

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ: ОСМИСЛЕННЯ
АДАПТИВНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Виконала: здобувачка 231-М групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньої програми Психологія
Лисенко Катерина Юріївна

Керівник: д.психол.н., професорка
Анжеліка КОЛЛІ-ШАМНЕ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
1. РОЗДІЛ 1. Теоретичні засади вивчення проблеми взаємозв'язку стратегій подолання та стресостійкості військовослужбовців.....	6
1.1 Поняття стресу та стратегій подолання (копінг-поведінки) у психології.....	6
1.2 Проблема адаптивних механізмів стресу та копінг-поведінки у психології.....	17
1.3 Психологічні прояви та різновиди стресу та копінг-поведінки військовослужбовців в умовах війни.....	22
РОЗДІЛ 2. Експериментальне дослідження стратегій подолання та стресостійкості військовослужбовців.....	33
2.1. Методи дослідження стратегій подолання та стресостійкості військовослужбовців як механізмів адаптивного функціонування.....	33
2.2. Результати дослідження взаємозв'язку стратегій подолання та стресостійкостів різних групах військовослужбовців.....	39
2.3. Розробка та впровадження програми підвищення стресостійкості та використання адаптивних копінг-стратегій військовослужбовцями.....	46
ВИСНОВКИ	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	
ДОДАТКИ	

ВСТУП

У сучасному світі, де геополітична нестабільність і соціальні виклики є неодмінною частиною життя, роль військовослужбовців стає надзвичайно важливою. Вони стикаються з надважкими стресорами і труднощами, які вимагають від них не лише фізичної, але й психологічної стійкості та адаптивності. У цьому контексті, вивчення стратегій подолання стресу та розвиток стресостійкості стають актуальними завданнями для психології.

Військові конфлікти, місії миротворців, висока відповідальність та навантаження, ризик для життя і здоров'я – це лише деякі з аспектів, які зумовлюють необхідність вивчення та розуміння психологічних аспектів служби. Стратегії подолання стресу, які військовослужбовці використовують для протистояння викликам сучасного бойового середовища, можуть мати вирішальне значення для їх фізичного та психологічного благополуччя.

Актуальність дослідження стратегій подолання стресу та стресостійкості в контексті військової служби визначається національною безпекою та фізичним і психологічним благополуччям військовослужбовців, і вона є важливою для забезпечення ефективної обороноздатності країни та

Питаннями стресу та копінг-поведінки цікавились як вітчизняні, так і зарубіжні науковці, серед яких: Н. В. Андріяшина, Л. М. Ємельяненко, Р. Лазарус, С. Фолкман та інші.

Мета даної магістерської роботи полягає в дослідженні стратегій подолання стресу та стресостійкості в контексті військової служби. Дослідження має на меті розкрити сутність цих психологічних механізмів, їх вплив на фізичне та психічне здоров'я військовослужбовців, та розробити рекомендації щодо підвищення рівня стресостійкості та адаптивності військового персоналу.

Для досягнення цієї мети передбачено розгляд наступних **завдань**:

1. Розкрити сутність понять «стрес» та «копінг-поведінка» в психології.

2. Вивчити адаптивні та дезадаптивні реакції на стресові ситуації.

3. Проаналізувати психологічні ефекти стресу на військовослужбовців та класифікувати й дослідити різновиди копінг-стратегій, які вони використовують для подолання стресу.

4. Визначити особливості стресових ситуацій під час війни та їхній вплив на військовослужбовців.

Об'єктом дослідження є військовослужбовці.

Предметом дослідження є стратегії подолання стресу та стресостійкість військовослужбовців.

У роботі використані наступні **методи**: анкетування, аналіз документів та відкритих текстів, спостереження, психологічні тести і шкали.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в першорядному дослідженні стратегій подолання стресу та стресостійкості в контексті військової служби з урахуванням адаптивного функціонування військовослужбовців, що раніше не досліджувалося. Результати можуть сприяти покращенню психологічної підготовки та підтримки військовослужбовців та інших професіоналів, що працюють в умовах стресу.

Практична значущість дослідження полягає в можливості покращення психологічної підготовки та підтримки військовослужбовців, зменшенні ризику психологічних проблем, підвищенні їхньої стресостійкості, а також можливості застосування отриманих знань в інших професіях.

Апробація роботи. Матеріали кваліфікаційної роботи доповідались на засіданні кафедри психології, факультету психології, історії та соціології Херсонського державного університету (протокол № 6 від).

Публікації. За матеріалами магістерської роботи опубліковано статтю «Стратегії подолання стресу та стресостійкість військовослужбовців» у збірнику:

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1 Поняття стресу та стратегій подолання (копінг-поведінки) у психології

Відповідно до сучасних концепцій, *стрес* представляє собою стан організму, який, з одного боку, є основою для адаптації до різноманітних впливів зовнішнього середовища, а з іншого боку, може виступати як фактор, що сприяє порушенню психічної адаптації. Це можуть бути фізичні, психологічні або емоційні фактори, які викликають неспецифічні фізіологічні та психологічні реакції в організмі.

Стрес в широкому сенсі – це реакція організму на будь-які важливі чинники, яка може бути як позитивною, так і негативною. Г. Сельє вказує, що стрес включає «eustress» (позитивний) та «distress» (негативний) в своїй праці [40]. Стрес у вузькому сенсі – це негативний вплив, який може викликати негативні наслідки для організму. Роботи, такі як «Selye H. The stress of life», детально розглядають цей аспект стресу та його вплив на фізіологію та психологію людини. За словами В. С. Рожкова, стрес включає не лише негативне напруження, а й позитивне, не лише руйнівний вплив, але і творчий.

Словник психологічних термінів Е. Колмана визначає поняття стресу як «психологічне та фізичне напруження або напруга, яке виникає внаслідок фізичних, емоційних, соціальних, економічних чи професійних обставин, подій чи переживань, які важко керувати або витримати» [30].

Як зазначає Л.М. Ємельяненко *стрес* – стан індивіда, що виникає як відповідь на різноманітні екстремальні види впливу зовнішнього та внутрішнього середовища, що виводять з рівноваги фізичні чи психологічні функції людини [7].

