

Міністерство освіти і науки України  
Уманський державний педагогічний університет  
імені Павла Тичини  
Факультет соціальної та психологічної освіти  
Кафедра психології

## ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

освітній ступінь магістр

на тему:

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ НА ФОРМУВАННЯ  
ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ДО  
ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

Виконала: здобувачка 2 курсу, групи 266  
спеціальності 053 Психологія  
Освітня програма Психологія  
Нечаєва Неля Анатоліївна  
Керівник:  
кандидат психологічних наук,  
професор Перепелюк Т.Д.  
Рецензент:  
доктор психологічних наук,  
професор Кобець О.В.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ОСОБЛИВОСТІ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ.....	9
1.1. Вивчення копінг-стратегій, як захисного механізму поведінки особистості у вітчизняній та зарубіжній психології.....	9
1.2. Теоретико-методологічні засади формування психологічної готовності майбутніх офіцерів до військово-професійної діяльності.....	31
1.3. Рефлексивні механізми формування потенційних копінг-стратегій у професійній готовності діяльності майбутніх офіцерів військової служби...	45
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ- ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ.....	61
2.1. Процедура, методи, методика дослідження особливостей копінг- стратегій та аналіз домінуючих копінг-стратегій у майбутніх офіцерів.....	61
2.2. Тренінгова програма з навчання майбутніх офіцерів Збройних Сил України «Конструктивні копінг-стратегії для майбутніх офіцерів».....	72
ВИСНОВКИ .....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82
ДОДАТКИ.....	88

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Життєдіяльність та спроможність людини протидіяти навколишнім чинникам в умовах повномасштабної збройної агресії російської федерації та руйнівним наслідкам війни є надзвичайно складною, та проєктує на щоденну поведінку людини раніше не відомі та травматичні переживання.

Останнім часом, в зв'язку з цілою низкою послідовно-негативних явищ, таких як: обстріли мирного населення, нищення інфраструктури та логістичних сполучень, руйнація архітектурної та культурної спадщини нашого народу, вбивства, гвалтування та каліцтва, пропаганда ЗМІ та інформаційно-психологічна операція, полон - необхідність профілактичних заходів та роботи на випередження для підтримки власне здоров'я та професійної стійкості стрімко зростає.

Особливої уваги потребують дослідження у сфері таких професій, які відносяться до групи підвищеної небезпеки, та насамперед – військовослужбовці.

Військова служба вимагає від людини фізичну та психологічну стійкість на належному рівні, наполегливість та незламність, оскільки під час активних бойових дій військовослужбовець має діяти рішуче, непохитно, помірковано, незважаючи на психоемоційне навантаження, має попри що продовжувати виконувати своє завдання. Дана тема є досить актуальною, оскільки майбутні офіцери військової служби – переважно молоді особи, які виходять зі своєї цивільної зони комфорту, знаходять себе в новому військовому колективі та адаптуються до нових незвичних і екстремальних умов.

Існуючі наукові розробки з військової психології (О. А. Блінов, К. О. Кравченко, В. В. Стасюк, І. І. Приходько та ін.) свідчать про значні наслідки та психологічну травматичність стресу у представників ризиконебезпечних професій (військові, пожежні, служба безпеки, поліція та ін.), що призводить до зниження якості та ефективності виконання посадових обов'язків. Проте,

на сьогоднішній день повністю відсутні сучасні психологічні розробки щодо рівня стресостійкості представників ризиконебезпечних професій в умовах війни (військових, рятувальників, поліцейських та ін.). Адже, пережиті протягом останніх років події значним чином змінили відчуття стресу та небезпеки у переважної кількості населення України, не кажучи вже про працівників ризиконебезпечних професій.

Для подолання повсякденних проблем людині треба визначити свій потенціал, вибрати індивідуальні способи подолання труднощів та вміти вчасно та вдало їх застосовувати. Ці знання здобуваються не відразу, а приходять у повсякденність з досвідом, поступово та з роботою над помилками.

Професійне становлення молодих офіцерів взаємозалежне від адаптації військовослужбовців до нових умов і рівня напруження. Володіння знаннями про особливості проходження процесу адаптації – дає можливість досягти особистісного росту.

Психологічні аспекти копінг-стратегій розглядалися в роботах Дж. Ваїллант, Н. Водоп'янової, М. Дідух О. Ісаєвої, Т. Крюкової, Л. Лазаруса, А. Маслоу, Н. Родіної, С. Фолкман та інших.

Найбільш дослідженим у проблемі копінг-стратегій є теоретичні питання класифікації копінгу, зв'язку копінгу з природою стресу, спільні та відмінні риси між копінгом та захисними механізмами.

Адаптація військовослужбовця – це процес його пристосування до вимог військової служби, розпорядку дня, обов'язків за спрямуванням, специфічних нюансів служби та життя за статутом і правилами, а також згуртованості з колективом [33].

Отже, можна зробити висновок, що при виборі правильної конструктивної копінг-поведінки збільшується стресостійкість та результативність військовослужбовців, а значить – збільшується ефективність людини в умовах дій екстремальних ситуацій.

В умовах стресу психологічна адаптація відбувається в основному за допомогою копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту.

Копінг-поведінка відіграє роль особистісного потенціалу людини, у якому життєві події можуть містити різне стресове навантаження у залежності від норми реагування на подію чи суб'єктивності оцінки індивідом.

На думку А. Маслоу, копінг – це готовність індивіда вирішувати життєві проблеми шляхом пристосування до обставин, що передбачає сформованість уміння використовувати певні засоби для подолання стресу. У разі вибору активних форм поведінки підвищується вірогідність усунення впливу стресорів на особистість. Особливості цього вміння пов'язані з «Я-концепцією», локусом контролю, емпатією, умовами середовища. На думку вченого, копінг протиставляється експресивній поведінці [32].

Окрім терміну «coping», що стійко увійшов до психологічної літератури, для опису специфічного процесу розв'язання людиною труднощів часто вживаються також інші терміни. В англійській літературі серед інших найбільш вживаних є терміни «Handlewith» (справлятися з чим-небудь), «Dealwith» (мати справу з чим-небудь), «manage» (вирішувати, справлятися, управляти), «resolve» (вирішувати конфлікти, непорозуміння, утруднення), «problemsolving» (розв'язання проблем) [18].

Звідси можна сформулювати для себе наступне: копінг-поведінка – це індивідуальний хід подій у суміжності з вибором у застосуванні різних копінг-стратегій на основі індивідуальних ресурсів особистості та середовища, де важливу роль відіграє вибір найефективнішої стратегії, яка буде вдало та вчасно спрацьовувати в екстремальних умовах, що вимагають швидкого та дієвого реагування.

Отже, слід дослідити вплив копінг-стратегій на формування психологічної готовності майбутніх офіцерів до військової служби. Таким чином, теоретична не розробленість окресленої вище проблеми та її актуальність визначили тему магістерського дослідження.

Таким чином, теоретична не розробленість окресленої вище проблеми та її актуальність визначили тему кваліфікаційного дослідження «Дослідження впливу копінг-стратегій на формування психологічної готовності майбутніх офіцерів до військової служби»

**Мета** дослідження: визначити особливості впливу копінг-стратегій майбутніх офіцерів військової служби на процес формування психологічної готовності до військової служби.

Відповідно до мети, були сформульовані такі **завдання** дослідження:

- 1) здійснити теоретичний огляд наукової літератури з питань копінг-стратегій та особливостей самоствавлення у майбутніх офіцерів до військової служби;
- 2) визначити особливості самоствавлення та домінуючі копінг-стратегії у досліджуваних курсантів;
- 3) перевірити наявність статистично-значущих зв'язків між «копінг-поведінкою» та особливостями самоствавлення у досліджуваних;
- 4) розробити програму тренінгу, спрямованого на закріплення конструктивних копінг-стратегій у курсантів (майбутніх офіцерів військової служби).

**Об'єкт** дослідження: ефективні копінг-стратегії в процесі формування готовності майбутніх офіцерів до військової служби.

**Предмет** дослідження: копінг-стратегії, як спосіб прояву професійної стійкості майбутніх офіцерів військової служби.

**Методи** дослідження:

- 1) теоретичні методи: аналіз, порівняння, узагальнення матеріалів праць з різних аспектів досліджуваної проблеми;
- 2) емпіричні методи: тестування, опитування (Методика «Адаптивність 200», тест Хейма (методика діагностування копінг-поведінки), опитувальник «Копінг-стратегій» Р.Лазаруса;
- 3) методи математичної обробки.

Характеристика вибірки: базу дослідження складають зведені дані опитування, статистично опрацьовані результати емпіричного дослідження 45 курсантів (Національна академія сухопутних військ ім. Гетьмана Петра Сагайдачного).

**Практичне значення:** аналіз одержаних результатів дає змістовне уявлення про потрібні підходи щодо корекції і формування копінг-стратегій, набуття конструктивних і дієвих навичок поведінки майбутніх офіцерів військової служби Збройних Сил України для подальшої адаптації у процесі тренінгової роботи, роботи в групах та індивідуальних занять, спрямованих на ефективне самоствалення та оперативність реагування на несприятливі чинники.

**Теоретичне значення:** отримані результати можна використовувати в подальшій діяльності психолога у ВВНЗ та безпосередньо у військових частинах чи навчальних центрах при розробці рекомендацій та тренінгових програм, в індивідуальній та груповій роботі щодо попереджувальної роботи та мінімізації різноманітних негативних наслідків як у професійній діяльності мирного часу, так і в стресових ситуаціях в умовах бойових дій.

**Апробація.** Виступ на Всеукраїнському науковому полілозі «Психопрофілактика агресивної поведінки здобувачів освіти в умовах сьогодення» (Комунальний навчальний заклад «Черкаський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних працівників Черкаської обласної ради» м. Черкаси 24 жовтня 2023 року) на тему «Використання тренінгових технологій у період адаптації військовослужбовців до професійної діяльності»; виступ на попередньому захисті випускних кваліфікаційних робіт на засіданні кафедри психології УДПУ імені Павла Тичини 16 листопада 2023 року.

#### **Публікації:**

1. Нечаєва Н.А. Проблематика формування конструктивних копінг-стратегій у майбутніх офіцерів військової служби. Матеріали XII-тої

Всеукраїнської наукової інтернет-конференції «Актуальні питання психології: теорія, методика, практика», 11-12 жовтня 2023 р. С.114-116.

2. Тетяна Перепелюк, Неля Нечаєва. Дослідження копінг-стратегій у майбутніх офіцерів військової служби Збройних Сил України в процесі адаптації до військової служби. Зб. наукових праць XIII-тої «Всеукраїнської науково-практичної конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору», 30 листопада 2023 року на базі кафедри психології та педагогіки Хмельницького національного університету. С.134-136.



## РОЗДІЛ І.

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ОСОБЛИВОСТІ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

#### 1.1. Вивчення копінг-стратегій, як захисного механізму поведінки особистості у вітчизняній та зарубіжній психології

Захисні механізми поведінки особистості – це несвідомий психічний процес, який допомагає людині справлятися з кризовими явищами життя. Вони охороняють організм від тривоги, напруженості, запобігають дезорганізації поведінки та підтримують гомеостаз.

Психологічний захист послаблює конфлікт всередині особистості і регулює поведінку людини. Захист працює на несвідомому або підсвідомому рівні та є набутими при соціалізації людини.

Концепція захисних механізмів бере свій початок у психоаналізі. Вперше поняття «психологічний захист» як предмет психологічного дослідження з'явилося в праці «Захисні нейропсихози» австрійського психолога З. Фрейда ще у 1894 році, де автор детально описав боротьбу «Я» проти нестерпних думок і афектів [48]. Він вважав, що психологічний захист має негативні функції, оскільки здійснює неусвідомлюваний людиною вплив на її дії і сприйняття себе у світі. З метою збереження своєї цілісності людина виробляє неусвідомлені механізми від негативних руйнівних наслідків боротьби реального і бажаного, що викликає в особи тривожність. Пізніше саме цю форму захисту він назвав витісненням та відносив до вроджених, що спрацьовують в екстремальних ситуаціях. Згідно з З. Фрейдом, захисні механізми слугують для того, щоб відмовляти свідомості у доступі до психічної репрезентації потягу і були б патогенними механізмами, тобто джерелом психопатології, що відповідало б поверненню репресованих. Згодом вивчення цього конструкту широко досліджувалося його послідовниками.

Наразі в Україні проблеми копінг-поведінки у професійній діяльності досліджують Г.С. Костюк [26], де особистість розглядається в саморусі, само активності, саморозгортанні, генетичний підхід С.Д. Максименка [30], положення теорії вчинку В.А. Роменця [40] і суб'єктно-вчинкові парадигми В.О. Татенка [44], принципи психології розуміння А.Б. Коваленко [22], уявлення про життєвий світ особистості, життєві кризи та способи їх вирішення, сформульовані Т.М. Титаренко [45].

Дослідження зазначених вчених присвячені визначенню особливостей прояву копінг-стратегій, копінг-поведінки та копінг-ресурсів у контексті професійної компетентності, адаптації, стійкості, мотивації, надзвичайно напружених обставин в змісті роботи, конструктивності, ефективності та антиципації (передбачення) копінг-поведінки представників різних професійних сфер.

Адаптаційні процеси – це процеси, які відбуваються в організмі або системі та мають на меті пристосування до нових умов чи оточення. Ці процеси можуть відбуватися на різних рівнях. Розглянемо детальніше основні з них, що найбільше стосуються курсантів ВВНЗ.

На фізіологічному рівні адаптаційні процеси включають такі явища, як адаптацію організму до змін в середовищі, регуляцію температури тіла, пристосування до незвичайних фізичних навантажень.

На психологічному рівні адаптаційні процеси включають такі явища, як зміну сприйняття, усвідомлення та реакції на нові ситуації.

На соціальному рівні адаптаційні процеси включають такі явища, як зміну соціальних ролей, встановлення взаємин з іншими людьми та пристосування до нових соціальних норм.

Адаптаційний процес включає в себе різні рівні людської життєдіяльності, у тому числі психологічні захисти та копінг.

Алопластичні та аутопластичні зміни – це поняття, які використовуються в медицині та біології для опису різних змін, що відбуваються в організмі [50].

Сучасні психоаналітики широко використовують введенні ще З. Фрейдом поняття «алопластичних» та «аутопластичних» змін та, відповідно, розрізняють два різновиди адаптації:

- алопластична адаптація здійснюється тими змінами у зовнішньому світі, котрі людина здійснює для приведення його у відповідність зі своїми потребами. Це можуть бути фізичні фактори, такі як температура, світло, тиск, або хімічні речовини, які впливають на організм;
- аутопластична адаптація забезпечується змінами особистості (її структури, вмінь та навичок), за допомогою яких вона пристосовується до середовища.

Згідно з концепцією, запропонованою німецьким фізіологом Вальтером Гартманом, організм реагує на зовнішні подразники шляхом активації компенсаторних механізмів, які дозволяють йому зберегти гомеостаз і пристосуватись до нових умов.

В. Гартман розрізняє два типи адаптаційних процесів – специфічну і нон специфічну адаптацію [60].

Специфічна адаптація включає точну адаптацію організму до конкретного подразника. Нонспецифічна адаптація, з іншого боку, включає загальну адаптацію організму до різних видів стресу. Наприклад, коли військовослужбовець зазнає фізичного навантаження або емоційного напруження, він активує нонспецифічну адаптацію шляхом вироблення гормону кортизолу, який допомагає швидше пристосуватися до стресових ситуацій.

До цих двох типів В. Гартманн додає ще один: пошук індивідом такого середовища, яке сприятливе для функціонування організму.

В. Гартманн вводить поняття «соціальна поступливість» для позначення того явища, коли соціальне середовище направляє порушення адаптації таким чином, що неприйнятні в одних соціальних умовах форми поведінки стають прийнятними в інших. Виходячи з цього В. Гартманн

вважає процес адаптації людини багат шаровим, причому уявлення про рівень адаптації лежить в основі концепції здоров'я людини [10].

Вагомий внесок у дослідження механізмів адаптації психіки індивіда до нових умов середовища або виду діяльності здійснив Ж. Піаже [35].

Процес адаптації представлено як рівноважний стан різноспрямованих процесів асиміляції й акомодатії. Асиміляція – процес включення нового об'єкта, нової проблемної ситуації у наявні схеми дій індивіда. Акомодатія є зміною схем відповідно до вимог, нових завдань. Цілісність цих обох процесів приводить до встановлення рівноваги між ними та у стосунках організму із середовищем. Розгляд адаптації в єдності протилежних її напрямів – є тією найважливішою умовою використання цього поняття як категорії, уживаної для пояснення активного функціонування, що зберігає динамічну стабільність систем. Концепція Ж. Піаже становить найбільш успішну спробу трактування психічної діяльності людини як прояву адаптованої активності.

Психологічний рівень виділяє «системи адаптивних процесів, кожна з яких розгортається у рамках конкретної психічної ситуації. Характерними рисами останньої є не лише її об'єктивний зміст, але й те, як її сприймає суб'єкт» [5]. У західній психологічній науці представник біхевіористичного напрямку Дж. Уотсон характеризує поведінку людини як реакцію у відповідь на зовнішній подразник, за допомогою якої індивід пристосовується. Для концепції Дж. Уотсона властивий фізіологічний підхід до проблеми адаптації людини, особливості філогенезу розвитку адаптивних процесів він переносить в умови онтогенезу. Дж. Уотсон класифікує всі адаптивні реакції за двома ознаками – набуті або спадкові, внутрішні (приховані) або зовнішні (навколишні). Основою розмежування рушійної сили адаптації індивіда до змінних умов середовища і нових видів діяльності та ролі освіти в процесі формування здібностей людини Дж. Уотсон визначає – зовнішній стимул [47].

А. Ростунов розглядає адаптацію як «сукупність фізіологічних, психологічних і соціальних реакцій, які лежать у основі пристосування організму, особистості, їхніх систем до змін навколишніх умов життя, спрямованих на створення передумов нормального функціонування в незвичних умовах проживання та діяльності» [41].

У процесі адаптації беруть участь фізіологічні, ендокринні та інші реакції організму, психічні процеси та властивості особистості, знання й уміння. В результаті чого підвищується стійкість організму до різноманітних чинників зовнішнього середовища, компенсується недостатність звичної поведінки в нових умовах, завершується процес формування професійної придатності курсанта.

