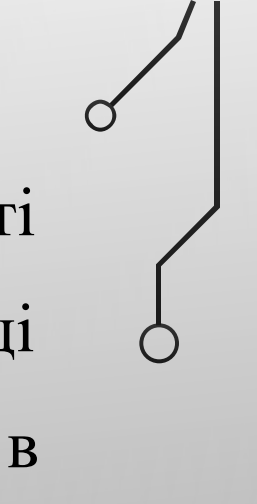
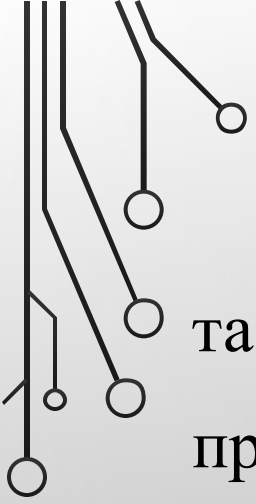


**Магістерська робота:**

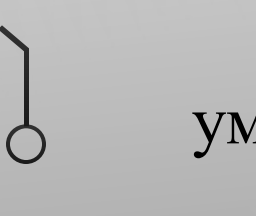
**ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ БОЙОВОЇ  
ДІЯЛЬНОСТІ**

Виконавець: студент групи ПВШ Повстюк В.М.

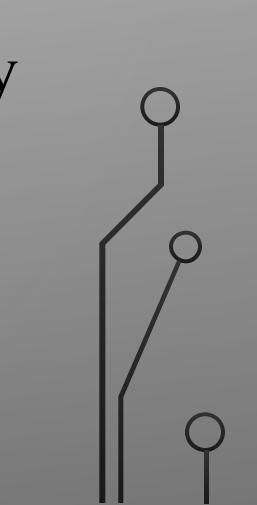
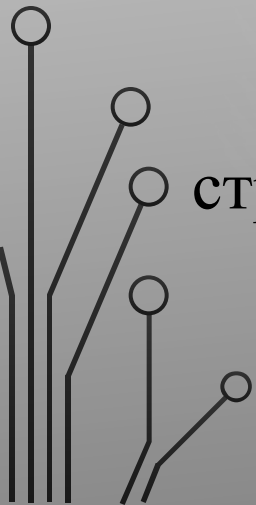
Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор Томчук М.І.



**Мета дослідження:** теоретико-емпіричне вивчення стресостійкості та психологічних умов її розвитку у військовослужбовців, розробці програми формування стресостійкості військовослужбовців до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки.



**Об'єкт дослідження:** стресостійкість військовослужбовців в умовах бойової діяльності.



**Предмет дослідження:** психологічні умови розвитку стресостійкості військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

## Методи дослідження:

- **теоретичні:** аналіз, синтез, систематизація, порівняння та узагальнення наукової психолого-педагогічної літератури з проблем дослідження;
- **емпіричні:** психологічне тестування, констатувальний та формувальний експерименти, конструювання психологічних завдань, проблемних ситуацій; систематизація та узагальнення якісних та кількісних даних дослідження; спостереження; анкетування;
- **статистичні:** обробка експериментально отриманих даних з подальшою графічною репрезентацією одержаних кількісних показників.

## **Для дослідження були використані такі методики:**

- «Діагностика ступеня готовності до ризику» (Шуберта);
- тест «Аналіз стилю життя» (Бостонський тест на стресостійкість);
- тест самооцінки стресостійкості (автор С. Коухен, Г. Вілліансон, адапт. Ю.В. Щербатих).

## **Досліджуваних було поділено на три групи:**

- 10 досвідчених військовослужбовців (військовослужбовці військової служби, які мають досвід службово-бойової діяльності);
- 20 військовослужбовців - новачків, які проходили базову загальновійськову підготовку та підготовку за фахом;
- 20 військовослужбовців - новачків, які проходили базову загальновійськову підготовку, підготовку за фахом, та програму «Формування стресостійкості військовослужбовців до бойової діяльності»

