

УДК 140.8

DOI <https://doi.org/10.24195/spj1561-1264.2025.3.4>**Кадієвська Ірина Аркадіївна**

доктор філософських наук,
професор кафедри гуманітарних
та соціально-економічних дисциплін
Військової Академії (м. Одеса)
вул. Фонтанська дорога, 10, Одеса, Україна
orcid.org/0000-0002-3134-8574

Остапчук Тарас Степанович

кандидат педагогічних наук, полковник,
начальник кафедри гуманітарних
та соціально-економічних дисциплін
Військової Академії (м. Одеса)
вул. Фонтанська дорога, 10, Одеса, Україна
orcid.org/0000-0001-7461-5508

ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ХАРАКТЕРУ НА РІВЕНЬ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

Актуальність проблеми. В контексті реалізації Нової Доктрини лідерства в Військовій освіті на перше місце виходить проблема підвищення рівня стресостійкості викладачів та курсантів. Сучасний офіцер ЗСУ має бути справжнім лідером із розвинутою стресостійкістю. Він має легко адаптуватись до ситуації невизначеності та постійних змін, вміти нейтралізувати конфлікти, зберігаючи гарну атмосферу у військовому колективі.

Мета статті полягає у соціально-філософському аналізі індивідуальних якостей характеру, здатних впливати на персональний розвиток стресостійкості.

Для реалізації означеної мети було використано такі методи, як: метод критичного аналізу наукової літератури з означеної проблематики, діалектичний, індуктивний, дедуктивний, а також метод системного аналізу.

Результати дослідження. Стресостійкість являє собою здатність особистості витримувати та успішно долати стресову напругу та адаптуватись в стресовій ситуації. Важливим компонентом стресостійкості виступає здатність особистості ефективно виконувати свої функції в умовах стресу. Принциповим фактором стресостійкості є здатність швидко адаптуватись та гнучко реагувати на стрес. Здатність професійно діяти в умовах постійного тиску, а також фізичного та емоційного напруження особового складу ЗСУ відрізняє військовиків із високими показниками стресостійкості.

Найбільш суттєво на розвиток стресостійкості в військовій діяльності впливають такі індивідуальні особливості особистості, як: темперамент, тип вищої нервової діяльності, емоційність (нейротизм), локус контролю, глибинні внутрішньоособистісні переконання, сенс життя, моральні цінності, самооцінка, впевненість у собі, а також рівень розвитку таких навичок управління стресом, як: усвідомленість, саморегуляція, позитивне мислення та соціальна підтримка.

Важливим фактором стресостійкості є позитивне мислення. Це передбачає проведення ефективної серйозної психологічної роботи в Військовій освіті. Недоцільно призначати на керівні посади в Армії людей із низькою самоповагою, самооцінкою, слабким самоконтролем, замкнених, відчужених, без інтересу до власної особистості та інших людей. Наявність таких особливостей у керівника може призвести до неадекватного, а іноді навіть злочинного і негуманного реагування у стресових умовах. Люди, схильні до гніву, ворожості, цинізму та драгтівливості, є більш уразливими до впливу стресу, тоді як відкриті й доброзичливі особистості

з почуттям гумору, навпаки, демонструють більшу стійкість до будь-яких несподіванок служби та життя в цілому.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, глибинні внутрішньоособистісні переконання, емоційність, темперамент, цінності, самооцінка.

Вступ. В контексті реалізації Нової Доктрини лідерства в Військовій освіті на перше місце виходить проблема підвищення рівня стресостійкості викладачів та курсантів. Сучасний офіцер ЗСУ має бути справжнім лідером із розвинутою стресостійкістю. Він має легко адаптуватись до ситуації невизначеності та постійних змін, вміти нейтралізувати конфлікти, зберігаючи гарну атмосферу у військовому колективі. Це воїн, який майже в будь-яких умовах має бути спроможним приймати самостійні та виважені рішення. Вміння витримувати серйозні психо-фізичні навантаження не впадаючи до паніки та демонструвати гарний приклад своїм підлеглим також вимагає досить високих показників стресостійкості, від яких без перебільшення залежить морально-психологічний стан особистості. Рівень стресостійкості особового складу ЗСУ залежить від багатьох об'єктивних та суб'єктивних факторів, серед яких особливого значення набувають такі індивідуальні якості особистості, як: характер, темперамент, тип вищої нервової діяльності, емоційність (нейротизм), локус контролю, соціальна підтримка, глибинні внутрішньоособистісні переконання, моральні цінності, самооцінка, впевненість у собі та ін. Вплив індивідуальних якостей особистості може бути як позитивним, так і негативним.