У В. А. Бодрова можна зустріти таке визначення: «*психологічний стрес*, як особливий психічний стан, є своєрідною формою віддзеркалення суб'єктом складної, екстремальної ситуації, в якій він знаходиться. Специфіка психічного віддзеркалення обумовлюється процесами діяльності, особливості яких (їх суб'єктивна значущість, інтенсивність, тривалість протікання і так далі) в значній мірі визначаються вибраними або прийнятими цілями, досягнення яких спонукає змістом мотивів діяльності. В процесі діяльності мотиви «наповнюються» емоційно, сполучаються з інтенсивними емоційними переживаннями, які відіграють особливу роль у виникненні і протіканні стану психічної напруженості» [4, с. 4-5].

Згідно з Р. Лазарус і С. Фолкман «психологічний стрес – це особливий зв'язок між людиною та середовищем, який оцінюється людиною як такий що виснажує або перевищує її ресурси та ставить під загрозу її благополуччя. Науковці вважають, що це питання необхідно вивчати через два важливі процеси, які опосередковують стосунки між людиною і середовищем: когнітивної оцінки та подолання стресу. Когнітивна оцінка – це оціночний процес, який визначає, чому і в якій мірі певна трансакція або серія трансакцій між людиною і середовищем є стресовою. Подолання стресу – це процес, за допомогою якого людина керує вимогами взаємовідносин між людиною і середовищем, які оцінюються як стресові, та емоціями, які вони породжують». [38, с. 19].

Залежно від типу стресора і його характеру впливу, виділяють різні форми стресу. Серед них виокремлюють фізіологічний і психологічний стрес, а також хронічний, гострий, інформаційний та емоційний стрес. (див. рис. 1.1.).

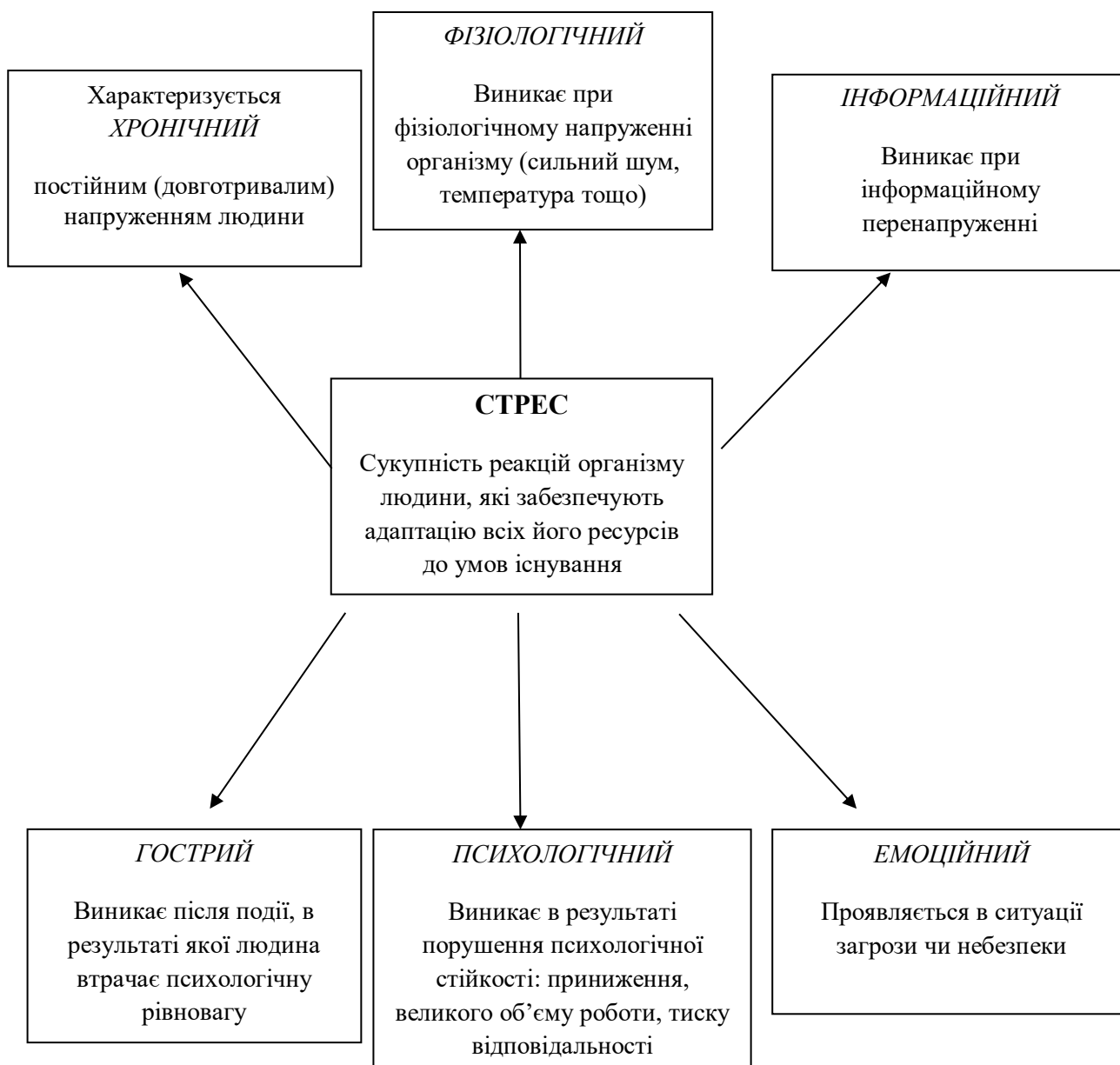


Рис. 1.1. Класифікація видів стресу [18]

Виділяють численні класифікації стресу. Зокрема, «В. Розов виокремлює наступні види стресу [23, с. 9]:

За критерієм впливу на людину:

1. Емоційно-позитивний стрес, викликаний позитивними подіями. У людей з ослабленим здоров'ям навіть цей вид стресу може спровокувати негативні наслідки;

2. Емоційно-негативний стрес спричиняється негативними подіями. Він менш контрольований людиною, і тому більше небезпечний для здоров'я.

