вразливою і незахищеною перед небезпекою [17].

Як відомо, війна та конфлікти можуть мати великий вплив на поведінку людей. Вони можуть призвести до евакуації населення зі своїх домівок, переселення в нові місця проживання та розлучення з родиною та друзями. Ці переживання можуть спричинити великий стрес та вплинути на поведінку людини,

так як вона може відчувати втрату контролю над своїм життям та нездатність до адаптації до нової ситуації.

Війна та конфлікти можуть призвести до зміни соціальних норм та цінностей, що може вплинути на поведінку людей. Наприклад, під час війни можуть з'являтися нові правила та закони, які суперечать звичним правилам та цінностям людей. Це може призвести до появи поведінкових змін, таких як підпорядкування новим правилам та нормам або навпаки - відмова від них та боротьба проти нових владних структур [21,26].

Військові загрози можуть також викликати поведінкові зміни, які можуть бути небезпечними для окремих осіб або для суспільства в цілому. Наприклад, деякі люди можуть вирішити збройно захищати своїх близьких, що може призвести до небезпеки для жителів різних районів міста. Також можуть з'являтися різні форми поведінки, яка була б неприйнятною в звичайний час, такі як плітки, брехня, ворожіння, викрадення, злочинство та насильство [8].

Однак, на позитивну сторону, військові загрози можуть також викликати певну ступінь об'єднання та співробітництва серед населення, що може покращити загальну безпеку та допомогти у подоланні викликів. Наприклад, люди можуть об'єднатися, щоб захистити своє місто або квартал від нападу, або надавати допомогу постраждалим від війни.

Я показують дослідження, довготривала експозиція до військових загроз може призвести до розвитку психологічних проблем, таких як *посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)*, депресія та тривожність. Ці проблеми можуть бути поширеними серед військових та цивільних, які знаходяться в зоні конфлікту або були свідками насильства [13].

У зоні військових дій, де існує постійна загроза, може з'явитися стан гіпервігільності, коли людина завжди знаходиться в стані тривоги та готовності до небезпеки. Це може призвести до додаткових проблем з психічним здоров'ям та спричинити фізичні реакції, такі як підвищений рівень стресу, збільшення пульсу та артеріального тиску, збудження та розлад сну.

У військовій зоні може статися *мобілізація національної армії або формування добровольчих батальйонів*, що призводить до зміни життєвого ритму та змінює звичність повсякденного життя. У такій ситуації людина може почати діяти інакше, ніж звичайно. Наприклад, відсутність нормального сну та відпочинку може призвести до збільшення ризику помилок та зниження ефективності роботи [19,27].

Під час військових загроз може зростати ризик появи *посттравматичного стресового розладу (ПТСР)* у людей, які були прямо залучені до військових дій або стали свідками жахливих подій. ПТСР – це стан, що виникає після досвіду травматичної події і характеризується різними симптомами, такими як нав'язливі спогади, почуття тривоги, відчуття відокремленості від оточуючого світу, депресія та інші [3].

Важливим фактором, який може вплинути на психіку та поведінку людини під час військових загроз, є *недостатність інформації та непевність щодо того, що відбувається*. Це може призвести до поширення чуток та міфів, що є засобом зниження рівня сприйнятливості до інформації та підвищення рівня тривоги.

Усі ці фактори можуть мати значний вплив на психіку та поведінку людини в умовах військових загроз. Тому важливо вживати заходи, спрямовані на підтримку психологічної стійкості та адаптації до складних ситуацій. До таких заходів можуть відноситися підтримка психологічного здоров'я, розвиток навичок стресового менеджменту, психологічна реабілітація та інші. Крім того, важливо забезпечити належний рівень інформації та сприяти прозорості та доступності інформації для громадськості [16].

Як зазначав Черненко О. В. *заходи для зменшення негативного впливу військових загроз на психіку та поведінку людини можуть включати*[11]:

1. *Психологічна підтримка*: надання психологічної підтримки може допомогти зменшити стрес та тривогу, які можуть бути пов'язані з військовими загрозами. Це може бути реалізовано шляхом надання консультацій та терапії для тих, хто відчуває емоційний дискомфорт, спричинений військовою загрозою.

Також можуть бути проведені психологічні тренінги для того, щоб допомогти людям розвинути стратегії для зменшення стресу та тривоги.

2. *Надання інформації*: надання достовірної та чіткої інформації про ситуацію може допомогти зменшити страх та неспокій. Владні органи та інші відповідальні особи повинні забезпечити належну комунікацію та інформування населення про ситуацію та заходи, які приймаються для забезпечення безпеки.

3. *Забезпечення фізичної безпеки*: забезпечення безпеки індивіда може допомогти зменшити страх та тривогу. Це може включати заходи для забезпечення безпеки житла, створення безпечних зон та надання захисту.

4. *Розробка стратегій адаптації*: важливо розробити стратегії адаптації до військових загроз, щоб зменшити негативний вплив на психіку та поведінку. Це може включати навчання навичкам виживання та розвиток ресурсів, які допоможуть людям зберегти свою самодостатність та впевненість.

5. *Сприяння соціальній підтримці*: соціальна підтримка може бути дуже важливою для підтримки психологічного благополуччя людей, які переживають військові загрози. Це може включати забезпечення доступу до психологічної підтримки, здійснення контакту з родиною та друзями, та доступ до різноманітних інших ресурсів, що можуть допомогти людям управляти своїми емоціями та стресом.

6. *Створення безпечного середовища*: важливою частиною стратегії відповіді на військові загрози є створення безпечного середовища для населення. Це може включати забезпечення фізичної безпеки, доступ до медичної допомоги та інших необхідних ресурсів.

7. *Розвиток резервних механізмів*: під час військових загроз важливо мати резервні механізми, які можуть бути використані у разі ескалації конфлікту. Це може включати резервування продуктів харчування та питної води, забезпечення безпечних притулків та інших необхідних ресурсів.

8. *Навчання і набуття навичок*: навчання та набуття необхідних навичок може допомогти людям підготуватися до військових загроз та уникнути

психологічного стресу. Наприклад, навчання навичок орієнтування та виживання може забезпечити людям необхідні знання для виживання в умовах військових загроз.

Отже, враховуючи вплив військових загроз на психіку та поведінку людини, важливо приділити достатню увагу заходам з мінімізації негативних наслідків та забезпечення підтримки та ресурсів для тих, хто потребує допомоги.

Завдання *забезпечення міжнародної безпеки* не може бути виконано жодною країною самотійно. Тому розвиток стратегій міжнародної безпеки є важливою складовою процесу забезпечення стабільності та безпеки в світі.

Однією з основних складових розвитку стратегій міжнародної безпеки є підтримка співпраці між різними країнами та міжнародними організаціями. Необхідно встановити ефективні канали спілкування та обміну інформацією між країнами, які дозволять вчасно виявляти та реагувати на загрози безпеці.

Особливо значущою складовою розвитку стратегій міжнародної безпеки є забезпечення сталого розвитку країн, зменшення впливу економічних та соціальних чинників на збройні конфлікти та протистояння, а також зміцнення міжкультурного та міжетнічного діалогу [10].

Для забезпечення міжнародної безпеки необхідно розвивати та вдосконалювати систему міжнародного права та прав людини, що дозволить зменшити ризик виникнення конфліктів та забезпечити ефективний механізм вирішення конфліктів.

Слід забезпечувати розвиток технологій та інновацій в області безпеки, що дозволить забезпечити високий рівень захисту від потенційних загроз, таких як кібератаки чи інформаційна війна.

Окрім забезпечення міжнародної безпеки, важливим завданням є запобігання розповсюдженню зброї масового знищення. Зброя масового знищення, така як ядерна, біологічна та хімічна, є найбільш небезпечною зброєю на планеті, оскільки вона може завдати непоправної шкоди як людям, так і навколишньому середовищу.

Основними причинами розповсюдження зброї масового знищення є небажання країн здаватися і контролюватися міжнародними організаціями, недостатність угод та правил, які регулюють їх розповсюдження, а також торгівля зброєю. Надмірна залежність від нафтових та інших ресурсів також може стимулювати країни до розробки зброї масового знищення, щоб захистити свої національні інтереси [4].

Запобігання розповсюдженню зброї масового знищення є завданням для всього світу, існують численні ініціативи, що націлені на зменшення кількості країн, які володіють такою зброєю, та на зниження її кількості загалом. Для цього були укладені різні міжнародні угоди, такі як Договір про нерозповсюдження ядерної зброї, Конвенція про заборону розробки, виробництва та застосування хімічної зброї та інші [32].

Зауважимо про необхідність запобігання терористичним актам, пов'язаним з зброєю масового знищення. Наприклад, дії терористів, які використовують зброю масового знищення, можуть мати катастрофічні наслідки для населення та серйозний вплив на міжнародну безпеку. Тому важливо не тільки забезпечувати безпеку від можливих ворожих нападів, але і розвивати міжнародну співпрацю у сфері запобігання розповсюдження зброї масового знищення та боротьби з тероризмом.