Мета статті полягає у соціально-філософському аналізі індивідуальних якостей характеру, здатних впливати на персональний розвиток стресостійкості. Особлива увага в статті приділяється таким індивідуальним особливостям особистості, як: темперамент, тип вищої нервової діяльності, емоційність (нейротизм), локус контролю, соціальна підтримка, глибинні внутрішньоособистісні переконання, моральні цінності, самооцінка, впевненість у собі та рівень оптимізму.

Для реалізації означеної мети було використано такі методи, як: метод критичного аналізу наукової літератури з означеної проблематики, діалектичний, індуктивний, дедуктивний, а також метод системного аналізу.

Результати дослідження. В роботах А. Я. Боднар, Є. В. Кузнецова, Т. А. Ткачук Н. Г. Макаренко Л. Картенсен, В. І. Мозговий, О. Н. Полякова Н. М. Бамбурак Н. В. Родіна, основна увага приділяється проблемам управління стресом в надзвичайних умовах. Переконливо обґрунтовується позиція про те, що активізація внутрішнього потенціалу в контексті розвитку навичок саморегуляції та різноманітних копінг-стратегій є найбільш ефективним шляхом зниження рівню стресу та профілактики емоційного вигорання (СЕВ) М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, В. І. Розов запропонували власне бачення значення та ролі розвитку психологічних ресурсів в контексті підвищення стресостійкості у фахівців, професійна діяльність яких відбувалася в екстремальних умовах. На сьогодні існує багато наукових досліджень, присвячених вивченню впливу індивідуальних психологічних характеристик на реакцію стресу. Вони свідчать, що реакція особистості на стресори визначається не лише вродженими якостями, але й сукупністю властивостей і рис, які формуються в процесі соціалізації. Інтенсивність та швидкість реакції на певний стресор залежать від індивідуальних особливостей. Різні люди по-різному реагують на один і той самий стресор. Згідно з результатами досліджень, проведених М. А. Кленовою і Ю. С. Захаровою, найбільш схильні до стресу люди переважанням меланхолічного виду темпераменту, а також особистості з високим рівнем інтелекту. У першому випадку людина, маючи яскраво виражені емоційні риси, здатна надавати соціальну підтримку і демонструвати довіру, але водночас вона більш вразлива до ситуацій із високим стресовим фактором. У другому випадку люди, які вміють логічно оцінювати ситуацію і абстрагуватися від деталей, також стають заручниками стресогенних обставин. Найменше схильні до стресу люди, які мають високий рівень самоконтролю.

Разом із цим на сьогодні не достатньо вивченою є проблема розвитку стресостійкості особового складу ЗСУ в контексті реалізації Нової Доктрини лідерства в Військовій освіті. В сучасних умовах підступної російсько-української війни ЗСУ потребують якісного кадрового

забезпечення. Безумовно всі курсанти, які вирішили отримати військову освіту є важливими та цінними. Однак для того, аби результати навчання були найкращими, варто значно підвищити увагу до індивідуальних особливостей характеру, здатних позитивно чи негативно впливати на розвиток персональної стресостійкості. Сьогодні настав час відмовитись від деяких застарілих та формальних підходів до цієї проблеми. Гарно відомі численні психологічні тести та опитувальники, які застосовувались раніше, але, на жаль, в реаліях нашого сьогодення, вони себе не виправдовують. Для того, аби нова Доктрина Лідерства в військовій освіті була вдало реалізована ми маємо докорінно переосмислити та змінити звичні підходи до психологічної роботи з особовим складом. В цьому контексті варто значно підсилити увагу щодо аналізу та можливої подальшої корекції індивідуальних особливостей характеру всіх тих, хто приходить до закладів Військової освіти. При цьому підхід до кожного абітурієнта має бути максимально серйозним та індивідуалізованим. Справа в тому, що серед різноманітних індивідуальних особливостей є ті, які можна корегувати та змінювати, але існують й досить стабільні характеристики, які є неприйнятними в військовій діяльності.

