

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА
ФАКУЛЬТЕТ СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ, ПСИХОЛОГІЇ І СОЦІАЛЬНОЇ
РОБОТИ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»
з теми: «ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВИХОВАНЦІВ ЛІЦЕЮ
З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ»**

Виконала: студентка 3 курсу
Psms1-B23z групи
спеціальності 053 Психологія
(заочна форма)
Дриль Діана Романівна

Керівник:
Дідик Наталія Михайлівна,
кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри загальної
та практичної психології

Рецензент:
Михальська Світлана
Анатоліївна, доктор
психологічних наук, професор,
завідувач кафедри спеціальної та
інклюзивної освіти

Кам'янець-Подільський – 2026 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВИХОВАНЦІВ ЛІЦЕЮ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ.....	6
1.1 Стресостійкість як предмет досліджень у психології.....	6
1.2. Стресостійкість як професійно важлива якість майбутніх військовослужбовців.....	13
Висновки до розділу 1.....	21
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВИХОВАНЦІВ ЛІЦЕЮ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ.....	22
2.1. Методика діагностики стресостійкості здобувачів освіти ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою.....	22
2.2 Результати дослідження стресостійкості вихованців ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою.....	25
2.3. Програма і результати розвитку стресостійкості вихованців ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою.....	36
Висновки до розділу 2.....	50
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ДОДАТКИ.....	60

ВСТУП

Стрес є невід'ємною складовою життя сучасної людини, що може призводити до виникнення психологічних проблем, негативних емоційних станів, порушення міжособистісних взаємин, а також до зниження фізичного здоров'я та імунітету. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває розвиток стресостійкості як важливої психологічної якості, що забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах підвищеного напруження.

Особливе значення стресостійкість має для військовослужбовців, оскільки вона виступає ключовою професійно важливою характеристикою. Професійна діяльність військових безпосередньо пов'язана з підвищеним ризиком для життя і здоров'я, перебуванням у екстремальних умовах та постійним впливом стресогенних факторів. За даними досліджень, близько 80% військовослужбовців, які брали участь у бойових діях під час проведення АТО, перебували у стані бойового стресу, що в подальшому приблизно у 25% випадків трансформувався у посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) різного ступеня вираженості. Водночас до 98% учасників бойових дій потребують кваліфікованої психологічної допомоги внаслідок впливу бойових стрес-факторів [6, с. 3].

З огляду на це, розвиток психологічної стійкості до стресу є одним із пріоритетних напрямів психологічного супроводу діяльності військовослужбовців та безпосередньо залежить від рівня сформованості їхніх індивідуально-психологічних якостей.

Важливо підкреслити, що формування стресостійкості повинно розпочинатися ще на етапі професійної підготовки. Саме тому освітній процес у ліцелях з посиленою військово-фізичною підготовкою має специфічний характер і спрямований на розвиток професійно важливих якостей майбутнього військового, серед яких стресостійкість займає провідне місце.

Стресостійкість у психології досліджували: Н. М. Бардин, М. Е. Білова, О.І. Бондарчук, Ю. Ц. Жидецький, Г. Звірянський, Ю. І. Кіржецький,

О. О. Когут, В. М. Корольчук, В. М. Крайнюк, С. М. Миронець, В.І. Мозговий, Л. Б. Наугольник, Н. І. Пінчук, А. Псатій, Л. Тютюнник та ін.

Стресостійкість як професійно важливу якість військовослужбовців вивчали: Ю. Андрусишин, В. Білошицький, О. А. Блінов, С. Бойченко, В. Бочелюк, Ю. Л. Бриндіков, Н. Бурбан, С. В. Василенко, Г. Галашевський, А.Є. Гриб, І. Гузенко, Д. С. Зубовський, Н. Іванова, О. С. Колесніченко, В.Н. Коротков, К. О. Кравченко, О.М. Кокун, Н.С. Лозінська, О. Л. Луценко, В. І. Мозговий, Л. Т. Музичко, В. І. Пасічник, І.О. Пішко, Г. М. Сусак, О. В. Тімченко, Л. Л. Тютюнник, С. В. Харченко, Ю.М. Широбоков, О. Юденко, Н. В. Юр'єва та ін.

В українській психології є незначні наукові розвідки стосовно проблеми стресостійкості майбутніх військовослужбовців є у працях: К. С. Байрак, Л.А. Гачак-Величко, О. Зімнікової, Д. Л. Карасьова, С. Кравченко, Л. Т. Музичко, О. Остальцевої, О. Прокоф'євої, В.В. Райко, В.П. Тимофєєвої та ін.

Разом з тим, проблема дослідження особливостей стресостійкості у вихованців військового ліцею вивчена недостатньо. Актуальність проблеми та її недостатнє вивчення зумовило вибір **теми кваліфікаційної роботи:** «Особливості стресостійкості вихованців ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою».

Об'єкт дослідження – стресостійкість вихованців ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Предмет дослідження – особливості розвитку стресостійкості у вихованців ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Мета дослідження – вивчити особливості розвитку стресостійкості у вихованців ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати стресостійкість як предмет досліджень у психології.
2. Обґрунтувати стресостійкість як професійно важливу якість майбутніх військовослужбовців.

3. Провести експериментальне дослідження стресостійкості здобувачів освіти ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою.

4. Скласти і апробувати програму розвитку стресостійкості вихованців ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, узагальнення і систематизація теоретичних положень у психологічній літературі щодо проблеми розвитку стресостійкості майбутніх військовослужбовців; емпіричні: констатувальний і формувальний експерименти; тест «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість), опитувальник «Діагностика стану стресу» (О. Прохоров), опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» (В.А. Семіченко); статистичні: кількісний та якісний аналіз емпіричних даних та їх узагальнення.

Теоретичне значення дослідження: запропоноване нами авторське визначення поняття «стресостійкість майбутніх військовослужбовців» може використовуватися для подальших наукових досліджень з цієї проблеми.

Практичне значення дослідження: результати емпіричного дослідження та запропоновані форми і методи розвитку стресостійкості вихованців ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою можуть бути використані практичними психологами у роботі з цією проблемою.

Апробація результатів дослідження: взято участь у двох конференціях: міжнародній науково-практичній конференції та звітній конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2025-2026 навчальному році; опубліковано 1 статтю.

База дослідження: Кам'янець-Подільський ліцей з посиленою військово-фізичною підготовкою Хмельницької області. Респонденти дослідження – учні 9-11 класів віком від 15 до 17 років у кількості 73 особи.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (53 найменування) та 4 додатки. Основний обсяг роботи – 53 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВИХОВАНЦІВ ЛІЦЕЮ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

1.1 Стресостійкість як предмет досліджень у психології

Стресостійкість – одне з ключових понять у сучасній психології, яке відображає здатність особистості ефективно протистояти стресогенним впливам, зберігати психоемоційну рівновагу і продуктивність діяльності у складних життєвих обставинах. Актуальність дослідження стресостійкості підвищується в умовах соціально-політичної нестабільності, інформаційного перенавантаження і підвищених вимогах до адаптації людини.

Поняття стресу у психології вперше запропонував у 1932 році Б. Кеннон у роботах з універсальної поведінкової реакції «боротись або тікати». Б. Кеннон досліджував стрес системно та вважав, що він функціонує на психічному і фізіологічному рівні. Визначення стресу пізніше дав Г. Сельє: «Стрес – це неспецифічна відповідь організму на будь-яку пред’явлену йому вимогу» [14, с. 82]. Г. Сельє вважав, що стрес є не лише нервовою напругою.

На думку А. Псатій, стрес – це неспецифічна реакція організму, яка виникає через небезпечні та сильні чинники, що мобілізують адаптаційні ресурси людини та забезпечують її пристосування до стресової ситуації [43, с. 6].

Фактор, який викликає стан стресу, називається стресором.

Стресори є:

- зовнішні (об’єктивні) та внутрішні (суб’єктивні);
- фізіологічні і психологічні.

І.А. Кадієвська, Т. С. Остапчук вивчали психологію стресу в надзвичайних умовах. До об’єктивних факторів стресу вони віднесли: умови життя і роботи; комунікація з оточенням; соціальні фактори оточення; надзвичайні обставини. В Україні науковці до сучасних об’єктивних стресових факторів відносять: тривала пандемія COVID 19, повномасштабне

вторгнення рф в Україну, загострення економічної і соціальної криз, які призводять до інфляції, безробіття і міграції населення [20, с. 23].

О.О. Когут особливого значення у своєму дослідженні надає стресорам, що підвищують вразливість особистості на стресові фактори:

- психологічні травми (за теорією прив'язаності Дж. Боулбі);
- характер прив'язаності дитини до матері;
- деструктивні сімейні сценарії (за транзактним аналізом Е. Берна),
- деструктивні стилі виховання (наприклад, гіперопіка, надконтроль, приниження, відштовхування та ін.);
- особливості нервової системи, що визначає реакції особистості на подразник при надзвичайно складних ситуаціях [22, с. 17].

Г. Сельє описав такі види стресу:

- еустрес («позитивний» стрес, який активізує захисні резерви в організмі);
 - дистрес («шкідливий» стрес, який вичерпує захисні сили в організмі)
- [14, с. 83].

Залежно від особливостей подразника, який провокує стрес, виділяють:

- фізичний стрес;
- емоційний стрес.

Залежно від гостроти та тривалості стресу описують такі види стресу:

- гострий (короткочасний);
- хронічний (тривалий).

Стадіями стресу є:

- 1) стадія тривожності – виникає з появою подразника, що викликає стрес;
- 2) стадія опору – виникає, коли чинник стресу продовжує діяти;
- 3) стадія виснаження – виникає, якщо подразник діє, а захисні сили організму зменшуються, виснажуються його резерви [43, с. 15].

Здатність особистості справлятися з вимогами, які зумовлюють певні обставини, називається стресостійкістю. Стресостійкість допомагає

сприятливо пройти усі стадії стресу і не допустити фізичного і психічного виснаження в особистості.

Більшість науковців стресостійкість аналізують як інтегративну властивість особистості, що обумовлюється емоційними, когнітивними, поведінковими і мотиваційними складовими. Стресостійкість виявляється у здібності регулювати емоції, адекватно оцінити ситуації, швидко прийняти рішення і підтримувати успішність діяльності при несприятливих умовах.

За словами В. М. Корольчук, стресостійкість особистості – це «структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості, результат трансактного процесу зіткнення людини із стресогенним фактором, яка передбачає саморегуляцію, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації і вимоги до особистості» [29, с. 217].

У своєму дисертаційному дослідженні О.О. Когут стресостійкість особистості розглядає як «системно-інтегративну властивість особистості, яка забезпечує прогнозованість біопсихологічних реакцій на стрес, оптимізацію соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій з метою подолання надзвичайних ситуацій, визначення ціннісно-сміслових трансформацій в особистості постстресових наслідків» [22, с. 3].

На думку В. Крайнюк, стресостійкість передбачає системну, комплексну характеристику особистості, що обумовлюється індивідуальною взаємодією різних систем, оптимізує фізіологічну, біологічну та психологічну рівновагу, та спрямовується на оптимальний взаємозв'язок людини з оточуючим середовищем [33].

М. Е. Білова у своєму дисертаційному дослідженні запропонувала таке визначення: «Стресостійкість – це складна інтегральна властивість особистості, що взаємопов'язана із системою елементів, які представлені комплексом інтелектуальних, емоційних, когнітивних та особистісних якостей, які забезпечують здатність чинити опір значним розумовим, фізичним, вольовим і емоційним навантаженням, зберігаючи ефективність функціонування особистості» [4, с. 9].

На думку О.О. Когут, «стресостійкість особистості – системно-інтегративна властивість особистості, яка забезпечує прогнозованість психобіологічних реакцій на стрес, надає можливість здійснювати якісний профвідбір працівників небезпечних для життя й здоров'я професій; підтримує оптимізацію соціокультурних та організаційно-поведінкових стратегій подолання надскладних і надзвичайних ситуацій; забезпечує навичками надання психологічної допомоги людям, що потерпають від небезпечних ситуацій; сприяє здійсненню ціннісно-сміслових трансформацій постстресових наслідків, які мотивують на подолання небезпечних ситуацій» [21, с. 33].

А. Псатій поняття «стресостійкість» описує як «сукупність особистісних якостей, що дають працівнику можливість переносити значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, зумовлені особливостями професійної діяльності, без особливих шкідливих наслідків для діяльності, оточення та власного здоров'я» [43, с. 29]. В. Л. Романюк стресостійкість вважає одним із основних показників психічного здоров'я в особистості [45, с. 11].