Т. Норман, ґрунтуючись на біхевіоризмі, у своїй праці з проблеми психологічної адаптації людини визначає адаптацію як «стан життя, коли індивід знаходиться більш-менш у гармонії з індивідуальними, біологічними, соціальними та психологічними потребами й вимогами фізичного оточення» [63].

На сьогоднішній день серед дослідників немає єдиної точки зору ні про загальну кількість захистів, ні їх чіткого визначення.

Існує два основних погляди на природу захисних механізмів:

Захисні механізми психіки підтримують цілісність самосвідомості, виконують функції самозбереження та допомагають людині подолати надмірний страх, тривогу (В.В. Аршавський, Ф.В. Бассін, А.А. Реан, К.Роджер, В.С. Ротенберг, Е.Т.Соколова, В.В. Столін, І.Д. Стойков, А. Фрейд, З. Фрейд, К. Хорні).

1) Захисні механізми психіки є непродуктивним, шкідливим засобом вирішення внутрішнього чи зовнішнього конфлікту, вони обмежують оптимальний розвиток особистості, так звану її «власну активність», «активний пошук», тенденцію до «персоналізації», «вихід на новий рівень регуляції та взаємодії зі світом».

2) Водночас існують загальні положення: самосвідомість людини виробляє особливі прийоми і способи переробки почуттів, думок, пов'язаних з конфліктом чи екстремальною ситуацією через поведінку, а захисні процеси забезпечують регуляцію і спрямованість цієї поведінки.

Серед вітчизняних дослідників найбільший внесок стосовно проблематики психологічного захисту з позиції теорії установок вніс Ф.В. Бассін [6].

Згідно напрацювань Ф. В. Бассіна – психологічний захист розглядається як нормальний, повсякденний працюючий механізм людської свідомості [7]. На його думку, захист здатний запобігати дезорганізації поведінки людини та настає не тільки при зіткненні свідомого і несвідомого, але й у випадку протиборства між цілком усвідомлюваними установками.

Відповідно до його теорії, психологічний захист передбачає використання різних механізмів, які допомагають особі зменшити або уникнути негативних емоцій та стресу. До цих механізмів відносять такі прийоми як відвертання уваги, релаксація, позитивне мислення та саморегуляція.

Одним із основних принципів психологічного захисту за Бассіном є розуміння та прийняття своїх емоцій. У нашому випадку, майбутні офіцери військової служби мають навчитися розпізнавати свої емоції, емоції та стани побратимів, включаючи стресові та негативні, і відчувати-приймати їх без засуджень та оцінок. Це допомагає курсанту зосередитись у вирішенні нормалізації та поліпшенні свого стану.

Такі автори, як Р.М. Грановська, Б.В. Зейгарник, В.К. Мягер та Е.Т.Соколова пропонують розрізняти патологічний психологічний захист або неадекватні форми адаптації і «нормальний, профілактичний, постійно присутній в нашому повсякденному житті».

За характером фрустраторів, проти яких спрямовані захисні механізми, їх поділяють на: захисні механізми, спрямовані проти зовнішніх

фрустраторів та захисні механізми, спрямовані проти внутрішніх фрустраторів.

А. Фройд поділила механізми захисту на групи і виділила перцептивні, інтелектуальні й рухові автоматизми, які забезпечують послідовне викривлення реальної ситуації з метою послаблення травмуючої емоційної напруги. При цьому уявлення про навколишнє середовище відповідає реальності [48].

Для А. Фройд захисні механізми є не лише патологічним, але й адаптивним процесом, і має фундаментальне значення для формування особистості. Вона розширила поняття захисту та ввела сублімацію, ідентифікацію з агресором, альтруїзм.

З точки зору їх виникнення А. Фройд упорядковує їх відповідно до еволюційної лінії:

- регресія – захисний механізм психіки, в ході якого людина повертається на попередню або менш зрілу стадію розвитку почуттів та поведінки;
- проєкція-ін'єкція – «Его» достатньо диференційоване від зовнішнього світу;
- усунення – розрізнення між «Его» та «Ід або Воно»;
- сублімація – вимагає формування «Супер-Его» .

М. Кляйн розглядав детально примітивні захисти та за його теорією, захисні механізми – це не тільки захист власного «Я», але й захисний механізм проєктивної ідентифікації [50].

Кернберг спростував теорії попередників та виділив наступні: [61].

- Захист високого рівня (елімінація, інтелектуалізація, раціоналізація), що свідчило б про формування зрілого «Его»;
- Захист низького рівня (розщеплення, проєкція, заперечення).

Переважаючі захисти низького рівня, на думку Кернберга, свідчать про пограничну особистість [20].

Пізніше цей перелік був доповнений новими механізмами, спрямованими проти зовнішніх фрустраторів: втеча від ситуації, заперечення, ідентифікація, обмеження «Я» [49]. Р. Плутчик виділив ще й такі захисні механізми:

- заміщення – реалізація незадоволених потреб, бажань та прагнень за допомогою іншого об'єкта (на більш доступний об'єкт);
- компенсація – захисний механізм психіки, що полягає в несвідомій чи свідомій спробі подолати реальні та уявні недоліки, відновити порушену рівновагу психічних і психофізіологічних процесів шляхом створення протилежно спрямованої реакції або імпульсу;
- гіперкомпенсація – одна з форм психологічного захисту при реалізації якої не просто відбувається позбавлення від почуття неповноцінності, але досягається певний результат, що дозволяє зайняти домінуючу позицію по відношенню до інших;

раціоналізація – різновид психологічного захисту, що проявляється у спробах довести, що будь-які вчинки суб'єкта є єдино правильними, а тому – критиці не підлягають [48].

Захисні механізми за Плутчиком можуть бути корисними для наших курсантів і військових в цілому, оскільки вони допомагають мінімізувати стрес та негативні емоції. Однак, якщо ці механізми використовуються надто часто або неправильно, вони можуть заважати розвитку та розумінню своїх емоцій. Тому тут важливо бути усвідомленим і критичним стосовно власного використання захисних механізмів.

Агресивна поведінка в ряді випадків може виступати як прояв роботи захисних механізмів і бути сигналом інтенсифікації психологічного захисту [51].

Так, О. Павлова поняття «агресивність» тлумачить як властивість соціально-психологічну, яка формується виключно у процесі соціалізації особистості [34]. Дослідник К. Лоренц, розглядає агресивність як інтегральну властивість людини, яка виступає саме як стійка основа мотивацій та



поведінки особистості [23]. Однак, незважаючи на наявність психологічних, фізіологічних, соціальних факторів, основні причини та умови прояву агресивності – це конфлікти (міжособистісні або внутрішньо-особистісні, усвідомлювані або неусвідомлювані). Таким чином, будь-який прояв агресивності є наслідком невдоволення людини навколишньою дійсністю, рівнем свого життя, іншими людьми або ж самим собою.

У разі вивчення психологічного захисту Е. Фромм звертає свою увагу на першу агресію - оборонну - або по іншому псевдоагресія, де агресія виступає як самоствердження і конформістська агресія [52]. Він вважав, що існують захисні дії агресивного характеру, які в свою чергу притаманні всім людям. Ступінь розвитку агресії як самоствердження залежить від наявності цілеспрямованої (наступальної) активності, надлишок і недолік якої призводить до неадекватних проявів і деформації особистості (конфліктність, формування різних комплексів). Конформістська агресія ґрунтується на принципі послууху (підпорядкування). Вона є актуальною в системі армії, оскільки військовослужбовці мають постійно підпорядковуватись вищому керівництву та виконувати всі накази.

Н.Мак Вільямс стверджує у своїх роботах, що використання особою засобів захисту є важливим не тільки в оборонному плані для підтримки самооцінки, але й для досягнення здорової адаптації до реальності [29]. Переважне і автоматичне використання захисних механізмів визначається широким спектром елементів і може варіюватись у залежності з рядом факторів, у тому числі:

- внутрішні характеристики та ресурси;
- досвід у ранньому дитинстві;
- вплив, спричинений використанням цих захистів;
- тип захисту, який виставляють референтні фігури.

Деякі експерти також розглядають дисоціацію як захисний механізм, до нього також відносять розлад деперсоналізації/ дереалізації (розум створює відчуття нереальності, щоб подолати поточний момент).

Захисні механізми часто класифікують ієрархічно, згідно чого, деякі психологічні захисти є еволюційно менш розвиненими, а отже, менш адаптивними, ніж інші. На цьому підґрунті їх можна класифікувати як константи, що дає нам змогу виокремлювати більш адаптивні та еволюційно розвинені серед більш примітивних.

Розрізняють первинні (незрілі або примітивні) та вторинні (зрілі або розвинені) захисні механізми.

Первинні захисні механізми пов'язані з нездатністю особи розрізнити себе і навколишній світ. Деякі приклади самозахисту відносять до них:

- інтродекція – захисний механізм психіки, при якому людина переймає судження, властивості, способи поведінки оточуючих (найчастіше цю роль займають авторитети);
- проєкція – захисний механізм, за допомогою якого людина приписує свої почуття або думки іншим, вбачаючи їх в інших людях;
- ідеалізація-оцінка – полягає у приписуванні собі або іншим перебільшено позитивних або перебільшено негативних характеристик;
- відгалуження – полягає у відокремленні позитивних і негативних аспектів себе або інших, які (альтернативно) вважаються або повністю хорошими, або повністю поганими.
- заперечення – захисний механізм, за допомогою якого досягається повне неприйняття певних подій, оскільки вони є надто болючими;
- проєктивна ідентифікація – захисний механізм, за допомогою якого людина проєктує власні почуття на іншу людину;
- усунення – працює завдяки цензурі «Супер-Его», завдяки якій ми не усвідомлюємо тривожних думок або бажань, які виключаються із свідомості;
- ізоляція – алекситимія або емоційна анестезія;

- раціоналізація – захисний механізм, що полягає в заспокійливих поясненнях власної поведінки, з метою приховання справжніх мотивів, які, якби вони були усвідомленими, спричинили б конфлікт;
- регресія – захисний механізм, запропонований З.Фрейдом, який полягає у мимовільному поверненні до способів функціонування, що належать до більш ранньої стадії розвитку;
- переміщення – характерне для фобій і дозволяє переносити емоційний конфлікт на менш загрозливий об'єкт;
- реактивне формування – дозволяє замінити неприйнятні для людини імпульси на їхню протилежність;
- ідентифікація – дозволяє набувати характеристик іншої людини;
- сублімація – дозволяє спрямувати потенційно дезадаптивні почуття в соціально прийнятну діяльність;
- альтруїзм – захисний механізм, за допомогою якого людина задовольняє свої потреби через призму задоволення потреб інших;
- гумор – З. Фрейд вважав цей захисний механізм із найрозвиненіших, оскільки гумор використовується для вираження пригніченого змісту в обхід цензури «Супер-Его».

Згідно з концепцією Н. Хаан, яка однією з перших розмежувала копінг-поведіну і захисні механізми, копінг-поведінка розглядається як найбільш здоровий і розвинений процес адаптації в континуумі від менш «здорових» до «більш» здорових [53]. Вона характеризує психологічний захист як ригідний і автоматизований, а копінг - як пластичний, цілеспрямований процес, що враховує особливості ситуації.

Н.Хаан зазначає, що копінг і захист базуються на однакових тотожних процесах, але все-таки відрізняються полярністю спрямованості – або на продуктивну, або на слабку адаптацію. Механізми психологічного захисту орієнтовані на нівелювання інтрапсихічних переживань, а копінг, орієнтований на усвідомлену зміну ситуації. Тобто, копінг і психологічний

захист функціонують на підставі однакових Его-процесів, але є різноспрямованими механізмами.

На відміну від погляду Н. Хаан, що стратегії подолання виникають, коли ми в змозі достовірно давати оцінку собі і навколишньому простору, інший представник психоаналітичного напрямку вивчення захисних механізмів та копінгу Р. Вайт вважав, що стратегії подолання мають місце лише в надзвичайно стресових ситуаціях, які змушують людину панікувати або наводять жах [59].

Дж. Ваїллант має власну точку зору щодо класифікації копінг-стратегій та захисних механізмів. На думку автора, якщо реакція на стрес може бути розглянута з двох точок зору - патологічні процеси або подолання, то копінг - поведінку в складних життєвих ситуаціях можна розділити на три основні категорії [65]. Автор пропонує три категорії копінг-стратегій:

- До першої категорії належать стратегії, які фокусуються на довільному пошуку соціальної підтримки.
- До другої категорії – усвідомлені когнітивні стратегії, які люди застосовують у складних обставинах, наприклад збір інформації, вміння передбачати або оцінювати небезпеку та вибирати відповідну реакцію на неї (копінг-стратегії в розумінні Р. Лазаруса та С. Фолкмана).
- Третій клас – це мимовільні психічні механізми, які змінюють сприйняття ситуації з метою зменшення стресу.

Серед захисних механізмів автор виділяє також ланку високоадаптованих захистів, куди відносить передбачення (антиципації), альтруїзм, гумор, сублимацію і придушення. Ці адаптивні механізми, по-перше, найбільш ефективні із точки зору задоволення людини і, по-друге, припускають можливість усвідомлення своїх почуттів, уявлень та їх наслідків. Таким чином, на думку Дж. Ваїллант, стійкість і адаптація індивіду може бути визначена як здатність позбавлятися стресових станів за допомогою адаптивних стратегій [64].

Вживаючи терміни «когнітивний захист», «когнітивна стратегія» і «психологічна захисна стратегія», Т.Кох описує способи переміщення активності подолання у нове більш прийнятне русло або в іншу форму виразу, подолання загрози або небезпеки прямим запереченням її існування, інтелектуалізації, переходом міркувань із логічної основи в емоційну.

У якості універсальних способів захисту людство винайшло релігію, наркотики, алкоголь, музику, літературу, хобі, спорт, секс, від чого у людини може формуватись психічна залежність, яка межує або переходить у патологію. Пропонуючи холістичний набір принципів класичного втручання при стресі, Г.Еверлі однією із головних задач бачить «закріплення відповідної міри незалежності пацієнта у плані контролю надмірного стресу», у тому числі способом навчання його ефективним способам копінг-стратегій [15].

Копінг-ресурси беруть свій початок зі сприйняття виклику, який запускає когнітивні, моральні, соціальні та мотиваційні структури та дія яких є основою для адекватної відповіді. Ці ресурси можуть бути фізичними, психологічними або соціальними та допомагати людині впоратись із труднощами, відновити свою психічну та емоційну стійкість. Вони є актуальними для майбутніх офіцерів Збройних Сил України, тож розглянемо їх детальніше.

Фізичні копінг-ресурси включають здоровий спосіб життя, регулярну фізичну активність, збалансоване харчування та відпочинок. Вони допомагають зменшити фізичний стрес та покращують загальний стан організму.

Психологічні копінг-ресурси включають позитивне мислення, саморегуляцію та психологічну підтримку. Ці ресурси допомагають людині змінити свою перспективу на ситуацію, зосередитись на позитивних аспектах та знайти ефективні копінг-стратегії.

Соціальні копінг-ресурси включають підтримку від родини, друзів та спільноти, вони допомагають відчутти підтримку та розуміння у складних ситуаціях.

У ситуаціях нових для особистості вимог, за яких існуюча та стала відповідь не підходить - виникає копінг-процес. У випадках, коли нові вимоги є непідсильними для вирішення – можливе прийняття форми захисту, що в свою чергу дозволяє усунути психотравму за рахунок усунення дійсності.

Е.Чехлатий вважає, що «відмінність» механізмів психологічного подолання від механізмів захисту полягає у тому, що перші використовуються індивідом свідомо, а інші є неусвідомлюваними та пасивними [54].

На думку Л.Анциферової, люди, які вдаються до механізмів психологічного захисту у проблемних та стресових ситуаціях сприймають світ як джерело небезпек, така особистість має занижену самооцінку, світогляд зосереджений на песимізмі та недовірі [3]. Люди, які надають перевагу конструктивним копінг-стратегіям, виявляються особистостями із оптимістичним світоглядом, стійкою позитивною самооцінкою, реалістичним підходом до життя і сильно вираженою мотивацією.

Кризові ситуації стали невід'ємною складовою нашого звичайного життя. Вони заповнили буденність та стали частиною людини. Зокрема, життєві труднощі, з якими цілодобово стикаються військові, значно вибивають їх зі строю, змушують до різкої зміни поведінки та перебудови свідомості в цілому. Сукупність цих переживань ведуть людину до стресового напруження, яке згодом стає нормалізованим і сприймається не як негативний чинник, а як супутник в повсякденності.

Стає цілком очевидним, що раз захисники нашої Батьківщини постійно знаходяться в кризових ситуаціях, значить, вони і постійно мають з ними справлятися за допомогою різних копінг-стратегій.

Як стверджують деякі вітчизняні та зарубіжні дослідники (Л. Катаєв-Смик, Є. Ільїн, В. Бодров, В. Суворова, Р. Лазарус, Ю. Щербатих та ін.), існують кілька форм стрес-факторів, які військовослужбовці відчують в ході несення служби. Наприклад, соціальний стрес, в основі якого лежать соціально-економічні умови існування людини в суспільстві. Соціальні конфлікти та кризи створюють ситуацію постійної тривоги, напруження та невпевненості у завтрашньому дні. Загроза військового зіткнення та необхідність і готовність брати участь у військових діях - головні джерела соціального стресу у військовослужбовців. До цього переліку також слід включити такий фактор як відірваність від сім'ї чи близьких, що в свою чергу відволікає від прямих обов'язків та навіює тугу.

Психічний стрес обумовлюється напруженістю щоденної життєдіяльності людини та умовами її роботи. Наприклад, військовослужбовці відповідальні за безпеку та оборону держави і життя людей, також вони несуть підвищену відповідальність за стан техніки і обладнання. Перераховане вище може привести до дезорганізації поведінки або змін психічних функцій. Робота в Збройних Силах України зобов'язує завжди бути в хорошій фізичній формі і бути готовим до болю, хвороби і страху, до втрати побратимів чи власної загибелі, каліцтва, внаслідок чого, може виникнути фізіологічний стрес [13]. Військовослужбовці постійно знаходяться у різних кризових ситуаціях і, звичайно ж, намагаються з ними впоратися, використовуючи копінг-стратегії та опановуючи власну поведінку і поведінку побратимів, підлеглого особового складу.

Для психологічної готовності людині необхідно задіяти весь свій потенціал.