Спираючись на багатий досвід Військової освіти в розвинених Західних країнах-партнерах, можна зробити певні узагальнюючі висновки. По-перше задля успішної реалізації Нової Доктрини Лідерства в Військовій освіті варто змінити деякі застарілі та не ефективні підходи до психологічної роботи із особовим складом; по-друге, варто приділяти більше уваги вивченню та подальшій роботі із індивідуальними якостями характеру в контексті підвищення стресостійкості. По-третє варто намагатись проводити цілий комплекс заходів, спрямованих на загальне підвищення стресостійкості. Одним із важливих напрямків цієї роботи є розвиток тих індивідуальних якостей характеру, які дозволять в подальшій службі досягати успіху та виконувати професійні завдання на вищому рівні.

Стресостійкість можна визначити як сукупність індивідуальних якостей особистості, що визначають стійкість до різних видів стресу. Стресостійкість містить у собі декілька провідних елементів. По-перше, це наявність змістових психологічних установок щодо безумовної цінності та значущості власної особистості. По-друге, це наявність сенсу життя та пов'язане із ним позитивне переживання важливості, цінності та значущості життя. По-третє, стресостійкість потребує самодостатності, незалежності та свободи. Можна також пригадати таку важливу складову стресостійкості, як проактивність. Це безпосередньо стосується здатності ставитись до змін не як до загрози, а як до можливостей розвитку. Разом із цим нині недостатньо вивченою є проблема позитивного та негативного впливу індивідуальних особливостей характеру на розвиток стресостійкості в Військовій освіті.

Стресостійкість містить у собі психологічну адаптивність до стресів, фрустраційну толерантність та резистентність. На думку багатьох дослідників, стресостійкість є невід'ємною складовою психологічної стійкості, яка у свою чергу проявляється під впливом різних стресорів. Таким чином стресостійкість виступає інтегральною властивістю особистості, яка забезпечує гармонійні взаємозв'язки між усіма компонентами психічної діяльності особистості. Стресостійкість також передбачає й емоційний контроль, спроможність переносити перевантаження та адекватно вирішувати завдання навіть в екстремальних ситуаціях. Для глибокого розуміння феномену стресостійкості варто приділити значну увагу здатності особистості долати емоційне збудження під час виконання професійних завдань.

Варто зазначити, що у порівнянні із більш спокійними людьми, особистість із більш високим рівнем емоційності об'єктивно більш часто перебуває у негативних станах драгівливості, жаху, журби, гніву, провини, відрази, тощо. Це вказує на більш високий рівень тривожності. Висока емоційність (нейротизм) за даними численних наукових досліджень характеризується зниженням стресостійкості, схильністю до іраціональних ідей, розвитком станів сорому та провини та звичкою до постійних самокорів. Підвищений рівень емоційності з одного боку є потужним фактором розвитку креативності. Це яскраво проявляється в різних видах художньої діяльності в мистецтві. Дослідження переконливо доводять, що геніальні митці подекуди відрізняються від решти надмірною

емоційністю, збудливістю та чутливістю до різноманітних подразників. Вони наче флюгер, який постійно реагує на будь-які, навіть незначні коливання повітря. Таким чином оригінальні творчі особистості проявляють підвищений рівень емпатії, тобто з легкістю зчитують та приймають на себе стани інших людей. В творчій діяльності такі риси характеру безумовно дають свої позитивні плоди, але у військовій діяльності надмірна емоційність на жаль може призводити до руйнівних наслідків. Знижений рівень стресостійкості на жаль призводить до неспроможності якісно виконувати свої професійні обов'язки. Підвищений рівень емоційності спричиняє появу надмірних стресових реакцій у відповідь на вплив навіть незначних стресорів, тому руйнівний вплив стресів на людей з надмірною емоційністю є досить вираженим. Тому важливо знати, розуміти та усвідомлювати, що висока емоційність пов'язана із підвищенням тривожності та інтенсивності індивідуальної стресової реакції.