Одним з ключових інструментів у цій сфері є міжнародні договори та угоди. Наприклад, Договір про нерозповсюдження ядерної зброї (ДНЗ) зобов'язує країни, які підписали його, не розповсюджувати ядерну зброю та не передавати технології її виготовлення іншим країнам. Також існують міжнародні конвенції, які регулюють заборону хімічної та біологічної зброї.

Доцільно підтримувати співпрацю між різними країнами у сфері боротьби з тероризмом. Це може включати обмін інформацією та розвиток спільних стратегій для запобігання терористичним нападам. Наприклад, в рамках Європейського Союзу створено Європейський центр з протидії тероризму, який забезпечує

співпрацю між країнами ЄС у сфері боротьби з тероризмом та координацію їх дій [15].

Важливим аспектом в боротьбі з тероризмом є також сприяння стабільності та розвитку в країнах, де існують терористичні загрози. Це може включати розвиток економіки, підвищення рівня освіти та здоров'я нації, збільшення доступності до медичних послуг, встановлення демократичних процесів та зміцнення прав людини. Варто забезпечити належний рівень безпеки, у тому числі боротьба зі злочинністю та корупцією, а також розвиток ефективної правоохоронної системи.

У запобіганні розповсюдженню тероризму необхідною є співпраця між країнами та міжнародними організаціями, такими як Організація Об'єднаних Націй, Європейський Союз та НАТО. Ці організації можуть координувати зусилля з боротьби з тероризмом, сприяти обміну інформацією та досвідом, а також надавати фінансову та технічну підтримку для розвитку програм запобігання тероризму.

Варто активізувати розвиток міжкультурної та міжрелігійної толерантності, яка може допомогти зменшити недовіру та напруження між різними культурами та релігіями. Це може бути досягнуто шляхом розвитку культурного обміну та діалогу між представниками різних культур та релігій, а також підтримки освітніх програм, що спрямовані на розуміння та повагу до різних культур та традицій [10, 28].

Так, глобальна співпраця та координація зусиль є ключовим фактором у запобіганні розповсюдженню тероризму та інших загроз безпеці. Це може включати співпрацю між національними урядами, міжнародними організаціями та громадськими організаціями. Одним з важливих аспектів такої співпраці є обмін інформацією та розвиток спільних стратегій та планів дій [12, 33].

Отже для запобігання військових загроз, які негативно впливають на психологічну стійкість людей слід підтримувати розвиток економіки та зменшувати соціальну нерівність, оскільки це може допомогти зменшити напруження та конфлікти в суспільстві, що можуть призвести до загострення

військових конфліктів та інших загроз безпеці. Підвищення рівня освіти та здоров'я населення може допомогти зменшити ризики, пов'язані з екстремізмом та тероризмом.

1.3. Фактори, що впливають на психологічну стійкість особистості до військових загроз

Психологічна стійкість особистості до військових загроз залежить від багатьох факторів. Деякі з них включають [18]:

1. Попередні досвіди: Особистості, які мають досвід військової служби або інших подібних ситуацій, можуть бути більш стійкими до військових загроз. Їхні попередні досвіди можуть включати тренування в умовах військових дій, ветеранство, або роботу в військових чи кризових зонах. Ці досвіди можуть допомогти особистості розвинути рівень військової готовності та адаптації до стресових ситуацій.

2. Соціальну підтримку: Маючи сильну соціальну підтримку від родини, друзів, колег або співвітчизників, особистість може бути більш стійкою до військових загроз. Підтримка від близьких може надати емоційну, практичну та моральну підтримку в складних ситуаціях, що може сприяти збереженню психічного здоров'я в умовах військових загроз.

3. Когнітивні фактори: Когнітивні здібності, такі як інтелект, розуміння ситуації, вміння розв'язувати проблеми, приймати рішення та адаптуватися до змін, можуть також впливати на психологічну стійкість особистості до військових загроз. Особистості з високим рівнем когнітивних здібностей можуть бути краще здатні аналізувати ситуації, оцінювати ризики та приймати рішення в стресових умовах.

4. Емоційну та психологічну стійкість: Емоційна та психологічна стійкість особистості також може впливати на її військову стійкість. Особистості з високим рівнем емоційної інтелігенції, емоційної стійкості та психологічної

зрілості можуть краще керувати своїми емоціями, відповідати на стресові ситуації та впоратися з військовими загрозами.

5. Особистісні риси: Особистісні риси такі як самоконтроль, рівень оптимізму, самодисципліна, самовпевненість та рівень агресії можуть також впливати на психологічну стійкість особистості до військових загроз. Особистості з високим рівнем самоконтролю та самодисципліни можуть бути більш здатні керувати своїми діями та реакціями в стресових ситуаціях, що може сприяти підвищенню їх військової стійкості.

6. Вірування, цінності та мотивацію: Вірування, цінності та мотивація особистості також можуть впливати на її стійкість до військових загроз. Особистості з сильними віруваннями, цінностями та мотивацією, пов'язаною з військовою службою, можуть бути більш мотивованими та зосередженими на досягненні своїх військових цілей, незважаючи на стресові ситуації.

7. Соціокультурний контекст: Соціокультурний контекст, в якому живе особистість, також може впливати на її психологічну стійкість до військових загроз. Культурні норми, цінності, соціальні структури та і інші фактори соціокультурного контексту можуть впливати на сприйняття військових загроз та реакцію на них. Наприклад, особистості, які виростають в культурі, де воєнна служба вважається важливим елементом соціальної дійсності або має високий статус, можуть мати вищий рівень психологічної стійкості до військових загроз.

8. Індивідуальну реакцію на стрес: Індивідуальна реакція на стресові ситуації може варіюватися в залежності від особистості. Особистості з високим рівнем резиліентності, тобто здатністю відновлюватися після стресу, можуть краще впоратися з військовими загрозами. Резиліентні особистості можуть мати кращу здатність адаптуватися до нових ситуацій, знаходити внутрішні резерви для подолання стресу та відновлення після нього.

9. Психологічна саморегуляція: Здатність особистості до саморегуляції своїх емоцій, думок та поведінки також може впливати на її психологічну стійкість до військових загроз. Особистості, які мають розвинені навички саморегуляції, такі

як управління стресом, емоційна інтелігенція та когнітивний контроль, можуть бути краще підготовлені до впорядкування своїх емоцій та думок в стресових ситуаціях, пов'язаних з військовими загрозами.

10. Мотивація: Мотивація особистості може також впливати на її психологічну стійкість до військових загроз. Особистості, які мають внутрішню мотивацію та високий рівень військового патріотизму, можуть бути більш мотивовані впоратися зі стресом та ризиком, пов'язаним з військовою діяльністю. Мотивація може також впливати на рівень готовності особистості до прийняття рішень та ризикових дій в умовах військових загроз.

11. Способи копіngu: Особистості з високим рівнем психологічної стійкості можуть мати розвинуті стратегії копіngu - способів впорядкування зі стресом. Це може включати розуміння власних емоцій, вміння висловлювати свої почуття, пошук позитивних способів вирішення проблем, використання внутрішніх ресурсів та здібностей, а також активний пошук допомоги від інших осіб. Ці стратегії можуть допомогти особистості краще впоратися з військовими загрозами та зберегти свою психологічну стійкість.

12. Здоров'я та фізична стійкість: Здоровий стан та фізична стійкість можуть також впливати на психологічну стійкість особистості в умовах військових загроз. Фізична підготовка та здоровий спосіб життя можуть допомогти особистості бути більш стійкою до фізичного навантаження, виснаження та стресу, які можуть виникати в умовах військових дій. Здоровий спосіб життя, такий як регулярна фізична активність, збалансоване харчування та належний відпочинок, може також допомогти зберегти психологічну стійкість особистості.

13. Впевненість та вміння приймати рішення: Особистості з впевненістю в собі та вмінням приймати рішення можуть краще впоратися з військовими загрозами. Впевненість в собі може допомогти особистості довіряти своїм власним здібностям та вирішувати виклики, які виникають під час військових дій. Здатність приймати рішення в умовах невизначеності та тиску також може допомогти зменшити почуття безпомічності та страху.

14. Підтримка від військової спільноти: Військова спільнота може бути важливим фактором, який впливає на психологічну стійкість особистості. Взаємодія з колегами, взаємопідтримка, можливість спілкування з людьми, які розуміють та переживають подібні військові досвіди, може допомогти особистості впоратися з емоційними та психологічними викликами, які виникають в умовах військових загроз.

15. Доступ до психологічної допомоги: Наявність доступу до психологічної допомоги може бути важливим фактором, що впливає на психологічну стійкість особистості до військових загроз. Військові організації можуть надавати психологічну підтримку своїм членам, таку як консультування, психотерапія, психологічна підтримка під час військових операцій та після повернення в цивільне життя. Це може допомогти особистості впоратися з емоційними та психологічними труднощами, які можуть виникнути внаслідок військових дій.

16. Підтримка від родини та близьких: Роль родини та близьких осіб також може бути важливим фактором, що впливає на психологічну стійкість особистості. Родинна підтримка, розуміння та спілкування можуть допомогти зменшити емоційний стрес та вплинути на загальний рівень психологічної стійкості особистості під час військових загроз.