В залежності від тривалості впливу на особистість стреси розподіляються на короткочасні і хронічні:

1. Короткочасний (гострий) стрес характеризується швидкістю та несподіваністю виникнення.

2. Довготривалий (хронічний) стрес може бути наслідком гострого стресу, але часто виникає через незначні, слабо інтенсивні, але постійні множинні чинники.

За походженням і механізмом розвитку автор ділить їх на фізіологічні та психологічні:

1. Для фізіологічного стресу характерне опосередкування стресорів гомеостатичними фізіологічними механізмами. Він викликається такими стрес-чинниками, як біль, холод, спека, голод, спрага, фізичні перевантаження тощо.

2. Психологічний стрес опосередковується психологічними процесами оцінки передбачуваної загрози стресового стимулу і пошуком адекватної відповіді на цей стимул. Причинами виникнення стають: обман, образа, погроза, небезпека, інформаційне перевантаження тощо. Зазвичай психологічний стрес поділяють на емоційний та інформаційний стреси.

а) емоційний стрес має місце в ситуаціях, які загрожують безпеці людини (злочин, аварія, війна, важка хвороба), соціальному статусу, економічному благополуччю (втрата роботи), міжособистісним відносинам (сімейні проблеми) тощо. Цей тип стресу часто супроводжується інтенсивними емоційними реакціями, такими як страх, тривога та розпач. Під впливом емоційного стресу може страждати психічне та фізичне благополуччя особи, і важливо розвивати адекватні стратегії зіткнення та підтримки для подолання таких ситуацій.

б) інформаційний стрес виникає під час інформаційних перевантажень, коли людина, яка має велику відповідальність за наслідки своїх дій, не встигає приймати правильні рішення. Цей вид стресу часто стосується професій, де велика кількість інформації потребує негайного аналізу та взяття рішень, наприклад, у роботі диспетчерів та операторів технічних систем управління. Інформаційний стрес може призводити до втоми та погіршення когнітивних

функцій, і ефективно впорядкування із цим видом стресу важливе для забезпечення якісної роботи та психічного благополуччя.

До того ж, виділяють такі види стресів, як:

- міжособистісний;
- професійний;
- фінансовий;
- екологічний;
- технологічний;
- больовий;
- бойовий стрес;
- травматичний і посттравматичний та ін.» [23, с.10].

«Г. Сельє запропонував концепцію загального адаптаційного синдрому, яка вказує на універсальну реакцію організму на будь-який стресор. Цей синдром включає 3 етапи (стадії) розвитку стресу: тривога, резидентність, виснаження [33] (див. табл. 1.1.).

Таблиця 1.1.

Особливості прояву стресу на різних стадіях розвитку

Стадії стресу	Загальна характеристика
Стадія тривоги	Виникає, коли ми вперше сприймаємо щось як стрес, і тоді організм ініціює реакцію «бий або тікай».
Стадія резидентності (опору)	Якщо сприйнятий стрес триває, організм залишається активним на вищому метаболічному рівні, намагаючись компенсувати постійний стрес. Організм не може підтримувати цей рівень нескінченно довго, і його ресурси зрештою вичерпуються.
Стадія виснаження	Виснаження - тривалий вплив стресора призведе до виснаження ресурсів організму, а спричинений ним знос пригнічуватиме імунну систему і спричинятиме погіршення функцій організму. Це може призвести до

	різноманітних проблем зі здоров'ям та хвороб, включаючи хвороби серця, проблеми з травленням, депресію і діабет
--	---

М. І. Мушкевич зазначає, що «стрес виникає внаслідок впливу екстремальних факторів, які пов'язані із змістом, умовами та організацією діяльності людини. До того ж, вказує, що проявом професійного стресу може бути розвиток синдрому психічного виснаження. Такий стан відомий як «вигорання», був визначений американським психіатром Х. Фрейденбергером у 1974 році для опису психічного стану здорових осіб, які активно взаємодіють з клієнтами чи пацієнтами та постійно перебувають в емоційно напруженому оточенні під час професійної допомоги» [17, с.186-187].

Вплив стресу на імунну систему вивчають науковці протягом десятиліть. Ось, наприклад, Д. Хансарі вважає, що стрес, впливаючи на імунну систему, змінює процеси в центральній нервовій системі та нейроендокринній системі. Також стрес може мати психологічний вплив, що в емоційному стані проявляється, як втрата концентрації, депресія, тривожність. Затяжний стрес ослаблює організм та може призвести до виникнення й розвитку хвороб.

Поняття «стрес» споріднене з поняттями «афект» і «тривога». Часто причиною афекту людини є стрес, в свою чергу тривога впливає на виникнення стресів, а також може бути їх наслідком.

Афект (лат. affectus – настрій, хвилювання, пристрасть) – сильне і короткочасне нервове збудження, емоційний стан, що супроводжується різко вираженими руховими проявами, змінами діяльності внутрішніх органів, втратою вольового контролю над власними діями та бурхливими вираження емоцій. У своїх працях С. Рубінштейн зазначав, що в стані афекту людина «втрачає голову», а тому при афективній дії може порушуватися свідомий контроль за вибором дій. Афекти можуть бути викликані не тільки чинниками, пов'язаними з біологічними потребами та інстинктами людини, а й

порушеннями суспільних відносин (несправедливість, заподіяна образа, виявлена несправедливість). Іноді афект виникає при повторенні ситуацій, які викликають у людини негативний стан. Стан афекту характеризується звуженням поля свідомості людини, під час якого увага повністю зосереджується лише на обставинах, що викликали афект. При сильному афекті порушення свідомості може призвести до часткової або навіть повної амнезії, коли людина не може згадати окремі епізоди події, що сталася, і власні дії. Афект зменшує можливість довільної регуляції поведінки, тому рекомендації щодо його подолання спрямовані на попередження афекту шляхом уникнення ситуацій, що його викликають, відволікання уваги людини від них, переключення її уваги та свідомості на інші обставини та дії, що мають відволікаючий характер. Афекти виникають раптово, швидко і, досягнувши найвищої напруги, так само швидко зникають, змінюючись реакцією [18].