За словами М. М. Шпак, стресостійкість – це інтегральна особистісна характеристика, що передбачає когнітивні, емоційні, адаптивні та особистісні якості, які забезпечують здатність особистості протистояти стресу та ефективно захищати свою психічне здоров'я від негативних чинників [50].

На думку О. І. Михайлової, стресостійкість – це результат транзакційної взаємодії із стресогенними факторами, які передбачають когнітивну і об'єктивну оцінку ситуацій [35].

О.О. Когут описано зовнішні та внутрішні детермінанти стресостійкості особистості. До зовнішніх вона відносить організаційні умови праці, що передбачають уміння вчасно реагувати на робочі, професійні і організаційні стреси. Внутрішніми детермінантами стресостійкості, на думку О.О. Когут, є: вроджені характеристики темпераменту, рівень загального інтелекту (загальна обізнаність, інтелектуальна гнучкість, практичне мислення, здібності), рівень особистісної стабільності (резистентність до стресу, надійність, впевненість у

собі, соціабельність, відповідальність, комунікативність), відсутність тривожності, напруженості і психопатологічних симптомів, психодинамічні характеристики (нейротизм, здатність до саморегуляції екстравертованість-інтровертованість) [22, с. 16-17].

За словами В. М. Корольчук, внутрішніми чинниками стресостійкості є: Я-концепція, рівень пізнавального розвитку, інтернальний локус контролю, розвиток комунікативної сфери; структурні компоненти стресостійкості особистості (особистісні, соціальні, психологічні), що складають організаційну модель стресостійкості особистості [28]. В. М. Корольчук зауважила, що «стресостійкість особистості формується на основі багаторазового повторення зіткнення особистості зі стресогенними факторами» [29, с. 214].

Деякі науковці вважають, що стресостійкість є результатом тренувань, але потрібно розуміти, що кожна людина має власний набір особистісних характеристик і фізіологічних якостей, які визначають стійкість її до стресу.

В.І. Мозговий запропонував особистісний симптомокомплекс стресостійкості [36]. Центральними загальними основними рисами, що визначають стресостійкість, він назвав високий інтелект і сміливість. Стресостійкими рисами для дітей та підлітків є домінантність, а для дорослих добросердність та контроль бажань. І. В'язовченко провідною умовою стресостійкості назвав лідерство [13].

В. М. Корольчук обґрунтувала, що до типового профіля стресостійких осіб належить: високий рівень врівноваженості, активності та впевненості, емоційно-вольової саморегуляції, низький рівень стресочутливості, ситуативної та особистісної, загальна і професійні інтернальність, готовність до діяльності, високий рівень функціонування нервових процесів, висока асертивність, активність, просоціальність, пошук контактів і соціальної підтримки [30].

На думку В.М. Корольчук, стресостійкість передбачає такі характеристики: здібність адекватно когнітивно пояснювати стресогенні

фактори, адекватно аналізувати реальні характеристики стресора, наявність відповідних переконань чи правил у поведінці, зворотна інформація про суб'єктивну та об'єктивну ефективність результату копіngu [28, с. 215].

О.О. Когут запропоновано системну модель стресостійкості особистості, що передбачає такі складові: психофізіологічну, когнітивну, емоційно-комунікативну, ціннісно-вольову [22, с. 12-13]. Психофізіологічна складова стресостійкості забезпечує саморегуляційну, сигнальну та мобілізуючу функцію. Емоційно-комунікативний компонент забезпечує захисну та спрямовуючу функції. Когнітивна складова відповідає за адекватність сприйняття стресової ситуації та пристосування до неї, усвідомлений захист, організацію поведінки при стресі. Ціннісно-вольовий компонент відповідає ціледосягнення, прийняття рішень, мотивує людину до виходу із ситуацій через пошук смислу, цінностей, які допомагають долати екзистенційні кризи.

В. М. Корольчук зауважує, що на рівень первинної стресостійкості впливають функціональні можливості характеристик нервових процесів (рухливість, витривалість, надійність і лабільність нервових процесів). Первинна стресостійкість визначає загальний рівень стресостійкості. Але соціальні, особистісні та поведінкові компоненти і вірно організований зовнішній вплив компенсують слабкі характеристики нервових процесів. Тому вирішальну роль при формуванні стресостійкості особистості має особистісна, соціальна та поведінкова складова і навчання [28, с. 216].

Високий рівень стресостійкості особистості, за словами В.М. Корольчук, передбачає: впевненість, врівноваженість, низький рівень тривожності, відсутність сором'язливості, високу вольову саморегуляцію, мотивацію соціальної значимості діяльності та готовність до неї, професійну майстерність і досягнення, високий інтернальний локус контролю [28, с. 216]. М. Е. Білова довела, що досліджувані з високим рівнем стресостійкості мають: високий рівень розвитку когнітивно-інтелектуальних характеристик, уміння сконцентруватися, гнучкість мислення, емоційну стійкість, середній рівень

тривожності, переважання позитивних емоцій, низьку агресивність, інтернальний локус контролю, помірну поведінкову активність, ділову спрямованість особистості [4].

В. М. Корольчук зауважила, що низький рівень стресостійкості передбачає нездатність особистості протистояти стресу, що негативно впливає на психічну, соціальну, професійну та поведінкову сфери (прояви посттравматичного стресового розладу, спроби суїциду) [29, с. 210]. На думку М. Е. Білової, особам з низьким рівнем стресостійкості властиві: емоційна нестійкість, досить високий чи знижений рівень особистісної тривожності, домінування негативного настрою, високий чи знижений рівень агресивності, екстернальний локус контролю [4].

Отже, більшість науковців вважають, що рисами стресостійкості є: сила, врівноваженість та рухливість нервових процесів, високий рівень самооцінки, низький рівень тривожності, інтернальний локус контролю, відповідальність, висока мотивація щодо ефективності діяльності, висока самоорганізація, самостійність, орієнтація на мету діяльності, впевненість в собі.

У сучасній психології стресостійкість часто розглядається через долаючу поведінку – копінг-стратегії. Копінг – це стратегія поведінки у стресовій ситуації, що виникла на основі власного досвіду, проявляючи власну ефективність при розв'язанні проблеми. Копінг передбачає систему дій, які допомагають подолати стресову ситуацію і є засобом при управлінні стресом, спонукають особистість до відповідної реакції при стресі. Копінг – умова, що визначає рівень стресостійкості. Чим більше є копінг-реакцій в особистості, тим вищий її рівень стресостійкості.

Більшість дослідників (Р. Лазарус, С. Фолкман та ін.) під стратегіями подолання (копінг-стратегіями) розуміють систему усвідомлених дій і поведінкових реакцій особистості, спрямованих на подолання стресових або складних життєвих ситуацій. Вони відображають соціально зумовлену спрямованість особистості та можуть як сприяти збереженню її психологічного здоров'я і благополуччя, так і, навпаки, їх порушувати.

Копінг-стратегії забезпечують здатність суб'єкта ефективно реагувати на стрес шляхом активної зміни ситуації (у випадках, коли вона піддається контролю) або адаптації до неї (коли ситуація є неконтрольованою).

Отже, стресостійкість є складною інтегральною властивістю особистості для протистояння стресогенним факторам, що передбачає саморегуляцію, когнітивну репрезентацію, об'єктивну характеристику ситуації і вимоги до особистості. Розвиток стресостійкості визначається реакцією особистості на стресову ситуацію, її особистісними характеристиками та соціокультурними умовами. Критеріями стресостійкості особистості є: психобіологічний, емоційно-комунікативний та організаційно-поведінковий.

1.2. Стресостійкість як професійно важлива якість майбутніх військовослужбовців

У психології велику увагу розвитку стресостійкості приділяють у представників професій з підвищеним ризиком виникнення стресу (військовослужбовців, медиків, психологів). У цих професіях стресостійкість відповідає за ефективність виконання професійної діяльності.

Дослідження стресостійкості особистості під час різних етапів професійного розвитку доводить, що стресостійкість – це динамічна, інтегративна властивість, її розвиток відбувається у процесі індивідуального і професійного досвіду. В. М. Корольчук обґрунтувала, що рівень стресостійкості розвивається під час професійного формування і зростає зі зростанням професійної компетентності [30].

Особливо значимою стресостійкість є у військовослужбовців, оскільки вони часто перебувають в ситуаціях загрози життю. Стресостійкість відіграє важливу роль для військовослужбовців та є їх професійно важливою якістю. Професія військовослужбовця передбачає постійний ризик для здоров'я та життя, тому що він перебуває в постійному стресі. За дослідженнями, 80% військовослужбовців, які взяли участь у військових діях, знаходяться у бойовому стресі, що перейшов у 25% осіб в ПТСР різного ступеня, для 98%

осіб потрібна психологічна допомога через бойові стресові фактори [6]. Тому розвиток стресостійкості є важливим завданням психологічної допомоги військовослужбовцям та впливає на ефективність їх професійної діяльності.

Стресостійкість як професійно важливу якість військовослужбовців вивчали багато науковців. В. Бочелюк, В. Н. Коротков досліджували психологічні особливості формування стресостійкості військовослужбовців [8]. Н. Іванова, Ю. Андрусишин вивчали психологічні детермінанти стресостійкості військовослужбовців під впливом психотравмуючих чинників [19]. О.М. Кокур, Н.С. Лозінська, І.О. Пішко запропонували методи формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки [26]. Н. Бурбан, І. Гузенко описали стресостійкість і адаптивні здібності до стресу у майбутніх військовослужбовців [10]. В. І. Мозговий запропонував симптомокомплекс стресостійкості військовослужбовців [36].

О. А. Блінов у дисертаційному дослідженні вивчав психологію бойового стресу [6]. С. В. Василенко проаналізував особливості впливу стресових умов професійної діяльності на психіку військовослужбовців ЗСУ [11]. К. О. Кравченко, О.В. Тімченко, Ю.М. Широбоков досліджували соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців учасників АТО [32]. Л. Л. Тютюнник вивчено бойовий стрес і шляхи подолання психотравмуючих наслідків [48]. А.Є. Гриб проаналізовано ПТСР у військовослужбовців учасників бойових дій [15]. О. Л. Луценко, Г. М. Сусак запропонували модель стресостійкості для військовослужбовців різного рангу [46]. О. С. Колесніченко у своїй монографії обґрунтував особливості бойової психологічної травматизації військовослужбовців [27]. С.В. Харченко досліджено взаємозв'язок стильових показників пізнавальної діяльності курсантів із характером їх поведінки в зарічанській стресовій ситуації [49]. Н. В. Юр'єва та В. І. Пасічник вивчали мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців [53].

Сьогодні існують праці з проблеми особливостей подолання стресу військовослужбовців. Наприклад, Л. Т. Музичко запропонувала методи

подолання ПТСР у військовослужбовців [37]. Ю. Л. Бриндіков у своїй докторській дисертації розглянув теорію і практику реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій у системі соціальних служб [9]. В. Білошицький, С. Бойченко, Г. Галашевський та О. Юденко описали особливості корекції стресостійкості засобом спортивних ігор у військовослужбовців з наслідками бойової травми [51]. Д. С. Зубовський своє дисертаційне дослідження присвятив темі особистісного зростання учасників АТО в посттравматичний період [18].

Разом з тим, є незначна кількість досліджень стосовно стресостійкості майбутніх військовослужбовців. Наприклад, К. С. Байрак, В. П. Тимофєєв вивчали проблему підвищення рівня стресостійкості курсантів навчальних закладів [2]. С. Кравченко, О. Прокоф'єва, О. Остальцев досліджували особливості розвитку стресостійкості курсантів кафедри військової підготовки [31]. О. О. Зімніков охарактеризував рівень стресу і його ознаки в курсантів в офіцерів під час виконання завдань навчально-бойової підготовки в умовах воєнного стану [17]. Л. Т. Музичко та Л. А. Гачак-Величко вивчали психологічний аспект формування стресостійкості у курсантів в умовах російсько-української війни [38]. В. В. Райко та Д. Л. Карасьов обґрунтували роль стресостійкості як важливого компонента у професійній підготовці майбутніх офіцерів-прикордонників [44].