Наукові дослідження встановлюють існування кореляції між рівнем стресостійкості та індивідуальними рисами характеру. Принципове значення безумовно має тип нервового реагування та темперамент. Індивідуальна реакція на вплив стрес-факторів значною мірою визначається вродженими властивостями нервової системи людини. Саме поняття типів вищої нервової діяльності увійшло до наукового обігу завдяки працям фізіолога І. Павлова, який на ранніх етапах своїх досліджень розглядав лише два провідні типи нервової системи: сильний та слабкий. Сильний тип в свою чергу включав врівноважений та не врівноважений, а також рухливий та інертний. На персональний рівень стресостійкості помітно впливає темперамент, який являє собою сукупність динамічних властивостей поведінки. У багатьох наукових дослідженнях темперамент являє собою вроджену біологічну основу, на якій будується цілісність людської особистості. Темперамент відображає загальну енергію, а також різноманітні динамічні аспекти людської поведінки. До них можна віднести такі, як: рухливість та ритмічність реакцій, а також емоційність. Темперамент можна охарактеризувати як певний енергетичний резерв особистості, що визначає швидкість процесів обміну. Незважаючи на те, що найчастіше у психологічних джерелах згадуються такі провідні чотири різновиди темпераменту. Як: сангвінік, флегматик, холерик та меланхолік, але насправді різновидів видів темпераменту є набагато більше. Однак, спираючись на звичну типологію можна у певній мірі прослідкувати загальні особливості впливу темпераменту на рівень персональної стресостійкості. Таким чином можна зазначити, що темперамент виступає енергетичним резервом особистості та визначає швидкість процесів обміну. Саме від темпераменту буде залежати, який саме спосіб обере особистість для реалізації своєї діяльності. Темперамент також визначає особливості уваги та стійкості переключення цієї уваги із одного об'єкта на інший. Науково доведено, що саме темперамент впливає на швидкість запам'ятовування та легкість пригадування інформації. Крім цього темперамент здебільшого визначає якість збереження інформації у довготривалій пам'яті.

На сьогоднішній день, спираючись на наукові дані, можна зазначити, що в цілому люди із сильним типом вищої нервової діяльності здатні значно легше переносити вплив стресових ситуацій та більш часто ефективно використовують різноманітні копінг-стратегії подолання стресу. Поряд із цим встановлено, що люди із слабким типом нервової системи більш схильні до уникнення або втечі від впливу різноманітних стрес-факторів шляхом перекладання відповідальності на інших, тощо. Найбільш бурхлива стенична реакція роздратування, гніву та несамовитості є притаманною холерикам. Вони схильні надмірно гостро реагувати на виникнення несподіваних перешкод на шляху до означеної мети. У сангвініків емоційний фон є більш врівноваженим, стабільним та спокійним. Їх емоції характеризуються середньою інтенсивністю та зазвичай вони тривають не дуже довго. Флегматики досить повільно входять до будь-якого емоційного стану. У стресовій ситуації вони краще за інших можуть впоратись із стандартизованими та стереотипними завданнями, адже вони довго зберігають спокій та врівноважений емоційний стан. Поряд із цим у флегматиків значні труднощі можуть виникати в умовах високої невизначеності, коли з'являється нагальна потреба у швидкому прийнятті рішень. Існують численні наукові підтвердження того, що найгірше стрес переносять саме меланхоліки. Цей вид темпераменту характеризується найнижчим рівнем стресостійкості в цілому. Це в першу чергу

пов'язано із тим, що саме меланхолікам притаманні стани страху, турботи та занепокоєння. Крім цього негативний емоційний стан меланхоліків може тривати доволі довго. Тому у стресових ситуаціях, які вимагають швидкого реагування та енергійних дій, меланхоліки скоріш за все будуть демонструвати пасивність. Персональний рівень стресостійкості також залежить від локусу контролю, який в свою чергу визначає, на скільки ефективно людина спроможна контролювати оточуючу реальність, а також конструктивно впливати на неї. Існують так звані дві провідні особистісні позиції щодо цього питання. В науковому дискурсі виділяються: екстернальний (внутрішній) та інтернальний (зовнішній) локус контролю. Тобто екстернали сприймають більшість подій, що відбуваються, як результат випадковості та впливу зовнішніх обставин. Інтернали ж, навпаки, вважають, що лише деякі події перебувають поза межами людського контролю та впливу.

