

обставинах забезпечується не лише опануванням технік роботи з постраждалими, а й здатністю інтегрувати емоційний досвід, підтримувати внутрішній баланс і приймати рішення в умовах невизначеності. Така готовність дозволяє уникати дезорганізації, зменшує ризики професійного виснаження та створює передумови для стабільної й відповідальної діяльності у сфері кризової психологічної допомоги.

ЛІТЕРАТУРА

1. Комар Т., Горенко М. Психологічні особливості готовності майбутніх психологів до консультативної діяльності. *Психологічний журнал*. 2023. № 3. С. 25–31.
2. Мишко Н. М. Дослідження психологічної готовності до професійної діяльності майбутніх психологів, які здобувають другу вищу освіту. *Наука і освіта*. 2016. № 2-3. С. 149–155.
3. Мудрик А. Б. Психологічна готовність до професійної діяльності майбутніх психологів. *Актуальні проблеми соціалізації особистості: матеріали II наук.-практ. семінару (Луцьк, 20 травня 2015 р.)* / за ред. Л. В. Засекої. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2015. С. 58–62.
4. Пов'якель Н. І. Саморегуляція професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів: автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2004. 40 с.
5. Романенко О. В. Діагностика готовності майбутнього спеціального психолога до професійної діяльності на етапі навчання у вищому навчальному закладі. *Актуальні питання корекційної освіти*. 2016. № 8. С. 216–224.
6. Тарасова І. О. Стан дослідження проблеми готовності психолога до корекційно-відновлювальної роботи з постраждалими внаслідок війни. *Освітньо-науковий простір*. 2023. Вип. 5(2). С. 168–176.
7. Шолох О. А. Формування особистісної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2018. Вип. 150. С.

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

Лютовська А. М.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Вагомим стресовим чинником найвищої міри інтенсивності постає участь військових у бойових діях на території практично всієї України, що відбувається з 24 лютого 2022 року. Участь у бойових діях, потрапляння під ворожі обстріли, отримання поранення і втрата близьких і побратимів – лише невелика частина кризових і травмуючих подій, з якими регулярно стикаються військові під час участі в бойових діях. Отримання такого травмуючого досвіду чинить негативний вплив

на всю особистість та повноцінне функціонування військових, деформуючи їх сприйняття себе і власного життя, провокуючи суттєві адаптаційні проблеми внаслідок ознак ПТСР.

Проблема психологічного впливу бойового стресу тривалий час була предметом вивчення досвідчених науковців і практиків. Так, в актуальних дослідженнях психологічні наслідки переживання стресових факторів та їх вплив на особистість досліджують О. Блінов [1], І. Ващенко, В. Зливков, А. Грись [2], О. Кокун [3], В. Корольчук, П. Криворучко, С. Лукомська, Т. Титаренко та інші автори.

З урахуванням того, що в Україні до моменту 2014 року у мирного населення та більшості військовослужбовців не було досвіду участі в масованих бойових діях, то, відповідно, і серед багатьох українських фахівців з психологічної допомоги та підтримки також був відсутній практичний досвід як психологічної діагностики, так і психологічного консультування, супроводу, психокорекції, психотерапії військових після демобілізації при ПТСР. Тому на актуальному етапі необхідний не лише цілеспрямований аналіз досвіду інших країн у пошуку ефективних психологічних моделей і методів супроводу і консультування, психокорекції та психотерапії ознак посттравматичного стресового розладу, але й комплексне вивчення чинників становлення, розвитку та сприяння стресостійкості у військових, що і зумовило актуальність теми дослідження.

Мета тез полягає у тому, щоб дослідити особливості стресостійкості військовослужбовців із різним рівнем посттравматичного стресового розладу.

Для емпіричного дослідження сформовано вибірку, до якої увійшли 60 військовослужбовців, які проходять службу на базі військової частини А4717. В дослідженні використано комплекс діагностичних методик, до якого увійшли Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Холмс, Р. Прайор) та «Шкала оцінки впливу травматичної події (Impact of Event Scale, IES-R)».

Військовослужбовці з різним ПТСР відрізняються за властивим їм рівнем стресостійкості. Зокрема, низькими показниками ПТСР характеризуються високим показником стресостійкості, що зафіксовано у 625% такої групи респондентів. Тобто, маючи менше виражені ознаки стресу, травматизації, уникнення соціальних контактів та постійних флеш-беків, нагадувань про травматичний досвід, маючи більше розвинену емоційну саморегуляцію та самодостатність, вони краще справляються зі стресом, адже можуть чітко оцінити значимість ситуації для їх життя та обрати необхідну лінію поведінки. Відповідно, значимі для них ситуації викликають у них емоції і потребують мобілізації зусиль, а ситуації, що не відповідають їх вагомим сферам життя, є другорядними і на них досліджувані цієї групи не акцентують увагу. Це, відповідно, призводить до зменшення їх суб'єктивної

значимості та не викликає негативних переживань, їх регуляторні механізми достатньо розвинені, що відповідає професійній компетентності військових. Низький показник стійкості до стресу зафіксований лише у 16% представників цієї групи.

Натомість, військові із високим показником ПТСР характеризуються зниженими показниками стійкості до стресу, що властиво 51% представників цієї групи. Тобто, маючи постійні флешбеки, дезорганізацію емоційної сфери від нагадувань про участь у бойових діях, надмірно емоційно реагуючи на подразники, ці військові більш афективно реагують на більшість ситуацій їх життя, проявляючи генералізацію емоційної сфери. Усі події їх життя вдаються їм значущими, оскільки вони не можуть диференціювати те, що відповідає їх значущості, і те, що є другорядним у їх житті. Більше того, значна кількість життєвих подій інтегрується із наявним у них травматичним досвідом. Тому, військові з високим рівнем ПТСР більше схильні до переживання стресу, мають меншу опірність до стресу виходячи з властивої для них емоційної дезорганізації від переживання стресового розладу. Високий показник опірності стресу зафіксований лише у 19% досліджуваних цієї груп.

Нами перевірені визначені відсоткові відмінності у вираженості стресостійкості військовослужбовців з різним рівнем ПТСР на предмет їх статистичної значущості за критерієм *t*-Ст'юдента, емпіричне значення якого становить 3,856, $p < 0,01$ при *t*-критичному 1,97 ($p < 0,05$) і 2,62 ($p < 0,01$) і $k = 118$.

Тож, стресостійкість військовослужбовців пов'язані із показником посттравматичного стресового розладу. Зокрема, військові, яким притаманні виражені ознаки ПТСР, насправді, характеризуються зниженими показниками стресостійкості, що не дають їм можливість успішно подолати наслідки психологічної травматизації від участі в бойових діях. Натомість, військові, яким ознаки ПТСР не притаманні, характеризуються підвищеним показником стресостійкості і подолання травматичного досвіду.

ЛІТЕРАТУРА

1. Блінов О. А. Вплив стрес-факторів діяльності на військовослужбовців. *Вісник НАОУ*. Київ : Міленіум, 2006. Вип. 2. С. 118-124.
2. Грись А. М., Максименко, С. Д. Практика роботи психологів із військовослужбовцями, що повернулися із зони АТО: досвід та перспективи. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2017. Вип. 15. С.102–113.
3. Кокурн О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.