На думку О. Л. Луценко та Г. М. Сусак, стресостійкість допомагає успішній реалізації військової діяльності у екстремальних умовах, тоді як адаптаційні можливості є її передумовою [46, с. 185]. Н. Бурбан та І. Гузенко у своєму дослідженні довели, що стресостійкість майбутніх військовослужбовців проявляється у більшому задоволенні життям, у вищому рівні розвитку стресостійкості, ніж у здобувачів цивільних закладів вищої освіти [10, с. 111]. Майбутні військовослужбовці володіють розвинутими адаптивними здібностями до подолання стресу (оптимізмом, адаптивним мисленням, адаптивним сном і сновидіннями), впевнені у собі, більше здатні на керівництво власним психофізіологічним станом, здійснення фізичної

регуляції, організацію власного часу, вони мають високий рівень адаптації до стресу, де домінуючою здібністю є соматична регуляція.

О.А. Блінов висловлює думку, що наслідок війни – це бойовий стрес, який має сильний психотравмуючий вплив на військових та зменшує ефективність їх діяльності [6]. Науковці описують бойовий стрес як дистрес, який призводить до дезадаптації бійців і дезорганізації військової діяльності. О.А. Блінов запропонував таке визначення бойового стресу: «це особлива форма стресу, який відповідає закономірностям загального адаптаційного синдрому та є станом психічного напруження військовослужбовців під час їх адаптації до умов бойової діяльності із використанням ресурсного потенціалу» [6, с. 31]. Бійці із бойовим стресом, мають адаптаційні порушення, що виявляються в порушеннях пізнавальної діяльності, емоційних переживаннях, особистісних деформаціях і порушенні соціальних зв'язків. Бойовий стрес досить змінює емоційну, когнітивну, мотиваційну, смислову і поведінкову сфери. О.А. Блінов описав низький, середній і високий рівень стресу, які передбачають відповідно конструктивний, негативний та травматичний вплив на військовослужбовців бойового стресу [6].

Дослідження Ю. Л. Бриндікова довели, що в 59% військовослужбовців переважає високий рівень стресу, який передбачає нестійкий психоемоційний стан і нервові напруження, психофізичну виснаженість та роздратованість. Помірний рівень стресу діагностовано в 18,6% військовослужбовців, що описує занепокоєність, надмірну стурбованість і хвилювання учасників бойових дій. Середній рівень стресу виявлений в 20,3% військовослужбовців, що передбачає наявність помірних симптомів стресового стану. Низького рівня стресу Ю. Л. Бриндіковим у дослідженні не виявлено [9, с. 386-387].

О. А. Блінов встановив, що у бойовому стресі різної міри вияву перебувають усі комбатанти, мобілізовані військовослужбовці і контрактники. Найвищий рівень вираженості бойового стресу у мобілізованих військовослужбовців та поранених, які знаходяться у лікарні. Рівень прояву переживань бойового стресу легко- і важкопоранених бійців свідчить, що усі

показники стресостійкості в легкопоранених є вищими порівняно з важкопораненими з ампутованими кінцівками, які знаходяться на тривалому курсі лікування у спеціалізованому відділенні [5, с. 31].

С.В. Василенко проаналізував такі бойові стресори: специфічні і неспецифічні для бойової обстановки [11].

Специфічні стресори мають підвищений рівень стресогенності та передбачають:

- ситуації, які загрожують здоров'ю та життю;
- поранення, каліцтва, контузії і дози опромінення;
- загибель близьких та товаришів по службі;
- страшні ситуації смерті та людських мук;
- загибель товариша по службі, мирних жителів, за які військовослужбовець відповідальність вважає себе відповідальним;
- події, внаслідок яких постраждали честь і гідність військовослужбовця [11].

Неспецифічні стресори – це стресори, які виникають у бойових обставинах та інших стресових ситуаціях:

- підвищений рівень потенційної загрози життю і здоров'ю особового складу військових;
- сенсорна тривала депривація;
- неочікувані зміни в умовах служби та діяльності;
- погана екологічна ситуація у районі виконання бойових завдань;
- відсутність контакту із близькими та рідними;
- неможливість внести зміни в умови власного існування;
- тривалі та стійкі міжособистісні і внутрішньогрупові конфлікти;
- підвищення відповідальності за наслідки своєї діяльності;
- висока можливість отримати поранення, потрапити в полон чи загинути [11].

За результатами дослідження Ю. Л. Бриндікова, найбільші стресові фактори для військовослужбовців – це страх отримати травму і страх полону,

тоді як найменші – складні умови перебування [9, с. 388-389]. При аналізі ранжування стресових факторів визначено, що військовослужбовці не звертають увагу на втому і погані умови, а велике значення мають події, коли страждають їх гідність і честь.

С.В. Василенко констатовано, що наслідками психотравмуючого бойового стресу є: втрата сенсу життя, відчуття нереальності власного існування, виникнення відчуття катастрофічних життєвих змін, швидка смерть, неадекватне заниження чи завищення самооцінки, несподівані та раптові зміни в Я-образі, втрата почуття самоідентичності, відчуття внутрішньої дезінтеграції, безпорадність чи неадекватна переоцінка своїх можливостей, постійне прагнення переосмислити свій досвід в бойових діях і побудувати поведінку в психотравматичній ситуації, підвищення тривожності чи неадекватне ситуації нехтування небезпекою, підвищення сентиментальності та емоційної чутливості чи зниження емоційної сенситивності та уникання близьких контактів з іншими, підвищена дратівливість, агресивність та запальність, суїцидальні думки [11, с. 48].

Отже, наслідки бойового стресу для військовослужбовців є досить травмуючими, що потребує відповідного розвитку стресостійкості у майбутніх військовослужбовців.

О.О. Когут описано, що основними підходами при розробці концепції формування стресостійкості особистості є:

1. Структурно-динамічний підхід, що описує складові стресостійкості особистості залежно від спрямованості психічної енергії (З. Фройд, Й. Брейер та ін.).
2. Функціональний підхід (А. Біне, М. Ланге, Т. Рібо, Г. Россолімо) передбачає компоненти стресостійкості особистості як адаптаційні функції до соціокультурних умов оточення.
3. Діяльнісний підхід застосовується при вивченні факторів виникнення стресостійкості особистості.

4. Диференційний підхід (Г. Спенсер, В. Штерн) використовується для діагностики стресостійкості особистості, він описує індивідуальні відмінності між людьми за їх реакцією на стрес:

- за біопсихологічним, соціокультурним і організаційно-поведінковим критеріями; за темпераментом (Г. Айзенк);
- за психосоціотиповими відмінностями у поведінці особистості при напруженій та стресовій ситуації (К. Юнг);
- за акцентуаціями характеру, коли людина проявляє вибірково вразливість до відповідних психогенних факторів при нормальній стійкості до інших чинників (К. Леонгард, А. Лічко).

5. Інтегративний підхід, що об'єднує різні психологічні напрями (психодинамічний, біхевіористичний, когнітивний, гештальт напрям) при розробці концепції розвитку стресостійкості особистості [22, с. 4].

Г. Звірянський описав техніки стресостійкості у професійній підготовці: психологічні тренування з метою підвищення витривалості до стресу, методи релаксації і медитації для зменшення напруги, техніки саморегуляції емоцій та стрес-менеджмент [16].

Л. Тютюнник обґрунтовано способи формування стресостійкості особистості: вплив на рефлексогенні зони та біологічно активні точки, відповідні фізичні та дихальні вправи, навіювання і самонавіювання, аутогенне тренування, оптимальний режим праці і відпочинку та повноцінне харчування, забезпечення оптимальними санітарно-гігієнічними умовами, тренування та професійна підготовка. Важливим є застосування методів довільної психічної саморегуляції, активного соціально-психологічного навчання, використання копінг-ресурсів та групової роботи [47, с. 187].

О.О. Когут запропоновано авторські методики і програму інтегративного розвитку стресостійкості особистості курсантів. Дослідниця довела ефективність застосування «Програми інтегративного розвитку і формування стресостійкості» для курсантів, яка складалася з 4 модулів:

1. Рівновага. Мета: набути навичок психофізіологічної саморегуляції.

2. Баланс. Мета: набути навичок емоційної саморегуляції і толерантного спілкування, опрацювати неконструктивні захисти.

3. Організація. Мета: набути навичок ефективної самоорганізації і використання конструктивних-копінг стратегій.

4. Цілісність. Мета: набути навичок вольової саморегуляції і пошуку смислів [21, с. 31-32].

О.О. Когут обґрунтовано, що критеріями оцінювання стресостійкості особистості є: біопсихологічний, соціокультурний та організаційно-поведінковий. У результаті участі у програмі з розвитку стресостійкості у курсантів підвищився рівень стресостійкості за психобіологічним критерієм (знизився рівень напруженості та нейротичності), соціокультурним критерієм (підвищився рівень комунікативної компетентності, асертивності, подолання конфліктів, фрустраційної толерантності), організаційно-поведінковим критерієм (збільшився перелік копінг-стратегій, знизився прояв екзистенціальної кризи, підвищився рівень вольової саморегуляції) [22, с. 36].

О.Л. Луценко, Г.М. Сусак у дослідженні визначили ефективні моделі стресостійкості для кожного рангу військовослужбовця [46, с. 186]. Стресостійкість офіцерів є високою, коли переважає оптимістичне та активне ставлення до ситуації і висока впевненість у власних силах. Чим вищу впевненість у власних можливостях мають військові, тим сильніший у них опір стресовим факторам. Тому О. Л. Луценко та Г. М. Сусак запропонували модель стресостійкості для усіх військовослужбовців, яка свідчить про те, що підвищення рівня стресостійкості військових залежить від високого рівня емоційної стійкості та стеничної реакції, високої активності парасимпатичної нервової системи і зменшення застосування гуморальної регуляції. Загальною формулою стресостійкості є:

$$\text{Стресостійкість} = -11,4 + 0,39 \cdot \text{«Тонус»} + 0,39 \cdot \text{«Стійкість»} - 0,75 \cdot \text{VLF} + 0,63 \cdot \text{HF} + 3,4.$$

Модель прийнятна на 59%, за дослідженнями О.Л. Луценко, Г.М. Сусак [46, с. 186].

Отже, стресостійкість особистості майбутнього військовослужбовця є інтегративним особистісним динамічним феноменом, який активізує здібність майбутнього військовослужбовця усвідомити специфіку стресової ситуації, адекватно емоційно відреагувати на неї, оцінити свої можливості і максимально використати особистісні ресурси з метою подолання стресу. Рівень стресостійкості майбутнього військовослужбовця впливає на його ефективність виконання майбутніх професійних обов'язків.

Висновки до розділу 1

Стресостійкість – це складна інтегральна характеристика особистості, яка передбачає комплекс когнітивних, інтелектуальних, емоційних і особистісних якостей, які забезпечують здатність особистості переносити фізичні, розумові, вольові і емоційні навантаження і при цьому зберігати успішність функціонування при стресовій ситуації.

Велике значення для подолання стресових ситуацій мають копінг-стратегії. Стресостійкість підтримують внутрішні (особистісні) та зовнішні (міжособистісні) ресурси. Внутрішніми ресурсами стресостійкості є: інтернальний локус контролю, впевненість, позитивне мислення, активна мотивація, емоційний інтелект, розуміння цілей, емоційно-вольові якості, досвід подолання стресових ситуацій, копінг-стратегії, навички саморегуляції і тайм-менеджменту, асертивність та ін. Основними зовнішніми ресурсами є міжособистісна та соціальна підтримка.

Стресостійкість є професійно важливою якістю майбутнього військовослужбовця, що забезпечує його особистісну стійкість до психоемоційно складних ситуацій у майбутній професійній діяльності. Техніками розвитку стресостійкості у професійній підготовці майбутнього військовослужбовця є: психологічні тренування для підвищення витривалості до стресу, методи релаксації та медитації з метою зменшення напруги, техніки саморегуляції емоцій і стрес-менеджмент.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВИХОВАНЦІВ ЛІЦЕЮ З ПОСИЛЕНОЮ ВІЙСЬКОВО-ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

2.1. Методика діагностики стресостійкості здобувачів освіти ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою

Теоретичне вивчення проблеми стресостійкості вихованців ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою зумовило потребу у проведенні експериментального дослідження.

Мета експериментального дослідження – діагностувати особливості стресостійкості здобувачів освіти ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Завдання експериментального дослідження:

1. Визначити загальний рівень стресостійкості вихованців ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою.
2. Діагностувати в учнів ліцею ступінь самоконтролю в стресових ситуаціях.
3. Дослідити рівень стійкості учнів до стресових ситуацій.

Методи експериментального дослідження: тест «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість), опитувальник «Діагностика стану стресу» (О. Прохоров), опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» (В.А.Семіченко).