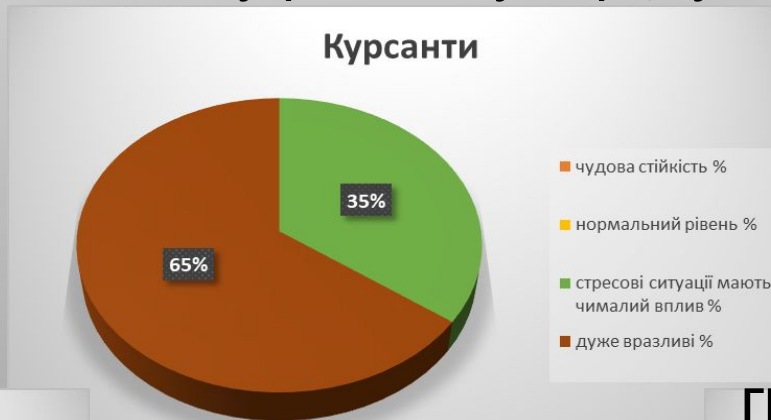


## ЩО СОБОЮ ЯВЛЯЄ ПРОГРАМА «ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДО БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ»

- Розповіді з наочною презентацією важливості контролю стресу на полі бою та шляхи його подолання;
- Надання самодопомоги та допомоги іншим військовослужбовцям в стресових ситуаціях;
- Відпрацювання ввідних які створюють стресові ситуації максимально наближені до реальних бойових умов;
- Формування чітких алгоритмів дій по ввідних з метою контролю своїх дій під час стресових ситуацій.

У досліджуваних експериментальної групи у порівнянні з контрольною відбулись більш істотні позитивні зміни у прояві особистісних характеристик, як підвищення рівня стресостійкості та соціальної адаптації, зниження проявів емоційного вигорання та вираженості фази виснаження у розвитку стресу.

Дослідна група  
після експерименту



Контрольна група  
після експерименту



## РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Виходячи з отриманих даних, можна сказати, що є тенденція до істотного підвищення рівня стресостійкості та соціальної адаптації, а також самооцінки стресостійкості. У представників контрольної групи з плином часу відбулись позитивні зміни у прояві досліджуваних особистісних характеристик, що пов'язане з адаптацією до проходження військової служби.

Зокрема:

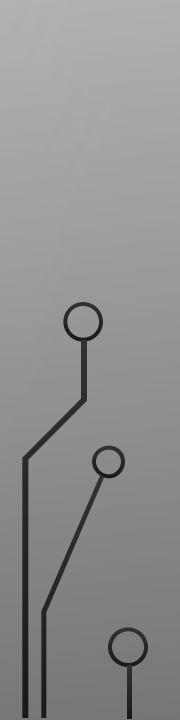
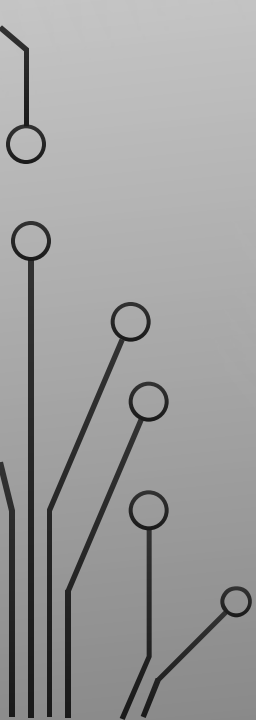
- - відбулось суттєве підвищення рівня стресостійкості та соціальної адаптації;
- - суттєво зменшились прояви емоційного вигорання (загалом) та окремих його симптомів, а також знизилась вираженість розвитку напруги як однієї з фаз розвитку стресу;
- - істотно знизилась прояви вербальної, фізичної та непрямой агресії, почуття провини та негативізм.



## Висновок:

Програма «Формування стресостійкості військовослужбовців до бойової діяльності» дозволяє краще підготувати новобранців до ефективнішого виконання бойових завдань, збереження їхнього життя та здоров'я як фізичного так і психологічного.

Таким чином програма може бути рекомендована для застосування у військових частинах на етапі первинної адаптації курсантів до проходження військової служби з метою оптимізації адаптаційного процесу та формування стресостійкості





The image features a light gray gradient background. In the four corners, there are decorative elements resembling circuit board traces and nodes, drawn in a thin black line. These elements are arranged in a way that suggests a network or data flow, with lines connecting to small circular nodes.

ДЯКУЮ ЗА  
УВАГУ!