Проблема стресу в зарубіжній та вітчизняній психологічній літературі розглядається в рамках кількох основних напрямів, серед яких виокремлено «дослідження стресу як події, що ускладнює взаємодію із середовищем, що порушує гомеостаз; як реакції організму; як трансакційний процес, пов'язаний з критичними, проблемними ситуаціями» [14].

Розглядаючи стрес як подію, що ускладнює взаємодію з навколишнім середовищем і порушує гомеостаз, поняття стресу ототожнюють з поняттям стресора, який є зовнішнім або внутрішнім подразником. Порушення гомеостазу відбувається в залежності від особливостей стресора і його сприйняття організмом. У відповідь на порушення гомеостазу організм реагує психофізіологічними реакціями або пристосувальними діями, які є цілеспрямованими і усвідомленими індивідом. Будь-яка ситуація має суб'єктивне значення, унікальне особистісне значення для кожної людини. У результаті те, що для однієї людини здається психологічною травмою, іншим може бути сприйняте, як звичайну нейтральну або навіть позитивну подію [24].

Необхідною умовою дослідження особливостей подолання особистістю проблемних і кризових ситуацій, а також оцінки ефективності стрес-розрядної поведінки є вибір відповідних параметрів для класифікації стресорів. Розглядаючи локалізацію джерел стресу, виділяють зовнішні (професійне навантаження, конфліктні ситуації тощо) і внутрішні (пов'язані з фізичним і психічним станом людини) стресори. За якістю стресори можуть бути фізичними, психічними, соціальними, хоча це розрізнення умовне, оскільки будь-який соціальний вплив переломлюється у сфері індивідуального досвіду.

Залежно від рівня стресогенності та часу, необхідного індивідууму для реадаптації, стресові події поділяються на критичні або травматичні, повсякденні труднощі та мікростресори, хронічні стресори та хронічні субтравматичні стресори. Для більш глибокого вивчення ситуацій стресу використовуються об'єктивні та суб'єктивні аспекти [24].

Ю.В. Нехорошкова зазначає, що «в кожному конкретному випадку при взаємодії людини зі стресовою ситуацією цікавить її суб'єктивне сприйняття, засноване на особливостях особистого життєвого досвіду, домінуючих переживаннях і стратегіях поведінки. Суб'єктивні параметри включають суб'єктивну оцінку значущості ситуації (валентність), суб'єктивну оцінку здатності людини контролювати стресову ситуацію (керованість), суб'єктивну оцінку ймовірності зміни стресової ситуації самостійно (мінливість), суб'єктивна оцінка неоднозначності ситуації (невизначеність), суб'єктивна оцінка повторюваності стресової ситуації (повторення), ступінь особистого досвіду в подібних ситуаціях (усвідомленість)» [20].

Г. Сельє встановлено, що «в кожному конкретному випадку важливим є співвідношення об'єктивних і суб'єктивних характеристик стресової ситуації. Стрес розглядають і як реакцію цілісного організму на певну подію» [40].

В даний час загально визнаним є вивчення стресу в контексті системної моделі адаптації людини, згідно з якою адаптацію розглядають як цілісну, багаторівневу (що включає біологічний, психологічний, соціально-психологічний рівні) і самоврядну систему, спрямовану на підтримання сталої

взаємодії індивіда з навколишнім середовищем [41]. Порушення стійкості цієї взаємодії викликається станом стресу. Стало традиційним розуміти під стресом загальний адаптаційний синдром, який є неспецифічною реакцією організму на будь-який значущий подразник. У своєму розвитку неспецифічна реакція проходить три стадії:

- реакція тривоги, під час якої знижується опірність організму («шокова фаза»), а потім включаються захисні механізми;
- стадія резистентності, коли організм надає ефективний опір або пристосовується до нових умов;
- стадія виснаження, при якій виявляється недостатність захисних механізмів і наростаюче порушення адаптації та координації життєво важливих функцій.

Якщо організм має достатньо адаптивних можливостей (як біологічних, так і психологічних), то відбувається ефективна реакція на стрес, що дозволяє мобілізувати організм і багаторазово збільшити можливості здорової адаптації до нього. При відсутності адаптації (адаптації) до стресу і неможливості уникнути стресової ситуації відбувається часткове або повне порушення злагодженості діяльності систем організму, а в деяких випадках і подальший розвиток патологічних форм. подолання негативних наслідків [41].

У зв'язку з цим Г. Сельє ввів такі поняття, як «конструктивний і деструктивний типи стресу», що свідчить про те, що стрес не завжди шкідливий. Стресова активація може бути позитивно мотивуючою силою, яка покращує «якість життя» - еустрес, і послаблює від надмірного стресу - дистрес. При цьому слід враховувати, що позитивні або звичайні подразники, що призводять до еустресу, зустрічаються набагато рідше, ніж негативні, і практично їх значення з точки зору клінічних і тим більше патологічних станів зводиться до мінімуму. [40].

Розширюючи теорію стресу, дослідники науково обґрунтували і визнали, що активація симпатичної нервової системи призводить до мобілізації організму та готовності до дії.. Найважливішу роль у розвитку

стресової реакції відіграє кортизол («гормон стресу»), який стимулює біохімічні та фізіологічні процеси в організмі. Слід підкреслити, що дослідження не обмежувалися вивченням фізіологічних змін у стані стресу. Дослідження вчених було зосереджено на аналізі когнітивних, емоційних, мотиваційних і поведінкових відгуків на стрес, які відображають комплексний та багатовимірний процес адаптації людини.

Так, О. С. Іванова, розглядаючи психічну адаптацію як багатовимірний процес, що стосується психофізіологічного, власне психічного та соціально-психологічного рівнів регуляції, описує клінічні аспекти порушень психічної адаптації на всіх рівнях: порушення психофізіологічної адаптації проявляється у зміні психофізіологічних співвідношень, що призводять до розладів соматичного здоров'я, функціональних розладів різних систем органів, психосоматичних захворювань; порушення самої психічної адаптації, що проявляється у вигляді прикордонних невротичних і неврозоподібних розладів, тривоги, емоційної напруги; порушення соціально-психологічної адаптації, пов'язане з порушенням міжособистісних стосунків, підвищеною конфліктністю або соціальною ізоляцією та поведінковими відхиленнями [8].

