

2. Лень А. І. Емоційний інтелект як чинник успішної педагогічної взаємодії. // Психологія і суспільство. – 2019. – № 3. – С. 58–65.
3. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія. – К.: Либідь, 2004. – 424 с.
4. Чумарна М. Емоційний інтелект у професійному розвитку вчителя. // Освіта регіону. – 2020. – № 1 (58). – С. 102–107.
5. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. – New York: Bantam Books, 1995. – 352 p.
6. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence. // Imagination, Cognition and Personality. – 1990. – № 9. – P. 185–211.
7. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Психология человека. – М.: Школа-Пресс, 2000. – 384 с.
8. Belbin R.M. Management Teams: Why They Succeed or Fail. – Oxford: Butterworth-Heinemann, 2010. – 168 p.

ПОЗИТИВНЕ САМОСТАВЛЕННЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧИННИК ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВИХ

Глушко С. М.

*Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка
s_sergeevich25@ukr.net*

Актуальність дослідження позитивного самоствавлення як психологічного чинника формування стресостійкості військових визначається тим, що в умовах військових конфліктів стресостійкість є одним із ключових психологічних чинників, що впливають на ефективність діяльності військовослужбовців, їхню адаптацію до екстремальних умов та збереження психічного здоров'я. Одним із важливих аспектів формування стресостійкості є позитивне самоствавлення, яке забезпечує впевненість у власних силах, адаптивність і здатність до саморегуляції.

Військовослужбовці, які мають позитивне ставлення до себе, демонструють

кращу здатність до подолання стресових ситуацій, знижують рівень тривожності та розвивають ефективні стратегії психологічного відновлення. Підвищене психоемоційне навантаження негативно впливає на загальну боєздатність особового складу та їхнє психічне здоров'я. Одним із важливих психологічних ресурсів, який сприяє збереженню внутрішнього балансу та стресостійкості в таких умовах, є позитивне самоствавлення.

Важливість проблеми позитивного самоствавлення як детермінанти стресостійкості військових показує аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми психологічної підтримки особистості в умовах війни (О. Андрусик [4], К. Балахтар, Л. Григоровська, Л. Данилевич [4], С. Діхтяренко [4], З. Кісарчук, Л. Лебедик [1–3], Г. Лазос, Я. Омельченко, М. Слюсаревський, В. Стрельников [2–3; 5–6], А. Шулдик [4] та ін.). Однак відсутні теоретичні узагальнення позитивного самоствавлення як психологічного чинника формування стресостійкості військових.

Метою тез є дослідження впливу позитивного самоствавлення на рівень стресостійкості військовослужбовців, визначення його психологічних механізмів та шляхів розвитку; завдання: 1) визначити теоретичні основи поняття «позитивне самоствавлення» у військовій психології; 2) проаналізувати чинники, що впливають на формування позитивного самоствавлення у військових; 3) дослідити взаємозв'язок між самоствавленням та стресостійкістю; 4) визначити ефективні методи психологічної підтримки, спрямовані на розвиток позитивного самоствавлення.

Розглянемо основні аспекти позитивного самоствавлення у військових. Позитивне самоствавлення – це система уявлень людини про себе, що включає: а) самоприйняття – визнання власних сильних і слабких сторін без самозасудження; б) самоповагу – відчуття власної значущості та цінності; в) самовпевненість – довіру до власних можливостей і рішень; г) саморегуляцію – здатність керувати своїми емоціями та поведінкою в стресових ситуаціях. Військові часто стикаються з психоемоційними викликами, такими як загроза

життю, травматичні події, втрати товаришів. Здатність до емоційної саморегуляції є важливим елементом стресостійкості.

Чинниками, що впливають на формування позитивного самоствавлення у військових вважаємо: а) попередній досвід та особистісні риси (виховання, рівень емоційної зрілості, темперамент); б) професійну підготовку (розвиток когнітивної гнучкості, критичного мислення, навичок саморегуляції); в) соціальне середовище (підтримка з боку командирів, бойових товаришів, сім'ї); г) екстремальні ситуації та бойовий досвід (пережиті травматичні події, адаптація до військової служби); д) психологічну підтримку та реабілітацію (психотерапію, роботу з військовими психологами, методи саморефлексії).