17. Вміння здійснювати адаптацію: Особистості з вмінням здійснювати адаптацію та пристосовуватися до нових умов можуть бути більш психологічно стійкими в умовах військових загроз. Вміння швидко адаптуватися до змінних обставин, знаходити рішення в складних ситуаціях та впоратися з невизначеністю може допомогти особистості залишатися стійкою під час військових загроз.

18. Позитивний життєвий досвід: Особистості, які мають позитивний життєвий досвід до військових загроз, такі як успіхи, вдачі, визнання або позитивні стосунки, можуть мати більшу психологічну стійкість в умовах військових конфліктів. Позитивний досвід може створити внутрішню резервну базу, на яку можна покладатися під час труднощів та стресу.

Ці фактори можуть взаємодіяти між собою та впливати на психологічну стійкість особистості до військових загроз. Важливо враховувати, що психологічна стійкість є динамічним процесом, і рівень стійкості може змінюватися в залежності від ситуації та інших факторів. Наприклад, підвищення рівня стресу, більш високі вимоги військових операцій, втрата близьких осіб або інші травматичні події можуть вплинути на рівень психологічної стійкості. Однак, наявність резилієнтних факторів може допомогти особистості впоратися з такими ситуаціями та зберегти відносну стійкість [11, 13].

Важливо також враховувати індивідуальні різниці між людьми. Кожна особистість має свої унікальні риси, які можуть впливати на її психологічну стійкість. Деякі люди можуть мати природну нахил до більшої резилієнтності, тоді як інші можуть бути більш вразливими до стресу та травматичних подій [14,16].

Незважаючи на це, психологічна стійкість може бути розвинена та зміцнена через різноманітні психологічні стратегії, такі як розвиток емоційної інтелігентності, релаксаційних технік, психологічного консультування, тренувань на витривалість та резилієнтність, а також через соціальну підтримку та сприяння позитивному життєвому досвіду [11].

Врахування факторів, які впливають на психологічну стійкість особистості до військових загроз, може допомогти військовим службовцям та іншим особам, які знаходяться в подібних ситуаціях, розуміти та управляти своїми емоціями, стресом та труднощами, тим самим підвищуючи рівень психологічної стійкості та сприяючи їхньому психологічному благополуччю під час військових загроз. Однак, важливо розуміти, що психологічна стійкість є комплексним явищем, і вона може бути вплинена багатьма факторами, як внутрішніми, так і зовнішніми [9].

Висновки до першого розділу

У *першому розділі* розглянуто сутність і зміст психологічної стійкості особистості до військових загроз. У процесі дослідження були проаналізовані наукові підходи до визначення поняття психологічної стійкості, виявлено взаємозв'язок цього поняття з військовою справою.

Проаналізовано структуру психологічної стійкості та її складові. Визначено фактори, що впливають на формування цієї якості у людини.

Узагальнення теоретичних положень дозволяє зазначити, що психологічна стійкість є складним та мінливим психічним явищем, яке характеризується здатністю до збереження рівноваги та контролю над емоційними реакціями.

Розглянуто особливості формування психологічної стійкості у військовослужбовців. Зокрема, було визначено, що військова діяльність пов'язана зі значними психологічними труднощами та вимагає від особистості високого рівня психологічної стійкості. Для формування цієї якості у військовослужбовців використовуються спеціально-психологічні програми та тренування.

Встановлено взаємозв'язок психологічної стійкості та військової діяльності. Безперечно, що високий рівень психологічної стійкості дозволяє військовим ефективно виконувати бойові завдання.

Отже, можна зробити висновок, що психологічна стійкість є важливим фактором для військовослужбовців та цивільних, який визначає їхню успішність у виконанні військових завдань та адаптацію до умов військової загрози. Дослідження в цьому напрямку може бути корисним для розробки програм тренування та підвищення рівня психологічної стійкості військовослужбовців та цивільного населення.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО ВІЙСЬКОВИХ ЗАГРОЗ

2.1 Діагностика психологічної стійкості особистості до військових загроз

Мета емпіричного дослідження полягає у визначенні рівня психологічної стійкості особистості до військових загроз.

Завдання емпіричного дослідження:

1. *Вибір психодіагностичних методик:* У цьому завданні визначимо психодіагностичні методики, які будуть використовуватись для оцінки психологічної стійкості особистості до військових загроз.

2. *Проведення діагностики:* У цьому завданні зберемо дані від обраної групи досліджуваних, застосовуючи обрані психодіагностичні методики. Виміряємо рівень психологічної стійкості особистості до військових загроз та збережемо ці дані для подальшого аналізу.

Емпіричною базою дослідження став онлайн простір, за допомогою якого була зібрана загальна вибірка з 47 досліджуваних осіб.

Методи та методики дослідження:

1. Методика «Прогноз» В.А. Бодрова
2. Методика "Теппінг-тест" Е.П. Ілліна
3. Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге

Психологічна стійкість є важливою складовою психологічного стану особистості, яка є визначальним фактором її поведінки та реакції на різні виклики та стресові ситуації. У контексті військових загроз, психологічна стійкість стає особливо важливою для забезпечення ефективної діяльності в умовах військового конфлікту [31].

Для діагностики рівня нервово-психічної стійкості особистості, ми використали *методику «Прогноз»* розроблену В.А. Бодровим [34], у якій було задіяно 47 досліджуваних людей за допомогою онлайн простору. Ця методика є однією з найбільш поширених та використовуваних у психології.

Методика передбачає проведення спеціальних тестів, завдання яких спрямовані на виявлення таких характеристик психіки, як володіння емоціями, рівень стресостійкості, здатність до взаємодії з оточуючим середовищем тощо. Завдання полягають у виконанні різних тестових завдань, які дають змогу визначити особливості психіки людини і її реакції на стресові ситуації.

Методика включає 84 питання (міркування), на які опитуваний може відповісти "так" або "ні" (Додаток А). Результати цих запитань виражаються у кількісних показниках, що виражені у балах, і на їх основі можна зробити висновок про рівень нервово-психічної стійкості. Аналіз відповідей надає можливість отримати більш детальну інформацію про біографічні дані, особливості поведінки та стан психічної діяльності особи в різних ситуаціях.

Методика «Прогноз» є достатньо ефективним інструментом для вимірювання психологічної стійкості особистості до військових загроз, оскільки дозволяє оцінити багато різних аспектів психологічної стійкості, таких як емоційна стійкість, реакція на стресові ситуації, рівень самоконтролю та ін.

Для діагностики психологічної стійкості, ми використали *методику "Теппінг-тест"* [36] розроблену Е.П. Ілліним в 1972 році, у якій було задіяно 5 досліджуваних осіб, з особистою присутністю при проходженні методики. Методика є досить простою та легко виконуваною, що дозволяє її використовувати для швидкої оцінки рівня стійкості до втоми, яка заснована на вимірюванні кількості повторень в певному ритмі простих рухів: стукання по столу пальцями правої або лівої руки. Вона може бути застосована в різних сферах, включаючи військову діяльність, спорт та інші області, де вимагається висока фізична та психологічна стійкість. Метою методики «Теппінг-тест» є вивчення рівня психологічної стійкості особистості до військових умов та загроз. Завданням методики є оцінка індивідуальної реакції на стресові ситуації, що спричинені військовими загрозами, а також визначення здатності особистості до пристосування до таких умов (Додаток Б).

Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге [35] – є широко використовуваною в практичній психології та медицині для вимірювання рівня стресостійкості та соціальної адаптації особистості, у якій було задіяно 47 досліджуваних людей за допомогою онлайн простору. Методика була розроблена у 1967 році Р. Холмсом та Т. Раге.

Метою цієї методики є діагностика рівня стресостійкості та соціальної адаптації особистості за допомогою індивідуального опитування. Методика використовується для оцінки рівня стресу, який викликається різними подіями в житті людини, та її здатності адаптуватися до цих подій.

Завдання методики полягає в тому, щоб допомогти виявити особисті фактори, які можуть спричиняти стрес та негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я особистості. Методика також може допомогти виявити засоби, які можуть допомогти особистості підвищити свою стресостійкість та здатність до соціальної адаптації.

Методика складається з 43 подій, які оцінюються за методикою Холмса та Раге, включає події, які можуть бути позитивними (наприклад, одруження, народження дитини, отримання нової роботи) та негативними (наприклад, розлучення, втрата роботи, смерть близької людини). Кожній події присвоюється певний бал відповідно до її потенційного впливу на рівень стресу. Наприклад, одруження може мати бал 50, тоді як розлучення може мати бал 73 (Додаток В)

2.2. Аналіз результатів дослідження

Нижченаведена діаграма (рис. 2.1) показує розподіл досліджуваних осіб за рівнями *нервово-психічної стійкості* (НПС) відповідно до методики «Прогноз» за В.А. Бодровим.

Кількісний аналіз отриманих даних свідчить, що 18% досліджуваних осіб мають високий рівень НПС, де зриви майже не вірогідні. 25% опитуваних мають середній рівень НПС, де зриви маловірогідні.. 41% осіб мають задовільний рівень НПС, де зриви можливі, особливо в екстремальних ситуаціях. І, нарешті, 16%

респондентів мають незадовільний рівень НПС, де висока вірогідність нервово-психічних зривів та рекомендується додаткове обстеження психіатра та невропатолога.