Р. Лазарус і Р. Лаунер розглядають стресову ситуацію як результат певних співвідношень між характеристиками пропонованого попиту і людськими ресурсами. Якість цих відносин опосередковується когнітивними процесами оцінювання. Якщо співвідношення між вимогами і здібностями здається людині збалансованим, то ситуація оцінюється як виклик, що відповідає визначенню еустресу. Коли стресор оцінюється як зухвала втрата, порушується почуття власної гідності і з'являються такі емоції, як смуток або гнів. Якщо ситуація оцінюється як небезпечна, виникає тривога і страх [37].

Стресові емоції мобілізують людину. Суб'єкт здійснює дію (копінг) для подолання стресу, виходячи з оцінки значущості ситуації та ресурсів для її подолання. Р. Лазарус дає наступне визначення копінг-дій: «Копінг – когнітивні та поведінкові зусилля з управління конкретними зовнішніми або внутрішніми вимогами» [38]. Ефективність тієї чи іншої копінг-стратегії

залежить від специфіки поточної ситуації та наявних ресурсів. Стратегії, ефективні в одній ситуації, можуть бути неефективними і навіть шкідливими в іншій. При цьому виділяють низку психосоціальних факторів, що сприяють адаптації до стресових ситуацій, незалежно від особливостей цих ситуацій.

Вони включають комплекс адаптивних індивідуально-типологічних особливостей (копінг-компетентність, оптимізм, самооцінка, внутрішній локус контролю, стійкість тощо), а також адекватність соціальної підтримки. Варто зазначити, що А. А. Чазова та колеги класифікують копінг-поведінку на 3 види:

- Адаптивний тип відповідає адаптивним базовим стратегіям копінгу, орієнтованим на вирішення проблем і отримання підтримки.
 - Пасивний тип пов'язаний із використанням переважно пасивних стратегій копінгу через відсутність активних стратегій і ресурсів.
 - Нестабільний тип виявляється в дисоціації між індивідуально розвинутими стратегіями копінгу, базовими стратегіями та нездатністю самостійно керувати своєю поведінкою без активної допомоги інших.
- [19].

Здійснивши аналіз поняття стресу та його видів перейдемо до розгляду особливостей такої якості особистості як стресостійкість, яка є дуже важливою в ситуації подолання негативного впливу стресу на людину.

Деякі автори розглядають стресостійкість як одну з підструктур готовності людини до діяльності в стресових ситуаціях. Готовність сприяє швидкому і правильному використанню знань, досвіду, особистих якостей, збереженню самовладання і перебудові діяльності при появі непередбачених перешкод. До умов, що визначають готовність людини до діяльності в стресових ситуаціях, ці дослідники відносять: зміст завдань, їх складність, новизна; мотивація, оцінка ймовірності досягнення мети, самооцінка, нервово-психічний стан і, крім того, емоційна стійкість до стресової ситуації [37].

У сучасних дослідженнях стресостійкість розглядається як властивість особистості, що складається з комплексу наступних компонентів:

- психофізіологічного (вид, властивості нервової системи);
- мотиваційного, що визначає емоційну стійкість;
- емоційного досвід особистості, накопичений у процесі подолання негативних наслідків екстремальних ситуацій;
- вольового, що виражається у свідомій саморегуляції дій, приведенні їх у відповідність до вимог ситуації;
- професійної підготовленості, усвідомленості і готовності особистості до виконання певних завдань;
- інтелектуальної – оцінки ситуації, прогнозування її можливої зміни, прийняття рішень щодо способів дій [29].

Таким чином, загально визнаним є те, що стрес досліджується в контексті системної моделі адаптації людини, згідно з якою адаптація розглядається як цілісна, багаторівнева (включаючи біологічний, психологічний, соціально-психологічний рівні) і самоврядна система, спрямована на підтримку стійкої взаємодії особистості з навколишнім середовищем. Найадекватніше сутність стресу (у вузькому розумінні) відображає розуміння стресу як неспецифічного фізіологічного і психологічного прояву пристосувальної діяльності при сильних, екстремальних впливах на організм. Стресом у широкому розумінні називають неспецифічні прояви пристосувальної діяльності при дії будь-яких значущих для організму факторів.

1.2 Проблема адаптивних механізмів стресу та копінг-поведінки у психології

Слово «coping» має англійське походження та відповідний український відповідник «долати». Копінг-стратегії – сукупність дій, спрямованих на подолання стресової ситуації.

Фахівці Американської психологічної асоціації визначають копінг-стратегію як «дію, серію дій або процес мислення, що використовується для подолання стресової чи неприємної ситуації або для зміни реакції на неї» [29].

С. Фолкман у дослідженні «COPING: Pitfalls and Promise» визначає поняття копінг-стратегії, як «поведінкові та когнітивні тактики, використовувані для управління кризами, умовами та вимогами, які сприймаються як дистресові» [37, с. 745].

Р. Лазарус та С. Фолкман виділяють 2 основні категорії копінг-стратегій, серед яких: проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. Перші спрямовані на «керування чи зміну проблеми, яка провокує стрес», а другі – на «регулювання емоційних реакцій на проблему» [37, с. 150].

С. Фолкман зазначає, що емоції залишаються невід'ємною частиною процесу подолання стресу протягом усієї стресогенної ситуації як результат подолання, як реакція на нову інформацію та як результат переоцінки статусу стресогенної ситуації [34, с. 747].

Копінг-уникнення є одним з основних видів копінгу, який дозволяє людині справлятися із зовнішніми та внутрішніми джерелами стресу, починаючи від повсякденних життєвих клопотів і закінчуючи великими подіями. Копінг-уникнення особливо відрізняється від проблемно-фокусованого механізму, оскільки він спрямований на подолання безпосереднього переживання дистресу шляхом використання як когнітивних, так і поведінкових технік» [34, с. 647].

Задля подолання стресу людина вдається до рефлексивної діяльності – процесу свідомого та систематичного розгляду власних думок, почуттів, досвіду та дій з метою зрозуміння себе, власних мотивацій та ефективнішого самовдосконалення.