Психологічна готовність воїнів до бойових дій забезпечується: попереднім налаштуванням їх психіки і організму перед включенням в бойову обстановку; формуванням таких актуальних станів, які забезпечують ефективний перехід (входження) у нові ситуації, використання наявних якостей і можливостей у відповідності з майбутніми завданнями;

мобілізацією громадських мотивів, підтриманням налаштованості на активні дії [14]. «Установка особистості, - писав С. Л. Рубінштейн, - це зайнята особистістю позиція, яка полягає в певному відношенні до поставлених перед нею цілей або завдань і виражається у вибірковій мобілізованості і готовності до діяльності, спрямованій на їх здійснення» [42].

Згідно з трьохвимірною моделлю, копінг-механізм складається з:

- копінг-стратегій, що включає актуальні відповіді особи на сприйняту загрозу, спосіб управління стресом;
- копінг-ресурсів, що становлять відносно стабільні особистісні характеристики, що забезпечують психологічний фон для подолання стресу та сприяння розвитку копінг-стратегій;
- копінг-поведінки, тобто, поведінці індивіда, регульованому та сформованому плану за допомогою використання копінг-стратегій з урахуванням копінг-ресурсів.

Копінг механізми діляться в залежності від типу модальності на:

- емоційні – протест, обурення, розрядка, плач, ізоляція чи пригнічення почуттів;
- когнітивні – перемикання думок, філософський підхід до ситуацій;
- поведінкові – прояв альтруїзму, відхід у роботу, активність.

До продуктивних копінг-стратегій відносять:

1. Стратегію самоконтролю - полягає в бажанні регулювати свої почуття і вчинки.
2. Стратегію прийняття відповідальності - визначається у визнанні своєї власної ролі, у виникненні проблеми і в прагненні не повторювати колишніх помилок.
3. Стратегію планового вирішення проблеми - полягає у виробленні якогось плану дій і подальшого проходження йому.



4. Стратегію позитивної переоцінки - складається з зусиль особистості внести якийсь позитивний характер у те, що відбувається, спроб подолати труднощі за допомогою аналізу обстановки в позитивних термінах.

До непродуктивним копінг-стратегій відносять:

1. Стратегію конфронтації - включає в себе наступальні дії особистості поміняти ситуацію, прояви гніву щодо того, що безпосередньо і створило скрутну проблему.

2. Стратегію дистанціювання - визначає спроби особистості захистити себе від проблем, що виникли.

3. Стратегію пошуку соціальної підтримки - полягає в прагненні особистості знайти в соціумі будь-яку інформаційну, матеріальну або емоційну допомогу.

4. Стратегію уникнення - полягає в прагненні особистості позбутися від виниклої ситуації і піти з неї.

Всі ці вісім копінг-стратегій описують абсолютно різні орієнтації особистості.

Для подолань труднощів, люди або приймають позицію атаки навколишніх обставин, або намагаються отримати від них підтримку, або уникають і відокремлюються від цієї ситуації, або надають ситуації позитивне емоційне забарвлення, а також фокусуються на своєму емоційному і поведінковому стані, або, нарешті, прагнуть вирішити виниклу проблему. Реалізація копінг-поведінки стає можливою при опорі на копінг-ресурси особи.

Виділяють такі види копінг-ресурсів:

- фізичні (здоров'я, витривалість);
- соціальні (індивідуальна соціальна мережа, соціально-підтримуючі системи);
- психологічні (переконання, стійка самооцінка, товарицькість, інтелект, мораль, гумор);
- матеріальні (гроші).

Надзвичайно важливим є дослідження ролі соціально підтримуючого процесу копінгу, який включає три компонента:

- 1) соціальні мережі;
- 2) суб'єктивне сприйняття соціальної підтримки;
- 3) копінг-стратегію «пошук соціальної підтримки» (емоційної, матеріальної та інформаційної).

У сучасному розумінні термін «копінг» включає широкий спектр людської активності, а саме, від несвідомих психологічних захистів до цілеспрямованого подолання будь-яких кризових подій. Психологічне його призначення полягає в тому, щоб максимально краще пристосувати особистість до певних вимог у різних ситуаціях.

Згідно з психоаналітичним підходом, копінг – один із механізмів психологічного захисту, який індивід використовує, щоб зняти напруження. Цей механізм є суто автоматичною реакцією на подію, без залучення емоційних і когнітивних процесів.

На думку дослідників, копінг – це усвідомлена і цілеспрямована активність людини, адже суб'єкта спонукають чіткі наміри розв'язати проблемну ситуацію, загроза від якої здебільшого зовнішня. Для цього особа в довільній формі вибирає спосіб подолання життєвих труднощів. Крім того, учені звертають увагу, що застосовуючи копінг, людина виявляє й конструктивну активність, наприклад, проживає подію, а не прагне уникнути її за механізмами психологічного захисту.

Важливим питанням психології опанувальної поведінки є розмежування понять копінгу і захисту. У ситуації нових для особистості вимог, за яких існуюча відповідь не підходить, виникає копінг-процес. У випадку, коли нові вимоги є непосильними для особистості, копінг-процес може приймати форму захисту. Захисні механізми дозволяють усунути психотравму за рахунок усунення дійсності.

Джордж Вейлант вибудував психологічні захисти в континуум відповідно до рівня психічної зрілості, що складається з чотирьох рівнів.

До першого рівня (психотичних захистів) він відносить: екстремальну проєкцію, когнітивне спотворення, конверсія, марення, психотичне заперечення, розщеплення «Его»;

До другого рівня (незрілих захистів) включає: відсіювання, інтоєкцію, пасивну агресію, прийняття бажаного за дійсне, примітивну ідеалізацію, проєктивну ідентифікацію, проєкцію, соматизацію, фантазії;

До третього рівня (невротичних захистів): анулювання, дисоціацію, ізоляцію афекту, інтелектуалізацію, іпохондрію, раціоналізацію, реактивного утворення, регресію, психологічного витіснення, самотності, соціального порівняння;

До заключного рівня (зрілих захистів) він відносить: акцептацію, альтруїзм, антиципацію, вдячність, гумор, емоційну самодостатність, емоційну саморегуляцію, милосердя, мужність, повагу, покору, прощення, стриманість, сублимацію, супресію, терпеливість, толерантність, уважність.

Захисні механізми більш пов'язані з внутрішньо-психологічними конфліктами і є менш конструктивними, оскільки заздалегідь передбачають відмову від розв'язання проблеми задля збереження комфорту індивіда.

Можна виділити чотири основні підходи до тлумачення поняття «копінг»:

- перший - розуміється, як один із способів психологічного захисту, що використовується для зниження психологічного напруги;
- другий (диспозиційний) - схильність індивіда певним чином постійно реагувати на стресові ситуації;
- третій (ситуаційний) - стратегія дій, що вживаються людиною в ситуаціях психологічної загрози;
- четвертий (транзакційний) – постійний процес взаємодії індивіда з середовищем.

Найпопулярнішим у трактуванні копінгу нині – транзакційний підхід, що був розроблений Р.Лазарусом і С. Фолькманом. Вчені розглядають копінг як постійний процес взаємодії між індивідом і середовищем. Згідно з цим

підходом, атрибутивними елементами є: частота кризових ситуацій, їх когнітивні оцінки, власне процес подолання труднощів, а також сукупність наслідків, зокрема для фізичного здоров'я та соціального добробуту.

Трансакційний акт у рамках епізоду подолання завершує останній вид оцінки – переоцінку, яка базується на зворотному зв'язку – успішності вибраної стратегії копіngu. Переоцінка дозволяє змінювати оцінку первинну та вторинну і як наслідок – змусити індивіда переглянути свої потенціали, які здатні впливати та змінювати конкретну ситуацію, та розуміти масштаби проблеми на тлі загального фону в цілому [28]. У здобутках світових досліджень можна виокремити конкретні приклади реалізації процесуального аспекту аспекту копіng-поведінки. Так, у концепції Т.Уїлса і С.Шиффмана виділяється три стадії копіng-поведінки, що є прикладом реалізації процесуального аспекту копіng-поведінки [46].

Першою стадією є підготовка та спроба прогнозу подальших дій. Друга стадія – стадія безпосереднього опанування, під час якої здійснюються конкретні когнітивні та поведінкові зусилля для подолання ситуації і вирішенні проблем. Третя стадія – завершальна, де суб'єкт здійснює дії для обмеження збитків від критичної події з метою якнайшвидшого повернення до стабільного стану.

Значне місце займає проактивний копіng, суть якого полягає у превентивності. Його сенс полягає в заздалегідь створених і накопичених ресурсах (самоконтроль, оптимізм). Проактивний копіng даного типу успішно застосовувати людям, у котрих добре розвинені самоконтроль та адекватний рівень самооцінки, що загалом є показником орієнтованого на майбутнє суб'єкта. В цьому випадку критична ситуація оцінюється як виклик чи складний поєдинок, в якому обов'язковим є – вийти переможцем.

Дослідження В. Бодрова показали, що поведінка людини, пов'язана з подоланням кризових станів, передбачає широкий спектр його активності - від несвідомих процесів психологічного захисту, до усвідомленої цілеспрямованої протидії екстремальних факторів життя та діяльності з

кризовими ситуаціями у повсякденному житті [8]. В. Бодров розробив наступну інтегративну класифікацію копінг поведінки подолання психологічного стресу:

1. Перетворюючі стратегії, які включають в себе:

- превентивне спрямування (мобілізація самого себе: антиципація, перебудова когнітивної структури, корекції своїх очікувань та надій);
- оперативне спрямування (реальне вирішення проблеми, раціоналізація, компенсація).

2. Стратегії пристосування до стресових ситуації, які включають в себе:

- превентивне спрямування (перебудова самого себе, зміна свого ставлення до ситуації, зміна особистісних властивостей, зниження психічної напруженості, встановлення соціальних зв'язків, ідентифікація себе з більш щасливішими людьми);
- оперативне спрямування (проекція, опозиція, заміщення).

3. Стратегії контролю за стресом, які включають в себе:

- превентивне спрямування (пошук необхідної інформації про стресовий стан);
- оперативне спрямування (контроль негативних емоцій за рахунок маніпуляції кінестетичними відчуттями та емоційними переживаннями при стресі);

4. Стратегії саморозкриття та катарсису, які включають в себе:

- превентивне спрямування (знання про феномен стресового стану, на яких необхідно концентрувати увагу);
- оперативне спрямування (демонстрація «гідної поведінки» в стресових ситуаціях).

5. Стратегії уникнення стресових ситуацій, які включають в себе:

- превентивне спрямування (фіксація на емоціях);

- оперативне спрямування (конструктивне відволікання уваги, придушення і заперечення, інтелектуалізація, пасивний протест).

Отже, для подолання кризової чи невідкладної стресової ситуації та ефективного вирішення проблем до надзвичайно важливих копінг-стратегій відносяться такі як: посилення та накопичення власних ресурсів, залучення допомоги навколишнього осередку, знання про способи вирішення ситуації, наявність та використання досвіду подолання та прогнозування результату, повернення до стабільного стану. Для військовослужбовців, як і для всіх людей в цілому, кризове явище – це не надприродне явище, а скоріш реакція на накопиченні проблеми, на нескінченні процеси вирішення повсякденних труднощів.

Кожна людина рано чи пізно опиняється в стані напруги. Але є люди, які постійно знаходяться в цьому стані військовослужбовці: їм доводиться щогодини бути наготові. Тому дослідження копінг-стратегій для подолання стресу військовослужбовцями під служби є актуальним як безпосередньо для них самих, так і для країни в цілому. Дослідження вітчизняних та зарубіжних психологів дозволяють зробити висновки, що кути негативних наслідків переживання складних життєвих ситуацій можуть бути дещо згладженими або нівельованими адаптивними, конструктивними та ефективними стратегіями подолання криз. Дослідники сходяться в тому, що копінг-стратегії – це усвідомлені прийоми та способи, які людина застосовує, щоб справитися зі складними або травматичними життєвими обставинами. У переважній більшості сучасних досліджень вивчення копінг-поведінки присвячено з'ясуванню її проявів, видів та взаємозв'язків із різними чинниками, які важливі для військовослужбовців та майбутніх офіцерів військової служби – компетентність, адаптація, стресостійкість, ефективність, залученість, готовність вирішувати складні завдання тощо.

## 1.2. Теоретичні засади формування психологічної готовності майбутніх офіцерів до військово-професійної діяльності

Психологічна підготовка є складовою всієї підготовки військових, причому слід розрізняти підготовку військових до умов життя та служби у військовій системі та загальну і спеціальну підготовку до бойових дій.

Психологічна підготовка – цілісний і організований процес формування у військовослужбовців психічної стійкості і психологічної готовності до дій у бою, у складних умовах, в обстановці, що різко змінюється, під час тривалої нервово-психічної напруги, подолання труднощів, пов'язаних із виконанням військового обов'язку у мирний і воєнний час.

Сутністю психологічної підготовки є:

- створення сприйняття курсантами психотравмуючих чинників бою як знайомих, звичних, очікуваних (тобто адаптування до умов бою);
- оволодіння курсантами необхідним знаннями та досвідом у подоланні службово-бойових психологічних навантажень;
- розвиток у особового складу здатності швидко перебудовувати свою психіку відповідно до бойових (службових) обставин.

Основними завданнями психологічної підготовки є:

- формування у курсантів прийняттого рівня психічної стійкості і психологічної готовності до впливу психотравмуючих чинників бойових дій;
- підвищення психологічної витривалості курсантів;
- формування високої бойової активності особового складу;
- навчання курсантів основним способам психологічного самозахисту від психотравмуючих чинників бойових дій та попередження психотравмування;
- навчання особового складу способам саморегуляції, виявленню ознак стресових реакцій та отримання психологічних травм;

▪ способи психологічної підготовки залежать від конкретної мети та матеріальної бази, специфічних вимог до підготовки особового складу конкретного виду та роду військ (сил), специфіки виконання завдань.

Формами психологічної підготовки особового складу до виконання завдань за призначенням є:

- психологічна просвіта – систематичне та організоване розповсюдження серед майбутніх офіцерів військової служби психологічної інформації з метою формування у них розуміння закономірностей функціонування людської психіки і поведінки людей в екстремальних умовах бойової обстановки, знання шляхів і способів управління можливостями власної психіки та надання психологічної допомоги іншим військовослужбовцям;
- заняття з предметів бойової підготовки, орієнтованих на розвиток необхідних психологічних якостей і станів;
- спеціальні форми: психологічна вправа (психотренінг), емоційно-вольова регуляція та саморегуляція, психологічне консультування [2].

Ми погоджуємося з тезою М. О. Гребенюка, що «курсанти, як майбутні офіцери, під час проходження навчання мають не тільки оволодіти необхідними знаннями і навичками своєї майбутньої професії, а й, і це головне, досягти власної особистісної, соціальної та професійної ефективності й успішності. Саме в період навчання у ЗВО юнаки проходять етап становлення та укорінення їхньої самосвідомості, як особистісної, так і професійної. Результатом цього стає формування власного уявлення про себе, що відображається у «Я-концепції» особистості. При цьому важливим механізмом і результатом формування цілісності особистості курсанта, як майбутнього професіонала, є самоідентифікація та ідентичність» [12].

Отже, на перший план виходить і набуває особливого значення такий структурний елемент ідентичності особистості, як самоідентифікація. Саме вона є похідною від значущих ідентичностей особистості, а також важливою умовою становлення і збереження ідентичності людини, однак, на відміну від



процесу ідентифікації, де людина порівнює себе з іншими, у процесі самоідентифікації відбувається співвіднесення себе з самим собою. У результаті цього має сформуватися уявлення про себе як самототожну, унікальну особистість, що відображається у формуванні «Образу Я» людини [44].

Під професійною самоідентифікацією В.Л. Зливков розуміє багатомірний динамічний нелінійний процес, що зумовлює механізми, умови і результати структурування і переструктурування професійної ідентичності особистості; прагнення суб'єкта оволодіти знаннями, навичками та вміннями самодіагностики, своєрідного «примірювання» до себе професійно значущих особливостей характеру, поведінки, спілкування [16]. Для більш повної характеристики чинників професійної самоідентифікації, важливим, на думку

Н.І. Кривоконь, є виділення її рівнів (етапів): професійне самовизначення; готовність студента до виконання професійних функцій; відхід від репродуктивного виконання завдання на користь творчого; перехід до потреби у самодіагностиці, самопізнанні тощо [21].

На відміну від інших організацій, військова система характеризується домінуванням формальних відносин над неформальними, жорсткою ієрархічною структурою (субординація) та специфікою цілей і завдань, де чітко прописані статутні відносини з метою забезпечення чіткого і швидкого функціонування кожного військового у підрозділі відповідно до рішень командування. До того ж, для військової організації характерні й високий ступінь змін (кадрова плинність у підрозділах в результаті реорганізації, поповнення, додаткових навчань, втрат на війні) і майже постійний високий рівень залучення (у війні та під час мирного стану).

З огляду на такі специфічні ознаки військової організації, необхідно передбачити певний час для адаптації новобранців, які, зазвичай, дуже молоді. Курсантам при першому знайомстві особливо важко даються:

- військова дисципліна (визначений режим життя, нормативне регулювання взаємовідносин), яка є всеохоплюючою, жорсткою (команди

мусять бути виконанні без заперечень) і значно важчою від вимог цивільного життя, з жорсткими покараннями за недотримання вимог та відносно нечастим позитивним стимулюванням (подяки і нагороди);

- втрата традиційної емоційної підтримки (відокремленість від родини та друзів) до моменту встановлення нових дружніх стосунків всередині колективу;
- збільшення фізичних та психологічних навантажень з першого дня життя в казармі;
- зміна якості життя.

Психологічна підготовка особового складу в період навчання організовується і проводиться з ціллю досягнення військовослужбовцями, підрозділами здібності витримувати високі нервово-психологічні навантаження і діяти за призначенням для виконання бойових завдань у складних умовах. Метою психологічної підготовки є формування в особового складу психічної стійкості та психологічної готовності до бою (виконання завдань за призначенням).

Найбільш критичним періодом адаптації курсантів вважають перші декілька тижнів, а від командирів вимагають високий ступінь розуміння чутливості новобранців до всього нового. На цьому етапі доцільним є роз'яснення мети та важливості кожного індивіду в цій системі. Відчуття безпеки та впевненості майбутнього офіцера значною мірою залежать від того, наскільки якісно проведена ця підготовка.