База дослідження: Кам'янець-Подільський ліцей з посиленою військово-фізичною підготовкою Хмельницької області. Респонденти дослідження – учні 9-11 класів віком 15-17 років у кількості 73 особи. 31 учень – 15 років (42,5%), 35 вихованців – 16 років (47,9%), 7 учнів – 17 років (9,6%).

Першою методикою був тест на визначення стресостійкості особистості (В. А. Семіченко) [1].

Мета: визначити рівень розвитку стресостійкості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Тест складається з 18 тверджень. Текст опитувальника подано у додатку А.

Інструкція, яку ми давали учням: «Вам запропоновано 18 тверджень. Навпроти кожного з тверджень у бланку вам потрібно поставити цифру, що найбільше відповідає вашим уявленням про себе і власну поведінку, тобто:

1 – якщо ситуація відбувається із вами рідко;

2 – якщо інколи трапляється;

3 – якщо відбувається часто.

Опрацювання та інтерпретація отриманих результатів діагностики: додається сума балів, і відповідно визначається рівень стресостійкості.

Якщо 43-54 бали, то низький рівень стресостійкості;

якщо 31-42 бали – середній рівень;

якщо 18-30 балів – високий рівень стресостійкості.

Другою методикою у нашому дослідженні була «Діагностика стану стресу» (О. Прохоров) [43, с. 62-63].

Мета методики: діагностувати ступінь самоконтролю учнів у стресових ситуаціях.

Методика передбачає 9 запитань. Текст опитувальника подано у додатку Б.

Методика виявляє специфіку переживання стресу: ступінь самоконтролю та емоційної лабільності у стресових умовах.

Досліджуваним пропонувалася інструкція, де потрібно обвести номери запитань методики, на які учні відповідають стверджувально.

Обробка та інтерпретація результатів опитувальника відбувалася з допомогою підрахунку кількості позитивних відповідей за дев'ятьма запитаннями. Кожній стверджувальній відповіді дається 1 бал, тоді як негативна відповідь оцінюється в 0 балів.

Відповідно кількості балів виділяється високий, помірний та слабкий рівні регуляції у стресових ситуаціях, а саме:

0-4 бали – передбачає високий рівень регуляції;

5-7 балів – означає помірний рівень;

8-9 балів – описує слабкий рівень регуляції у стресових ситуаціях.

Третьою методикою дослідження був тест «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість) [43, с. 76-77].

Мета: визначити рівень стресостійкості учнів. Тест складається із 20 питань. Запитання до тесту подано у додатку В.

Цей тест передбачає оцінку стресостійкості. Тест розроблений науковцями-психологами Медичного центру Університету Бостона, тому має назву «Бостонський тест на стресостійкість».

У тесті учні дають відповідь на запитання на основі того, наскільки ці твердження правильні відносно них.

Учням пропонувалися такі відповіді із певною кількістю балів до них:

- майже завжди - 1;
- часто - 2;
- іноді - 3;
- майже ніколи - 4;
- ніколи - 5.

Відповідати учням потрібно на всі твердження, навіть коли воно не описує їх поведінку. Тоді ставиться 5 балів.

Опрацювання результатів відбувалося шляхом додавання результатів балів за відповідями та від отриманої суми відняти 20.

Інтерпретація отриманих результатів:

- якщо менше 10 балів, то в учня висока стійкість до стресових ситуацій, та його здоров'ю ніщо не загрожує;
- 11-30 балів, то в учня нормальний рівень стресу, що відповідає напруженому життю активної людини;

- якщо більше 30 балів, то в учня підвищений рівень стресу, на його життя впливають стресові ситуації, і він їм не чинить опору;
- якщо більше 50 балів, це свідчить про високий рівень стресу та вразливість учня до стресу.

Якщо якась відповідь учня має 3 бали та вище, то йому рекомендується змінити власну поведінку, про яку йдеться у твердженні, щоб вразливість до стресу зменшилася.

Отже, методика діагностики стресостійкості вихованців ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою передбачала три методики, що спрямовані на виконання завдань експериментального дослідження: визначити загальний рівень стресостійкості вихованців ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою; діагностувати в учнів ліцею ступінь самоконтролю в стресових ситуаціях; дослідити рівень стійкості учнів до стресових ситуацій.

2.2. Результати дослідження стресостійкості вихованців ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою

Складена нами методика діагностики стресостійкості вихованців ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою передбачала проведення трьох опитувальників: «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість), «Діагностика стану стресу» (О. Прохоров), «Самооцінка стійкості до стресу» (В.А.Семіченко).

Результати діагностики за тестом на визначення стресостійкості особистості (В. А. Семіченко) подано у таблиці 2.1

Таблиця 2.1

**Результати дослідження за тестом на визначення
стресостійкості особистості (В. А. Семіченко)**

№ з/п	Запитання тесту	Рідко		Інколи		Часто	
		Абс. к-сть	У %	Абс. к- сть	У %	Абс. к-сть	У %
1	Я думаю, що мене недооцінюють у колективі.	37	50,7	33	45,2	3	4,1
2	Я намагаюсь вчитись та працювати, навіть коли відчуваю не зовсім здоровим(ою).	10	13,7	27	37,0	36	49,3
3	Я хвилююсь щодо якості своєї роботи.	21	28,8	34	46,6	18	24,6
4	Я буваю налаштований(а) агресивно.	28	38,3	39	53,4	6	8,2
5	Я не терплю критики на свою адресу.	23	31,5	30	41,1	20	27,4
6	Я буваю роздратованим(ою).	27	37,0	36	49,3	10	13,7
7	Я намагаюсь бути лідером там, де це можливо.	19	26,0	28	38,3	26	35,6
8	Мене вважають наполегливою людиною.	11	15,1	35	47,9	27	37,0
9	Я страждаю від безсоння.	45	61,6	14	19,2	14	19,2
10	Своїм ворогам я здатен(на) дати відсіч.	7	9,6	28	38,4	38	52,0

11	Я емоційно та хворобливо переживаю неприємності.	39	53,4	28	38,4	6	8,2
12	Мені не вистачає часу для відпочинку.	45	61,6	16	22,0	12	16,4
13	У мене виникають конфліктні ситуації.	38	52,1	30	41,1	5	6,8
14	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе.	46	63,0	23	31,5	4	5,5
15	Мені бракує часу, щоб займатись улюбленою справою.	40	54,8	21	28,8	12	16,4
16	Я все роблю швидко.	3	4,1	39	53,4	31	42,5
17	Я відчуваю страх, що не впораюсь із важливим завданням.	18	24,6	47	64,4	8	11,0
18	Я дію зопалу, а потім переживаю щодо моїх дій та вчинків.	30	41,1	33	45,2	10	13,7

За результатами тесту «Самооцінка стійкості до стресу» (В.А.Семіченко) середній бал відповідей на усі запитання складає 34,07.

Діапазон балів в загальному за результатами тесту – 23-45.

Серед респондентів переважає середній рівень стресостійкості: 11 опитаних (15,1%) мають 34 бали за результатами тесту.

Загальні результати дослідження за тестом В.А. Семіченко подано на рисунку 2.1

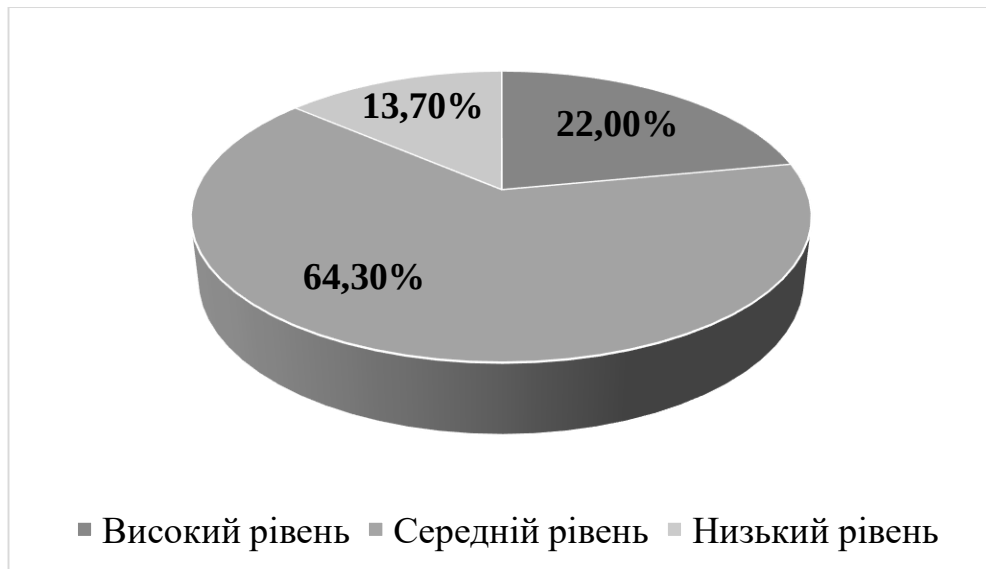


Рис. 2.1. Результати дослідження стресостійкості учнів за тестом «Самооцінка стійкості до стресу» В.А. Семіченко

Отже, за рисунком 2.1, низький рівень стресостійкості властивий для 10 учнів ліцею (13,7%), що передбачає нерозвинену здібність свідомо регулювати свій емоційний стан при стресових ситуаціях, які часто виникають у професійній діяльності і значно зменшують працездатність, проявляються в емоційній незрілості майбутнього військовослужбовця, а їх особистісні якості не відповідають вимогам військової професії.

Середній рівень стійкості до стресу характерний для 47 опитаних (64,3%), які здатні контролювати свої емоції у більшості стресових ситуацій, вони на достатньому рівні можуть виконувати професійні завдання і підтримувати свій рівень працездатності, проте можуть при незнайомих стресових обставинах вчасно не зорієнтуватись як потрібно діяти, тому їм необхідна кваліфікована допомога для зростання їх особистісних ресурсів стресостійкості.

Високий рівень стійкості до стресу мають 16 респондентів (22,0%). Вони є емоційно стійкими та врівноваженими, швидко відновлюють стресостійкість, високо адаптуються до стресу у професійній діяльності, мають чудову працездатність, ефективно спілкуються із колегами і керівництвом, що забезпечує їм ефективну самореалізацію та успіх у військовій діяльності.

Результати дослідження за методикою «Діагностика стану стресу» (О. Прохоров) подано у таблиці 2.2

Таблиця 2.2

**Результати дослідження за методикою «Діагностика стану стресу»
(О. Прохоров)**

№ з/п	Запитання методики	«Так»		«Ні»	
		Абс. к-сть	У %	Абс. к-сть	У %
1	Я завжди прагну виконувати роботу до кінця, але часто не встигаю і змушений надолужувати згаяне	42	57,5	31	42,5
2	Коли я дивлюся на себе в дзеркало, я помічаю сліди втоми й перевтоми на своєму обличчі	26	35,6	47	64,4
3	На навчанні й удома суцільні негаразди	21	28,8	52	71,2
4	Я наполегливо борюся зі своїми шкідливими звичками, але в мене не виходить	14	19,2	59	80,8
5	Мене турбує майбутнє	57	78,1	16	21,9
6	Мені часто потрібні сигарета, алкоголь або снодійне, щоб розслабитися після напруженого дня	8	11,0	65	89,0
7	Навколо відбуваються такі зміни, що голова йде	31	42,5	42	57,5

	обертом. Добре було б, якби все не так стрімко змінювалося				
8	Я люблю сім'ю і друзів, але часто разом з ними я відчуваю нудьгу й порожнечу	27	37,0	46	63,0
9	У житті я нічого не досяг і часто розчарований у самому собі	19	26,0	54	74,0

Відповідно до результатів методики «Діагностика стану стресу» (О. Прохоров), середній бал методики за всіма відповідями дорівнює 3,34 бали з максимальних 9 балів. Це свідчить, що у більшості учнів високий рівень саморегуляції у стресових ситуаціях. Бали респондентів розміщені у діапазоні 0-8.

Загальні результати за методикою О. Прохорова щодо вивчення регуляції вихованців ліцею в стресових ситуаціях подано на рисунку 2.2.