Якісний аналіз результатів дослідження, спираючись на кількісні дані, дозволяє нам розглянути причини та фактори, що призводять до такого розподілу рівнів нервово-психічної стійкості (НПС) серед досліджуваних.

1. Високий рівень НПС (18%): Існують певні фактори та характеристики, що сприяють високому рівню стійкості у цій групі. Можливі причини включають вроджені особливості, позитивний досвід подолання стресових ситуацій, ефективні стратегії саморегуляції та підтримки соціального середовища.

2. Середній рівень НПС (25%): Ця група опитуваних має відносно низький ризик нервово-психічних зривів. Основними факторами, що сприяють цьому, можуть бути достатні ресурси саморегуляції, наявність соціальної підтримки та здатність адаптуватися до стресових ситуацій.

3. Задовільний рівень НПС (41%): Ця група досліджуваних може бути більш вразливою до стресу. Націлений на подальше дослідження факторів, що призводять до зривів у цій групі. Серед можливих причин можуть бути недостатня підтримка, незрілі стратегії саморегуляції, негативний життєвий досвід, травматичні події або негативний життєвий досвід.

4. Незадовільний рівень НПС (16%): Ця група досліджуваних має високу вірогідність до нервово-психічних зривів. Це може проявлятися у вигляді панічних атак, тривожних розладів, депресії або інших психічних симптомів. Основні фактори, які сприяють цьому, можуть бути неадаптовані стратегії саморегуляції, можлива наявність психічних або неврологічних проблем, недостатня підтримка та ресурси.

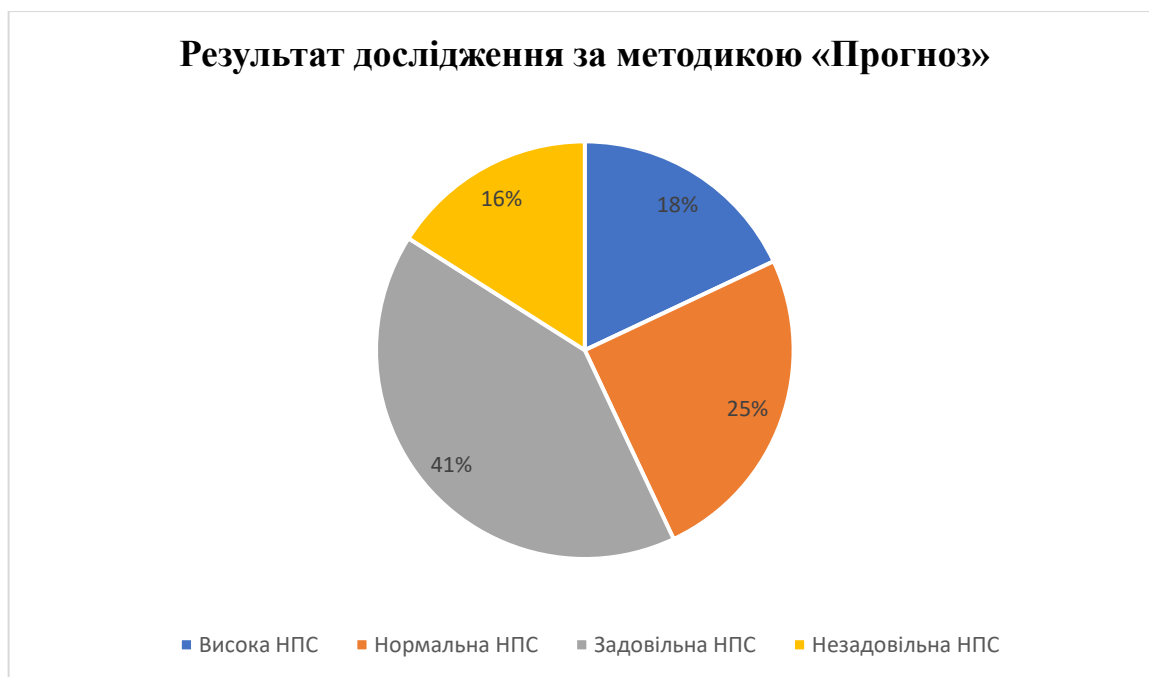


Рис. 2.1 Результат дослідження за методикою «Прогноз»

Кількісний аналіз отриманих результатів за *методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге* виглядає наступним чином (рис. 2.2):

За результатами дослідження, серед 47 досліджуваних:

- 21% мають високий рівень боротьби зі стресом.
- 28% мають пороговий рівень стресостійкості.
- 51% мають низький рівень стресостійкості.

Цей кількісний аналіз дозволяє зробити висновок про розподіл рівня стресостійкості серед учасників дослідження. Високий рівень боротьби зі стресом спостерігається у 21% осіб, що свідчить про їхню ефективність у подоланні стресових ситуацій. У 28% осіб виявлено пороговий рівень стресостійкості, що означає потенціал для поліпшення їхньої здатності адаптуватися до стресу. Низький рівень стресостійкості спостерігається у 51% осіб, що може свідчити про їхню вразливість до стресових факторів та необхідність розвитку стресорезистентності.

Якісний аналіз результатів дослідження:

1. Високий рівень боротьби зі стресом (21%): Ця група опитуваних має високий рівень стресостійкості, що може бути наслідком кількох факторів. Можливі причини включають наявність ефективних стратегій управління стресом, позитивний життєвий досвід, здатність до подолання труднощів та підтримку соціального середовища.

2. Пороговий рівень стресостійкості (28%): Ця група досліджуваних має середній рівень стресостійкості, що може вказувати на різні причини та фактори. Серед можливих причин можуть бути наявність базових стратегій управління стресом, але можливість відчувати певну незручність або деякі труднощі у важких ситуаціях.

3. Низький рівень стресостійкості (51%): Ця група випробуваних має низький рівень стресостійкості, що може бути наслідком кількох факторів та причин. Деякі можливі причини включають відсутність ефективних стратегій управління стресом, недостатню підтримку та ресурси для подолання стресу, низьку самооцінку або відчуття безпорадності у важких ситуаціях.



Рис. 2.2 Результат дослідження за методикою діагностики стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге

За використанням *методики «Теппінг-тест»* проведено аналіз емпіричних даних, що охоплюють особистості з різним рівнем нервової системи. Загалом, в дослідженні брали участь **5 респондентів**.

За отриманими даними, можна виділити такі кількісні результати:

1. Респонденти з сильною нервовою системою:

Двоє з досліджуваної групи виявилися мати сильну нервову систему. Це свідчить про їх високу стресостійкість та здатність ефективно реагувати на стресові ситуації. Вони мають резерви енергії та витривалість для подолання труднощів (рис. 2.3, рис. 2.7).

2. Випробувані з середньою нервовою системою:

Двоє з досліджуваної групи показали середній рівень нервової системи. Це означає, що вони можуть ефективно впоратися з помірними рівнями стресу, але можуть відчувати певні труднощі при зустрічі зі значними стресовими ситуаціями (рис 2.4, рис 2.6).

3. Досліджуваний зі слабкою нервовою системою:

Одна особа з досліджуваної групи має слабку нервову систему. Це означає, що вона має низький рівень стресостійкості та може швидко перевантажитися в стресових ситуаціях. Для неї важливо вживати заходи для зниження стресу та підтримувати психологічне благополуччя (рис 2.5).

Якісний аналіз результатів дослідження спираючись на кількісні дані:

1. Респонденти з сильною нервовою системою:

- Генетичні фактори: Існує можливість, що ці досліджувані успадкували сильну нервову систему від своїх батьків або мають специфічні генетичні властивості, які сприяють високому рівню стресостійкості.

- Психологічні фактори: опитувані з сильною нервовою системою можуть мати позитивний погляд на життя, високий рівень самоприйняття та впевненості, що сприяє їхній здатності ефективно реагувати на стресові ситуації.

- Соціальна підтримка: випробувані можуть мати стабільну соціальну мережу, що надає їм підтримку та допомогу в складних життєвих ситуаціях, що сприяє їхній стресостійкості.

2. Досліджувані з середньою нервовою системою:

- Когнітивні фактори: опитувані можуть мати пересічний рівень сприйняття стресу, але вони можуть відчувати певні труднощі при зустрічі зі значними стресовими ситуаціями. Це може бути пов'язано з їхніми когнітивними здібностями, такими як здатність до аналізу, планування та прийняття рішень.

- Психологічні фактори: респонденти з середньою нервовою системою можуть мати помірний рівень самоприйняття та можуть бути більш схильні до емоційного стресу. Вони можуть виявляти певну неспокійність або переживати періоди невпевненості під час стресових ситуацій.

3. Досліджуваний зі слабкою нервовою системою:

- Генетичні фактори: Можливо, випробуваний успадкував слабку нервову систему від своїх батьків або має специфічні генетичні властивості, які призводять до низького рівня стресостійкості.

- Соціальне середовище: недостатня підтримка з боку сім'ї, друзів або колег може призводити до зниження стресостійкості. Відсутність соціальної підтримки може призвести до відчуття незахищеності та впливати на здатність подолати стрес.