Цікавим можна вважати той факт, що навіть катастрофічні події, з точки зору інтерналів, можуть бути усунені завдяки гарно організованому плану людських дій. Враховуючи вищезазначене можна стверджувати, що стресостійкість являє собою в першу чергу психологічну стійкість. Вона містить в собі цілу низку різноманітних факторів, таких як: рівень критичності та оптимізму, локус контролю, самооцінка та впевненість у собі, наявність внутрішніх конфліктів та бар'єрів, а також глибинні внутрішньоособистісні переконання чи змістові психологічні установки та моральні цінності. Так, критичність відображає рівень важливості для людини таких змін, як: стабільність, безпека, передбачуваність подій, тощо. В даному контексті хочеться особливо підкреслити, що оптимістично налаштовані особистості відрізняються більш високим рівнем стресостійкості. Цікаво пригадати наукову спадщину відомого Американського психіатра засновника когнітивної психотерапії Аарона Бека. Саме він вперше ввів поняття глибинні внутрішньоособистісні переконання. Дослідник виділив та обґрунтував три провідні групи дезадаптивних переконань, які здатні стрімко знижувати персональний рівень стресостійкості. До них науковець включив переконання: безпорадності, неприйняття та нікчемності. Тобто ключовими факторами зниження рівня персональної стресостійкості можуть виступати глибинні внутрішньоособистісні переконання пов'язані із тим, що наприклад людина вважає себе безпорадною, невмілою та невдалою. Крім цього на думку Аарона Бека та його доньки та послідовниці Джудіт Бек до стрімкого зниження стресостійкості призводять переконання, пов'язані із неприйняттям себе, інших людей, та оточуючого світу в цілому. Особливо зауважується на тому, що дисфункційні ослаблюючі переконання здатні викликати т. з. автоматичні повторювані думки невдоволення, самодокорів та безпорадності. Саме ці нав'язливі думки поступово перетворюються на звичні паттерни мислення та призводять до цілої низки психологічних проблем та ускладнень. Натомість різноманітні позитивні глибинні переконання здатні значно підвищувати рівень персональної стресостійкості. Це переконання та змістові психологічні установки пов'язані із впевненістю в собі, адекватним рівнем самооцінки, проактивною життєвою позицією та ін. Тобто оптимістично налаштована особистість впевнена в тому, що вона має достатньо ресурсів аби впоратись із будь-якими складними, в тому числі й стресовими ситуаціями. Така високоадаптивна особистість із симпатією та цікавістю ставиться до себе та інших, тобто приймає свої унікальні особливості та неповторні прояви інших людей. Оптимістично налаштована особистість є відкритою до спілкування та всього нового, вона постійно розвивається та самоудосконалюється. Така проактивна особистість любить життя та до різних подій ставиться не як до обмежуючих бар'єрів, а як до можливостей подальшого успіху.

Ключовими ресурсами оптимістично налаштованої особистості можна вважати: віру, надію, гумор, доброзичливість та інтерес. Що стосується самосвідомості, то вона перш за все передбачає розуміння власних думок, почуттів та реакцій. Самосвідомість передбачає досягнення власних меж терпимості до стресорів. Самосвідомість об'єднує властивості особистості, яка перебуває у стані постійної взаємодії із навколишнім світом.

Таким чином самосвідомість проявляє себе під час активної взаємодії із навколишнім середовищем, вона активно працює під час самоаналізу власного сприйняття думок, почуттів

та поведінки крізь призму впливу на інших людей. В цілому можна із переконливістю стверджувати, що самосвідомість виступає одним із ключових факторів стресостійкості.