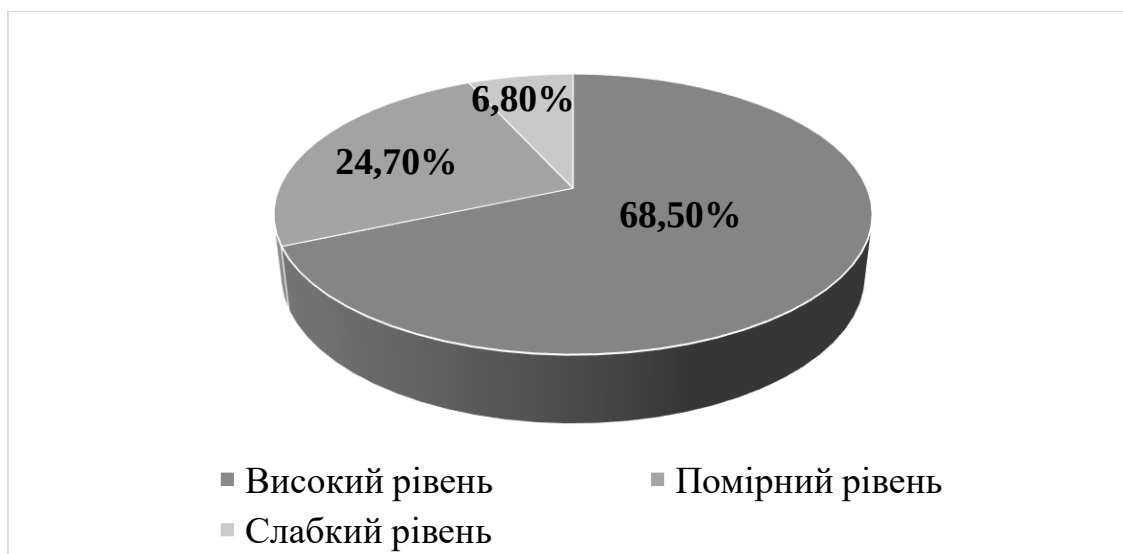


Рис. 2.2 Результати дослідження регуляції учнів у стресових ситуаціях за методикою О. Прохорова

За результатами рисунка 2.2, високий рівень саморегуляції при стресі присутній у 50 респондентів (68,5%). У стресовій ситуації вони поводять себе дуже стримано і вміють контролювати свої емоції, не здатні на роздратування чи звинувачення себе та інших.

Помірний рівень саморегуляції у стресі властивий для 18 досліджуваних (24,7%). Вони не завжди адекватно себе ведуть при стресовій ситуації, деколи уміють себе стримувати, проте іноді деякі події можуть порушити їхній емоційний самоконтроль і ці учні можуть вийти з себе.

У 5 опитаних (6,8%) присутній слабкий рівень саморегуляції при стресі. Вони володіють високим ступенем перевтоми та виснаження, часто можуть втратити саморегуляцію при стресі, не здатні себе контролювати, їм необхідно формувати навички самоконтролю при стресових ситуаціях.

Результати діагностики за тестом «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість) подано у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Результати дослідження за тестом «Аналіз стилю життя»
(Бостонський тест на стресостійкість)**

№ з/п	Запитання тесту	«Завжди» к-сть учнів (у %)	«Часто» к-сть учнів (у %)	«Іноді» к-сть учнів (у %)	«Майже ніколи» к-сть учнів (у %)	«Ніколи» к-сть учнів (у %)
1	Ви їсте, принаймні, одну гарячу страву на день?	40 (54,8%)	20 (27,4%)	12 (16,4%)	1 (1,4%)	0
2	Ви спите 7-8 годин, принаймні, чотири рази на тиждень?	35 (48,0%)	22 (30,1%)	14 (19,2%)	2 (2,7%)	0
3	Ви постійно відчуваєте любов	9 (12,3%)	27 (37,0%)	20 (27,4%)	13 (17,8%)	4 (5,5%)

	інших і віддаєте свою любов у відповідь?					
4	У межах 50 кілометрів у вас є хоча б одна людина, на яку Ви можете покластися?	36 (49,4%)	15 (20,6%)	11 (15,2%)	1 (1,4%)	10 (13,4%)
5	Ви працюєте до поту хоча б два рази на тиждень?	20 (27,4%)	28 (38,3%)	23 (31,5%)	1 (1,4%)	1 (1,4%)
6	Ви палите менше половини пачки сигарет на день?	61 (83,6%)	2 (2,7%)	6 (8,2%)	4 (5,5%)	0
7	За тиждень ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв?	63 (86,3%)	1 (1,4%)	7 (9,6%)	2 (2,7%)	0
8	Ваша вага відповідає вашому росту?	36 (49,4%)	22 (30,0%)	1 (1,4%)	3 (4,0%)	11 (15,2%)
9	Ваш дохід цілком задовольняє ваші основні потреби?	12 (16,4%)	11 (15,2%)	28 (38,3%)	5 (6,8%)	17 (23,3%)
10	Вас підтримує ваша віра?	24 (32,9%)	17 (23,3%)	12 (16,4%)	5 (6,8%)	15 (20,6%)
11	Ви регулярно займаєтеся	6 (8,2%)	17 (23,3%)	36 (49,4%)	8 (10,9%)	6 (8,2%)

	суспільною діяльністю?					
12	У вас багато друзів і знайомих?	26 (35,6%)	18 (24,7%)	12 (16,4%)	14 (19,2%)	3 (4,0%)
13	У вас є один чи двоє друзів, яким ви цілком довіряєте?	44 (60,4%)	7 (9,6%)	12 (16,4%)	3 (4,0%)	7 (9,6%)
14	Ви здорові?	48 (65,8%)	22 (30,1%)	2 (2,7%)	1 (1,4%)	0
15	Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли ви злі чи стурбовані чим-небудь?	20 (27,4%)	18 (24,7%)	18 (24,7%)	1 (1,4%)	16 (21,8%)
16	Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, ваші домашні проблеми?	11 (15,1%)	18 (24,7%)	17 (23,3%)	15 (20,5%)	12 (16,4%)
17	Ви робите щось жартома хоча б раз на тиждень?	26 (35,6%)	17 (23,3%)	26 (35,6%)	3 (4,1%)	1 (1,4%)
18	Ви можете організувати ваш час ефективно?	20 (27,4%)	29 (39,7%)	20 (27,4%)	4 (5,5%)	0
19	За день ви споживаєте не більше трьох чашок	32 (43,8%)	5 (6,9%)	12 (16,4%)	13 (17,8%)	11 (15,1%)

	кави, інших напоїв, які містять кофеїн?					
20	У вас є небагато часу для себе протягом кожного дня?	19 (26,0%)	27 (37,0%)	20 (27,4%)	6 (8,2%)	1 (1,4%)

За результатами тесту «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість), середній показник дорівнює 55. Діапазон балів: 0-82.

Загальні результати дослідження рівня стійкості учнів до стресових ситуацій за Бостонським тестом подано на рисунку 2.3.

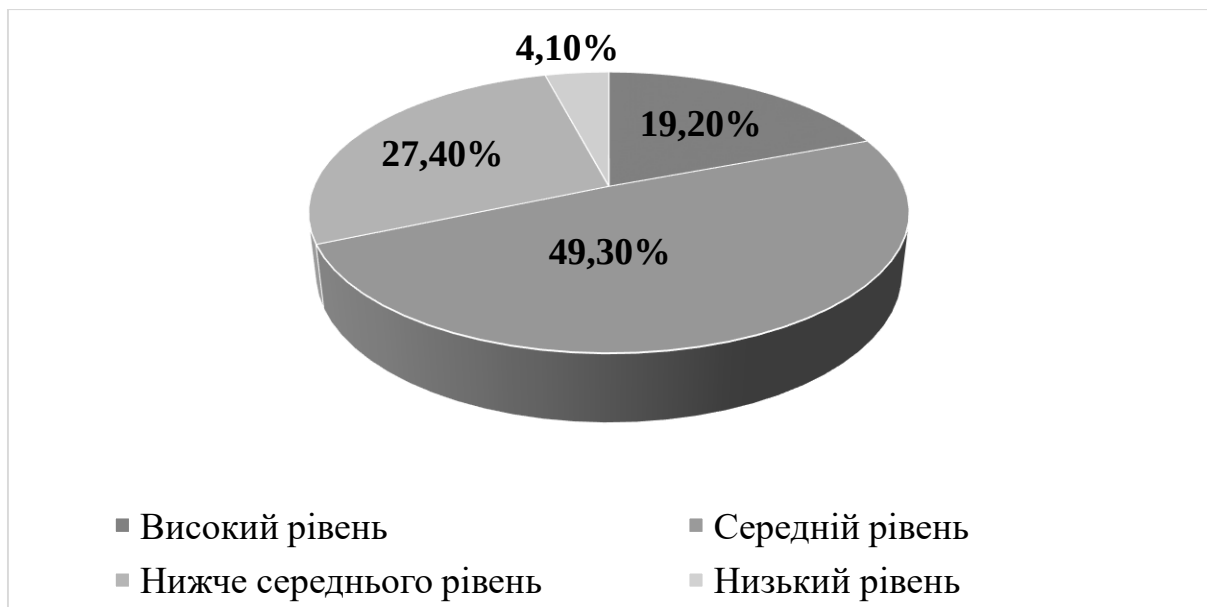


Рис. 2.3. Результати дослідження рівня стійкості учнів до стресових ситуацій за Бостонським тестом

За результатами рисунка 2.3, менше 10 балів мають 14 учнів (19,2%), які мають високий рівень стресостійкості.

Для 36 досліджуваних (49,3%) властивий середній рівень стійкості до стресу, який передбачає в міру напружений спосіб сучасного життя.

Стрес досить впливає на життя 20 респондентів (27,4%) і вони цьому не дуже чинять опір, у них присутній рівень стійкості до стресу нижче середнього.

З вихованці ліцею (4,1%) є дуже чутливими до стресу, тому їм потрібно змінити щось у житті та подумати про власне здоров'я.

Отже, за результатами проведеного нами експериментального дослідження, особливості розвитку стресостійкості вихованців ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою можна поділити на високий, середній і низький рівень:

- високий рівень (22,0% учнів) – досліджувані позитивно сприймають власні можливості протистояти стресовим ситуаціям, здатні успішно ставити майбутні цілі і докладати максимум сил для їх ефективного досягнення. При стресових ситуаціях вони проявляють своє терпіння та емоційну стійкість, вчасно уміють реагувати при зміні ситуацій, конструктивно розв'язувати конфлікти;

- середній рівень (64,3% досліджуваних) – учні ефективно аналізують та вірно оцінюють власну професійну діяльність у майбутньому, проте не завжди адекватно усвідомлюють свої недоліки і переваги, характеристики інших, вони відповідальні за власні вчинки і рішення, проте у ситуації стресу обґрунтовують причини їх прояву незалежними факторами, можуть контролювати свої емоції, проте потребують багато часу, щоб відновити емоційну рівновагу, вони мають мотивацію щодо успіху виконувати завдання середньої складності, але прагнуть уникати важкі завдання, відповідально виконувати обов'язки, проте не виявляють ініціативу при розв'язанні нових завдань, при конфлікті здатні пожертвувати власними інтересами, щоб зберегти хороші стосунки з іншими;

- низький рівень (13,7% опитаних) – досліджувані негативно налаштовані при оцінці власних здібностей протидіяти стресам, здатні обвинувачувати оточуючих та зовнішні обставини у своїх невдачах, завжди хвилюються, втрачаючи емоційну рівновагу їм потрібно багато часу, щоб її відновити, у більшості випадків уникають професійних завдань або обирають цікаві та легкі завдання, не дотримуються власної обіцянки, конфліктів

намагаються уникати, чи проявляють агресивну поведінку і не поступаються своїми інтересами.

2.3. Програма і результати розвитку стресостійкості вихованців ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою

Експериментальне вивчення особливостей розвитку стресостійкості вихованців ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою довело наявність у переважної частини учнів середнього рівня стресостійкості і незначно вираженого високого рівня. Разом з тим, високий рівень стресостійкості є важливим для успішного виконання майбутньої професійної діяльності військовослужбовця. Це зумовило створення нами та апробацію програми розвитку стресостійкості вихованців ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Назва програми – «Я – стійкий до стресу».

Мета програми – підвищення рівня розвитку стресостійкості у вихованців ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою через формування навичок саморегуляції і ефективних копінг-стратегій.

Завдання програми:

1. Сформувати уявлення у вихованців ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою про поняття «стресостійкість».
2. Довести учням роль стресостійкості для підвищення успіху у їх майбутній професійній діяльності.
3. Формувати у вихованців уміння аналізувати власний стресовий стан, адекватно реагувати на стресову ситуацію.
4. Навчити учнів застосовувати методи саморегуляції емоційного стану,
5. Збільшити в учнів варіативність поведінкових копінг-стратегій у стресових ситуаціях.
6. Сформувати у досліджуваних мотивацію до самостійного розвитку стресостійкості.

Теоретичне обґрунтування програми.