Під час стресових ситуації рефлексивна діяльність відіграє важливу роль, а саме допомагає:

- усвідомлювати власні думки, емоції та фізичний стан під час стресу;
- проаналізувати та визначити чинники, які призвели до стресового стану;
- проаналізувати та визначити конструктивні рішення та дії для подолання стресу;

- підвищити стресостійкість.

Маючи здатність до рефлексії, людина багато разів зростає в розумінні себе і своєї особистості, оволодіває більш потужним самоконтролем і йде по шляху корисних в житті змін.

Саме через цю причину рефлексія стала широко використовуваним методом у роботі психологів по всьому світу. Практикуючи його, психологи сприяють тому, щоб люди спрямовували свій внутрішній погляд і досліджували свою внутрішню сутність. Під час методичної та професійної роботи психологи допомагають клієнтам знаходити вірні рішення в складних ситуаціях, розв'язувати проблеми і знаходити відповіді на свої питання всередині самих себе.

Варто також розрізняти терміни «рефлексія» та «рефлексивність», які часто використовуються як синоніми. Тож рефлексія – процес обдумування і замислення над власним досвідом, діями або ситуаціями. Водночас рефлексивність описує здатність до рефлексії, тобто здатність ретельно думати про свої думки, почуття, дії та взаємодії.

С. П. Іванова визначає поняття рефлексивності як «психічну властивість, що є частиною інтегративної психічної реальності, яка співвідноситься з рефлексією в цілому» [8, с. 31].

Під час рефлексії людина поступово проходить через етапи усвідомлення власної сутності:

- Я індивідуум.
- Я існую серед інших особистостей.
- Я центр всіх моїх сильних якостей та ідеалів.
- Я окрема особистість, оцінювана зовнішнім світом.
- Я існую серед інших особистостей, сприймаючи оцінку з боку.
- Я є епіцентром всіх моїх сильних сторін та ідеалів в сприйнятті інших [22].

С. Ю. Степанов у своїй праці «Типи і функції рефлексії в науковому мисленні: Проблеми рефлексії в науковому пізнанні» виділяє 4 типи рефлексії, серед яких:

1. Інтелектуальна. Служить для переосмислення та перетворення початкової моделі об'єкта в більш адекватну форму. Зокрема, при вирішенні завдань, які вимагають нестандартного чи творчого підходу, суб'єкт здійснює цей процес, знаходячи розв'язок через інтелектуальну рефлексію. До прикладу, вирішення нестандартного творчого завдання за допомогою цього виду рефлексії.

2. Особистісна. Включає в себе самовизначення особи та формування нових образів власної особистості. До прикладу, самопізнання та побудова нових аспектів власної особистості.

3. Кооперативна. Виконує роль переосмислення та упорядкування колективної діяльності. Зміна підходів та методів у груповій роботі для досягнення кращих результатів.

4. Комунікативна полягає в тому, що особа усвідомлює, як її сприймає партнер під час спілкування. Рефлексія над власним враженням і взаєморозумінням під час комунікації [24, с. 78].

Рефлексію, навмисно використовує людина (не важливо: самостійно або за допомогою психолога), що стає на дорогу до пізнання свого внутрішнього світу.

Однак вищезазначені види рефлексії не є вичерпними, науковці також розглядають рефлексію з боку науки та соціуму.

Наукова рефлексія, також її називають наукознавча, оскільки досліджує знання, методи та засоби отримання результатів у наукових роботах, теоріях і обґрунтуваннях, гіпотезах, поглядах і доведених законах.

Соціальна рефлексія. Унікальний вид рефлексії, який за своєю суттю схожий на емпатію. До того ж, такий вид рефлексії називають ще «внутрішня зрада». Аналогічно акторові, який втілює роль, особа «входить в образ»

обраного нею об'єкта з оточуючого середовища, намагаючись зрозуміти, як цей об'єкт оцінює її, як він його уявляє та яке ставлення до нього має [22].

Існують деякі види рефлексії, які одні психологи не розглядають як самостійні, а вважають окремими випадками інших видів, тоді як інші включають їх до загальної класифікації. Це філософська та психологічна.

Філософська рефлексія – це осмислення та аналіз питань філософського характеру, що передбачає глибокий розгляд філософських аспектів ситуацій, ідей, теорій або концепцій.

Психологічна рефлексія вивчає комунікацію та спільні дії окремих індивідів у соціумі [22].

Розуміння індивідуальних різниць у копінг-поведінці, контекстуальних факторів і специфічних потреб кожної людини важливо для психологів і фахівців у галузі психічного здоров'я, які надають підтримку та консультації. Надійні теоретичні та практичні знання про адаптивні механізми стресу допомагають розробляти імовірність позитивних інтервенцій, спрямованих на поліпшення якості життя та психологічного благополуччя людей, особливо тих, хто стикається із значними стресовими навантаженнями в різних сферах життя.

Таким чином, вивчення проблеми адаптивних механізмів стресу та копінг-поведінки у психології сприяє покращенню якості життя, спромагає побороти виклики та досягти психологічної стійкості в різних життєвих обставинах.

1.3 Психологічні прояви та різновиди стресу та копінг-поведінки

Особливістю сучасного життя людини є відчуття психологічної небезпеки, яка певним чином обумовлена нестабільністю у світі. Здавалося, що з розвитком цивілізації такі явища, як війни, бідність, хвороби, руйнування навколишнього середовища, світова політична практика подвійних стандартів мали зникнути та піти у небуття, проте це не так. Соціально-економічні процеси і політичні катаклізми, що відбуваються в сучасному світі,

зумовлюють безперервні зміни ціннісно-сислової сфери особистості, системи норм і відносин. Вони впливають на формування почуття задоволення або незадоволення життям, внутрішньої рівноваги в емоційній, когнітивній і поведінковій сферах особистості.