Загальна психологічна підготовка до бойових дій охоплює навчання та тренування з низки тем та навичок військової психології. Особлива увага присвячується темам тривоги, страху, паніки, воєнним стресовим факторам та можливості їх запобігання, поведінці командира, факторам психологічної бойової готовності, різним формам поведінки на полі бою, небезпеці від психологічно-пропагандистських дій ворога.

В офіцерському навчанні більша увага приділяється психології командування, лідерства, способам прийняття рішень, психології навчання

мотивації, методам спостереження за психологічною бойовою готовністю комунікації, моделям психологічної профілактики і допомоги рядовим під час психологічної кризи, основам ПСИОП (психологічна операція).

Володіння знаннями про особливості проходження процесу адаптації молодими офіцерами та вміння створити умови для успішного проходження ними адаптаційного періоду, дає можливість уникнути відтоку підготовлених кадрів та сформувати професійно підготовлений офіцерський корпус для якісного виконання завдань, що стоять перед Збройними Силами України.

Адаптація військовослужбовця – це процес його пристосування до вимог військової служби, обов'язків за посадою, завдань та змісту спеціальності, специфічних особливостей служби, а також до військового колективу.

Адаптацію поділяють на організаційну, професійну, соціально-психологічну, соціальну та психофізіологічну.

Організаційна адаптація – засвоєння ролі та організаційного статусу посади і підрозділу в загальній організаційно-штатній структурі, а також розуміння особливостей механізму управління підрозділом.

Професійна адаптація – повне та успішне оволодіння професією, новою посадою, тобто пристосування до змісту й характеру діяльності, її умов і організації, активне освоєння тонкощів та специфіки військової служби, необхідних навичок, засобів прийняття рішення (для початку у стандартних ситуаціях), виконання будь-яких завдань, пов'язаних з вимогами військової служби, у тому числі, в стресових ситуаціях і бойових умовах.

Соціально-психологічна адаптація – це психологічне пристосування до військової служби, військового колективу, його традицій і норм та стилю управління керівників.

Соціальна адаптація – це процес взаємодії і пристосування молодого офіцера до соціального середовища.

Психофізіологічна адаптація – пристосування до нових фізичних і психологічних навантажень, специфічних умов військової служби.

Серед вищезазначених видів адаптації найбільш важливою є професійна, оскільки саме вона прямо пов'язана з професіоналізмом особового складу та його готовністю виконувати поставлені завдання.

Процес адаптації молодих офіцерів умовно можна поділити на два етапи:

- перший етап – випробувальний, який надає першу інформацію про нового військовослужбовця та надає йому можливість ознайомитися з новими умовами військової служби. Цей етап адаптації може бути критичним в залежності від особистих якостей курсанта, рівня розвитку професійно-важливих якостей молодого офіцера, ступеню його готовності до виконання посадових обов'язків, рівня вмотивованості та може тривати до трьох місяців, в результаті чого виробляється відповідний тип поведінки та вчинків;

- другий етап – характеризується переходом від одного виду діяльності (навчання) до практичної діяльності на посаді, залучення до прямих обов'язків та професійного становлення.

Робота щодо забезпечення успішного проходження молодими офіцерами процесу адаптації складається з трьох періодів:

I період – підготовчий період, починається до прибуття молодих офіцерів у військову частину (установу) (далі – військова частина);

II період – забезпечення адаптації молодих офіцерів на первинних посадах, починається з дня прибуття молодих офіцерів у військову частину;

III період – супроводження адаптації молодих офіцерів в процесі їх професійної діяльності протягом першого навчального року та подальшого професійного становлення.

Психологічна готовність до різних видів діяльності має свої специфічні особливості. Зазвичай на початку практичних занять проводять обкатку танками. Обкатка танками – прийом, що досить ефективно діє на психіку військовослужбовців, формує високий рівень вольових якостей, рішучість, мужність і хоробрість. Воно викликає незабутні враження та додає

впевненості в силах, а також дає змогу перевірити майбутнім командирам важливість точності поставлених задач та вмінню виконувати накази, а також знайти та розвинути, вдосконалити свою професійну стійкість.

Поза фізичними та психічними характеристиками особистості та здібностей до професійної діяльності, важливою умовою професійного здоров'я є стійкість до стресових факторів, можливість адаптуватись до них та вибирати найменш шкідливі для здоров'я способи реагування на стресові фактори, які супроводжують професійну діяльність [31].

Професійна стійкість пов'язана зі сферою професійної праці. Вона полягає в здатності зберігати та успішно застосувати професійний потенціал. У нашому випадку, з поняттям професійної стійкості пов'язана і стійкість воїна стосовно діяльності, яка ґрунтується на збереженні у нього здатності та інтересу до праці на одному і тому ж робочому місці протягом тривалого часу чи різким змінам обстановки та завдань. Отже, поняття професійної стійкості є досить складним, діалектичним, відбиваючим багатопланові відносини між людиною та її професійною діяльністю. Проблему професійної стійкості особистості вперше сформулював К. Платонов. Він вважає, що професійна стійкість - це властивість особистості, в якій проявляється інтенсивність, дієвість і стійкість професійної спрямованості [36].

На початковому етапі психологічну готовність майбутнього офіцера до виконання завдань за призначенням на етапі бойового злагодження можна визначати як інтегративне особистісне утворення, яке складається з теоретично обґрунтованих та емпірично апробованих структур та змісту тривалої психологічної готовності фахівця до діяльності в екстремальних умовах [24].

Структура психологічної готовності майбутнього військовослужбовця до виконання службово-бойових завдань включає наступні складові: особистісна готовність; моральна готовність; усвідомлення обов'язку, відповідальності; усвідомлення небезпеки для власного життя; усвідомлення

соціального та особистісного сенсу службової діяльності; активна життєва позиція; самокритичність; потреба у військово-професійному самовдосконаленні; волюва готовність; впевненість у собі; зібраність, організованість; сміливість, рішучість; самоконтроль, витримка; готовність до ризику; комунікативна готовність; комунікабельність; переконливість; володіння військово-професійною мовою; вміння віддавати чіткі команди; повага до колег, готовність до взаємодопомоги; загальнопсихологічна готовність; оптимальний рівень особистісної тривожності; високі здібності до саморегуляції психічного стану; розвинуті пізнавальні здібності; розвинуті здібності до планування, моделювання, програмування, оцінки результатів військово-професійної діяльності.

До функціональної готовності відносять: мотиваційну готовність; відданість військовій службі; переконання в необхідності власної військової професії; потреба в успішному вирішенні військово-професійних завдань; бажання досягти успіху в військово-професійній діяльності; потреба в самовдосконаленні; когнітивна готовність; знання військово-професійних обов'язків, функцій; оцінка їх суспільної значущості; знання способів, методів, засобів вирішення військово-професійних завдань; адекватність усвідомлення своїх можливостей, здібностей; знання особливостей та ймовірних змін у службовій діяльності; креативна готовність; здатність генерувати ідеї; гнучкість розуму; орієнтаційна готовність; знання про особливості й умови службової діяльності; знання про вимоги службової діяльності до особистості; операційна готовність; наявність необхідних військово-професійних умінь і навичок; володіння способами та прийомами військово-професійної діяльності; здатність до моделювання своєї військово-професійної діяльності та антиципації; оцінювальна готовність; адекватність самооцінки власної військово-професійної підготовленості та відповідності результатів вирішення службових задач визначеним вимогам.

Професійна стійкість являє собою цілісну характеристику особистості, що забезпечує її готовність протистояти кризовим впливам у важких

ситуаціях. Згідно з Є. М. Ковальчуком, професійна стійкість означає відповідність мотивів і інтересів особистості реальному змісту її праці. На підставі цього можна говорити про психічну або психологічну активність особистості, що визначає її стійкість [11].

Також ефективність процесу професійної підготовки визначається, перш за все, сформованістю мотиваційно-ціннісних орієнтирів у курсантів ВВНЗ до майбутньої професійної діяльності як внутрішньої умови подальшого вдосконалення особистості, стимулятора їхніх ціннісних орієнтирів, інтелектуальних та емоційно-вольових процесів, які забезпечують сформованість професійних поглядів.

Вітчизняні науковці-психологи характеризують мотивацію як складний багаторівневий регулятор життєдіяльності людини, її поведінки, діяльності, зазначаючи, що вищим рівнем цієї регуляції є свідомо-вольовий. Погоджуючись із думкою В. Асєєва, зазначимо, що мотивація включає в себе потреби, мотиви, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції, норми, цінності тощо, що дозволяє говорити про полімотивацію діяльності, поведінки людини і про домінуючий мотив у їх структурі [51].

Учені Ж. Ньютенн та А. Маслоу співвідносять це поняття з потребою (драйвом), а науковець С. Рубінштейн – із переживанням цієї потреби та її задоволенням або з предметом потреби [42].

Цікавою є позиція Л. Божович, яка зазначає, що мотивами можуть бути предмети зовнішнього світу, уявлення, ідеї, почуття і переживання, словом, усе те, у чому знайшла втілення потреба. Поняття «мотив», на її думку, відповідає поняттю «мотивація», яке «виступає тим складним механізмом співвіднесення особистістю зовнішніх і внутрішніх чинників поведінки, який визначає виникнення, напрям, а також способи здійснення конкретних форм діяльності» [9].

До поняття мотивації, окрім системи різних видів спонукань, які безпосередньо визначають спрямованість людської діяльності (мотиви,

потреби, інтереси, цілі, ідеали тощо), включені також компоненти, які діють не на свідомому рівні суб'єкта, а на рівнях підсвідомості чи рефлекторному [58].

Таким чином, мотивація як елемент професійної підготовки включає: професійні наміри і схильності; ціннісні орієнтири і мотиви професійної діяльності; професійні домагання й очікування; професійні установки, інтереси і готовність до професійної діяльності, задоволеність працею. Вони формуються як у процесі професійного навчання, так і на різних етапах професіоналізації. Від сформованості мотиваційної сфери, розвитку професійно важливих особистісних якостей і здібностей в кінцевому підсумку залежить ефективність і результат професійної діяльності [27].

Отже, психологічну готовність майбутнього офіцера до виконання службово-бойових завдань характеризують 38 показників (20-особистісну готовність, 18-функціональну). Психологічна готовність особового складу, забезпечується професійним відбором, професійною підготовкою фахівців до ефективної та безпечної діяльності та безпосередньою військово-професійною діяльністю. Водночас, детермінанти психологічної неготовності до дії в екстремальній ситуації не є достатньо вивченими. У недостатньо психологічно та професійно підготовлених військовослужбовців у кризовій ситуації може сповільнюватися реакція, порушуватися координація, стійкість рухів і дій, послаблюватися увага та пам'ять, з'являється паніка та ступор. Це знижує й ставить під загрозу результативність їх діяльності та ефективності в якості бойової одиниці. Психологічна невідповідність до перебування в екстремальній чи (або) напруженій ситуації може зумовити порушення у функціонуванні психіки особистості, яка виявляється у страху професійної реалізації, агресії, тривожності, невпевненості у собі, відчутті меншовартості та агресивності, депресії, суїцидальних проявах [25]. До критеріїв неготовності включають: відсутність патріотизму, низьку професійну та психологічну готовність до діяльності, низький рівень нервово-психічної



стійкості, шкідливі звички, слабку мотивацію, схильність до депресій та негативізму, песимістичну налаштованість на майбутнє.

Вагомий внесок у дослідження проблеми формування психологічної готовності військовослужбовців до діяльності в екстремальних умовах зробили В. Бодров, С. Безносков, А. Іваніцький, О. Колесніченко, М. Корольчук, В. Крайнюк, О. Макаревич, В. Маріщук, В. Машков, Г. Нікіфоров, В. Осьодло, О. Поканевич, Л. Смірнов, В. Стасюк, О. Тімченко, М. Томчук, О. Хміляр, Ю. Шаранов, Г. Шестаков, Ю. Ширококов та інші.

Відзначимо, що готовність до діяльності в екстремальних умовах – одна з найважливіших умов забезпечення особистої безпеки кожної людини і суспільства в цілому, що обумовлює необхідність формування в особового складу психологічної готовності та навичок безпечної поведінки. Проблема оцінки й прогнозування психологічної готовності особового складу, особливо при виконанні задач у екстремальних умовах, є професійно значущою для ЗС України, бо від неї залежить не тільки ефективність професійної діяльності військовослужбовців, але і їх особиста безпека [39]. У зв'язку з цим, формування, оцінка, прогнозування психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах відносяться до числа пріоритетних задач профвідбору, професійно-психологічної підготовки та психологічного забезпечення діяльності. В Інструкції з організації психологічної підготовки у ЗС України визначено: «Психологічна підготовка особового складу – цілісний і організований процес формування у військовослужбовців психічної стійкості і психологічної готовності до дій у бою, у складних і небезпечних умовах, в обстановці, що різко змінюється, під час тривалої нервово-психічної напруги, подолання труднощів, пов'язаних із виконанням військового обов'язку у мирний і воєнний час» [56].

У процесі формування психологічної готовності особового складу особливого значення набуває теоретична та практична складова їхньої професійної підготовки, які зумовлюють особистісне зростання фахівця, формування психологічної стійкості до тривалого нервово-психічного та

фізичного навантаження, здатності адаптуватися до екстремальних умов, ухвалювати рішення з мінімальним емоційним включенням тощо. Формування в особового складу психічної стійкості та психологічної готовності до бою (виконання завдань за призначенням) є основною метою психологічної підготовки [57]. Таким чином, формування поетапної багатокомпонентної психологічної готовності військовослужбовців до військово-професійної діяльності в умовах ризику, оцінка і система контролю психологічної готовності до виконання поставлених задач за призначенням, досягається в процесі цілеспрямованої психологічної підготовки, яка здійснюється в процесі відновлення боєздатності органів військового управління, військових частин (підрозділів) ЗС України, а також протягом усього терміну військової служби.

На сьогодні відпрацьовано та впроваджено стандарти СТІ 000Г.22Л, СТІ 000А.22А, СТІ 101А.26В; впроваджено STANAG 2564 – Перспективне збереження психічного здоров'я, STANAG 2568 – Гострі стресові розлади, STANAG 2569 – Психологічне управління потенційними травматичними подіями тощо. Психологічна готовність військовослужбовця до бою – один із основних компонентів готовності підрозділу до бойових дій. Основними компонентами системи формування психологічної готовності військовослужбовців до виконання завдань за призначенням є: - психологічна оцінка та діагностика особистісних якостей; - психологічна підготовка на трьох рівнях регуляції – особистісно-смисловому, ситуативно-цільовому, операційно-виконавчому, відповідно до найбільш слабо розвинутого рівня готовності та найменш сформованого його компонента; - психологічний супровід у процесі професійної діяльності. Основними показниками сформованості психологічної готовності є – спрямованість і адекватність ціннісно-смиислової сфери, усвідомлення військовослужбовцем соціального та особистісного сенсу участі в ООС; потреба в військово-професійному самовдосконаленні; своєчасність і доцільність поточних службово-бойових дій, їх адекватність стандартам та умовам службово-

бойових ситуацій, адекватність самооцінки власної військово-професійної підготовленості; суб'єктивна змобілізованість, упевненість у собі, рішучість і налаштованість на виконання завдань за призначенням; ситуативна емоційно-вольова стійкість і адаптивна урегульованість дій при зміні умов або ускладненні екстремальності обстановки, готовність до ризику; оптимальний рівень загальної та ситуативної тривоги; здатність до прогнозування динаміки службово-бойових ситуацій і гнучкої зміни алгоритму індивідуальних службово бойових дій, розвинуті здібності до планування, моделювання, програмування, оцінки результатів військово-професійної діяльності; адекватність обґрунтування своїх дій, усвідомлення небезпеки для власного життя; відновлення вихідних характеристик психологічної структури діяльності після виконання військовослужбовцями завдання за призначенням. Динаміка психологічної готовності відображає можливість коливання її показників при виконанні завдань за призначенням.

Перед початком діяльності, з її початком і після завершення можливі різні сформовані в індивіда стани готовності, що реалізуються залежно від умов діяльності. Я. Бондаренко довів, що стан психологічної готовності до складних видів діяльності в екстремальних умовах має динамічну структуру, процес формування стану готовності представляє собою послідовність взаємопов'язаних процедур і дій – усвідомлення своїх потреб, вимог суспільства, колективу або поставленого завдання командним складом; усвідомлення цілей виконання завдань, вирішення яких призведе до задоволення потреб або виконання поставленого завдання; осмислення й оцінка умов, в яких проходять майбутні події, актуалізація досвіду, що пов'язаний із вирішенням завдань і виконанням вимог; визначення на основі досвіду й оцінки майбутніх умов діяльності найбільш раціональних і можливих (допоміжних) способів вирішення завдань або виконання вимог; прогнозування прояву своїх інтелектуальних, емоційних, мотиваційних і вольових процесів, оцінка співвідношення своїх можливостей, рівня домагань і необхідності досягнення певного результату; мобілізація сил

відповідно до умов і завдань, самонавіювання віри в успішне досягнення мети.

У процесі багаторазового повторення вправ в умовах, які постійно ускладнюються, контроль військовослужбовця над своїми психічними станами й діями поліпшується. Постійно формується психологічний механізм стійкого придушення невпевненості і страху. У результаті подальшого зміцнення емоційно-вольового контролю військовослужбовця, за рахунок звикання до небезпеки й інших чинників бойової обстановки, психічна напруженість слабшає та стабілізується на оптимальному для нього рівні. З покращенням емоційно-вольового контролю у особового складу зростає впевненість у своїх здібностях долати труднощі та досягати поставленої мети. Впевненість у собі, своїй зброї, командирах і товаришах допомагає точніше оцінювати бойову ситуацію, ефективніше використовувати на практиці свої знання, навички та вміння. Це свідчить про психологічну підготовленість до виконання бойового завдання.

### 1.3. Рефлексивні механізми формування потенційних копінг-стратегій у професійній діяльності майбутніх офіцерів військової служби

Молоді офіцери відіграють важливу роль у виконанні завдань, які стоять перед військами (силами) і приймають активну участь у вирішенні завдань підтримки постійної бойової готовності, підвищення рівня бойової підготовки, експлуатації озброєння й техніки, організації служби військ і виховання особового складу.