Надзвичайно важливим фактором стресостійкості є позитивне мислення. Важливо розуміти, що майбутнє нашої країни та щастя кожного з нас залежить від нашого мислення. Це передбачає проведення ефективної серйозної психологічної роботи професійних психологів в ЗСУ. Недоцільно призначати на керівні посади в Армії людей із низькою самоповагою, самооцінкою, слабким самоконтролем, замкнених, відчужених, без інтересу до власної особистості та інших ризиків, що знижують стресостійкість. Наявність таких особливостей у керівника може призвести до неадекватного, а іноді навіть злочинного і негуманного реагування у стресових умовах. Люди, схильні до гніву, ворожості, цинізму та дратівливості, є більш уразливими до впливу стресу, тоді як відкриті й доброзичливі особистості з почуттям гумору, навпаки, демонструють більшу стійкість до несподіванок долі. Згідно з традицією, психологи приділяють значну увагу тому, як люди переживають стрес та реагують на стресори. Велика частина цього інтересу базується на загальному переконанні, що деякі люди більш вразливі та схильні до стресу, ніж інші. Таким чином, люди розподіляються в рамках певного континууму опору стресу. Одні люди більш схильні до стресу, тоді як інші рідко переживають напругу навіть у складних умовах. Людина є господарем свого життя! Попри те, що є речі та події, які трапляються незалежно від нашої волі та впливу, значною мірою наше щастя та доля залежать від наших думок, вчинків і дій. До групи об'єктивних причин належать ті стресори, які існують поза свідомістю людини, що перебуває у стані стресу, хоча вони можуть бути змінені за допомогою свідомого впливу. Рівень оцінки у себе комплексних проявів стресу буде тим вищою, чим гірше людина ставиться до себе, чим нижчий в неї рівень віри у свої сили, здібності, енергію, самостійність, чим нижча оцінка своїх можливостей, контролювати власне життя, тобто буде падати самоповага. Із зменшенням бажання очікувати позитивного чи негативного ставлення оточуючих, з падінням самоприйняття, саморозуміння та самоінтересу, тобто інтересу до власних думок і почуттів, готовності спілкуватися з собою «на рівних», впевненість у своїй цікавості для інших, буде збільшуватися індивідуальне стресове реагування.

Загалом до найважливіших ресурсів особистості можна віднести: знання та досвід, моральні імперативи, моделі конструктивної поведінки, ціннісні орієнтації, володіння навичками самовідновлення та саморегуляції тощо. Ці та багато інших ресурсів дають можливість людині бути більш адаптивною і стресостійкою, успішною та задоволеною своїм життям.

Об'єктивно існує ціла низка серйозних питань, які кожна людина має вирішувати самостійно. Наприклад: свідомий вибір позитивного мислення. Ким бути, оптимістом чи песимістом, вирішує сама людина. Це, звичайно ж, цілеспрямованість у боротьбі зі страхами та обмежувачими бар'єрами, негативними інформаційними підсвідомими програмами, подолання низької самооцінки тощо. Вплив внутрішніх факторів на фізичний та психічний стан людини дійсно величезний. Тому в будь-яких зовнішніх умовах завжди можна буде зустріти тих, хто не боїться брати на себе відповідальність і прагне всіма можливими способами протистояти руйнівному впливу стресорів. Таким чином, військову діяльність можна сміливо віднести до професій з підвищеною відповідальністю за безпеку та здоров'я людей. Вона потребує розвитку високого рівня адаптивності до стресів, мужності та витривалості у особового складу. Рівень персональної стресостійкості також помітно залежить від індивідуальної інтерпретації та розуміння людиною самої стресової події. Так відомий психіатр Віктор Франкл у своїх роботах стверджує, що «Людина може винести все що завгодно, якщо вона бачить у цьому сенс. Так насправді значення саме цього аспекту нашої проблеми важко переоцінити. Адже за усіма формальними показниками особистість може багато шансів проявити високий рівень стресостійкості, але, якщо в неї втрачений чи відсутній сенс (як провідна життєва мотивація), то навіть незначні стрес-фактори зможуть призвести в тупий кут. Тому унікальна таємниця людської психіки полягає в тому, що декларовані та глибинні внутрішньоособистісні переконання подекуди суттєво відрізняються. Тобто на рівні усвідомлених та соціально очікуваних декларацій особистість може мати низку

позитивних переконань, але на глибинному підсвідомому рівні можна буде віднайти їх протилежності. Так, наприклад, замість впевненості у собі – зневіра, замість симпатії до інших людей – відраза, замість прийняття оточуючої реальності – радикальне неприйняття, тощо. На рівень персональної стресостійкості також помітно впливає соціалізація. В зазначеному аспекті можна підкреслити, що той перший досвід, який людина отримує в дитинстві може відігравати найважливішу роль.