Війна в Україні – показовий приклад надзвичайної ситуації, перебування в якій суттєво впливає на психіку особистості і викликає зміни в її життєдіяльності та поведінці. Військова служба може бути супроводжена значними рівнями стресу через унікальні виклики і обставини, які властиві цій сфері. Деякі основні аспекти стресу у військовій службі включають:

1. Екстремальні умови: Військовослужбовці можуть знаходитися в екстремальних фізичних середовищах, таких як бойові дії, екстремальні кліматичні умови, або працювати в обмежених просторових умовах.

2. Психологічні труднощі: Бойові дії, довготривале віддалене від сім'ї перебування, та вирішення етичних та моральних питань можуть спричинити серйозний психологічний стрес.

3. Велика відповідальність: Військовослужбовці часто несуть велику відповідальність за безпеку свого колективу та виконання завдань.

4. Надмірне навантаження: Розрахункове, фізичне та психічне навантаження може бути високим, особливо під час активних військових операцій.

5. Періоди розлуки: Військовослужбовці часто стикаються з тривалими періодами розлуки від сім'ї та близьких.

У таких умовах адекватний розвиток копінг-стратегій є ключовим фактором для ефективних дій на полі бою. Це важливий фактор збереження спокійного ситуаційного судження і самоконтролю в хронічних екстремальних умовах війни.

Психологічні чинники впливу бойових дій на стан особового складу проаналізовано у дослідженнях, як вітчизняних так і зарубіжних науковців: Я. Мацегори, О. Блінова, О. Бойка, А. Бородія, Х. Турецької, В. Крайнюка, Є. Литвиновського, О. Макаревича, А. Романишина, Дж. Голдберга та ін.

Питання копінг-стратегій, зокрема у військовослужбовців, висвітлено в працях Ю. Александрова, Д. Зубовського, К. Кравченко, Р. Лазаруса, С. Фолкман, Дж. Вейланта, О. Пархоменко, Т. Титаренко, С. Яковенко та ін.

Однак в цілому, незважаючи на актуальність цієї проблеми в Україні та появу багатьох наукових досліджень, питання особливостей копінг-стратегій у військовослужбовців розглянуто ще недостатньо.

Статистика останніх років показує, що кількість екстремальних подій, включаючи техногенні катастрофи і війни, неухильно зростає. Наслідком цього є збільшення числа людей, які отримали травматичний життєвий досвід і вимушені заново пристосовуватися до нового середовища, заново конструюючи свій соціальний і особистісний простір. В особливо складному становищі опиняються військовослужбовці.

Військова професія вважається стресовою через екстремальні умови, велику відповідальність, тривалість служби, ризик травм та втрат, а також психологічну напругу, пов'язану із бойовими діями та викликами служби в армії.

Поняття стресу вивчається в різних наукових дисциплінах, оскільки воно має багатогранний характер і впливає на різні аспекти життя людини. Основні науки, які вивчають поняття стресу:

- Психологія;
- Фізіологія;
- Медицина;
- Соціологія;
- Нейробиологія;
- Психіатрія.

У сучасній літературі, термін стрес вживається практично в усіх випадках, коли мова йде навіть про незначні відхилення в діяльності, активності особистості, що пов'язані з будь-якими змінами внутрішнього та зовнішнього середовища. Тут можна говорити про існування декількох основних підходів в дослідженні стресу.

Перша група теорій пов'язана з клінічними дослідженнями і визначає стрес як внутрішній стан організму. Феномен неспецифічної реакції організму у відповідь на всілякі дії, які пошкоджують, Г. Сельє назвав адаптаційним синдромом, або стресом. Це неспецифічний синдром з ряду функціональних і морфологічних змін, що розгортаються як єдиний процес. вчений виділив три стадії цього процесу: стадію тривожності; стадію резистентності (адаптації); стадію виснаження.

Ще одна теорія стресу пов'язана з ім'ям Р. Лазаруса, в основі якої лежать положення про роль суб'єктивної пізнавальної оцінки загрози несприятливої дії і свої можливості подолання стресу. Загроза розглядається як стан очікування суб'єктом шкідливого, небажаного впливу зовнішніх умов і стимулів певного виду. «Шкідливі» властивості стимулу (умов) оцінюються за характеристиками інтенсивності його дії, міри невизначеності значення стимулу і часу дії, ресурсів індивіда (суб'єкта) в основному характеризується станом і потенціалом ряду компонентів психологічної структури суб'єкта [38].

До другої групи відносяться теоретичні концепції, в яких стрес розуміється з погляду ситуації, яка виникає в процесі діяльності. Для цих концепцій характерні визначення стресу, як стану людини в екстремальних ситуаціях, стану при дії несприятливих факторів середовища.

Саме слово «стрес» означає «удар», а в суто медичному значенні під цим терміном розуміють реакцію готовності, здебільшого, до небезпеки, до оборони чи нападу. Відповідно, фізіологічні механізми стресу – реакції в еволюційному плані дуже давні, і не буде перебільшенням стверджувати, що вони з'явилися з появою всього живого.

Одним із найбільш ушкоджувальних психіку чинників є кумулятивний стрес. «Кумулятивні стреси – це результат частого, тривалого й інтенсивного напруження, з яким стикається індивідуум. Подібні ситуації призводять до того, що людина вимотується і вже не здатна справлятися зі стресом» [5, с. 2].

Кумулятивний стрес у військових - це накопичення стресових факторів протягом тривалого періоду служби. Включає в себе бойові дії, тривалість

служби, відокремленість від родини, травми, соціальні та культурні виклики. Управління ним важливо для збереження психічного та фізичного здоров'я військових. «Так як кумулятивний стрес має тенденцію накопичуватися майже щоденно, на певному етапі важко визначити його характеристичні ознаки. Він може стати такою невід'ємною частиною життєдіяльності, що реакції на нього можуть здаватися звичайними» [5, с. 4].

Зазначимо, що стрес, який виник під час військової служби, може в подальшому призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (далі – ПТСР).

«ПТСР (англ. Posttraumatic stress disorder) – розлад, пов'язаний з травмою та стресом у DSM-5¹, також вважається тривожним розладом, що виникає як відстрочена та затяжна реакція на пережиту травматичну подію або свідка травматичної події, пов'язаної з фактичною або загрозою смерті, серйозною травмою або сексуальним насильством щодо себе або інших. Він характеризується повторюваними, мимовільними, нав'язливими, тривожними спогадами про травматичну подію або сновидіннями, пов'язаними з нею» [30, с. 344].