Професійне становлення молодих офіцерів в умовах реформування та розвитку Збройних Сил України і зміни, які відбуваються в суспільстві, перебувають у прямій взаємозалежності, що суттєво впливає на динаміку адаптації офіцерів до нових умов життєдіяльності. Ці умови вимагають від кожного військовослужбовця вміння задіяти особисті ресурси для ефективного управління процесом професійного становлення, що сприятиме своєчасній підготовці до самостійного виконання посадових обов'язків та професійних (службово-бойових) функцій.

Ефективність копінгу залежить від типу кризової ситуації, в якій опинився індивід, від індивідуальних особливостей окремої людини, а також від обставин та середовища в яких перебуває особа.

Кожна людина при зіткненні з складною чи новою, непередбачуваною ситуацією може діяти по-своєму: розгубитись чи навпаки діяти зібрано, керуватись своїми думками та інстинктами чи діяти хаотично та безрозсудно. Залежно від частоти виникнення, сили, інтенсивності, рівня небезпеки впливу несприятливих факторів та індивідуально-психологічних особливостей особистості, обираються найбільш дієві та комфортні для неї копінг-стратегії.

Зазвичай кризові ситуації примушують людину переживати сильні негативні емоції, після цього, цілком логічним є бажання якнайшвидше позбутися тяжких емоційних переживань. Можна припустити, що чим частіше людина опиняється в негативних ситуаціях, тим раціональніше і

згуртованіше працює її мозок на вироблення цілого алгоритму подолання кризової ситуації та на відбудову стабільності організму.

Майбутні офіцери під час навчання практично весь час стикаються зі страхом перед можливими майбутніми проблемами, що провокує тривожність, невпевненість, страх невдач, відчуття меншовартості та знецінення своєї особистості. На цьому фоні втрачається концентрація, порушуються логічні процеси, ускладнюється відтворення інформації та рівень креативного мислення. Підготовлений в морально-психологічному плані курсант повинен володіти моральною готовністю, мати психічну здатність і фізичну витривалість, не втратити здатність мислити та діяти ефективно.

У психологічній літературі до особистісних ресурсів як складових копінг-поведінки, крім копінг-стратегій, відносять фізичні (здоров'я, витривалість) та психологічні (переконання, оптимальний рівень тривожності, адекватна самооцінка, внутрішній локус контролю, оптимізм, відповідальність, життєстійкість, впевненість, емпатійність, афіліація).

Іноді ці особистісні ресурси залишаються в потенційному стані і їх використання повністю залежить від конкретної людини в конкретній ситуації. Спроможність людини протистояти несприятливим умовам та справлятися з проблемами залежить від ступеня неочікуваності їх виникнення, а також – наявності та адекватності психологічної настанови на подолання конкретної проблеми. Знання та прорахунок цих чинників визначають вибір поведінкових стратегій подолання проблем і кризових ситуацій та можуть передбачити виснаження особистісних ресурсів, або навпаки, збережені при її намаганні впоратись зі складною життєвою ситуацією.

Дослідження стресового стану у військовослужбовців дає чітко зрозуміти, що страх перед майбутніми проблемами та проблеми з адаптацією провокують появу тривожних станів, невпевненості, відчуття безпорадності, малозначимості та покинутості. Когнітивні прояви кризових станів

охоплюють такі порушення, як: відволікання, звуження поля уваги, труднощі в концентрації уваги, труднощі в ухваленні рішень, порушення логічних та мисленнєвих процесів, зниження рівня креативності, та творчої активності, труднощі з відтворенням інформації.

Підготовлений в морально-психологічному плані військовослужбовець повинен володіти моральною готовністю, мати психічну здатність і фізичну витривалість, не втрачати здатність мислити та діяти ефективно в стресових чи конфліктних ситуаціях, оперативно та помірковано реагувати на подібні ситуації.

Отже, звідси можна зробити висновок, що щоденна взаємодія індивіда із навколишнім світом тісно пов'язана з таким поняттям як стрес. У роботі військовослужбовців такий стан напруження займає значний відсоток повсякденності, а в літературному описі визначається як психологічна та фізична реакція організму людини на дію негативних факторів. Зокрема, в процесі розвитку психологічного стресу ключове значення мають негативні емоційні стани, перенапруження, агресивність дій, що зумовлені негативними емоціями, конфліктними ситуаціями [17].

Військовослужбовці ж у своїй професійній діяльності щодня мають взаємодіяти з великою кількістю людей, частіше це люди зовсім незнайомі, не мають спільних інтересів та рідко сходяться в поглядах і, потрапляючи у критичні ситуації, застосовують різні види копінг-поведінки.

У дослідженнях поведінки людини в надзвичайних (екстремальних) ситуаціях, як реальних, так і потенційних, широкого розповсюдження набуває вивчення рефлексивних механізмів людини [37].

Протягом розвитку, диференціації свідомості та самосвідомості у житті людини все більшу роль відіграє рефлексія власної життєдіяльності. Рефлексувати з приводу своїх можливостей є важливим фактором становлення людини, її самовдосконалення. Я-концепція зазвичай неусвідомлена й лише надзвичайні ситуації, життєві кризи вимагають від людини більш глибокого самоусвідомлення.

У міжособистісних стосунках існують три тактики виходу зі стресової ситуації: 1) синтоксична, при якій ігнорується ворог і робиться спроба співіснувати з ним, не нападаючи; 2) кататоксична, яка призводить до боротьби; 3) втеча або відхід від ворога без спроб співіснувати з ним або знищити його. Г. Сельє говорить про те, що, опинившись у певній життєвій ситуації, треба подумати, чи варто боротись. Природа вчить нас ретельно вибирати між синтоксичною та кататоксичною тактикою у будь-якій проблемі на рівні клітини, особистості чи суспільства [43].

На думку К. Хорні, тривога є емоційною реакцією на небезпеку, яка може супроводжуватися такими фізичними відчуттями, як тремтіння, прискорене дихання та сильне серцебиття. Тривога є невідповідною реакцією на небезпеку або навіть реакцією на уявну небезпеку. Інтенсивність тривоги пропорційна тому сенсу, який для певної людини має дана ситуація. Причини тривоги, по суті, їй невідомі. Її тривога пов'язана не з тією ситуацією, яка має місце в реальності, а з тим, як вона їй уявляється. Тому терапевтичним завданням може бути лише виявлення того сенсу, який має для неї певна ситуація.

Згідно з точкою зору відомої неофрейдистки, у дійсності людина робить все можливе, щоб уникнути тривоги. Деякі складові афекту тривоги можуть бути особливо нестерпними для людини. Однією з них є безпомічність. К. Хорні описує 4 основні способи уникнути тривоги: її раціоналізація, заперечення, спроби зменшити її силу в адиктивній поведінці й уникнення думок, почуттів, прагнень чи ситуацій, які її викликають. Процес безжалісного ігнорування тривоги відіграє величезну роль у виникненні неврозів, згідно з теорією К. Хорні [19].

Фактично дані стратегії є захисними механізмами особистості. Захисні механізми – це несвідомі стратегії, завдяки яким особа знижує тривогу або уникає конфлікту ціною викривлення реальності. У психодинамічній терапії передбачається, що захисні механізми функціональні, оскільки тимчасово



усувають зі свідомості дію травмуючого фактора. Проте, якщо вони стають занадто ригідними, то ускладнюють адаптацію і розвиток людини [37].

Особливо небезпечною є адиктивна поведінка, яка виявляється у зловживанні алкогольними, наркотичними речовинами, яка погіршує фізичне здоров'я людини. Інтернет-залежність є ще одним підвидом адикції, яка так само негативно впливає на здоров'я людини. Тоді людина знаходить легкі способи не контактувати з оточуючими людьми безпосередньо, а жити у віртуальному світі. Втеча в роботу, у надмірну соціальну і сексуальну активність – теж приклади узалежнень із метою приглушення тривоги.

Отже, вирішення конкретних стресових ситуацій або адекватна поведінка в надзвичайних ситуаціях може бути відпрацьована за допомогою глибинної рефлексії. Цей напрям копіngu орієнтований на корекцію когнітивних відхилень та їх наслідків у вигляді поведінкових установок через усвідомлення людиною власних хибних уявлень дійсності. Цінність даного напрямку полягає в тому, що, відмовившись від уявлень про себе як про безпорадне породження біохімічних реакцій, автоматичних рефлексів, людина отримує можливість побачити в собі потенції для формування і укріплення здатності до адекватних дій у надзвичайних ситуаціях та оволодіння своїми станами.

Такий підхід дозволяє людині створити сприятливі умови для власного самовдосконалення та самореалізації взагалі.

У теорії поняття «копінг-стратегія» розглядається як відносно постійна здатність людини відповідати на стресові події певним чином [38]. Коли людина опиняється в незвичних ситуаціях (надзвичайні умови, кризові ситуації), які вимагають ефективного управління станами, вона має використовувати власні стратегії поведінки. Такі стратегії базуються на реальному індивідуальному досвіді людини (конкретне переживання власних дій, подій або ситуацій тощо; самі ці події, ситуації, контакти або дії, котрі можуть залишити сліди; сліди подій, ситуацій, контактів тощо; наслідки пережитих подій, ситуацій, контактів тощо або переживання в психіці й

поведінці індивіда) та психологічних ресурсах, так званих потенційних психологічних можливостях. Якщо казати про реальний досвід стресових подій, то перш за все треба зауважити, що під „звичайним” людським досвідом розуміються такі стресові події життя, як втрата близької людини, яка сталася в міру природних причин, тяжка хронічна хвороба, втрата роботи або сімейний конфлікт.

До стресорів, що виходять за рамки «звичайного» людського досвіду, відносяться такі події, які можуть травмувати психіку практично будь-якої здорової людини: стихійні лиха, техногенні катастрофи, а також події, що є результатом цілеспрямованої діяльності (диверсії, терористичні акти, тортури, масове насилля, бойові дії, ситуація заручника тощо)

Описані в когнітивній психології види копінг-стратегій поведінки розподіляються на три основні групи з урахуванням ступеня їх адаптаційних можливостей:

- адаптивні;
- відносно адаптивні;
- неадаптивні.

В наукових працях Перреца відзначається, що копінг-стратегії вважаються адаптивними, якщо сприяють досягненню рівноваги у психіці людини і в подальшому сприяють зменшенню або усуненню шкідливих побічних впливів стресових подій. До адаптивних варіантів копінг-стратегій поведінки в поведінковій сфері належать співробітництво, звернення й альтруїзм. Ці прояви відображають таку поведінку особистості, при якій вона сама запропонує дану копінг-стратегію людям задля подолання труднощів, психотравм, стресів, наслідків екстремальних ситуацій. У когнітивній сфері адаптивними варіантами є проблемний аналіз, установка (як певна форма антиципації – за Д.Н. Узнадзе), власні цінності, усвідомлення самоволодіння [37]. Ці форми поведінки, спрямовані на внутрішній аналіз виникаючих труднощів та можливі шляхи виходу з них, підвищення самооцінки й самоконтролю, більш глибоке усвідомлення власної цінності як

особистості, наявність віри у власні ресурси в подоланні складних стресових ситуацій. В емоційній сфері такими варіантами можуть бути протест, оптимізм, емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів, впевненість в наявності конструктивного виходу з будь-якої, навіть найскладнішої небезпечної ситуації.

Однак, у реальному житті людина часто вдається до неадаптивних або відносно адаптивних варіантів копінг-стратегій поведінки. Так, у поведінковій сфері варіантами неадаптивних копінг-стратегій можуть бути: активне уникнення, відступи, які передбачають поведінку, що обумовлює уникнення думок про неприємності або небезпеку, пасивність, схимництво, ізоляцію, прагнення відійти від активних інтерперсональних контактів, відмова від вирішення проблеми; у когнітивній сфері це смирення, розгубленість, дисиміляція, ігнорування – пасивні форми поведінки, які характеризуються загальною відмовою від подолання труднощів через зневіру у власні сили й інтелектуальні ресурси, з навмисною недооцінкою неприємностей; в емоційній сфері – це подавлення емоцій, покірність, самозвинувачення, агресивність – варіанти поведінки, які характеризуються подавленим станом безнадії, покірності, переживання злості й покладання провини на себе та інших.

До відносно адаптивних варіантів копінг-стратегій поведінки, конструктивність яких залежить від значущості й виваженості ситуації подолання стресових подій, відносяться: у поведінковій сфері – компенсація, відволікання, конструктивність як форми поведінки, які характеризуються прагненням до тимчасової відмови від вирішення проблем за допомоги алкоголю, лікарських препаратів, занурення в роботу, в хобі, мандрівки; у когнітивній сфері – відносність, надання смислу, релігійність як форми поведінки, які спрямовані на оцінку труднощів, надання особливого смислу в їх подоланні, на віру в Бога й стійкість у вірі при зіткненні зі складними життєвими проблемами, ситуаціями, що виходять за рамки «звичайного» досвіду; в емоційній сфері – це емоційне розвантаження, пасивна кооперація,

поведінка, спрямована на зняття напруження, пов'язаного з проблемами, емоційним реагуванням, або на передачу відповідальності по вирішенню труднощів іншими особами.

Виходячи з положення, в якому молодий курсант не має реального досвіду поведінки в екстремальних ситуаціях, а отже, й відпрацьованих стратегій і може розраховувати тільки на власні потенційні можливості, адже відомо, що здатність долати кризові стани в більшості випадків є більш важливою, ніж природа, величина стресу й частота його впливу.

Отже, не маючи власного реального досвіду, необхідно підвищувати якість окремих характеристик психологічних ресурсів, до яких зазвичай відносять рівень когнітивного розвитку, Я-концепцію, особливо самоспостереження, самооцінка, самоконтроль, а також інші рефлексивні механізми особистості, які забезпечують стресостійкість. Відповіддю на дане питання може бути використання прийомів когнітивного навчання, до якого належать, крім вище зазначених, ще й складання самоінструкцій та, як наслідок, використання технік самоуправління.

Згідно сучасних уявлень події, які людина переживає у надзвичайних ситуаціях, можна визначити як феномен, що виникає при порівнянні зверх-вимог до особистості з її здатністю справитися з цими вимогами. Найбільш несприятливою комбінацією є поєднання високого рівня самоочікування та низької самоефективності людини у надзвичайних ситуаціях.

Проблема полягає у тому, що в разі браку стратегій подолання перешкод в надзвичайних ситуаціях (копінг-стратегій) виникають зміни в поведінці, які виявляються у зниженні критичності, що унеможлиблюють адекватну рефлексію та неупереджену оцінку подій. Людина несвідомо перебільшує реальні прояви негативних станів, доповнюючи їх осмисленням й описом чогось з пережитого раніше або уявного, можливого (неадекватність у надзвичайних ситуаціях може призвести до негативних наслідків, навіть за умови, що розвиток ситуації має менш загрозливі перспективи).

Згідно когнітивно-поведінкової теорії, можливою є зміна оцінки цих подій, тобто інша реакція на надзвичайні ситуації. У психологічній літературі пропонуються наступні техніки вирішення проблеми браку стратегій в надзвичайних ситуаціях. Так Майкл Махоні акцентує увагу на складанні індивідуальної програми психотерапевтичного навчання. Особистісні проблеми він розглядає як проблеми наукові. Навчання подоланню стресових та кризових ситуацій відбувається через визначення проблеми, постановку цілей та завдань дослідження, збір інформації, її інтерпретацію, вибір гіпотетичних можливостей вирішення проблеми, експеримент, аналіз результатів, перегляд або заміну гіпотези. Цінність даної програми полягає в можливості самоспостереження, створення умовиводів і набуття навичок контролю за ситуацією.

Таким чином, задачею командира виступає як діагностично-навчальна, що передбачає максимальне залучення молодого офіцера в усі етапи аналізу, планування і рішення. Курсант повинен розуміти, що відбувається протягом психотерапевтичного супроводу. Тільки за таких умов майбутній офіцер зможе оптимально брати участь у пошуках цілей й приймати правильні рішення, які стосуються етапів змін, іншими словами, може стати психологом для самого себе.

Також дієвими можуть бути використання технік бібліотерапії та кінотерапії, за допомогою яких фахівці морально-психологічного забезпечення прагнуть покращити поведінку військовослужбовця в умовах стресу через інформацію і програми вправ, опосередкованих комунікативними впливами книг чи фільмів. Для діагностики наявності або відсутності відповідних копінг-стратегій поведінки часто використовуються інтерв'ю, анкетування, а особливо систематичне самоспостереження. Як рефлексивний елемент самоспостереження відіграє важливу роль в різних, обумовлених кризовими факторами (діями), профілактичних і терапевтичних втручаннях.

Зміна ризикованої поведінки та дисфункційний копінг передбачає ретельне самоспостереження. Воно допомагає самоусвідомленню проблематичної поведінки з кількісних та якісних точок зору (описова функція), з тим, щоб людина вивчила умови дискримінації, які визначають поведінку, що призводить до ризику. Подібна інформація робить внесок і в аналіз умов, котрі контролюють поведінку, яка веде до ризику (умовно-аналітична функція).

Функція самоспостереження полягає в розвитку ефектів втручання. Втручання включає в себе 7 фаз, під час яких клієнт максимально активний:

1. Створення сприятливих робочих умов.
2. Прагнення до значної зміни мотивації та вибору первинних областей змін.
3. Аналіз поведінки та розробка функціональної умовної моделі.
4. Об'єднання цілей втручання.
5. Планування та проведення спеціальних методів.
6. Визначення прогресу.
7. Оптимізація успіху, заходи, що запобігають поверненню назад та завершення втручання.

На первинній стадії дуже повчальним може бути самоспостереження незначного ступеня структурування – записи в щоденнику про події та проблеми поведінки, пов'язаної з ними. Більш високий ступень структурування – вміння запротоколювати розмови з самим собою, самоінструкції та думки протягом певного проміжку часу, які або передують проблемній поведінці, або слідує за нею (як це вимагається для когнітивного та поведінкового аналізу при зміні дисфункціональних самоінструкцій або когніцій).

Протоколювання спостережень, у тому числі і безперервне графічне (для наочності) перенесення частот та всіляких змін само по собі має терапевтичну цінність, хоча тільки самоспостереження зазвичай не створює

тривалих нових звичок. Задля точного охоплення всіх ознак рекомендується систематичний процес самоспостереження високого ступеня структурування.

Він регулює умови запису і підлеглі спостереженню ознаки за допомогою категорій, системи знаків або шкали рейтингу. Високо структуроване самоспостереження може бути полегшено допоміжними електронними засобами. Мартін Райхертс розробив процес самоспостереження за переживанням психічних навантажень та їх переробкою за допомогою комп'ютера, які дозволяють точно запротоколювати важливі для психічного здоров'я психічні ознаки переживання стресу.