Висновки. Отже в результаті дослідження нами були зроблені наступні висновки. В контексті реалізації Нової Доктрини лідерства в Військовій освіті на перше місце виходить проблема підвищення рівня стресостійкості викладачів та курсантів. Сучасний офіцер ЗСУ має бути справжнім лідером із розвинутою стресостійкістю. Він має легко адаптуватись до ситуації невизначеності та постійних змін, вміти нейтралізувати конфлікти, зберігаючи гарну атмосферу у військовому колективі. Стресостійкість являє собою здатність особистості витримувати та успішно долати стресову напругу та адаптуватись в стресовій ситуації. Важливим компонентом стресостійкості виступає здатність особистості ефективно виконувати свої функції в умовах стресу. Принциповим фактором стресостійкості є здатність швидко адаптуватись та гнучко реагувати на стрес. Рівень стресостійкості особового складу ЗСУ залежить від багатьох об'єктивних та суб'єктивних факторів. На нашу думку, найбільш принципово на розвиток стресостійкості в військовій діяльності впливають такі індивідуальні особливості особистості, як: темперамент, тип вищої нервової діяльності, емоційність (нейротизм), локус контролю, глибинні внутрішньоособистісні переконання, сенс життя, моральні цінності, самооцінка, впевненість у собі, а також рівень розвитку таких навичок управління стресом, як: усвідомленість, саморегуляція, позитивне мислення та соціальна підтримка. Надзвичайно важливим фактором стресостійкості, на нашу думку, є позитивне мислення. Недоцільно призначати на керівні посади в Армії людей із низькою самоповагою, самооцінкою, слабким самоконтролем, замкнених, відчужених, без інтересу до власної особистості та інших людей.

У сучасних умовах підступної російсько-української війни ЗСУ потребують якісного кадрового забезпечення. Безумовно всі курсанти, які вирішили отримати військову освіту є важливими та цінними. Однак для того, щоб результати навчання були найкращими, варто значно підвищити увагу до індивідуальних особливостей характеру, здатних позитивно чи негативно впливати на розвиток персональної стресостійкості. Сьогодні настав час відмовитись від деяких застарілих та формальних підходів до цієї проблеми. Для того, аби нова Доктрина Лідерства в військовій освіті була вдало реалізована ми маємо докорінно переосмислити та змінити звичні підходи до психологічної роботи з особовим складом. Спираючись на багатий досвід Військової освіти в розвинених Західних країнах-партнерах, можна зробити певні узагальнюючі висновки. По-перше варто змінити деякі застарілі та не ефективні підходи до психологічної роботи із особовим складом; По-друге, варто приділяти більше уваги вивченню та подальшій роботі із індивідуальними якостями характеру в контексті підвищення стресостійкості. По-третє слід намагатись проводити цілий комплекс заходів, спрямованих на загальне підвищення стресостійкості. Одним із важливих напрямків цієї роботи є розвиток навичок саморегуляції управління стресом та тих індивідуальних якостей характеру, які дозволять в подальшій службі досягати успіху та виконувати професійні завдання на вищому рівні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Наугольник Л. Б. Психологія стресу : курс лекцій. Львів : Ліга-Прес, 2013. 130 с.
2. Валуйко О. М., Гошкодеря О. В. Управління професійним стресом керівників органів внутрішніх справ : навч. посібник. Київ : Видавничий дім «Скіф», КНТ, 2008. 106 с.
3. Гаврілець І. Г. Психофізіологія людини в екстремальних ситуаціях : навч. посібник. Київ : ЗАТ «Віпол», 2006. 188 с.
4. Criellard L., Nicolaou M., Sawyer A., Quax R., Stronks K. Understanding the impact of exposure to adverse socioeconomic conditions on chronic stress from a complexity science perspective. BMC Med (2021). 19 (1).