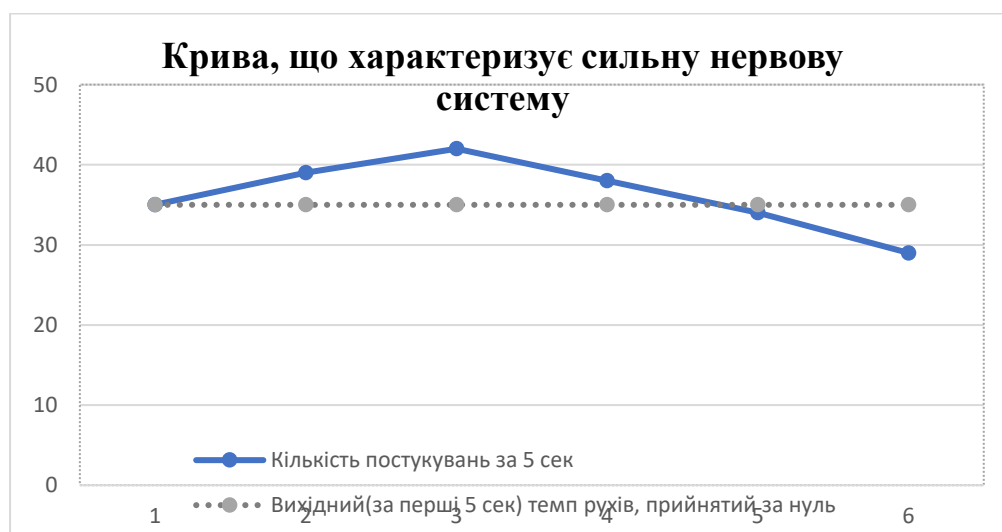


Рис. 2.3 Крива, що характеризує сильну нервову систему

Умовні позначення:

по вертикалі – темп рухів, *по горизонталі* – час постукування (секунди);

пунктирні лінії – вихідний (за перші 5 секунд) темп рухів, прийнятий за нуль;

ламани лінії – відхилення темпу рухів у наступні після першого 5-секундного відрізка у порівнянні з першим (у кількості рухів).