Самоспостереження є центральним елементом для терапії самоуправління. Ця терапія виходить з того, що особистість повинна бути здатною самостійно прагнути до цілі та впливати на свою поведінку. Саморегулювання поведінки відбувається через процеси, котрі вводяться в дію самою особистістю та підтримуються нею, тобто через когнітивні способи поведінки – планування, мислення, самокомунікації тощо. Таким чином, це внутрішньо особистісні процеси, котрі піддані усвідомленому регулюванню (саморегулюванню), на відміну від факторів навколишнього світу або біохімічних процесів всередині організму.

При саморегулюванні інакше, ніж при автоматизованій поведінці, відбувається контрольована переробка інформації. Терапія самоуправління відштовхується від того, щоб проявити цей контроль, як мінімум, на перехідну фазу для створення нових, доведених до автоматизму ефективних способів поведінки в надзвичайних ситуаціях.

Самоконтроль розуміється як особливий випадок саморегулювання, коли поведінкові альтернативи знаходяться у конфлікті.

Е.Кенфер (1991) називає наступні основні цілі самоконтролю:

- навчитися управляти власною поведінкою в певних ситуаціях (наприклад в надзвичайних);

- навчитися розпізнавати спеціальні фізіологічні види збудження та емоцій (наприклад, страх, біль), впливати на них чи за можливістю уникати їх;
- навчитися впливати на когнітивні (уявні) процеси (наприклад, недооцінені думки) й приводити їх в узгодження з особистим уявленням про ціль.

За допомогою внутрішніх монологів, інструкцій, спрямованих на себе, створюється відчуття особистісного контролю над стресовими ситуаціями. Якщо позитивні самоінструкції повинні обумовити конструктивні поведінкові рішення, попереднім стає аналіз поведінки, яка веде до ризику. Якщо особистість розпізнає, що попередні інструкції посилюють поведінку, яка веде до ризику, то можна застосувати альтернативні самоінструкції, обумовлюючи здорову поведінку.

Способом поведінкового та когнітивного аналізу дисфункціональних самоінструкцій слугує, перш за все, самоспостереження з незначним, а пізніше і з високим ступенем структурування. Модифікація нерозмірних самоінструкцій вимагає ментального тренінгу за допомогою когнітивного переструктурування.

Психолог допомагає обміркувати бажану поведінку і потренуватися в рольовій грі. Таким чином, можна прийти до наступних висновків: - когнітивно-поведінкові технології відіграють провідну роль в регулюванні поведінки, особливого значення набуває успішне використання технологій при регулюванні поведінки людини у стресових ситуаціях; - за допомогою використання самоінструкцій будується міст між готовністю до певної поведінки та її існуванням. Самоінструкції можуть бути досліджені на предмет їх впливу на неадекватну поведінку в умовах стресових навантажень.

Дисфункційна поведінка може виникнути в результаті:

- а) недостатньої само інструкції;
- б) нерозмірних неправильних самоінструкцій;



Самоінструкції представляють сьогодні центральну складову частину когнітивно-орієнтованої модифікації поведінки, особливо при прихованих поведінкових спонуканнях та різноманітних методах розрядки; - на жаль, функційні тренування поведінки з подолання стресу за допомогою використання таких рефлексивних механізмів як самоспостереження, самооцінювання та самоконтроль, часто не гарантують того, що молода людина спробує використати надбані способи поведінки у надзвичайних ситуаціях, але зменшує ризик неадекватних дій.

Отже, курсант, не маючи власного реального досвіду, має підвищувати якість окремих характеристик психологічних ресурсів, до яких зазвичай відносять рівень когнітивний розвиток, «Я-концепцію», особлива роль надається самоспостереженню, самооцінюванню, самоконтролю, а також іншим рефлексивним механізмам особистості, які забезпечують стресостійкість. Відповіддю на дане питання може бути використання прийомів когнітивного наuczіння, до якого належать, крім вище зазначених, ще й складання самоінструкцій та, як наслідок, використання технік самоуправління.

Проблематика полягає в тому, що в разі браку у людини копінг-стратегій виникають зміни в поведінці, які виявляються у зниженні критичності, що унеможлиблюють адекватну рефлексію та неупереджену оцінку подій. Людина несвідомо перебільшує реальні прояви негативних станів, доповнюючи їх осмисленням й описом чогось з пережитого раніше або уявного, можливого (неадекватність у надзвичайних ситуаціях може призвести до негативних наслідків, навіть за умови, що розвиток ситуації має менш загрозливі перспективи) [17].

Рефлексивні механізми важливі для формування потенційних копінг-стратегій у військовослужбовців, оскільки вони дозволяють осмислити та аналізувати власні думки, почуття та дії у стресових ситуаціях. Це процес самовідбору та саморефлексії, що сприяє усвідомленню своїх сильних та

слабких сторін, визначенню переваг та можливостей, а також виявленню образів мислення та поведінки, які можуть не сприяти ефективному копінгу.

Ось декілька рефлексивних механізмів, які можуть бути корисними для формування потенційних копінг-стратегій у військовослужбовців:

1. Саморефлексія: Це процес усвідомлення своїх думок, почуттів та дій у стресових ситуаціях. Саморефлексія включає аналіз та ретроспективний огляд своїх реакцій на стрес та визначення того, що допомагає або заважає в розвитку конструктивних копінг-стратегій.

2. Рефлексія досвіду: Цей механізм передбачає аналіз попередніх успіхів та невдач у вирішенні стресових ситуацій, а також інші життєві ситуації, що ставили перед вами виклики. Рефлексія досвіду дозволяє здобути нові інсайти та визначити можливі шляхи подолання труднощів.

3. Самовідстеження (self-monitoring): Це свідоме спостереження за своїми думками, емоціями та поведінкою у стресових ситуаціях. Самовідстеження може допомогти виявити привички або реакції, що несприятливо впливають на подолання стресу та сприяти розвитку більш корисних копінг-стратегій.

4. Самостійний аналіз та оцінка: Цей механізм передбачає оцінювання своїх реакцій на стрес та ефективності використовуваних копінг-стратегій. У цьому процесі важливо бути об'єктивним і розсудливим, спираючись на власний аналіз та оцінку.

5. Навчання від інших: Рефлексія може бути підтримана шляхом обміну думками та досвідом з іншими військовослужбовцями. Відкритий діалог та вивчення взаємодії з колегами можуть допомогти виявити інші підходи до копінгу та надати нові перспективи на розвиток своїх власних стратегій.

Отже, раховуючи ці рефлексивні механізми, можна створити тренінгові програми, спрямовані на зміцнення та розвиток конструктивних копінг-стратегій у військовослужбовців. Важливо враховувати індивідуальні

особливості та потреби курсантів, забезпечуючи можливості для самовираження та саморозвитку.

На основі проведеного аналізу досліджень українських та зарубіжних вчених та авторського розуміння структури суб'єктивного благополуччя особистості доречно визначити наступні психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя майбутніх офіцерів Збройних Сил України:

1) відчуття широкого спектру емоцій у контексті ставлення до себе й світу, оточення, емоційної близькості з іншими, сприйняття та розуміння цих емоцій;

2) відчуття задоволення (незадоволення) взаємовідносинами з іншими (близькими у сімейному колі, друзями, знайомими, колегами, начальниками (командирами));

3) особливостей сприйняття якісних характеристик власної поведінки у різних сферах життєдіяльності (гнучкості, адаптивності, автономності, успішності), задоволення військово-професійною діяльністю (службою), емоційних, когнітивних та поведінкових аспектів прихильності (лояльності) до організаційних умов цієї діяльності (служби);

4) усвідомлення своєї професійної кваліфікації та майстерності, їх змісту, детермінант; оцінювання та судження про результати своєї активності (через порівняння себе з референтними іншими) крізь призму актуальних цінностей у часовій перспективі з орієнтацією на майбутнє;

5) усвідомлення й осмислення сенсу свого існування, цілей військово-професійної діяльності включення (залучення) у роботу, покликання й відданість справі й життю у цілому, мотивації та змісту особистісного зростання та військово-професійного розвитку, рівня особистісної зрілості, професійної ідентичності, самоприйняття й самоствавлення, комплексного процесу набуття військово-професійного та життєвого досвіду в цілому.

Суб'єктивне благополуччя курсантів відобразатиметься відчуттям цінності, осмисленості, змістовної наповненості військово-професійного й особистого життя, безумовним прийняттям себе та розкриттям свого

потенціалу, суб'єктивним визнанням значущості власних досягнень у різних сферах, безперервності саморозвитку, самовираження, наявністю сенсу, можливості, волі вибору, спрямованості, значущими позитивними, конструктивними взаємозв'язками з референтним оточенням, доступністю широкого спектра необхідних ресурсів, у тому числі для подолання складних професійних та життєвих ситуацій.

## РОЗДІЛ 2

### ОРГАНІЗАЦІЯ І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ- ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Процедура, методи, методика дослідження особливостей копінг-стратегій та аналіз домінуючих копінг-стратегій у майбутніх офіцерів.

У роботі розглядається проблема вибору курсантами ВВНЗ копінг-стратегій в професійній діяльності та їх зв'язок зі станами професійної дезадаптації військових.

Характеристика вибірки: для дослідження вибірка становила 45 осіб. Дослідження проводилось з курсантами Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного.

Перед початком опитування досліджуваних було проінформовано стосовно мети дослідження, роз'яснено інструкції по роботі з кожною методикою. Для підвищення достовірності результатів, дослідження проводилося анонімно (досліджувані зазначали лише вік та стать). Процедура дослідження майбутніх офіцерів проходила у три етапи: підготовчий, проведення дослідження, обробка даних.

Для реалізації цих етапів було використано такі методи, як:

- 1) організаційний – підбір методик, підготовка матеріалів та інструкцій щодо їх використання, а також місце проведення.
- 2) емпіричний – бесіда з учасниками дослідження, доведення правил роботи та інструкцій, виконання методик і тестів, а також здійснення спостереження за роботою учасників та збір даних.

Заключним етапом був математичний метод обробки даних, який дозволив кількісно та якісно скомпонувати та вивести результат.

У результаті дослідження для реалізації всіх завдань були використані методики: «Адаптивність 200», яка застосовується для вивчення первинних адаптаційних можливостей військовослужбовців на основі оцінки соціально-психологічних і психологічних характеристик особистості, що відображають

інтегральні особливості психічного і соціального розвитку, містить шкали психічної регуляції, комунікативного потенціалу, моральної нормативності, військово-професійної спрямованості, схильності до девіантних форм поведінки і суїцидального ризику [1].

На основі цієї методики було сформовано загальне поняття про рівень стресостійкості курсанта до бойових дій, рівень комунікаційних здібностей та соціалізації.

*Таблиця.1*

Субшкала	Високий	Достатній	Середній	Низький
Рівень стресостійкості	0%	80%	12%	8%
Поведінкова регуляція	47%	25%	15%	13%
Комунікативний потенціал	64%	11%	6%	19%
Морально-етична нормативність	76%	24%	0%	0%
Військово-професійна спрямованість	80%	11%	9%	0%
Девіантна поведінка	0%	5,7%	14,3%	80%
Суїцидальний ризик	0%	6%	8%	86%

Розподіл респондентів за проявом компонентів адаптивності за методикою «Адаптивність-200»

Аналіз результатів проведення емпіричного дослідження, засвідчує той факт, що за допомогою методики «Адаптивність-200» на виявлення індивідуальних адаптаційних можливостей було виявлено, що з усієї кількості опитуваних: 8% мають низький рівень стресостійкості, 80% мають достатній рівень; у 13% – низький рівень поведінкової регуляції; у 19% – низький рівень комунікативного потенціалу, 64% опитуваних високий рівень; 0% опитуваних мають низький рівень морально-етичні нормативності і 76% високий рівень; 0% опитуваних мають низький рівень військово-

професійної спрямованості і 80% високий рівень; 80% – низький рівень девіантної поведінки, 0% високий рівень; 86% – низький рівень суїцидального ризику, 0% високий рівень.

Багаторівневий особистісний опитувальник показав перший рівень СБС (38 осіб) та другий рівень СБС (7 осіб), що є високою та достатньою стійкістю до бойового стресу. Дані кандидати мали високий рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості, а саме: високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції, толерантність до несприятливих психічних і фізичних навантажень, швидку адаптацію та неконфліктне міжособистісне спілкування, виражені альтруїстичні якості, виражене бажання продовжувати професійну діяльність, у тому числі в особливих умовах, відсутність девіантних (адиктивної та делінквентної) форм поведінки, орієнтація на дотримання соціально ухвалених норм поведінки та раціональну побудову між персональних взаємовідносин з ровесниками та старшими за віком, відсутність ознак суїцидального ризику.

Такі кандидати повністю відповідають вимогам, що пред'являють до військовослужбовців в умовах бойової діяльності. Ці результати дають нам змогу планувати подальший хід роботи та мати уявлення про морально-психологічний стан кожного курсанта. 45 курсантів Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного відповідають вимогам морально-психологічної стійкості, тобто з ними можна проводити подальші дослідження в повному обсязі.

Загальний відсоток за кожною шкалою представлений в таблиці 1.

Другою методикою було обрано опитувальник «Копінг-стратегій» Р. Лазаруса, який призначений для визначення «копінг-механізмів», способів подолання труднощів у різних галузях психічної діяльності, «копінг-стратегій». Даний опитувальник вважають першою стандартною методикою в області вимірювання «копінгу» [62]. Методика має стилі і стратегії, які розглядаються як окремі елементи свідомого соціальної поведінки, за допомогою яких людина справляється з життєвими труднощами. Дана

методика вважається основою виявлення стратегій реагування у складних ситуаціях.

Опитувальник «Копінг-стратегій» Р.Лазаруса враховує 8 типів реагування у кризових ситуаціях:

- конфронтаційний копінг – агресивні зусилля щодо зміни ситуації, передбачає певний ступінь ворожості та готовності до ризику;
- дистанціювання – когнітивні зусилля відокремитися від ситуації та зменшити її значущість;
- самоконтроль – зусилля щодо регулювання своїх почуттів та дій;
- пошук соціальної підтримки – зусилля у пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки;
- ухвалення відповідальності – визнання своєї ролі у проблемі із супутньою темою спроб її вирішення;
- втеча-уникнення – уявне прагнення та поведінкове зусилля, спрямовані на втечу або уникнення проблем;
- планування розв'язання проблеми – довільні проблемно-фокусовані зусилля зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми;
- позитивна переоцінка – зусилля створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості, включає також релігійний вимір.

За кожною шкалою були отримані наступні результати (Рис. 1.).

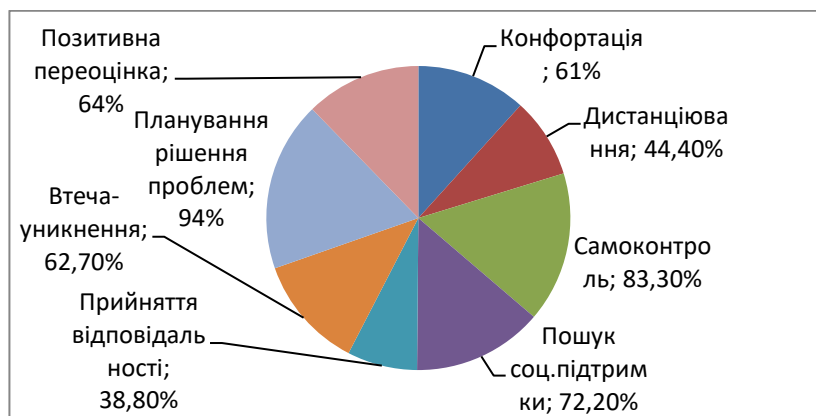


Рис. 1. Опитувальник «Копінг-стратегій» Р.Лазаруса



Розподіл респондентів за рівнем вираженості копінг-стратегій (тест Р.Лазаруса)

Таблиця 2.

Назва шкали	Високий		Середній		Низький	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Конфронтація	28	61%	10	22%	7	17%
Дистанціювання	20	44%	14	32%	11	24%
Самоконтроль	37	83,3%	5	11%	3	5,7%
Пошук соціальної підтримки	33	72,2%	7	15%	5	12,8%
Прийняття відповідальності	18	38,8%	14	32%	13	29,2%
Уникнення/втеча	28	62,7%	11	24,3	6	13%
Пошук вирішення проблеми	42	94%	2	4%	1	2%
Позитивна переоцінка	29	64%	14	30%	2	6%

Розподіл респондентів за методикою «Копінг-стратегії» Р.Лазаруса

Відповідно до даних поданих у таблиці, можемо бачити визначення способів подолання труднощів майбутніх офіцерів військової служби, яке виявило, що курсанти більш схильні до копінг-стратегії «планування рішення проблем» (94%) – прослідковується яскраво виражений механізм планування вирішення проблем, який проявляється у спробах індивіда спланувати все до дрібниць, врахувати будь-які проблеми, які можуть виникнути в ході вирішення проблеми, а у разі невдачі посилюються негативні емоції та можливий прояв почуття провини та надмірної зацикленості на плануванні.

Наступним в рейтингу є «самоконтроль» (83,3%) – виражений вище норми, проявляється у процесі вирішення проблеми, що, у свою чергу, веде до відсутності мотивації для її вирішення. Заключним у списку лідерів є «пошук соціальної підтримки» – проблема здебільшого вирішується за рахунок залучених зовнішніх ресурсів, такі види підтримки як увага, співчуття чи конкретні дії переважають особистими діями індивіда під час пошуку вирішення проблеми. «Позитивна переоцінка» (64%) знаходиться в

дезадаптивному прояві і свідчить про те, що переважна більшість проблем у житті індивідів сприймаються як стимул особистісного зростання і щось позитивне, індивід в такому виборі «копінгу» перестає намагатись уникати проблем і часто ігнорує їх негативний вплив на себе та оточуючих. «Конфротація» (61%) є вираженою у верхній межі норми, де дана копінг-стратегія може негативно впливати на процес вирішення проблеми, які іноді ведуть до не найбажаніших результатів. «Дистанціювання» (44,4%) в курсантів виражено понад норму, індивіди знецінюють та прагне не помічати проблеми, що, у свою чергу, веде до відсутності мотивації для її вирішення. «Прийняття відповідальності» (38,8%) має яскраво виражене дезадаптивне прийняття відповідальності, що свідчить про те, що індивід схильний відчувати невиправдане хронічне почуття провини і незадоволеності собою, такі курсанти часто вдаються до необґрунтованої самокритики.