Щодо взаємозв'язку позитивного самоствавлення та стресостійкості у військових, то позитивне самоствавлення безпосередньо пов'язане з рівнем стресостійкості, оскільки сприяє: а) зниженню рівня тривожності та депресивних станів; б) формуванню адаптивних стратегій поведінки в умовах високого стресу; в) розвитку здатності до швидкого психологічного відновлення після важких подій; г) підвищенню мотивації та самоконтролю у бойових умовах; д) формуванню внутрішнього локусу контролю – усвідомлення відповідальності за власні дії.

До методів розвитку позитивного самоствавлення у військових належать: психологічна підготовка, психотерапевтичні практики, соціально-психологічна підтримка, фізична активність та здоровий спосіб життя.

Психологічна підготовка включає: використання технік позитивного мислення; формування навичок когнітивної реструктуризації (заміна деструктивних думок на конструктивні); навчання методам стрес-менеджменту.

Психотерапевтичними практиками є: когнітивно-поведінкова терапія для корекції негативних установок про себе; групові тренінги з розвитку впевненості в собі; використання методів арт-терапії, психодрами для емоційного розвантаження.

Соціально-психологічною підтримкою є: створення системи наставництва у

військових колективах; організація групових дискусій та обміну досвідом; підтримка зв'язків із сім'єю та соціальним оточенням.

Фізична активність та здоровий спосіб життя передбачають: регулярні фізичні тренування для підтримки стабільного психоемоційного стану; практику дихальних і релаксаційних технік; контроль режиму сну та харчування тощо.

Отже, позитивне самоствалення є важливим психологічним чинником формування стресостійкості військовослужбовців. Воно сприяє адаптації до бойових умов, зменшує вплив травматичних подій, допомагає уникати емоційного вигорання та покращує загальну психологічну витривалість.

Формування позитивного самоствалення можливе завдяки комплексному підходу, що включає психологічну підготовку, терапевтичні методики, соціальну підтримку та фізичну активність. Розвиток цих навичок дозволяє військовослужбовцям ефективніше долати стресові ситуації та підтримувати високу боєдатність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Лебедик Л. В. Соціальна адаптація військовослужбовців Збройних Сил України. *І Міжнар. наук.-практ. конф. «Соціальні аспекти військово-професійної діяльності сектора безпеки і оборони: виклики сьогодення»*: Збірник тез доповідей, 20.05.2021 / під ред. Трубавіної І.М., Міршука О.Є., Чупрінової Н.Ю. Х. : НА НГУ, 2021. 336 с. С. 225–227.

2. Лебедик Л. В., Стрельніков В. Ю. Соціальна адаптація учасників війни у системі неперервної освіти. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті* : зб. наук. матеріалів І Міжнар. наук.-практ. форуму (1-3 листоп. 2023 р.). Полтава, 2023. 362 с. С. 298–302.

3. Лебедик Л., Стрельніков В. Підготовка магістрів освітньо-професійної програми «Позашкільна освіта» до надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу в умовах війни. *Імідж сучасного педагога*. 2024. № 2 (215). С. 112–117.

4. Психологічна допомога особистості у воєнний період : матеріали VII

Всеукр. психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», м. Умань, 18 квіт. 2024 р. / редкол.: С. Ю. Діхтяренко, Л. А. Данилевич, А. В. Шулдик, О. О. Андрусик. Умань. 204 с.

5. Стрельніков В. Ю. Важливість реалізації індивідуальної освітньої траєкторії ветеранів війни у системі неперервної освіти для повноцінної соціальної адаптації. *Соціальна робота у глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку* : зб. матеріалів XII Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Київ, 23–24 листоп. 2023 р.). Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, Вид-во «Політехніка», 2024. С. 226–229. URL : <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/23578>

6. Стрельніков В. Ю. Інноваційні технології навчання особового складу у військових колективах. *I Міжнар. наук.-практ. конф. «Соціальні аспекти військово-професійної діяльності сектора безпеки і оборони: виклики сьогодення»*: Збірник тез доповідей, 20.05.2021 / під ред. Трубавіної І. М., Міршука О. Є., Чупрінової Н. Ю. Х. : НА НГУ, 2021. 336 с. С. 303–305. URL : <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/16842>

ТЕХНОЛОГІЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Гончаренко І.М.

*Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка
irinagoncharenko2333@gmail.com*

Військова служба, особливо в умовах бойових дій, характеризується високим рівнем стресу, який може негативно впливати на психоемоційний стан, фізичне здоров'я та боєдатність військовослужбовців [1, с. 5-10]. Розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості є критично важливим для збереження їх психологічного благополуччя та ефективного виконання бойових завдань [2, с.