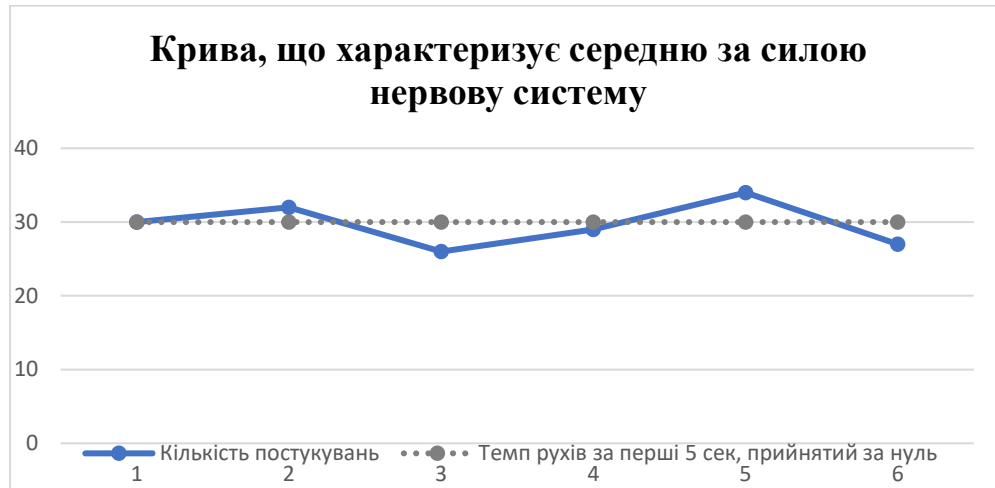


Рис. 2.4 Крива, що характеризує середню за силою нервову систему

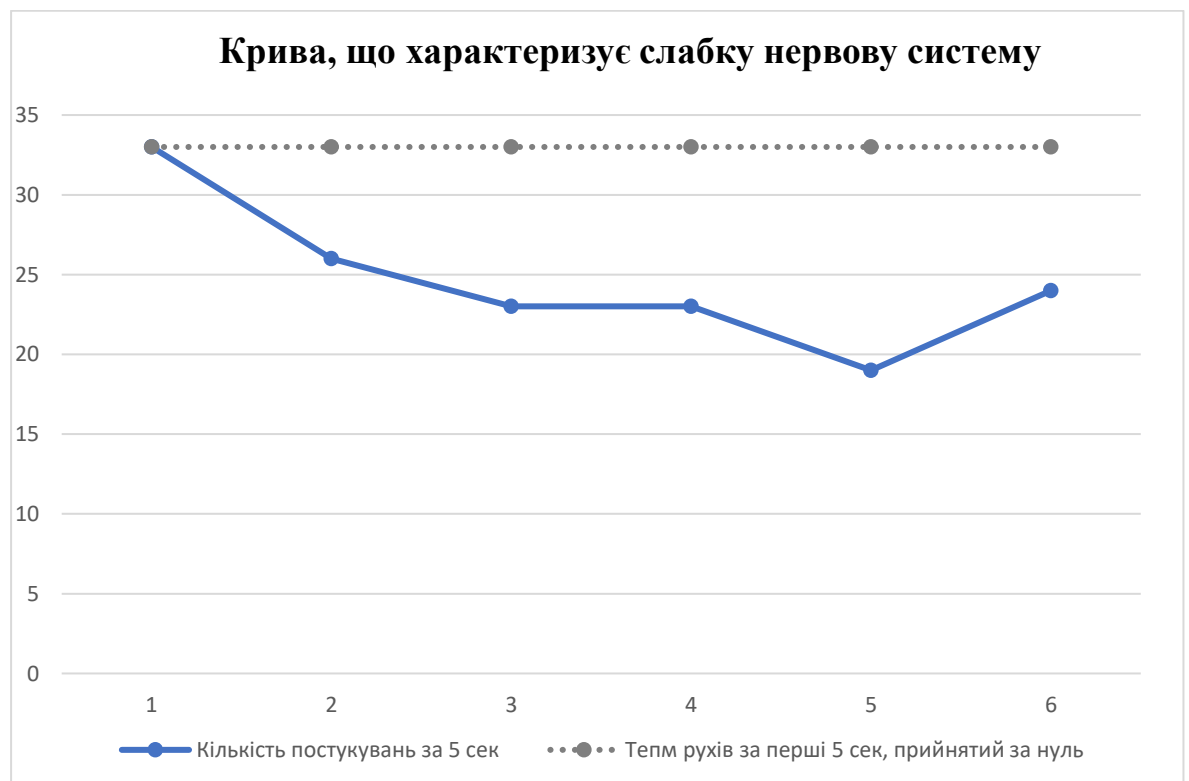


Рис. 2.5 Крива, що характеризують слабку нервову систему

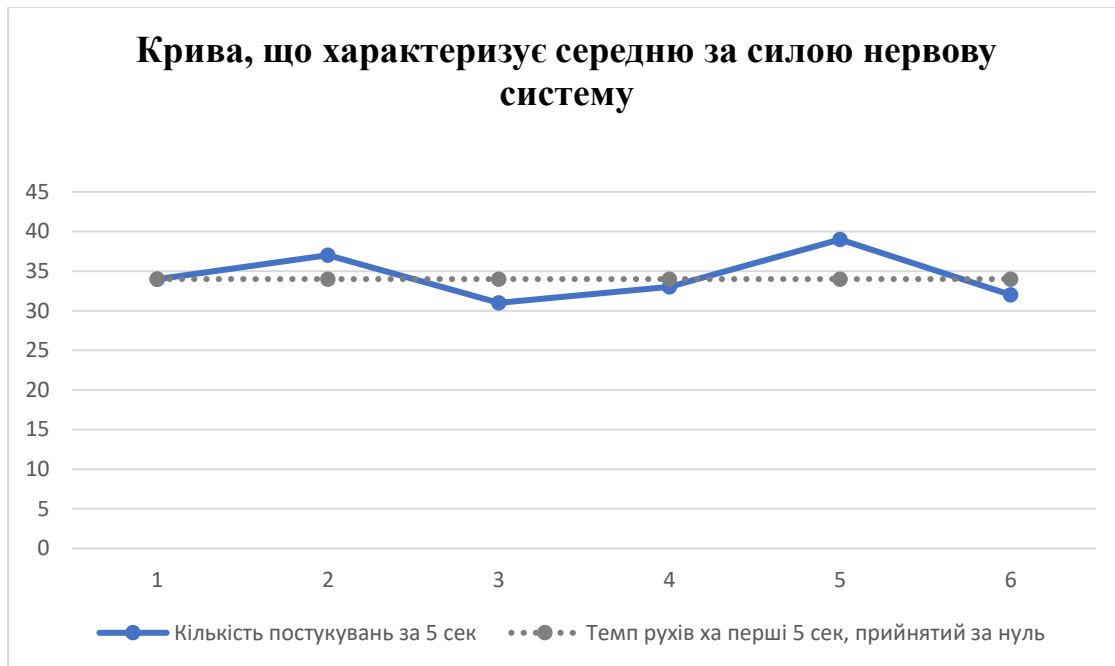


Рис. 2.6 Крива, що характеризує середню за силою нервовою системою

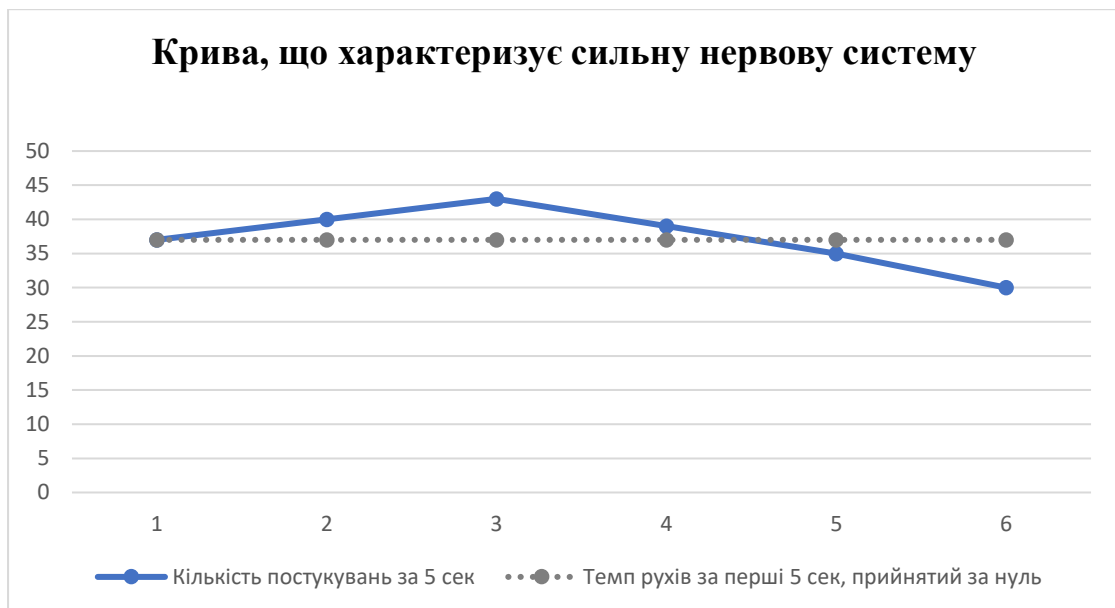


Рис. 2.7 Крива, що характеризує сильну нервову систему

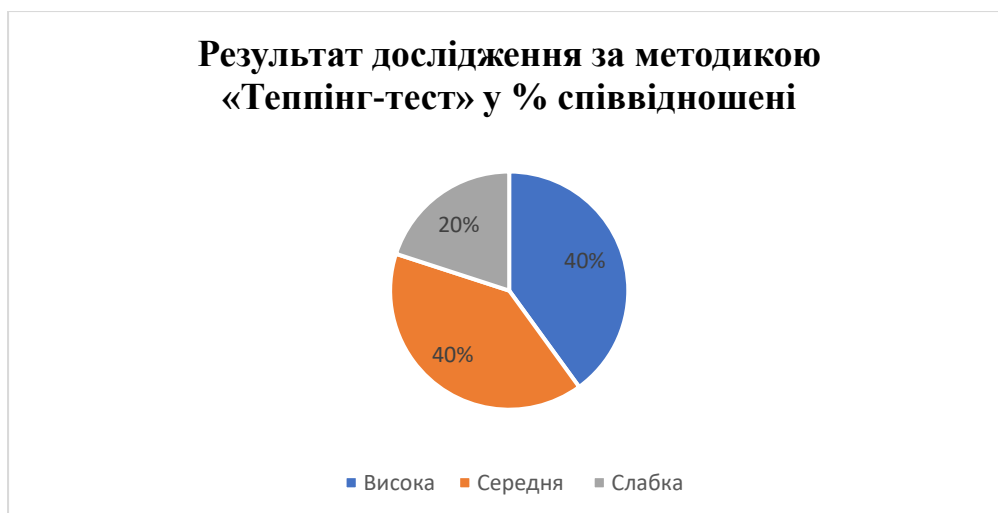


Рис. 2.8 Результати дослідження за методикою «Теппінг-тест» у % співвідношені

Отже, на основі методики «Теппінг-тест» можна зробити висновок, що серед досліджуваних осіб є різні рівні нервової системи, від сильної до слабкої. Зокрема, 40% осіб мають сильну нервову систему, 40% середню, а 20% слабку. Це вказує на різний рівень стресостійкості та здатності впоратися з викликами та труднощами. Особи з сильною нервовою системою можуть бути більш стійкими та ефективними у подоланні стресових ситуацій, тоді як особи зі слабкою нервовою системою можуть бути більш вразливими та швидше піддаються стресовим впливам. Особи з середньою нервовою системою знаходяться між цими двома категоріями і можуть демонструвати помірну стресостійкість.

2.3 Методичні рекомендації щодо розвитку психологічної стійкості особистості до військових загроз

Отримані результати проведеного дослідження свідчать про те, що психологічна стійкість може бути розвинена та підтримувана у людей навіть в умовах військових загроз. Тому важливо, щоб психологи мали належні знання та навички для розробки та використання програм тренування психологічної стійкості [9,13].

У цьому підрозділі надаємо методичні рекомендації психологам щодо розвитку психологічної стійкості особистості до військових загроз.

1. Розроблення програм тренування психологічної стійкості.

Для розвитку психологічної стійкості до військових загроз, психологи повинні розробляти програми, які орієнтовані на різні аспекти психологічної стійкості, такі як здатність до самоконтролю, регулювання емоцій, розуміння власних переконань та цінностей, а також вміння працювати в команді.

2. Використання когнітивно-поведінкових технік.

Когнітивно-поведінкові техніки можуть бути корисним інструментом для тренування психологічної стійкості. Такі техніки включають переконання, які допомагають збільшити впевненість у власних здібностях, розуміння позитивних та негативних наслідків, пов'язаних з різними ситуаціями, а також використання різних стратегій для подолання стресу.

3. Розвиток соціальних навичок.

Соціальні навички є важливим аспектом розвитку психологічної стійкості особистості в умовах військових загроз. Соціальна підтримка від близьких людей та співробітників, а також підтримка соціальних структур, таких як церква, влада, організації може зменшити вплив стресових ситуацій на психіку людини. Важливим аспектом є розвиток навичок психологічної адаптації до нових умов і здатності швидко пристосовуватися до змін.

4. Оцінка рівня психологічної стійкості особистості.

Психолог повинен визначити рівень психологічної стійкості особистості та виявити можливі причини, які зменшують її рівень.

5. Тренування навичок психологічної стійкості.

Психологу слід розробити програму тренування психологічної стійкості, яка міститиме практичні вправи та завдання для підвищення рівня психологічної стійкості.

6. Розвиток навичок психологічної адаптації.

Психолог має надавати допомогу з розвитку навичок психологічної адаптації, таких як здатність до аналізу та оцінки ситуації.

Крім того, важливо розвивати у людей уміння управляти своїми емоціями, зокрема стресом та тривогою. Регулювання емоцій може допомогти людині зберегти психологічну стійкість в умовах військових загроз та зменшити ризик розвитку посттравматичного стресового розладу. Психологи можуть використовувати різноманітні техніки та методики для розвитку психологічної стійкості. Наприклад, такі як практики медитації, візуалізації, позитивного мислення та підвищення самооцінки [2].

Доцільно навчити людей ефективно спілкуватися та вирішувати конфлікти, що може знизити рівень стресу та підвищити самооцінку та впевненість в собі.

Необхідно розробляти програми для тренування психологічної стійкості для осіб, які працюють в сферах, пов'язаних з військовими загрозами. Ці програми можуть включати тренування на збільшення самооцінки та самоповаги, вправи на розвиток регулювання емоцій та навичок ефективного спілкування та конфліктології.

Таким чином, розвиток психологічної стійкості є процесом збереження ментального здоров'я та пристосування до умов військових загроз. Психологи можуть використовувати різноманітні методики та програми для розвитку цієї якості в осіб, які проживають в зоні військових конфліктів, або працюють в сферах, пов'язаних з військовими загрозами.

Висновки до другого розділу

У даному розділі було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на діагностику психологічної стійкості особистості до військових загроз. За допомогою різних методик: «Прогноз» за В.А. Бодровим, «Тепнінг-тест» Е.П. Ілліна, методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге та інструментів було зібрано дані, що дозволили проаналізувати та отримати висновки щодо практичного вирішення цієї проблематики.

У результаті дослідження було виявлено, що психологічна стійкість особистості до військових загроз є комплексним поняттям, яке включає такі аспекти, як стресори, реакції на стрес, здатність до адаптації та впорядкування в умовах військових конфліктів.

На основі результатів дослідження було встановлено, що існує взаємозв'язок між рівнем психологічної стійкості та здатністю особистості впоратися з військовими загрозами. Виявлені різні рівні психологічної стійкості у досліджуваних осіб свідчать про індивідуальні особливості та різний рівень стресостійкості.