Майбутні офіцери надали перевагу позитивним копінг-стратегіям, що забезпечує здатність надання ситуації нетривіального сенсу та найбільшим чином сприяє зміні особистісного ставлення до неї. Такий екологічний підхід до вирішення кризових ситуацій є надважливим критерієм вибору в житті кожної людини, а особливо – майбутніх офіцерів військової служби.

Третьою методикою було обрано «Визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма». Це тестування необхідне нам для визначення індивідуального стилю боротьби із стресовими чи кризовими ситуаціями.

«Визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма» дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копіngu, розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності на когнітивний аналіз, емоційний та поведінковий копінг-механізми. Може використовуватись в цілях діагностики як непродуктивних патернів поведінки, так і ресурсів особистості.

*Таблиця 3*

Показники	К-сть осіб	%
-----------	------------	---

Когнітивні копінг-стратегії		
Ігнорування	5	10,9%
Смиренність	5	10,1%
Збереження самовладання	19	43%
Проблемний аналіз	-	-
Відносність	5	11%
Релігійність	-	-
Розгубленість	-	-
Дисиміляція	6	14%
Надання сенсу	3	6%
Встановлення власної цінності	2	5%
Орієнтація на дію		
Протест	-	-
Емоційна розрядка	5	12%
Придушення емоцій	5	12%
Оптимізм	22	47%
Пасивна кооперація		
Покірність	13	29%
Самозвинувачення		
Агресивність		
Поведінкові копінг-стратегії		
Відволікання	2	4%
Альтруїзм	2	4%
Активне уникнення	2	4%
Компенсація	2	5%
Конструктивна активність	11	24%
Відступ	22	48%
Співпраця	2	6%
Звернення	2	5%

Розподіл респондентів за методикою «Копінг-стратегій» Е. Хайма

За методикою визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма:

– виявлено такі когнітивні копінг-стратегії:

а) неадаптивні (непродуктивні) варіанти: «ігнорування» – у 5 (10,9 %) осіб, «смиренність» – у 5 (10,1%) осіб, «дисиміляція» – у 6 (14%) осіб як пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невір'я в свої сили та інтелектуальні ресурси, з умисною недооцінкою неприємностей;

б) відносно адаптивні (відносно продуктивні) варіанти копінг-поведінки, конструктивність яких залежить від значущості і вираженості

ситуації подолання: «відносність» – у 5 (11 %) осіб та «надання сенсу» – у 3 (6 %) осіб як форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів у порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подолання при зіткненні зі складними проблемами;

в) адаптивний (продуктивний) варіант копінг-поведінки: «збереження самовладання» – у 19 (43%) особи як форми поведінки, спрямованої на аналіз труднощів, що виникають, і можливих шляхів виходу з них через підвищення самооцінки і самоконтролю. Когнітивні копінг-стратегії: «проблемний аналіз», «релігійність», «розгубленість» у досліджуваній групі військовослужбовців не виявлено;

– виявлено такі емоційні копінг-стратегії:

а) неадаптивний (непродуктивний) варіант: «придушення емоцій» – у 5 (12 %) осіб як варіант поведінки, який характеризується пригніченим емоційним станом;

б) відносно адаптивний (відносно продуктивний) варіант: «емоційна розрядка» – у 5 (12 %) осіб як форми поведінки, спрямованої на зняття напруження;

в) адаптивний (продуктивний) варіант копінг-поведінки: «оптимізм» – у 22 (47 %) осіб як емоційний стан з впевненістю в наявності виходу з будь-якої, навіть найскладнішої ситуації. Емоційні копінг-стратегії: «протест», «пасивна кооперація», «самозвинувачення» та «агресивність» в досліджуваній групі військовослужбовців не виявлено;

– виявлено такі поведінкові копінг-стратегії:

а) неадаптивний (непродуктивний) варіант: «активне уникнення» – у 2 (4 %) осіб як поведінка, що передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, самотність, ізоляція, відмову від вирішення проблем;

б) відносно адаптивні (відносно продуктивні) варіанти копінг-поведінки: «відволікання» – у 2 (4%) осіб та «конструктивна активність» – у 11 (24%) осіб як форми поведінки, що характеризується прагненням до

тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою занурення в улюблену справу, подорожі, виконання своїх заповітних бажань;

в) адаптивні (продуктивні) варіанти копінг-поведінки: «альтруїзм» – у 2 (4%) осіб, «звернення» – у 2 (5 %) осіб та «співпраця» – у 2 (6 %) осіб як форми поведінки особистості, при яких вона набирає співпрацю зі значущими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки у найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близьким у подоланні труднощів. Поведінкові копінг-стратегії: «компенсація» та «відступ» в досліджуваній групі військовослужбовців не виявлено.

За методикою «Визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма» можна побачити наступне: адаптивні варіанти (Рис. 2.), не адаптивні варіанти (Рис.3), відносно адаптивні варіанти (Рис.4):

результати дали змогу побачити як до кожного варіанту копінг-поведінки (адаптивна, неадаптивна, відносно адаптивна) відноситься сукупність стратегій які поділені на три групи: когнітивні, емоційні та поведінкові.

До адаптивних варіантів копінг-поведінки можна віднести «збереження самовладання» (43%), «оптимізм» (47%), у поведінковій копінг стратегії найбільш застосованою виявилась «співпраця» (6%). (Рис.2):

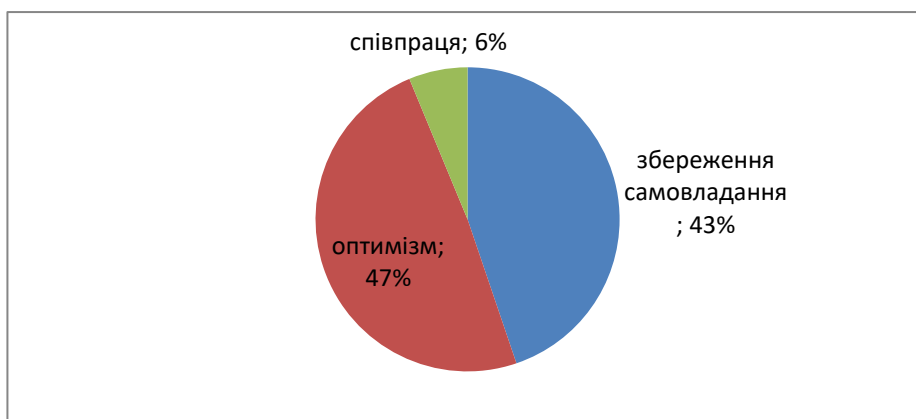


Рис. 2. «Визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма»

До неадаптивних варіантів поведінки курсанти відносять «дисимуляцію» (14%), «покірність» (29%) та «відступ» (48%). (Рис.3):

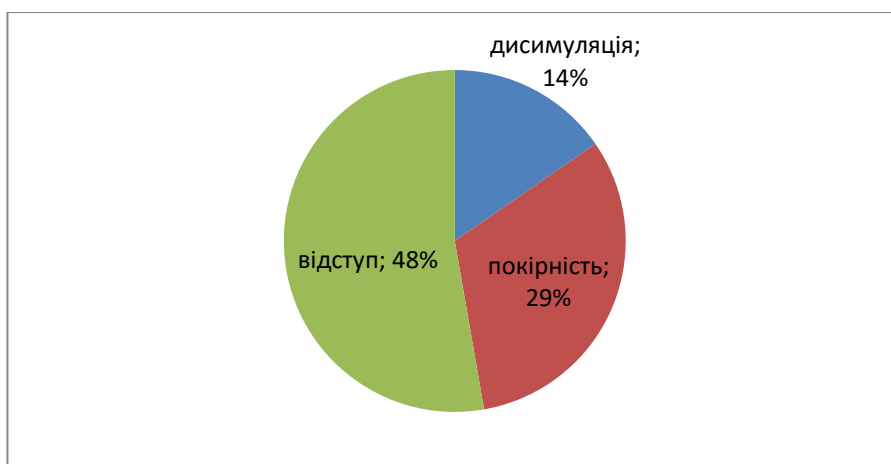


Рис. 3. «Визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма»

До відносно адаптивної, за результатом опитування, відносять: «відносність» (11%) та «конструктивну активність» (24%), емоційні копінг-стратегії такого типу не були обрані досліджуваними. (Рис.4):



Рис. 4. «Визначення індивідуальних копінг-стратегій Е. Хайма»

Із зазначеного опитування можна зробити висновок, що найчастіше курсантами використовується неадаптивна поведінкова копінг-стратегія «відступ» та адаптивна емоційна копінг-стратегія «оптимізм». У випадку з «відступом» стає зрозуміло, що курсанти вибирають стратегію уникання для збереження своєї атмосфери безпеки, така стратегія є псевдодолаючою. Якщо ж проаналізувати «оптимізм», то такі курсанти характеризуються впевненістю у своїх силах та в надійності вирішення складної ситуації.

Так, транслюючи одержані нами результати на дослідження згадуваного нами американського психолога Р. Лазаруса, можна виокремити

наступні копінг-стратегії, що найчастіше фігурували в одержаних результатах: конфронтаційний копінг, який проявляється у активних, іноді агресивних зусиллях зміни ситуації. Такий копінг передбачає певну ступінь готовності до ризику, конфліктності, імпульсивності; дистанціювання, який проявляється у когнітивних зусиллях відокремитися від ситуації і зменшити її суб'єктивну значимість через переключення уваги, відстороненості, знецінювання тощо; самоконтроль, який полягає у зусиллях щодо регулювання суб'єктом почуттів і дій, або повне пригнічення емоцій; пошук соціальної підтримки – пошук інформаційної, дієвої та емоційної підтримки, співчуття або порад серед оточуючих; прийняття відповідальності, яка полягає у визнанні суб'єктом своєї ролі у проблемі та спробою її вирішити; втеча-уникнення, яка полягає у дії швидкого зниження емоційного тиску проблеми через втечу, уникнення або ігнорування проблеми; планування вирішення проблеми, яка представляє проблемно-фокусований стиль, пошук раціональних зусиль щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми; позитивна переоцінка, є фокусуванням на зростанні власної особистості, часто включає релігійну складову. у скрутних та проблемних ситуаціях, особистість завжди шукає шляхи виходу з неї, шукає шляхи зменшення її тиску на когнітивну та емоційну сферу. Основним засобом такого пошуку є саморегуляція, яка представляє собою свідомий, цілеспрямований процес досягнення мети у вирішенні особистісно значущих цілей. А конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, соціальна підтримка, відповідальна поведінка, планування вирішення проблеми, втеча-уникнення та позитивна переоцінка є основними механізмами саморегуляції.

## 2.2. Тренінгова програма з навчання майбутніх офіцерів Збройних Сил України «Конструктивні копінг-стратегії для майбутніх офіцерів»

Кожен з курсантів за рахунок особистісних рис та характеристик створює унікальну стратегію вирішення стресогенної ситуації намагається зберегти та захистити власні копінг-ресурси. Подолання ситуацій в теперішніх бойових умовах передбачають інтенсивного застосування різних видів копінг-стратегій. При умові виснаження або недостатності ресурсів в актуальному часі одного з «копінгів», курсанти можуть, без суттєвих втрат для себе і обставин, вдало компенсувати їх відсутність іншими, продуктивними копінг-стратегіями, задля позитивного результату, адже успішним результатом можна назвати вихід на «нормальний» рівень функціонування.

При проведенні психологічної програми розвитку особистісних детермінантів вибору ефективних копінг-стратегій доцільно виділити наступні сфери особистості, які будуть задіяні під час психологічних тренінгів:

- емоційно-регулятивний: включає регуляцію та оптимізацію емоційного стану;
- ціннісно-нормативний: включає нейтралізацію та реконструкцію негативних поведінкових реакцій з виходом з дезадаптивної ролі.
- особистісно-рефлексивний: включає формування продуктивних копінг-стратегій;
- соціально-адаптивний: включає адаптацію і соціалізацію особистості.

Вихідні дані психологічної програми:

- тип занять: навчально-формувальні;
- цільова аудиторія занять: курсанти ВВНЗ;
- кількість учасників: 5 груп по 9 курсантів у кожній (45 осіб);



- час, необхідний для проведення програми: 48 годин, 4 тижні (3-4 години на тему).

Такий комплексний підхід до організації психокорекційних заходів сприяє активізації розвитку особистісних рис, які обумовлюють формування продуктивних і ефективних копінг-стратегій.

З метою вдосконалення самоконтролю власних емоцій та вдосконалення методів боротьби зі складними життєвими та професійними ситуаціями курсантам було запропоновано наступну програму, що розділена на 4 змістовних блоки загальною тривалістю 4 тижні.

Назва програми: «Конструктивні копінг-стратегії для майбутніх офіцерів».

Мета програми:

- Навчити майбутніх офіцерів ефективно впоратися зі стресом та негативними емоціями в ситуаціях, пов'язаних з їхньою професійною діяльністю.
- Закріпити навички конструктивного реагування на виклики та труднощі, з якими офіцери можуть зіткнутися у своїй роботі.
- Покращити загальний рівень самоконтролю та психологічної стійкості учасників програми.

Тривалість програми: 4 тижні

Структура програми:

Тиждень 1: Основи конструктивних копінг-стратегій

- Вступ до конструктивних копінг-стратегій та їх важливості для офіцерської професії.
- Розуміння стресу та його впливу на функціонування офіцерів.
- Вивчення основних конструктивних копінг-стратегій, таких як планування, проблемне мислення, пошук підтримки тощо.

Тиждень 2: Емоційний інтелект та саморегуляція.

- Розвиток емоційного інтелекту для ефективного керування емоціями в стресових ситуаціях.

- Вивчення технік саморегуляції, таких як глибоке дихання, медитація, позитивне мислення.

- Розвиток навичок емоційної стійкості та управління стресом.

Тиждень 3: Комунікаційні навички та побудова соціальної підтримки

- Вивчення навичок ефективної комунікації для покращення взаємодії з колегами та підлеглими.

- Розвиток навичок активного слухання та емпатії.

- Побудова соціальної підтримки та мережі підтримуючих відносин.

Тиждень 4: Стресові ситуації та вправи для практики конструктивних копінг-стратегій.

- Аналіз стресових ситуацій, з якими офіцери можуть зіткнутися у своїй роботі.

- Використання вправ та ролевих ігор для практики конструктивних копінг-стратегій.

- Розробка плану дій на майбутнє для ефективного впровадження набутих навичок у реальному житті.

Методи навчання:

- Лекції та презентації для передачі теоретичних знань.

- Групові дискусії та обговорення для обміну досвідом та поглиблення розуміння матеріалу.

- Рольові ігри та вправи для практичного застосування навичок.

- Індивідуальні завдання для самостійного розвитку.

Очікувані результати програми:

- Покращення умінь ефективно впоратися зі стресом та негативними емоціями.

- Закріплення навичок конструктивного реагування на виклики та труднощі.

- Підвищення рівня самоконтролю та психологічної стійкості.

- Розвиток емоційного інтелекту та навичок ефективної комунікації.

- Збільшення свідомості щодо власного психологічного благополуччя та здоров'я.

Вправи, що рекомендовані для включення в тренінг: «Привітання», «Я налаштований на...», «Правила нашої групи», «Я в умовах стресогенної ситуації», «Поводир», «Хто я», «Я розумію, я відчуваю», «Я володію», «Карта групи»;

використання арт-терапії: музикотерапія, ізотерапія, пісочна терапія;

техніка візуалізації та метафоричні карти;

Когнітивні вправи та техніки зниження і опанування агресії/тривожності. Постановка цілей на майбутнє.

У тренінгу застосовуються вправи із «методичних рекомендацій з психологічної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України щодо формування стресостійкості до дій в умовах різкої зміни бойової обстановки» розроблених з урахуванням стандартів НАТО STANAG 7226, STANAG 7225, STANAG 7229, STANAG 2565 (грудень 2020 обмеження розповсюдження: обмежень для розповсюдження не має. Головне управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України).

Заняття доцільно проводити у приміщенні, яке дозволяло б учасникам активно взаємодіяти між собою (працювати в групах, парах, «в колі», вільно пересуватися). Це дозволяє створювати атмосферу вільного обміну думками, що було важливо для групової динаміки.

Важливу роль в ефективності заходів професійно-психологічного тренінгу відіграє перше заняття. Його основна мета: дати можливість учасникам групи познайомитися один з одним під іншим кутом; визначити цілі і завдання програми; створити атмосферу взаєморозуміння і взаємної підтримки. Знайомство відбувалося у формі самопрезентації. Перед початком кожного заняття учасникам групи оголошується тема, мета та завдання і надається можливість висловити свої очікування від заняття. Для цього всі учасники мають надати відповідь на такі запитання: чого саме вони хочуть навчитися під час занять; які конкретні вміння та навички хочуть засвоїти;

який у них зараз емоційний стан. Цей прийом надає можливість вирішити низку завдань: завдяки механізму рефлексії дати учасникам самим усвідомити власні наміри щодо занять, над якими вони не замислювались; створити колективний психологічний портрет учасників занять; сформулювати чіткі уявлення про емоційний стан учасників; аналізувати зміни, які відбуваються в установках та емоційних станах учасників занять.

Професійно-психологічний тренінг для курсантів (майбутніх офіцерів військової служби Збройних Сил України), перш за все, спрямований на закріплення конструктивних копінгстратегій. Для активізації та розвитку особистісних копінг-ресурсів на тренінгу курсантам пропонується використовувати різноманітні інтерактивні техніки, такі як, міні-лекції, спільне розроблення правил групової роботи, тренінгові вправи, «мозковий штурм», рольові ігри, аналіз професійних ситуацій, метод незавершених речень, групова дискусія та ін.

Більший ефект мають групові форми тренінгу копінг-навичок, коли сама група стає природною моделлю ситуативної взаємодії і спілкування. Іноді їх називають активними груповими методами, тобто способами планованої, спрямованої активізації комунікативних процесів в малій навчальній чи іншій цільовій групі в залежності від вмісту поставлених навчальних, терапевтичних, психокорекційних, творчих чи інших завдань.