Стресостійкість є ключовою професійно важливою якістю для вихованців ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. Умовами навчання у військовому ліцеї є:

- підвищення рівня фізичних навантажень;
- відповідні дисциплінарні вимоги;
- обмеження особистого простору учнів;
- необхідність швидко приймати рішення;
- вплив психоемоційного напруження на учнів ліцею.

Нервова система в учнів має підвищену чутливість до стресових факторів. Тому формування стресостійкості має здійснюватися системно через розвиток:

- емоційної саморегуляції;
- когнітивної гнучкості в учнів;
- поведінкових копінг-стратегій;
- поведінкової саморегуляції.

Програма «Я – стійкий до стресу» ґрунтується на таких підходах:

- когнітивно-поведінкової терапії;
- тілесно-орієнтованої терапії;
- теорії стресу і копінгу;
- тренінгових технологій в активному навчанні.

Організаційні умови проведення програми:

Тривалість: 10 тренінгових занять

Частота занять: 1 раз в тиждень.

Тривалість одного тренінгового заняття: 60 хв.

Форма: групова (20 осіб)

Методи: ігровий метод (ігрові вправи), арттерапевтичний метод (малювання), словесний метод (дискусії), релаксація (практичний поведінковий метод).

Очікуваний результат тренінгової програми:

- підвищення у вихованців ліцею рівня стресостійкості та толерантності до стресу;
- розвиток здібностей до подолання стресу і уникнення його негативних наслідків;
- створення психологічних умов для успіху у майбутній професійній діяльності;
- опанування навичками емоційної саморегуляції і конструктивної взаємодії під час конфліктів.

Подаємо короткий план 10 тренінгових занять з розвитку стресостійкості вихованців ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою.

Заняття 1. «Вступ до проблеми стресу»

Мета заняття: ознайомити учасників із поняттям стресу; сформувати базове розуміння причин та проявів стресу; створити безпечну та довірливу атмосферу в групі; мотивувати учасників до розвитку навичок стресостійкості.

Обладнання: аркуші А4, маркери, стікери, ватман, ручки, картки для вправ.

Структура заняття:

1. Вправа-знайомство «Мое ім'я та ресурс»

Мета: створення позитивної атмосфери та знайомство учасників.

2. Вправа «Правила групи»

Мета: створення безпечного простору для роботи.

3. Міні-лекція «Що таке стрес?»

Ведучий пояснює: Стрес — це природна реакція організму на зміни, труднощі або загрозливі ситуації.

4. Вправа «Мій стрес»

Мета: усвідомлення власного досвіду переживання стресу.

Хід вправи:

Учасникам пропонують завершити фрази:

- «Я відчуваю стрес, коли...»

- «У стресі я зазвичай...»
- «Мені допомагає впоратися...»

Обговорення проходить у малих групах або в колі.

5. Вправа «Термометр стресу»

Мета: усвідомлення рівня власного емоційного напруження.

6. Релаксаційна вправа «Спокійне дихання»

Мета: зниження емоційного напруження та знайомство з техніками саморегуляції.

7. Рефлексія «Що беру із собою»

Мета: підбиття підсумків заняття.

Заняття 2. «Самодіагностика стресу»

Мета заняття: ознайомити учасників із поняттям стресу та його проявами; навчити визначати власний рівень стресу; розвивати навички самопостереження та самоаналізу; формувати усвідомлене ставлення до власного психоемоційного стану.

Обладнання: аркуші А4, ручки, маркери, стікери, картки із симптомами стресу, ватман.

Структура заняття:

1. Вправа-привітання «Мій настрій сьогодні»

Мета: створення довірливої атмосфери та актуалізація емоційного стану.

2. Вправа «Симптоми стресу»

Мета: усвідомлення власних реакцій на стрес.

3. Вправа «Мій рівень напруження»

Мета: навчити оцінювати власний психоемоційний стан.

4. Вправа «Стрес у моєму житті»

Мета: аналіз джерел стресу.

5. Арт-вправа «Мій стрес»

Мета: усвідомлення та вираження емоцій.

Хід вправи:

Учасники малюють: свій стрес у вигляді образу; кольору; символу; явища природи.

6. Релаксаційна вправа «Повільне дихання»

Мета: зниження емоційного напруження.

7. Вправа «Мої ресурси»

Мета: активізація внутрішніх та зовнішніх ресурсів.

8. Рефлексія «Що я зрозумів(ла) про себе»

Мета: підбиття підсумків заняття.

Заняття 3. «Тілесна саморегуляція»

Мета заняття: ознайомити учасників із поняттям тілесної саморегуляції; навчити розпізнавати тілесні прояви стресу; сформувати навички зниження фізичного та емоційного напруження; розвивати здатність відновлювати внутрішню рівновагу через роботу з тілом.

Обладнання: килимки або стільці, спокійна музика, аркуші А4, маркери, стікери.

Структура заняття:

1. Вправа-привітання «Як відчувається моє тіло»

Мета: усвідомлення фізичного та емоційного стану.

2. Міні-лекція «Що таке тілесна саморегуляція?»

Ведучий пояснює: Тілесна саморегуляція — це здатність людини через роботу з тілом:

- знижувати напруження;
- контролювати стрес;
- відновлювати емоційну рівновагу;
- покращувати самопочуття.

3. Вправа «Сканування тіла»

Мета: розвиток усвідомлення тілесних відчуттів.

4. Вправа «Напруга — розслаблення»

Мета: навчити учасників знімати м'язове напруження.

5. Вправа «Заземлення»

Мета: зниження тривожності та повернення відчуття контролю.

6. Руханка «Струсити напругу»

Мета: зняття фізичного та емоційного напруження.

7. Дихальна вправа «Хвиля спокою»

Мета: нормалізація дихання та емоційного стану.

8. Арт-вправа «Моє тіло у спокої»

Мета: закріплення позитивного тілесного досвіду.

9. Рефлексія «Що допомагає моєму тілу»

Мета: підбиття підсумків заняття.

Заняття 4. «Емоційна регуляція»

Мета заняття: ознайомити учасників із поняттям емоційної регуляції; навчити розпізнавати та усвідомлювати власні емоції; сформувати навички контролю емоційних реакцій; розвивати емоційну стійкість та самоконтроль.

Обладнання: аркуші А4, маркери, кольорові олівці, стікери, картки з емоціями, музика для релаксації.

Структура заняття:

1. Вправа-привітання «Емоція сьогодні»

Мета: усвідомлення власного емоційного стану.

2. Міні-лекція «Що таке емоційна регуляція?»

Ведучий пояснює: Емоційна регуляція — це здатність людини:

- усвідомлювати свої емоції;
- контролювати емоційні реакції;
- конструктивно виражати почуття;
- зберігати внутрішню рівновагу у складних ситуаціях.

3. Вправа «Емоційний барометр»

Мета: розвиток навичок розпізнавання емоцій.

4. Вправа «Пауза перед реакцією»

Мета: формування навички контролю імпульсивних дій.

5. Вправа «Карта емоцій»

Мета: усвідомлення проявів емоцій у тілі.

6. Арт-вправа «Мій спокій»

Мета: розвиток навичок емоційного відновлення.

Хід вправи:

Учасники малюють: місце; образ; символ, який асоціюється у них зі спокоєм та безпекою.

7. Релаксаційна вправа «Квадратне дихання»

Мета: зниження емоційного напруження та стабілізація стану.

8. Вправа «Скринька емоційної підтримки»

Мета: закріплення способів самодопомоги.

Хід вправи:

9. Рефлексія «Що я зрозумів(ла)»

Мета: підбиття підсумків заняття.

Заняття 5. «Когнітивні техніки»

Мета заняття: ознайомити учасників із поняттям когнітивних технік; навчити розпізнавати негативні автоматичні думки; сформувати навички позитивного та реалістичного мислення; розвивати здатність керувати емоційними реакціями через зміну способу мислення.

Обладнання: аркуші А4, маркери, ручки, стікери, картки із ситуаціями, ватман.

Структура заняття:

1. Вправа-привітання «Моя думка сьогодні»

Мета: активізація уваги до власних думок та емоцій.

2. Міні-лекція «Що таке когнітивні техніки?»

Ведучий пояснює: Когнітивні техніки — це способи роботи з думками, які допомагають людині:

- знижувати тривожність;
- краще справлятися зі стресом;
- змінювати негативне мислення;
- контролювати емоційні реакції.

3. Вправа «Спіймай думку»

Мета: навчити помічати автоматичні негативні думки.

4. Вправа «Заміни думку»

Мета: формування навичок позитивного переосмислення.

5. Вправа «Докази “за” і “проти”»

Мета: розвиток критичного мислення щодо власних переконань.

6. Вправа «Коло позитивних ресурсів»

Мета: посилення позитивного мислення та внутрішньої підтримки.

7. Релаксаційна вправа «Спокійна думка»

Мета: зниження емоційного напруження.

8. Рефлексія «Нова корисна думка»

Мета: закріплення результатів заняття.

Заняття 6. «Копінг-стратегії»

Мета заняття: ознайомити учасників із поняттям копінг-стратегій; навчити розпізнавати власні способи подолання стресу; сформувати навички конструктивного реагування на складні життєві ситуації; розвивати емоційну саморегуляцію та психологічну стійкість.

Обладнання: аркуші А4, маркери, стікери, ручки, картки із ситуаціями, ватман.

Структура заняття:

1. Привітання та налаштування «Мій емоційний стан»

Мета: актуалізація емоційного стану учасників.

2. Міні-інформація «Що таке копінг-стратегії?»

Ведучий пояснює: Копінг-стратегії — це способи, які людина використовує для подолання стресу, труднощів і емоційного напруження.

Основні види копіngu: проблемно-орієнтований; емоційно-орієнтований; уникнення; пошук соціальної підтримки.

3. Вправа «Мій спосіб подолання труднощів»

Мета: усвідомлення власних копінг-стратегій.

4. Вправа «Сортування копінгів»

Мета: розвиток навичок аналізу ефективних та неефективних стратегій.

5. Вправа «Стрессова ситуація»

Мета: відпрацювання конструктивних копінг-стратегій.

6. Арт-вправа «Мій ресурс»

Мета: усвідомлення внутрішніх ресурсів.

7. Релаксаційна вправа «Дихання спокою»

Мета: зниження емоційного напруження.

8. Рефлексія «Валіза корисних стратегій»

Мета: підбиття підсумків заняття.

Заняття 7 «Командна взаємодія»

Мета заняття: розвиток навичок співпраці; формування довіри в групі; розвиток комунікації та взаємопідтримки; усвідомлення ролі кожного учасника у команді.

Обладнання: аркуші А4, маркери, скотч, нитки, кульки, стікери, картки із завданнями.

Структура заняття:

1. Вправа-знайомство «Спільне між нами»

Мета: створення позитивної атмосфери та налагодження контакту.

2. Вправа «Павутиння довіри»

Мета: формування відчуття єдності команди.

3. Вправа «Будівництво вежі»

Мета: розвиток командної взаємодії та розподілу ролей.

4. Вправа «Сліпий провідник»

Мета: розвиток довіри та відповідальності.

5. Вправа «Острів»

Мета: формування навичок спільного прийняття рішень.

6. Вправа «Єдиний механізм»

Мета: розвиток координації та згуртованості.

7. Вправа «Командний малюнок»

Мета: розвиток взаєморозуміння та творчої взаємодії.

8. Рефлексія «Долонька команди»

Мета: підбиття підсумків заняття.

9. Міні-гра для активізації

«Спільний рахунок»

Мета: розвиток уважності та командного відчуття.

Заняття 8. «Стрес в екстремальних умовах»

Мета заняття: ознайомити учасників з особливостями стресу в екстремальних умовах; сформувати навички самоконтролю та емоційної стабілізації; навчити ефективним способам реагування у кризових ситуаціях; розвивати психологічну стійкість та підтримку в команді.

Обладнання: аркуші А4, маркери, картки із ситуаціями, стікери, ватман, музика для релаксації.

Структура заняття:

1. Вправа-привітання «Точка опори»

Мета: створення безпечної атмосфери та емоційне налаштування.

2. Міні-лекція «Стрес в екстремальних умовах»

Ведучий коротко пояснює: «Екстремальні умови — це ситуації, які загрожують безпеці, здоров'ю чи життю людини та викликають сильне психоемоційне напруження».

3. Вправа «Моя реакція на стрес»

Мета: усвідомлення власних реакцій у складних ситуаціях.

4. Вправа «Алгоритм дій»

Мета: формування навичок раціонального реагування.