Отже, результати емпіричних досліджень підтверджують необхідність розвитку психологічної стійкості особистості до військових загроз. Для досягнення цієї мети, психологам рекомендується використовувати розроблені методичні рекомендації, які враховують індивідуальні особливості та потреби кожної особистості.

З метою ефективного розвитку психологічної стійкості особистості до військових загроз, необхідно активно застосовувати різноманітні техніки та методики, спрямовані на зміцнення психологічної стійкості та здатності адаптуватися до стресових ситуацій. Подальшого дослідження в окресленому напрямі потребує розширення

ВИСНОВКИ

У рамках даної дипломної роботи був проведений комплексний аналіз психологічної стійкості особистості до військових загроз. Дослідження охопило широкий спектр аспектів, включаючи теоретичні основи, емпіричні дослідження, а також методичні рекомендації для психологів.

В дослідженні, присвяченому темі «Психологічна стійкість особистості до військових загроз», були виконані наступні завдання:

1. Розкрито сутність та зміст поняття «психологічна стійкість особистості до військових загроз». В роботі було проаналізовано різні теоретичні підходи та концепції, які описують психологічну стійкість та її зв'язок з військовими загрозами. Було досліджено основні складові та характеристики психологічної стійкості до військових загроз.

2. Проведено аналіз стану та особливостей розвитку психологічної стійкості до військових загроз. Дослідження включало огляд наявних наукових досліджень та літератури щодо розвитку психологічної стійкості особистості в контексті військових загроз. Були виявлені особливості цього процесу та ідентифіковані фактори, що впливають на стійкість особистості в умовах військового середовища.

3. Проаналізовано психодіагностичний інструментарій для дослідження рівня психологічної стійкості особистості до військових загроз. В роботі були проаналізовані різні психодіагностичні методи та інструменти, які використовуються для вимірювання рівня психологічної стійкості особистості. Були розглянуті їх переваги та обмеження з точки зору вивчення психологічної стійкості до військових загроз.

4. Визначено психодіагностичні методи та інструменти, що використовувались для збору та аналізу даних. На основі аналізу літератури та наукових джерел були обрані конкретні психодіагностичні методи та інструменти для проведення емпіричного дослідження рівня психологічної стійкості особистості до військових загроз.

5. Емпірично досліджено рівень психологічної стійкості особистості до військових загроз. Було проведено діагностичне дослідження, в рамках якого було зібрано та проаналізовано дані про рівень психологічної стійкості особистості до військових загроз з використанням обраних психодіагностичних методів.

6. Експериментально перевірено ефективність психодіагностичних методик на діагностики психологічної стійкості особистості до військових загроз. Для підтвердження ефективності обраних психодіагностичних методик було проведено експерименти, кількісний та якісний аналіз результатів, що дозволило оцінити їхню надійність та відповідність поставленим досліджуваним завданням.

Загальний висновок до дипломної роботи полягає в тому, що психологічна стійкість особистості до військових загроз є важливою складовою для успішного функціонування в умовах військового середовища. Аналіз стану та особливостей розвитку психологічної стійкості до військових загроз дозволив виявити основні фактори, які впливають на цей процес. Ефективність психодіагностичних методик була підтверджена емпіричними дослідженнями та експериментальними перевірками. Результати дослідження можуть бути використані для подальшого розвитку та вдосконалення програм та інструментів для психологічної підготовки особистості до військових загроз та підтримки її психологічної стійкості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко В. П. Психологічна стійкість особистості до стресових впливів: навчальний посібник. Київ: Видавничий дім "Слово", 2019. С. 45.
2. Бодров, В. А. Психологічна стійкість особистості: теорія і практика. Київ: Видавництво "Мандрівець", 2018. С. 72-75.
3. Васильєв А. В., Шапіров, В. А. Психологічна стійкість особистості до впливу екстремальних ситуацій: монографія. Київ: Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, 2017. С. 91-94.
4. Гуревич К. М. Психологічна стійкість особистості в умовах військової служби: автореф. дис. канд. психол. наук. Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, 2016. С. 12.
5. Джермен В. Л. Психологічна стійкість особистості до впливу психотравматичних факторів: монографія. Київ: ДУ "Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України", 2015. С. 33-36.
6. Карнаух І. В. Психологічна стійкість особистості до впливу стресових ситуацій: автореф. дис. канд. психол. наук. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2017. С. 17.
7. Морозова Л. І. Психологічна стійкість особистості: навчальний посібник. Київ: Видавничий центр "Академія", 2018. С. 58-60.
8. Стрижак, О. В. Психологічна стійкість особистості до стресових впливів в умовах військової служби: автореф. дис. канд. психол. наук. Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, Київ, 2016. С. 21.
9. Таран А. В. Психологічна стійкість особистості до впливу стресу: теорія і практика. Київ: Видавничий дім "Ін Юре", 2019. С. 112-115.
10. Федорова Т. Г. Психологічна стійкість особистості до стресових впливів в умовах військової служби: автореф. дис. канд. психол. наук. Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, 2017. С. 23.

11. Черненко О. В. Психологічна стійкість особистості до стресових впливів: автореф. дис. канд. психол. наук. Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, 2016. С. 14.
12. Шишка О. В. (2015). Психологічна стійкість особистості до стресових впливів в умовах військової служби: автореф. дис. канд. психол. наук. Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, Київ, 2015. С. 9.
13. Шубіна, О. Г. (2019). Психологічна стійкість особистості до стресових впливів: навчальний посібник. Київ: Видавничий дім "Освіта", 2019. С. 87-90.
14. Баранов, А. Б. Психологічна стійкість особистості до військових загроз. Київ: Видавництво "Психологія", 2020. Стор. 45-58.
15. Гавриленко, В. І. Психологічна стійкість: сутність, структура, фактори розвитку. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2018. С. 72-86.
16. Данилевич, І. В. Психологічна стійкість особистості до військових загроз: методи дослідження. Одеса: Видавничий дім "Одеський національний університет імені І. І. Мечникова", 2019. С. 125-138.
17. Кравченко, О. М. Психологічна стійкість особистості: проблеми формування та розвитку. Київ: Видавничий центр "Академія", 2017. С. 92-105.
18. Лисенко, І. В. Психологічна стійкість особистості до військових загроз: теоретико-експериментальне дослідження. Харків: Видавництво "Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна", 2021. С. 34-47.
19. Мельникова, О. Психологічна стійкість особистості до військових загроз: індивідуальний підхід. Дніпро: Видавництво "Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара", 2018. С. 78-91.
20. Новікова, Л. Психологічна стійкість особистості до військових загроз: інноваційні підходи. Київ: Видавничий дім "КМ-Букс", 2020. С. 55-68.
21. Олексюк, О. В. Психологічна стійкість особистості до військових загроз: діагностика та розвиток. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2019. С. 112-126.

22. Петрова, Л. М. Психологічна стійкість особистості до військових загроз: психокорекційні програми. Харків: Видавництво "Харківський університет", 2017. С. 87-100.
23. Романенко, А. В. Психологічна стійкість особистості до військових загроз: практичні аспекти. Київ: Видавничий дім "Ельга", 2021. С. 23-36.
24. Семененко, Т. Ю. Психологічна стійкість особистості до військових загроз: індивідуальні стратегії розвитку. Одеса: Видавничий дім "Одеський національний університет імені І. І. Мечникова", 2020. С. 54-67.
25. Ткаченко, Л. Психологічна стійкість особистості до військових загроз: методологія та дослідження. Дніпро: Видавництво "Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара", 2018. С. 98-112.
26. Федоров, О. М. Психологічна стійкість особистості до військових загроз: розбудова позитивних якостей. Харків: Видавництво "Харківський університет", 2021. С. 41-54.
27. Харченко, І. О. Психологічна стійкість особистості до військових загроз: когнітивний підхід. Київ: Видавництво "Психологія", 2019. С. 132-145.
28. Чернов, І. В. Психологічна стійкість особистості до військових загроз: аналіз та практика. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2020. С. 76-89.
29. Шевченко, В. В. Психологічна стійкість особистості до військових загроз: соціальний вимір. Київ: Видавництво "Академія", 2018. С. 122-135.
30. Щербаков, С. М. Психологічна стійкість особистості до військових загроз: мотиваційний аспект. Одеса: Видавничий дім "Одеський національний університет імені І. І. Мечникова", 2021. С. 67-80.
31. Яковлєва, Н. І. Психологічна стійкість особистості до військових загроз: психологічна підготовка. Харків: Видавництво "Харківський університет", 2019. С. 108-121.
32. Дубовик, О. В., & Коваленко, В. М. Психологічна стійкість особистості до військових загроз: аспекти психології та педагогіки. Київ: Видавництво "Український науковий центр", 2022. С. 62-75.

33. Степаненко, М. В. Психологічна стійкість особистості до військових загроз. Київ: Видавництво "Психологія", 2017. С. 82-95.