REFERENCES

1. Naugolnuk L. B. (2013). Psihologiya stresu [Psychology of stress]. Lviv : Liga-Pres, 130 p. [In Ukrainian].
2. Valuiko O. M., Goshkoder O. B. (2008). Upravlinna profesiinim stresom kerivnikiv organiv vnutrishnih sprav [Managing professional stress for heads of internal affairs bodies]. Kuiv : Skif, 106 p. [In Ukrainian].
3. Gavrilc I. G. (2006). Psihofiziologia ludunu v ekstremalnih situaciah [Human psychophysiology in extreme situations]. Kuiv : Vipol. 188 p. [In Ukrainian].
4. Criellard L., Nicolaou M., Sawayer A., Quax R., Stronks K. Understanding the impact of exposure to adverse socioeconomic conditions on chronic stress from a complexity science perspective. BMC Med (2021). 19 (1) [In English].

Kadievskaya Irina Arkadiivna

Doctor of Philosophy, Professor
at the Department of Humanitarian
and Socio-Economic Disciplines
of the Military Academy (Odessa)
10, Fontans'ka Rd., Odessa, Ukraine
orcid.org/0000-0002-3134-8574

Ostapchuk Taras Stepanovych

Candidate of pedagogical sciences, colonel,
head of the humanitarian and socio-economic
department discipline
of the Military Academy (Odessa)
10, Fontans'ka Rd., Odessa, Ukraine
orcid.org/0000-0001-7461-5508

THE INFLUENCE OF INDIVIDUAL CHARACTER TRAITS ON THE LEVEL OF STRESS RESISTANCE

Relevance of the problem. *In the context of the implementation of the New Doctrine of Leadership in Military Education, the problem of increasing the level of stress resistance of teachers and cadets comes to the fore. A modern officer of the Armed Forces of Ukraine must be a true leader with developed stress resistance. He must easily adapt to a situation of uncertainty and constant changes, be able to neutralize conflicts, maintaining a good atmosphere in the military collective.*

The purpose of the article is a socio-philosophical analysis of individual character qualities that can influence the personal development of stress resistance.

To achieve this goal, the following methods were used: the method of critical analysis of scientific literature on the specified issues, dialectical, inductive, deductive, as well as the method of systems analysis.

Research results. Stress resistance is the ability of a person to withstand and successfully overcome stress and adapt in a stressful situation. An important component of stress resistance is the ability of an individual to effectively perform their functions under stress. The fundamental factor of stress resistance is the ability to quickly adapt and flexibly respond to stress. The ability to act professionally in conditions of constant pressure, as well as physical and emotional stress of the personnel of the Armed Forces of Ukraine distinguishes military personnel with high stress resistance indicators.

The development of stress resistance in military activities is most significantly influenced by such individual personality characteristics as: temperament, type of higher nervous activity, emotionality (neuroticism), locus of control, deep intrapersonal beliefs, meaning of life, moral values, self-esteem, self-confidence, as well as the level of development of such stress management skills as: awareness, self-regulation, positive thinking and social support.

An important factor of stress resistance is positive thinking. This involves conducting effective serious psychological work in Military Education. It is inappropriate to appoint to leadership positions in the Army people with low self-esteem, self-esteem, weak self-control, closed, alienated, without interest in their own personality and other people. The presence of such features in a leader can lead

to inadequate, and sometimes even criminal and inhumane reactions in stressful conditions. People prone to anger, hostility, cynicism and irritability are more vulnerable to the effects of stress, while open and friendly individuals with a sense of humor, on the contrary, demonstrate greater resistance to any surprises of service and life in general.

Key words: *stress, stress resistance, deep intrapersonal beliefs, emotionality, temperament, values, self-esteem.*

Дата надходження статті: 01.09.2025

Дата прийняття статті: 12.09.2025

Опубліковано: 21.10.2025