У цілому можна підсумувати, що психологічна програма має враховувати наступні сфери особистості:

- емоційна: зниження психологічної напруги, формування навичок емоційної стійкості, врівноваженості, розвиток емоційного самоконтролю, правильної ідентифікації своїх почуттів і переживань;
- комунікативна: забезпечення необхідної комунікації у підрозділі; налагодження спілкування із сім'єю;
- поведінково-діяльнісна: формування навичок групової взаємодії, усвідомленість власних дій, формування продуктивної стратегії поведінки в стресовій ситуації, навчання вибору ефективних копінг-стратегій;

- когнітивна: усвідомлення власних цілей, моделей поведінки;
- свідомість: опрацювання негативних спогадів, відновлення самоусвідомлення за допомогою використання психологічних вправ;
- ставлення до особистості: формування емпатійності, розуміння, сприйняття інших.

## ВИСНОВКИ

1. Дослідження з питань копінг-стратегій та особливостей самоставлення у майбутніх офіцерів до військової служби мають значний науковий і практичний інтерес. Ця тема є мало вивченою, але цим самим породжує інтерес до подальших досліджень. В умовах повномасштабного вторгнення тема «копінгу» є актуальною та потрібною, насамперед для молодого покоління майбутніх офіцерів Збройних Сил України, бо саме від них залежить майбутнє цієї країни. Ці аспекти важливі для розуміння того, як молоді люди впорядковують своє життя, змагаючись з викликами та стресом, пов'язаними з вступом у військову службу, а також для подальшого проходження служби під час військового стану

Копінг-стратегії визначаються як способи, за допомогою яких люди реагують на стресові ситуації та намагаються знизити їх негативний вплив на своє фізичне та психологічне благополуччя. Це можуть бути активні стратегії, такі як пошук підтримки у соціальному оточенні або фізична активність, або пасивні стратегії, такі як уникнення проблеми або використання негативних засобів справляння стресу (наприклад, алкоголь або наркотики).

Дослідження показують, що копінг-стратегії можуть впливати на психологічний стан та ефективність особистості. Наприклад, активні стратегії копінгу можуть сприяти зменшенню рівня стресу та поліпшенню психологічного благополуччя. З іншого боку, пасивні стратегії копінгу можуть призводити до негативних наслідків, таких як погіршення психологічного стану та зростання ризику розвитку психологічних проблем.

2. Особливості самоставлення у майбутніх офіцерів до військової служби також мають велике значення. Самоставлення визначається як сукупність внутрішніх переконань, цінностей, мотивацій та цілей особистості, які впливають на її поведінку та вибір професійної діяльності. У контексті військової служби, самоставлення може включати такі аспекти, як патріотизм, готовність до жертв та високий рівень моральних цінностей.

Дослідження показують, що майбутні офіцери, які мають високий рівень самоставлення до військової служби, частіше проявляють високу мотивацію та ефективність у своїй професійній діяльності. Вони також можуть бути більш стійкими до стресу та негативних факторів, пов'язаних з військовою службою.

У наукових дослідженнях зазначається, що копінг-стратегії та особливості самоставлення у майбутніх офіцерів до військової служби можуть бути покращені та розвинуті через тренування та психологічну підготовку. Наприклад, тренування з копінгу може включати навчання активним стратегіям справляння стресу та пошуку підтримки у соціальному оточенні. Тренування самоставлення може включати роботу з цінностями та мотивацією, що сприяє глибокому розумінню значення військової служби та підвищенню мотивації до неї.

Узагальнюючи проаналізовану наукову літературу з питань копінг-стратегій та особливостей самоставлення у майбутніх офіцерів до військової служби можна зробити висновок, що вказує на важливість цих аспектів для ефективності та благополуччя особистості. Дослідження показують, що розвиток активних стратегій копінгу та високого рівня самоставлення може покращити професійну діяльність майбутніх офіцерів та зменшити негативний вплив стресу та викликів, пов'язаних з військовою службою.

Отже, під механізмами саморегуляції поведінки ми розуміємо психологічні детермінанти установок, реакцій, засоби управління людиною своїми діями, окремими вчинками та поведінковими актами, цілісною системною поведінкою інтегрованої особистості. На різних рівнях багаторівневої детермінації поведінки до механізмів її саморегуляції відносимо: інстинкти, потреби, безумовно- й умовнорефлекторні прояви, психологічні захисти, емоційне задоволення, що забезпечують мимовільну регуляцію; вольові дії та зусилля, самоконтроль (поточний та опосередкований), компоненти самосвідомості (самооцінка, ціннісні орієнтації, рівень домагань, образ-Я, локус контролю), аутопсихологічну

компетентність, самоставлення, рефлексивне осмислення, самовдосконалення та самодетермінацію, що забезпечують довільну саморегуляцію поведінки особистості.

3. У ході роботи з курсантами Національної академії сухопутних військ імені Гетьмана Петра Сагайдачного було проведено тестування за наступними методиками: «Адаптивність 200», опитувальник «Копінг-стратегій Р.Лазаруса», «Визначення індивідуальних копінг-стратегій Е.Хайма».

Згідно з одержаними результатами можна зробити наступний висновок: курсанти надавали перевагу стратегіям «планування вирішення проблем», «самоконтролю», «позитивній переоцінці», «конфронтації» та «дистанціюванню», що може свідчити про цілком нормальне зіткнення індивіда зі складною життєвою ситуацією, в якій курсант зможе знайти правильне та оперативне рішення.

На рахунок стратегій уникнення та втечі - вони обернено пов'язані з такою характеристикою самоставлення як відкритість, тобто чесність з самим собою. Тож, чим менш чесною людина буде з собою, тим більше уникатиме конфліктів та намагатиметься відстояти свою позицію.

У підсумку отриманих кореляційних зв'язків самоставлення та копінг-стратегій, можемо стверджувати, що позитивне самоставлення та самооцінка сприяють вибору активних, просоціальних копінгів, які дозволяють індивіду краще адаптуватися в соціумі, знаходити швидкі і ефективні методи вирішення кризових ситуацій. І навпаки, низький рівень самоставлення та занижена самооцінка підштовхують до втечі та уникнення існуючих проблем, що може призводити до ускладнення ситуації та ескалації конфліктів.

Майбутні офіцери військової служби, за нашим дослідженням, надавали перевагу позитивним копінг-стратегіям, що в подальшому дає змогу вдосконалити та відшліфувати методи подолання труднощів, самозахисту від травмуючих подій. Здатність надання ситуації



нетривіального сенсу найбільшим чином сприяє зміні особистісного ставлення до неї. Такий екологічний підхід до вирішення кризових ситуацій є надважливим критерієм вибору в житті кожної людини, а особливо – майбутніх офіцерів військової служби.

4. З метою вдосконалення самоконтролю власних емоцій та вдосконалення методів боротьби зі складними життєвими та професійними ситуаціями курсантам було запропоновано програму тренінгу на тему: «Конструктивні копінг-стратегії для майбутніх офіцерів». Програма розвитку особистісних детермінантів вибору ефективних копінг-стратегій спрямована на шість основних блоків, які представляють різні сторони особистості, відповідно до поставлених завдань. У ході послідовного проходження всіх етапів програми, курсанти набувають психологічної готовності до «повернення» у цивільне життя, здатні активно працювати над собою, навчаються розрізняти продуктивні та непродуктивні копінг-стратегії, здобувають усвідомлення власних потенціалів та обирають ефективні копінг-стратегії за рахунок особистісних рис. Програма реалізована з урахуванням особистісних диспозицій досліджуваних: кардинальних, центральних і вторинних.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А., Коқун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с..
2. Алгоритм роботи військового психолога щодо психологічного забезпечення професійної діяльності особового складу Збройних Сил України/ Міністерство оборони України, Наук. – дослід. центр гуманітарних проблем Збройних Сил України: Н.А.Агаєв, О.Г.Скрипкін, А.Б.Дейко, В.В.Поливанюк, О.В.Еверт. К.: НДЦГП ЗС України, 2016. С. 47-57.
3. Анциферова Л. І. Особистість у важких життєвих умовах: переосмислення, перетворення ситуацій і психологічний захист. *Психологічний журнал*. 1994. Т.15, №1. С. 3-19.
4. Асєєв В. Г. Проблема мотивації особистості. Теоретичні проблеми психології особистості. М., 1974. С. 122.
5. Балл Г. А. Поняття адаптації і її значення для психології особистості. *Вопр. психології*. 1989. № 1. С. 92 -100.
6. Бассін Ф.В «Про силу Я і Психологічний захист». *Психологічний журнал*. 1986, № 4,Т.3. С. 69-83.
7. Бассін Ф.В «Проблема психологічного захисту/Психологічний журнал 1988 №3,Т.9 с.79-86.
8. Бодров В. А. Проблема подолання стресу. «COPING STRESS» і теоретичні підходи до його вивчення. *Психологічний журнал*. 2006. Т. 27. № 1. С. 122-133.
9. Божович Л. І. Проблема розвитку мотиваційної сфери дитини. *Вивчення мотивації поведінки дітей і підлітків*. М., 1972. С. 41–42.
10. Гартманн В. Его психології і проблеми адаптації – Нью-Йорк 1958.

11. Грандт, В. В. Копінг-ресурси як чинник професійного здоров'я представників екстрених служб: вектори психологічної ефективності збереження професійної надійності [Електронний ресурс] [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/pspz\\_2012\\_1\\_19.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/pspz_2012_1_19.pdf). Проблеми сучасної психології. Запоріжжя : ЗНУ, 2012. № 1.-С. 97-102.
12. Гребенюк М. О. Соціально-психологічні чинники формування професійної самоідентифікації курсантів НГУ / М. О. Гребенюк // Збірник тез доповідей VIII науково-практичної конференції «Наукове забезпечення службово-бойової діяльності Національної гвардії України». Секція 4. Актуальні проблеми морально-психологічного та правового забезпечення службово-бойової діяльності Національної гвардії України.
13. Джеррольд С., Грінберг Дж. Управління стресом. 7-е вид.
14. Еверлі Дж. С., Розенфельд Р. Стресс. Природа і лікування. К., 1985. 223 с.
15. Зливков В. Л. Проблема особистісної та професійної самоідентифікації в сучасній психології. *Соціальна психологія* / гол. ред. Ю. Ж. Шайгородський. 2006. № 5. С. 128-136.
16. Знаменюк Г.М. Психіка людини в екстремальних ситуаціях // *Військова освіта*. К., 2003. №12. С. 34-44.
17. Кавер К.С. Оцінка копінг-стратегій: з урахуванням теоретичного підходу: журнал особистості соціальної психології, 1989, с.57-73
18. Карен Хорні. Невротична особистість нашого часу: Канон+ 2002. 224 с.
19. Кернберг О. Структуроване інтерв'ю при вивченні порушень особистості [Електронний ресурс] / Отто Кернберг // Психоаналіз. – 2018. – Режим доступу до ресурсу: [https://psychoanalysis.by/2018/01/05/structured-interviews/.](https://psychoanalysis.by/2018/01/05/structured-interviews/))
20. Кривоконь Н. І. Соціально-психологічні чинники професійної самоідентифікації фахівців системи захисту населення : автореф. дис. на

здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Соціальна психологія» / Н. І. Кривоконь. – Київ, 2002. – 20 с.

21. Коваленко А.Б. Психологія розуміння. К.: Геопринт, 1999. 184 с

22. Коваль О. Тематичний словник-довідник з психології та педагогіки – Тернопіль: ТНЕУ, 2013. – 138 с.

23. Кокун О. М. Зміст та структура психологічної готовності фахівців до екстремальних видів діяльності. Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць. 2010. Вип. 7. С. 182–190.

24. Колесніченко О. С. Психологічна готовність працівників МНС України до професійної діяльності в екстремальних умовах : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.09. Харків, 2011. 23 с.

25. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г.С. Костюк. – К.: Рад. Школа, 1989. – 608 с.

26. Купчак М. Я., Саміло А. В. Мотивація, як елемент професійної підготовки в органах і підрозділах ДСНС. Актуальні проблеми сучасного бізнесу: обліково-фінансовий та управлінський аспекти : матеріали I Міжнародної науково-практичної інтернет конференції. Львів, 2019. С. 106–108.

27. Лазарус Р.С. Копінг теорії: минуле, теперішнє, майбутнє/ Р.С.Лазар/Психосоматична медицина. – 1993. – Т.55. – С. 234-247.

28. Мак-Вільямс Н. Психоаналітична діагностика Розуміння структури особистості в клінічному процесі / Пер. з англ. — М.: Незалежна фірма “Клас”, 2001. — 480 с. — (Бібліотека психології і психотерапії, вид. 49))

29. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості / С.Д. Максименко. – К.: КММ, 2006. – 240 с.

30. Мартіросян, М. В. Копінг стратегії професійної стійкості особистості адвоката: дис канд. психол. наук : 19.00.01 / Марина Вікторівна Мартіросян; Східноєвропейський нац. ун-т ім. Лесі Українки. - Луцьк, 2019. - 228 с.

31. Маслоу А. Г. Мотивація й особистість: підручник. Санкт-Петербург, Росія: Євразія, 1999. 134 с)
32. Овсяннікова, В.В. (2013). Проблеми психологічної адаптації персоналу організації. Проблеми сучасної психології, 2, 85–91.
33. Павелків В.Р. Психологічні засоби корекції міжособистісних стосунків у підлітків з агресивною поведінкою : автореф. дис ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Віталій Романович Павелків . – Київ : Б.в., 2006 . – 20 с.
34. Піаже Ж. Вибрані психологічні напрацювання / Ж. Піаже. – М. : Просвіта, 1969. – 659 с.].
35. Платонов К.К. Структура розвитку особистості. К.:Наука, 1986, с. 256.
36. Психологія особистості : Словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.].
37. Психіка людини в екстремальних умовах/Матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Л., 2019. – УДК 159.9:378-49 с.
38. Рибніков В. Ю. Психологічне прогнозування надійності діяльності і корекція дезадаптивних нервово-психічних станів спеціалістів екстремального профілю. К. : К. Ун-т, 2000. 205 с.
39. Роменець В.А. Вчинок і постання канонічної психології / В.А. Роменець //Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії / [За заг. ред. В.О. Татенка]. – К.: Либідь, 2006. – С. 11-36
40. Ростунов А. Т. Формування професійної придатності / А. Т. Ростунов. – Мінськ : Вищ. шк., 1984. – 176 с.].
41. Рубінштейн С.Л. Основи загальної психології  
<https://psylib.org.ua/books/rubin01/index.htm>
42. Сельє Г. Стрес без дистресу. URL:  
[http://www.lib.ru/PSIHO/SELYE/distree.txt\\_with-bigpictures.html](http://www.lib.ru/PSIHO/SELYE/distree.txt_with-bigpictures.html)
43. Татенко В.О. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології / Татенко В.О. // Соціальна психологія. – 2006. – №1. – С.3-13

44. Титаренко Т.М. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т.М. Титаренко. – К.: Агропромвидав України, 1998. – 348 с.
45. Уїлсс Т.А. Концептуальна основа / Т.А. Уїлсс, С.Шиффман. – Орландо: Академічна газета, 1985. – 324 с..
46. Уотсон Дж. Психологія як наука про поведінку : пер. з англ. / Дж. Уотсон. – Одеса : Б. і., 1926. – 398 с.].
47. Фрейд А. «Психологія Я та захисні механізми» с. 144 та З. Фрейд «Витіснення» с. 79-110.
48. Фрейд З. «Витіснення/Психологія несвідомого, 1915, с.118-125.
49. Фрейд З. Введення в психоаналіз. Лекції / З. Фрейд. – М. : Наука, 1991. – 455 с.)
50. Фрейд З., А. Фрейд, Е. Фромм, К. Хорні та ін.) [Фрейд З. Витіснення (1915) // Психологія несвідомого / З. Фрейд. — М. : Фірма СТД, 2006. — С. 79—110.].
51. Фромм Е.. Анатомія людської деструктивності / Е.Фромм. – М.: Республіка, 2019.
52. Хаан Н. Копінг і захист: Вклад і захист: процеси організації само середовища./ Н.Хаан. – Академічна газета. – 1977. – 346 с..
53. Шебанова В. І, Шебанова С.Г. Механізми психологічного захисту та копінгу (совладання) особистості: навчально-методичний посібник. Херсон : ХДУ, 2012. 224 с.)
54. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика : навч. посіб. / Т.С. Яценко. – К. : Вища шк., 2006. – 382 с.)
55. [Про затвердження Інструкції з організації психологічної підготовки у Збройних Силах України : наказ Головнокомандувача Збройних Сил України від 23.10.2020 р. №173. URL: <https://dovidnykmpz.info/psycho/nakaz-holovnokomanduvachazbroynykh-syl-ukrainy-vid-23-10-2020-roku-173-pro-zat-verdzhenniainstruksii-z-orhanizatsii-psykholohichnoi-pidhotovky-u-zbroynykh-sylakh-ukrainy/> (дата звернення: 10.12.2020)].

56. [Про затвердження Інструкції з організації психологічної підготовки у Збройних Силах України : наказ Головнокомандувача Збройних Сил України від 23.10.2020 р. №173. URL: <https://dovidnykmpz.info/psycho/nakaz-holovnokomanduvachazbroynykh-syl-ukrainy-vid-23-10-2020-roku-173-pro-zat-verdzhenniainstruktsii-z-orhanizatsii-psykhologichnoi-pidhotovky-u-zbroynykh-sylakh-ukrainy/> (дата звернення: 10.12.2020)].

57. Benjamin S. Bloom Taxonomy of educational objectives. URL : <http://www.coun.uvic.ca/learning/exams/blooms-taxonomy.html>

58. Haan N. Coping and defending: Processes of self–environment organization. / N. Haan. – N. Y., Academic Press. - 1977. - 346 p.)

59. (Hartmann H., Ego psychology and the Problem of adaptation. - N-Y.,1958/ - s.26-27.)

60. Kernberg, O.F.,. The inventory of personality organization / Kernberg, O.F., Clarkin, J.F.. // White Plains, NY: The New York Hospital-Cornell Medical Center. – 1995.

61. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York, 1988. 463 p.)

62. Norman T. Psychology of Adjustment : understanding ourselves and others / Norman T. – N. Y. : Van Nostrand, 1978. – 443 p.].

63. Vaillant G. Adaptive mental mechanisms: Their role in a positive psychology / G. Vaillant // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55. – № 1. – P. 89–98..

64. Vaillant G. E.The wisdom of the ego / G.E. Vaillant - Cambridge.: Harvard University Press,1993. 213 p.