Інтернет посилання

34. Оцінка рівня нервово-психологічної стійкості
URL:<http://studentam.net.ua/content/view/10953/86/>
35. Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та
Pare URL: <https://studfile.net/preview/9937517/page:5/>
36. Теппінг-тест URL: <http://eprints.zu.edu.ua/21169/1/Мазяр.pdf>

ДОДАТКИ

Додаток А

ТЕСТОВИЙ МАТЕРІАЛ ДО МЕТОДИКИ «ПРОГНОЗ»:

1. Іноді мені в голову приходять такі негарні думки, що краще про них нікому не розповідати.
2. В дитинстві у мене була така компанія, що всі старались завжди й в усьому стояти один за одного.
3. Іноді у мене бувають приступи сміху або плачу, які я ніяк не можу подолати.
4. Бували випадки, що я не стримував своїх обіцянок.
5. В мене часто болить голова.
6. Інколи я говорю неправду.
7. Раз на тиждень я без усякої видимої причини раптово почуваю жар в усьому тілі.
8. Буває, що я говорю про речі, в котрих не розбираюсь.
9. Буває, що я серджусь.
10. Тепер мені важко надіятись на те, що я чого-небудь досягну в житті.
11. Буває, що я відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні.
12. Я охоче приймаю участь у всіх зборах та інших суспільних заходах.
13. Сама важка боротьба для мене - боротьба із самим собою.
14. М'язові судоми та посіпування в мене бувають дуже рідко.
15. Я доволі байдужий до того, що зі мною буде.
16. Іноді, коли я погано себе почуваю, я буваю роздратованим.
17. В гостях я поведжуся за столом краще, ніж удома.
18. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю як мені хочеться, а не в установленому місці.
19. Я вважаю, що життя в моїй сім'ї таке ж гарне, як і у більшості моїх знайомих.
20. Мені часто кажуть, що я гарячкуватий.
21. Запори в мене бувають рідко.

22. У грі я переважно хочу виграти.
23. Останні декілька років більшу частину часу я почуваю себе добре.
24. Зараз моя вага постійна (я не повнію і не худну).
25. Мені приємно мати серед знайомих значних людей, це немовби надає мені ваги в своїх очах.
26. Я був би досить спокійним, якби у кого-небудь із моєї сім'ї були неприємності через порушення закону.
27. З моїм розумом щось негаразд.
28. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
29. Коли я намагаюсь щось сказати, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.
30. Рухи в мене такі ж рухливі й проворні, як і раніше.
31. Серед моїх знайомих є люди, котрі мені не подобаються.
32. Думаю, що я людина приречена.
33. Я сварюсь із членами моєї сім'ї дуже рідко.
34. Буває, що я з ким-небудь трохи пліткую.
35. Часто я бачу сни, про які краще нікому не розповідати.
36. Бувало, що в обговоренні деяких питань я особливо не задумувався і згоджувався з думкою інших.
37. В школі я опановував матеріал повільніше, ніж інші.
38. Моя зовнішність мене взагалі влаштовує.
39. Я дуже впевнений в собі.
40. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим або схвилюваним.
41. Хтось керує моїми думками.
42. Я кожен день випиваю незвично багато води.
43. Буває, що неввічливий або навіть неприємний жарт викликає в мене сміх.
44. Найщасливішим я буваю на самоті.
45. Хтось намагається впливати на мої думки.
46. Я любив казки Андерсена.
47. Навіть серед людей я звичайно почуваю себе самотнім.

48. Мене дратує, коли мене підганяють.
49. Мене легко привести до зниківіння.
50. Я легко втрачаю терпіння.
51. Мені часто хочеться вмерти.
52. Бувало, що я кидав почату справу, тому що боявся що не справлюсь з нею.
53. Майже кожен день трапляється що-небудь, що лякає мене.
54. До питань релігії я відношусь байдуже.
55. Ознаки поганого настрою бувають в мене рідко.
56. Я заслуговую суворої догани за свої вчинки.
57. В мене були дуже незвичайні містичні переживання.
58. Мої переконання й погляди непохитні.
59. В мене бувають періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
60. Я людина нервова й легко збуджувана.
61. Мені здається, що нюх в мене такий, як у інших (не гірший).
62. Все в мене виходить погано, не так як потрібно.
63. Я майже завжди відчуваю сухість у роті.
64. Більшу частину часу я відчуваю себе стомленим.
65. Іноді я відчуваю, що близький до нервового зриву.
66. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.
67. Я дуже уважно відношусь до того, як одягаюсь.
68. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про кохання.
69. Мені дуже важко пристосуватись до нових умов життя, роботи. Перехід до нових умов життя, роботи, навчання здається мені нестерпно важким.
70. Мені здається, що у стосунках зі мною особливо часто поводяться несправедливо.
71. Я часто відчуваю себе несправедливо ображеним.
72. Моя думка не завжди співпадає з думкою оточуючих.
73. Я часто відчуваю стомлення від життя і мені не хочеться жити.

74. На мене частіше звертають увагу, ніж на інших.
75. В мене бувають головні болі й запаморочення через переживання.
76. Часто в мене бувають періоди, коли мені нікого не хочеться бачити.
77. Мені важко прокинутись в призначений час.
78. Якщо в моїх негараздах хтось винен, я не залишаю його без покарання.
79. В дитинстві я був вередливим, подразливим.
80. Мені відомі випадки, коли мої родичі лікувались у невропатологів, психіатрів.
81. Іноді я приймаю валеріану, кодеїн, еленіум й інші заспокійливі засоби.
82. В мене є засуджені родичі.
83. В мене бували приводи в міліцію.
84. Я залишався в школі на другий рік.

МЕТОДИКА «ТЕППІНГ-ТЕСТ»

Процедура проведення дослідження. Спочатку досліджуваному дається можливість виявити, який у нього максимальний темп рухів кистю руки. Для цього він 5-10 сек. намагається максимально часто стукати олівцем об папір. Після того приступають власне до дослідження.

Інструкція: «Перед Вами олівець і аркуш паперу з шістьма квадратами. Ви повинні стукати олівцем об папір упродовж 30 секунд, почергово у кожному квадраті. Рухатися зліва направо. Коли перейдете на другий ряд квадратів (до 4-го квадрата), починайте з того, який розташовано під тим квадратом першого ряду, на якому Ви закінчили. Стукати олівцем об папір Ви повинні з максимальною частотою, навіть якщо помітите, що рука втомилася. За цим тестом визначається максимальна частота рухів: чим більша їхня кількість, тим краще. Починаєте працювати за сигналом «Почали!» і завершує роботу за сигналом «Стоп!». В процесі роботи кожні 5 секунд дослідник казатиме Вам: «Перехід!». Це означає, що Ви повинні почати стукати об папір на новому квадраті, розташованому праворуч»

Приклад креслення таблиці

1	2	3
6	5	4

Додаток В

МЕТОДИКА ОЦІНКИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ХОЛМСА ТА РАГЕ

Інструкція: Спробуйте пригадати всі події, які сталися з Вами протягом останнього року, підрахуйте отримані Вами бали.

№	Життєві події	Бали	Так/Ні
1	Смерть одного з подружжя	100	
2	Розлучення	73	
3	Розрив з партнером	65	
4	Тюремне ув'язнення	63	
5	Смерть близького члена сім'ї	63	
6	Травма або хвороба	53	
7	Одруження, весілля	50	
8	Звільнення з роботи	47	
9	Примирення з партнером	45	
10	Вихід на пенсію	45	
11	Зміни в стані здоров'я членів сім'ї	44	
12	Вагітність дружини (подруги)	40	
13	Сексуальні проблеми	39	
14	Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39	
15	Реорганізація на роботі	39	
16	Зміна фінансового становища	38	
17	Смерть близького друга	37	
18	Зміни професійної орієнтації, місця роботи	36	
19	Посилення конфліктності стосунків з партнером	35	
20	Кредит на значну покупку (наприклад дома)	31	

21	Завершення строку виплати кредиту, борги, що зростають	30	
22	Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29	
23	Син або донька залишають дім	29	
24	Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29	
25	Видатне особистісне досягнення, успіх	28	
26	Партнер покидає роботу (або починає працювати)	26	
27	Початок або завершення навчання в навчальному закладі	26	
28	Зміна умов життя	25	
29	Відмова від особистих звичок, зміна стереотипів поведінки	24	
30	Проблеми з керівником, конфлікти	23	
31	Зміни умов або часу роботи	20	
32	Зміна місця проживання	20	
33	Зміна місця навчання	20	
34	Зміна звичок, що пов'язані з проведенням відпочинку, відпустки	19	
35	Зміна звичок, що пов'язані з віросповіданням	19	
36	Зміна соціальної активності	18	
37	Кредит на купівлю менш значних речей (наприклад телевізора)	17	
38	Зміна звичок, що пов'язані зі сном, порушення сну	16	
39	Зміна кількості членів сім'ї, що живуть разом, зміна характеру та частоти зустрічей з іншими членами сім'ї	15	
40	Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість їжі, відсутність апетиту тощо)	15	
41	Відпустка	13	
42	Різдво, святкування Нового року, день народження	12	

43	Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил дорожнього руху)	11	
----	---	----	--

Підрахунок суми балів дає Вам можливість відтворити картину свого стресу.

Холмс та Раге вважають, що необхідно розуміти, що не окремі, ніби незначні події в Вашому житті стали причиною виникнення стресової ситуації, а їх комплексна дія.

<i>Загальна сума балів</i>	<i>Міра здатності опиратися стресу</i>
150-199	Високий
200-299	Пороговий
300 і більше	Низький