5. Вправа «Командна підтримка»

Мета: розвиток взаємодопомоги та згуртованості.

6. Вправа «Контроль дихання»

Мета: оволодіння техніками швидкої саморегуляції.

7. Арт-вправа «Мій внутрішній ресурс»

Мета: активізація внутрішніх ресурсів та почуття безпеки.

8. Рефлексія «Щит стресостійкості»

Мета: підбиття підсумків заняття.

Заняття 9. «Саморегуляція»

Мета заняття: сформувати уявлення про саморегуляцію та її значення; розвивати навички керування емоціями й поведінкою; навчити учасників технік емоційної стабілізації; підвищити рівень стресостійкості та самоконтролю.

Обладнання: аркуші А4, маркери, стікери, картки із ситуаціями, музика для релаксації.

Структура заняття:

1. Вправа-привітання «Мій внутрішній стан»

Мета: усвідомлення власного емоційного стану.

2. Міні-лекція «Що таке саморегуляція?»

Ведучий пояснює: Саморегуляція — це здатність людини контролювати свої емоції, думки та поведінку відповідно до ситуації.

3. Вправа «Емоційний термометр»

Мета: навчити учасників розпізнавати рівень емоційного напруження.

4. Вправа «Стоп — подумай — дій»

Мета: формування навички контролю імпульсивних реакцій.

5. Вправа «Коло контролю»

Мета: розвиток навички розділення контрольованих і неконтрольованих факторів.

6. Релаксаційна вправа «Кероване дихання»

Мета: зниження емоційного напруження.

7. Арт-вправа «Мій ресурс спокою»

Мета: активізація внутрішніх ресурсів.

8. Вправа «Скринька саморегуляції»

Мета: закріплення навичок самодопомоги.

9. Рефлексія «Що я беру із собою»

Мета: підбиття підсумків заняття.

Заняття 10. «Підсумки тренінгу. Розвиток стресостійкості»

Мета заняття: узагальнити отримані знання та навички; проаналізувати особисті зміни учасників; провести порівняльний аналіз результатів тренінгу; сприяти усвідомленню власного розвитку; завершити роботу групи у позитивній атмосфері.

Обладнання: аркуші А4, ручки, маркери, стікери, анкети, ватман, діагностичні бланки, музика для релаксації.

Структура заняття:

1. Вправа-привітання «Мій стан сьогодні»

Мета: налаштування на підсумкову роботу.

2. Вправа «Що я отримав(ла) від тренінгу»

Мета: усвідомлення особистих результатів.

3. Порівняльний аналіз результатів

Мета: оцінка змін після проходження програми.

4. Вправа «Мій прогрес»

Мета: формування позитивного усвідомлення власних змін.

5. Письмова рефлексія

Мета: поглиблення самоаналізу та усвідомлення результатів.

6. Вправа «Лист самому собі»

Мета: закріплення позитивних змін та мотивації.

7. Релаксаційна вправа «Внутрішня рівновага»

Мета: завершення заняття у спокійному емоційному стані.

8. Завершальна вправа «Коло підтримки»

Мета: створення позитивного завершення тренінгу.

Очікувані результати програми

Після проходження тренінгу очікується:

Когнітивний рівень:

- розуміння природи стресу;
- формування раціонального мислення.

Емоційний рівень:

- зниження тривожності;
- контроль емоцій.

Поведінковий рівень:

- ефективні копінг-стратегії;
- адаптивна поведінка.

Критерії ефективності тренінгу

1. Зниження рівня стресу (за результатами тестів)
2. Підвищення самоконтролю
3. Покращення взаємодії у групі

Рекомендації тренеру

- дотримуватись безпечної атмосфери;
- уникати надмірного тиску;
- враховувати військову специфіку;
- підтримувати кожного учасника.

Отже, запропонована нами програма розвитку стресостійкості є ефективним інструментом, тому що об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, які забезпечують комплексний та системний вплив на особистість учнів ліцею.

Тренінгові заняття проводилися в експериментальній групі з 20 одинадцятикласників. Крім цього, учням пропонувалися ще такі види діяльності:

- музикотерапія (учні слухали улюблену музику або класичну музику чи шуми природи з метою розслаблення);
- відеотерапія (перегляд і аналіз відеофільмів про стресостійкість у військовослужбовців. Наприклад, «Чорний ворон», «На західному фронті без змін» та ін.);
- фототерапія (учні робили фото гарних місць природи з метою психоемоційного розвантаження);
- дискусії з тем: «Чи можна жити без стресу?», «Яка роль стресостійкості для військовослужбовців?», «Як розвивати стресостійкість?»;

- поради для підвищення стресостійкості учнів ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою. Поради ми склали разом з учнями у вигляді пам'ятки, яку подано у додатку Г.

З метою перевірки ефективності формуального експерименту нами проведено повторну діагностику за тестом для визначення стресостійкості «Самооцінка стійкості до стресу» (В.А. Семіченко), що проводився у контрольній (20 осіб) та експериментальній групі (20 осіб).

Результати порівняльної діагностики подано у таблиці 2.4. За результатами високий і середній рівні стресостійкості зросли в експериментальній групі на 10%, тоді як низький рівень у цій групі при повторному дослідженні уже не виявлено. Отже, в експериментальній групі після формуального експерименту виявлено позитивну динаміку.

Таблиця 2.4

Результати повторної діагностики за тестом стресостійкості в експериментальній групі

Рівень стресостійкості	Кількість досліджуваних учнів 11 класу (n=20)			
	До формуального експерименту		Після формуального експерименту	
	К-сть осіб	У %	К-сть осіб	У %
Високий	4	20,0%	6	30,0%
Середній	12	60,0%	14	70,0%
Низький	4	20,0%	-	-

Результати дослідження у контрольній групі, де формувальний експеримент не проводився, подано у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Результати повторної діагностики за тестом стресостійкості у контрольній групі

Рівень стресостійкості	Кількість досліджуваних учнів 11 класу (n=20)	
	Первинна діагностика	Вторинна діагностика

	К-сть осіб	У %	К-сть осіб	У %
Високий	4	20,0%	4	20,0%
Середній	12	60,0%	12	60,0%
Низький	4	20,0%	4	20,0%

За результатами таблиці 2.5, рівень стресостійкості учнів контрольної групи після проведення вторинної діагностики не змінився.

Отже, позитивна динаміка присутня лише у досліджуваних експериментальної групи, де проводився формувальний експеримент, що доводить ефективність тренінгової програми та застосованих форм і методів роботи з учнями ліцею.

Висновки до розділу 2

Методика діагностики стресостійкості вихованців ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою складалася з трьох методик, які вивчали загальний рівень стресостійкості учнів, ступінь їх самоконтролю у стресових ситуаціях, рівень стійкості вихованців до стресових ситуацій.

За результатами нашого експериментального дослідження, визначено, що 22,0% учнів мають високий рівень стресостійкості, розвинені можливості протистояти стресовим ситуаціям, проявляють емоційну стійкість при стресі. У 64,3% респондентів присутній середній рівень стресостійкості, здатні контролювати власні емоції, але їм потрібно багато часу, щоб відновити емоційну рівновагу, у конфлікті жертвують своїми інтересами для збереження стосунків з іншими. Для 13,7% досліджуваних властивий низький рівень стресостійкості, вони обвинувачують оточуючих і обставини у власних невдачах, завжди втрачають емоційну рівновагу при стресі.

Проведений формувальний експеримент з розвитку стресостійкості вихованців ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою довів свою ефективність. Після проведення тренінгової програми в експериментальній групі діагностовано позитивні зміни, а саме – підвищення рівня стресостійкості в учнів ліцею.

ВИСНОВКИ

Результати теоретико-експериментального дослідження особливостей стресостійкості вихованців ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою дають змогу зробити такі висновки:

1. Стресостійкість є індивідуальною характеристикою особистості, що виявляється у збереженні працездатності, потрібної для адаптації організму до змін і стійкості до значних фізичних, емоційних та інтелектуальних навантажень, це уміння відновлювати емоційну рівновагу після пережитих труднощів. Стресостійкість передбачає здатність особистості регулювати емоції, адекватно оцінювати ситуацію, швидко приймати рішення та підтримувати успішність діяльності за несприятливих умов.

Типовий профіль стресостійких осіб передбачає: високий рівень врівноваженості, впевненість, відповідальність, високий рівень самооцінки, активність, самостійність, емоційно-вольову саморегуляцію, низький рівень стресочутливості, низьку тривожність, високу самоорганізація, загальну та професійну інтернальність, високу готовність до діяльності та асертивність, високий рівень функціонування нервової системи, просоціальність, активність.

Складовими стресостійкості є: психофізіологічна, емоційно-комунікативна, когнітивна, ціннісно-вольова складові. Виділяють зовнішні і внутрішні фактори стресостійкості особистості.

2. Особливо важливою професійною якістю стресостійкість є для військовослужбовців, які постійно перебувають у ситуаціях загрози здоров'ю і життю. Виділяють специфічні та неспецифічні бойові стресори. Найбільшими є такі стресові фактори: страх отримати травму та страх полону, а найменшими – складні умови перебування. Наслідки бойового стресу є досить травмуючі для військовослужбовців, тому фахівці потребують розвитку стресостійкості.

Описано такі методи розвитку стресостійкості у професійній підготовці: методи релаксації та медитації для зменшення напруги, техніки саморегуляції емоцій і стрес-менеджменту, дихальні вправи, навіювання та самонавіювання, аутогенне тренування, оптимальний режим праці та відпочинку, оптимальні санітарно-гігієнічні умови, методи активного соціально-психологічного навчання, застосування копінг-ресурсів і групової тренінгової роботи.

3. Результати експериментального дослідження особливостей стресостійкості вихованців ліцею з посиленою військово-фізичною підготовкою довели, що низький рівень стресостійкості присутній у 13,7% учнів ліцею, у яких нерозвинена здатність свідомо контролювати власний стан при стресових ситуаціях, що часто зустрічаються у військовослужбовців та знижують працездатність, мають емоційну незрілість, часто хвилюються, їх особистісні якості не відповідають вимогам військовослужбовця, вони звинувачують у своїх невдачах оточуючих або обставини, потребують багато часу для відновлення емоційної рівноваги, уникають конфліктних ситуацій.

Середній рівень стресостійкості властивий для 64,3% досліджуваних, які у більшості стресових ситуацій регулюють власні емоції, відповідальні за власні рішення, частково регулюють свої емоційні прояви, на достатньому рівні виконують завдання та підтримують власну працездатність, але при незнайомих стресових обставинах можуть не зорієнтуватись як правильно діяти.

Високий рівень стресостійкості характерний для 22,0% респондентів, які є врівноваженими і емоційно стійкими, швидко відновлюються після стресових ситуацій, мають високу працездатність, добре адаптуються до стресу, успішно спілкуються з колегами та керівництвом, що сприяє їх успішній самореалізації, вони вірять у свої можливості, ефективно протидіють стресу, самостійно ставлять майбутні завдання, у стресових ситуаціях виявляють терпіння та емоційну стійкість.

4. Формувальний експеримент передбачав складання та апробацію програми розвитку стресостійкості вихованців ліцею з посиленою військово-

фізичною підготовкою «Я – стійкий до стресу». Програма складалася з 10 тренінгових занять, бесід, арттерапевтичних вправ, ігрові методи, рефлексію, перегляд відеотерапію, музикотерапію, фототерапію, складання порад для підвищення стресостійкості учнів військового ліцею.

Результати повторної діагностики після проведення формувального експерименту в експериментальній групі засвідчили позитивну динаміку: високий і середній рівні стресостійкості в учнів зросли на 10%, а низький рівень стресостійкості не констатовано. Тоді як у контрольній групі позитивних змін не діагностовано. Це доводить ефективність форм та методів, використаних у формувальному експерименті для розвитку стресостійкості вихованців ліцею.

Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів вирішення цієї наукової проблеми. Перспективами подальших її вивчень є експериментальне дослідження чинників підвищення стресостійкості у вихованців військового ліцею з метою прогнозу ефективності їх майбутньої професії в умовах постійного стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Коkun О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2016. 234 с
2. Байрак К. С., Тимофєєв В. П. Підвищення рівня психологічної стійкості курсантів навчальних закладів із специфічними умовами навчання (під час занять з вогневої та тактикоспеціальної підготовки). The 15th International scientific and practical conference «*Science, innovations and education: problems and prospects*». Tokyo, Japan. 2022. С. 355–360. <http://habitus.od.ua/journals/2024/65-2024/8.pdf> (дата звернення 08.12.2025).
3. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когути. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с
4. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2007. 21 с.
5. Блінов О. А. Метафоричні асоціативні карти як сучасний метод психологічної хірургії. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки* : зб. наук. пр. Київського Національного університету ім. Тараса Шевченка. Київ. 2016. Вип. 4 (29). С. 6–11.
6. Блінов О.А. Психологія бойового стресу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук : 19.00.04. Київ, 2020. 45 с.
7. Бондарчук, О. І., Пінчук Н. І. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення: спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти. Київ, 2020. 42 с.
8. Бочелюк В., Коротков В. Психологічні особливості формування стресостійкості у військовослужбовців. *Перспективи та інновації науки*, 2024. 8 (42). С. 686–694.

9. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.05. Хмельницький національний університет МОН України. Тернопіль, 2019. 559 с.
10. Бурбан Н., Гузенко І. Особливості стресостійкості й адаптивних здібностей до стресу майбутніх військовослужбовців. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. №1. С. 105–116.
11. Василенко С.В. Особливості впливу стресогенних умов професійної діяльності на психіку військовослужбовців Збройних Сил України. *Вісник національного університету оборони України*. 2020. 1 (54). С. 45–51.
12. Вознесенська О. Арт-терапія як засіб реабілітації учасників бойових дій. *Арт-терапія у подоланні психічної травми*. Київ : Золоті ворота, 2015. С. 100–109.
13. В'язовченко І. Лідерство як провідна умова розвитку стресостійкості. *Південноукраїнські наукові студії: збірник матеріалів VIII Всеукраїнської конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених (Одеса, 17–19 листопада 2025 р.)*; відп. ред. та укладач: Петінова О. Б. Одеса: ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2025. С. 253–255.
14. Ганс Сельє. Анатомія стресу. Ганс Сельє та послідовники. Медкнига, 2024. 148 с.
15. Гриб А. Є. Посттравматичний стресовий розлад у військовослужбовців-учасників бойових дій. Психологія. URL : <http://medpsychology.pp.ua> (дата звернення 12.10.2025).
16. Звірянський Г. Техніки стресостійкості у професійній підготовці поліцейських під час воєнного стану в Україні. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції 29 березня. Вінниця. 2024. С. 84–86.

17. Зімніков, О. О. Рівень стресу та його ознаки у курсантів та офіцерів у процесі виконання завдань навчально- бойової діяльності в умовах воєнного стану. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2015. Серія 15. №2 (187). С. 93–97.

18. Зубовський Д. С. Особистісне зростання учасників АТО у посттравматичний період : дис.... канд. психол. наук : 19.00.09. Київ, 2019. 285 с.

19. Іванова Н., Андрусишин Ю. Психологічні детермінанти стресостійкості військовослужбовців в умовах впливу психотравмуючих чинників. *Вісник Національного університету оборони України* 1. 2023. №71. С. 72–78.

20. Кадієвська І. А., Остапчук Т. С. Психологія стресу в надзвичайних умовах (соціально-філософський аспект). *Наукове пізнання. Соціально-політичний журнал*. 2024. №1. С. 21–28.

21. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Кривий Ріг : ДЮОІ МВС України, 2021. 435 с.

22. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психолог. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія. Переяслав, 2021. 42 с.

23. Кокур О. М. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу: методичний посібник Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 433 с.

24. Кокур О. М. Психодіагностика лідерських якостей військовослужбовців : методичний посібник. Київ : ТОВ «7БЦ», 2023. 171 с.

25. Кокур О. М., Клочков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій. Методичний посібник. Головне управління морально-психологічного забезпечення ЗС України, Науково-дослідний центр гуманітарних проблем ЗС України. Київ; Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.

26. Коkun О.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с
27. Колесніченко О. С. Засади бойової психологічної травматизації військовослужбовців : монографія. Харків : НА НГУ, 2018. 488 с.
28. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис... д-ра психол. наук : 19.00.01. Київ, 2009. 511 с.
29. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип. 7. С. 210–218
30. Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14(1). С. 153–162.
31. Кравченко С., Прокоф'єва О., Остальцев О. Розвиток стресостійкості курсантів кафедри військової підготовки УМСФ. *Розвиток освіти в європейському просторі: національні виклики та транснаціональні перспективи*. Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ніжин, 14–15 листопада 2024 р. С. 532–535.
32. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Ширококов Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців-учасників антитерористичної операції : монографія. Харків : Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.
33. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
34. Миронець С. М. Особливості свідомої саморегуляції при розвитку гострого і хронічного травматичного стресу у рятувальників. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2011. №3. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2011_3_21 (дата звернення 15.10.2022).
35. Михайлова О. І. Стрес. Формування стресостійкості особистості: корекційно-розвиткова програма. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 55 с.

36. Мозговий В. І. Особистісний симптомокомплекс стресостійкості / стресовразливості у військовослужбовців служби правопорядку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2006. 24 с.
37. Музичко Л. Т. Подолання посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. *Актуальні питання корекційної освіти*. Кам'янець-Подільський : ПП «Медобори – 2006», 2018. Вип. 10. С. 289–299.
38. Музичко Л. Т., Гачак-Величко Л.А. Особливості формування стресостійкості у курсантів ВВНЗ в умовах російсько-української війни: психологічний аспект. *Перспективи та інновації науки*. 2026. № 1(59). С. 3517–3531.
39. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: курс лекцій. Львів: Ліга-Прес, 2013. 130 с
40. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки : методичний посібник / за ред. В.М. Мороза. К. : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.
41. Приходько І. І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія : Психологія. 2018. Вип. 1. Ел. ресурс: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadpn_2018_1_13.
42. Подолання бойового стресу у військових підрозділах (порадник для командирів). Київ : ГУМПЗ, 2020. 18 с.
43. Псатій А. Стресостійкість. Київ : Шкільний світ, 2021. 104 с.
44. Райко В. В., Карасьов Д. Л. Розвиток стресостійкості як важливого складника професійної підготовки майбутніх офіцерів-прикордонників. *Освіта та педагогічна наука*. 2023. № 2 (183). С. 71–79.
45. Романюк В. Л. Стресореактивність і стресостійкість та психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія» серія «Психологія»*. Острог : Видавництво Національного університету «Острозька академія», 2022. Вип. 14. С. 9–11.

46. Сусак Г. М., Луценко О. Л. Модель стресостійкості для військовослужбовців різних рангів. *Проблеми оптимального функціонування особистості в сучасних умовах. ХНУ імені В.Н. Каразіна*, 2018. С. 185–186.

47. Тютюнник Л. Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Вісник НУОУ*. Київ : НАОУ, 2020. № 2 (55). С. 106–115.

48. Тютюнник Л. Способи формування стресостійкості особистості. *ВНУОУ*. 2022. Вип. 70. С. 182–189.

49. Харченко С. В. Особливості взаємозв'язків стильових показників когнітивної діяльності курсантів і характером їх поведінки у стресовій ситуації. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : зб. матеріалів тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф. Харків : ХНУВС, 2021. С. 159–162

50. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*, 2022. Вип. 39. С. 199–203.

51. Юденко О., Білошицький В., Бойченко С., Галашевський Г. Корекція стресостійкості засобами спортивних ігор у військовослужбовців із наслідками бойової травми. *Військова освіта*. 2021. №1 (43). С. 381–392.

52. Юр'єва Н. В. Роль мотиваційних ресурсів стресостійкості фахівців екстремального профілю діяльності. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : зб. матеріалів тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф. Харків : ХНУВС, 2021. С. 239–243.

53. Юр'єва Н. В., Пасічник В. І. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних : монографія. Харків : Національна академія НГУ, 2017. 226 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест на визначення стресостійкості особистості (В. А. Семіченко)

1. Я думаю, що мене недооцінюють у колективі.
2. Я намагаюсь вчитись та працювати, навіть коли почуваюсь не зовсім здоровим(ою).
3. Я хвилююсь щодо якості своєї роботи.
4. Я буваю налаштований(а) агресивно.
5. Я не терплю критики на свою адресу.
6. Я буваю роздратованим(ою).
7. Я намагаюсь бути лідером там, де це можливо.
8. Мене вважають наполегливою людиною.
9. Я страждаю від безсоння.
10. Своїм ворогам я здатен(на) дати відсіч.
11. Я емоційно та хворобливо переживаю неприємності.
12. Мені не вистачає часу для відпочинку.
13. У мене виникають конфліктні ситуації.
14. Мені бракує влади, щоб реалізувати себе.
15. Мені бракує часу, щоб займатись улюбленою справою.
16. Я все роблю швидко.
17. Я відчуваю страх, що не впораюсь із важливим завданням.
18. Я дію зопалу, а потім переживаю щодо моїх дій та вчинків.

Додаток Б**«Діагностика стану стресу» (О. Прохоров)**

1. Я завжди прагну робити роботу до кінця, але часто не встигаю і змушений надолужувати згаяне.
2. Коли я дивлюся на себе в дзеркало, я помічаю сліди втоми і перевтоми на своєму обличчі.
3. На роботі і вдома суцільні неприємності.
4. Я наполегливо борюся зі своїми шкідливими звичками, але у мене не виходить.
5. Мене турбує майбутнє.
6. Мені часто необхідні алкоголь, сигарета або снодійне, щоб розслабитися після напруженого дня.
7. Навколо відбуваються такі зміни, що голова йде обертом. Добре б, якби все не так стрімко змінювалося.
8. Я люблю сім'ю і друзів, але часто разом з ними я відчуваю нудьгу і порожнечу.
9. В житті я нічого не досяг і часто відчуваю розчарування в самому собі.

Додаток В**«Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість)**

1. Ви їсте, принаймні, одне гаряче блюдо в день.
2. Ви спите 7-8 годин, принаймні, чотири рази на тиждень.
3. Ви постійно відчуваєте любов інших і віддаєте свою любов натовістю.
4. У межах 50 кілометрів у Вас є хоча б одна людина, на якого Ви можете покластися.
5. Ви виконуєте фізичні вправи до поту хоча б два рази на тиждень.
6. Ви викурюєте менше половини пачки сигарет на день.
7. За тиждень Ви споживаєте не більше п'яти чарок алкогольних напоїв.
8. Ваша вага відповідає Вашому зростанню.
9. Ваш дохід повністю задовольняє Ваші основні потреби.
10. Вас підтримує Ваша віра.
11. Ви регулярно займаєтеся клубної або громадською діяльністю.
12. У Вас багато друзів і знайомих.
13. У Вас є один або двоє друзів, яким Ви повністю довіряєте.
14. Ви здорові.
15. Ви можете відкрито заявити про свої почуття, коли Ви злі або стурбовані чимось.
16. Ви регулярно обговорюєте з людьми, з якими живете, Ваші домашні проблеми.
17. Ви робите щось тільки заради жарту хоча б раз на тиждень.
18. Ви можете організувати Ваш час ефективно.
19. За день Ви споживаєте не більше трьох чашок кави, чаю або інших напоїв, що містять кофеїн.
20. У Вас є трохи часу для себе протягом кожного дня.

ПАМ'ЯТКА

для підвищення стресостійкості вихованців ліцею

з посиленою військово-фізичною підготовкою

1. Для зняття гострого стресу можна голосно покричати, потопати ногами, поплакати за потреби.
2. Опануйте свій емоційний стан, застосовуючи релаксацію, аутогенне тренування, дихальні та медитативні техніки.
3. Навчіться відстоювати власні кордони, права і потреби.
4. Відстороніться від ситуації: подивіться на ситуацію зверху, знизу, збоку, здалеку, поблизу.
5. Якщо не можете змінити ситуацію, то змініть своє ставлення до неї.
6. Намагайтеся ставитися до усього з почуттям гумору, по-філософськи.
7. Прийміть будь-яку стресову ситуацію як досвід, який може вказати подальші шляхи для особистісного самовдосконалення.
8. Поговоріть про ситуацію з близькими Вам людьми, які можуть підтримати.
9. Вербалізуйте свої емоції, застосовуйте Я-висловлювання (вголос усно чи письмово стосовно своїх емоційних переживань).
10. Зрозумійте, що усі роблять помилки, намагайтеся себе пробачати, є обставини, які від Вас не залежать.
11. Займіться улюбленою справою, що допоможе переключити увагу на щось інше, знаходьте позитивні моменти у повсякденних справах.
12. Навчіться тайм-менеджменту для уникнення напружених ситуацій, чергуйте періоди навантаження та відпочинку.
13. Налаштуйте себе на успіх, використовуючи самонавіювання. Пам'ятайте, що безвихідних ситуацій не буває!