«Симптоми ПТСР зазвичай починаються незабаром після травматичної події, але можуть з'явитися через місяці або роки. Вони також можуть з'являтися і зникати протягом багатьох років. Якщо симптоми тривають довше 4 тижнів, завдають вам сильного страждання або заважають працювати чи жити вдома, у вас може бути ПТСР» [39].

Національний Центр ПТСР виокремлює «4 типи симптомів ПТСР, а саме:

1. Переживання події (також зване повторним переживанням симптомів). Спогади про травматичну подію можуть повернутися в будь-який момент. Вони можуть бути дуже реальними і страшними. Наприклад:

¹ **DSM-5** (англ. *Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders* -Діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів) - це посібник з діагностики і статистики, довідники, розроблені Американською психіатричною асоціацією (АПА/АРА). Вони містять реєстри і опис психіатричних діагнозів, аналогічні керівництвом Міжнародного класифікатора хвороб (МКХ).

- можуть снитися кошмари.

- людині може здаватися, що знову переживає якусь подію. Це називається флешбек.

- постраждалий може побачити, почути або відчути щось, що змушує його/її знову пережити подію. Це називається нагадуванням про травму, підказкою або тригером. Прикладами нагадувань про травму можуть бути новини, нещасний випадок або феєрверк.

2. Уникнення речей, які нагадують про подію. Особа намагається уникати ситуацій або людей, які нагадують їй про травму. Навіть може уникати розмов або думок про цю подію.

3. Відчуття більше негативних думок і почуттів, ніж до події. Тобто, збільшення негативу, як до себе, так і оточення через травму.

4. Почуття напруженості або перезбудження (симптом гіперзбудження). Характеризується нервовістю або постійною настороженістю і пошуком небезпеки. Людина може раптово розлютитися або роздратуватися» [39].

«Для лікування ПТСР застосовують метод травмотерапії та медикаментозного лікування. Найбільш ефективними видами травмотерапії є:

Когнітивно-поведінкова терапія допомагає особі розуміти, як травма впливає на її думки та почуття. Змінюючи свій підхід до травматичних подій, можна поліпшити самопочуття.

Терапія тривалого впливу (ПЕ) – це форма експозиційної терапії, під час якої обговорюються події травми до того моменту, коли спогади не викликають негативних емоцій. Це сприяє контролю над думками та почуттями, пов'язаними з травмою, що дозволяє поступово знову виконувати безпечні, але раніше уникані дії та відвідувати місця.

Десенсибілізація і обробка травм рухом очей - ще один вид травмотерапії, де увага фокусується на рухах або звуках під час розповіді про травматичні події. Це сприяє обробці травматичних спогадів у мозку» [10].

«Бойовий оперативний стрес – сума фізичних та емоційних стресів, пов'язаних з бойовими діями або тривалими операціями» [31]

«Бойові та оперативні стресові реакції (англ. COSR) – фізичні, емоційні, когнітивні або поведінкові реакції, негативні наслідки або психологічні травми військовослужбовців, які зазнали впливу стресових або травматичних подій під час бойових дій або військових операцій. Оскільки під час бойових дій, ймовірність отримання стресу є дуже високою, деякі спецслужби організовують спеціальні програми контролю бойового та оперативного стресу. Такі програми допомагають військовослужбовцям розпізнати бойові та оперативні стресові реакції, запобігти їхньому виникненню та розвитку, а також зменшити вплив стресу на організм за допомогою таких допоміжних заходів, як відпочинок та відчуття себе у безпеці» [33, с. 10-11].

Стресові фактори

Що стосується явища стресостійкості, то у сучасній психології дослідники розглядають даний феномен з різних позицій.

Н. Андріяшина розглядає досліджуваний феномен, як комплексну властивість людини, яка характеризується необхідним ступенем адаптації індивіда до дії екстремальних і/або кумулятивних зовнішніх і внутрішніх факторів в процесі життєдіяльності, обумовлену рівнем активації ресурсів організму і психіки індивіда, що виявляється в показниках його функціонального стану і працездатності [2].

У дослідженні Я. Якимової формулюється таке визначення: стресостійкість – психофізичний стан людини, що забезпечує оптимальну адаптацію до екстремальних умов, що дозволяє вирішувати покладені на неї службові та побутові завдання без втрат (фізичних і психічних), тобто перебуваючи в стані психофізичної рівноваги [28].

Розуміння структури стресостійкості особистості спирається на підхід до структури психіки, який традиційно склався в психології. Виходячи з цього, деякі автори, розглядають стресостійкість, як динамічну структуру.

У сучасній психологічній науці подолання стресу (копінг) є популярним феноменом, що викликає жвавий інтерес у зарубіжних і вітчизняних дослідників.

Копінг – це, перш за все, способи, якими особистість підтримує психосоціальну адаптацію в період стресу.

Можна виділити три підходи до поняття «копінг». По-перше, це визначення копінгу як властивості особистості, щодо постійної схильності відповідати на стресову подію. По-друге, «копінг» розглядається, як один із методів психологічного захисту, який використовують для зменшення напруги, а по-третє, «копінг» розуміється як динамічний процес, спрямований на управління складною для індивідуума ситуацією [38].

В широкому розумінні, виділяють 8 видів копінг-стратегій:

1) Конфронтація – запекле протистояння між людиною і ситуацією, що склалася. Копінг-стратегія конфронтація застосовується людиною як агресивна відповідь певним життєвим обставинам. В рамках конфронтації людина сприймає ситуацію вороже і відповідає адекватно її ворожості.

2) Самоконтроль – придушення емоційних почуттів людиною. Застосовується для того, щоб перейти до розумних дій. Цю копінг-стратегію використовують при форс-мажорних ситуаціях, надзвичайних обставинах. Крім очевидних плюсів, дана стратегія має і мінуси – вона не підходить щоб впоратися з противником, який блефує.

3) Пошук підтримки – прагнення людини звернутися за допомогою до близьких, однодумців. Пошук підтримки використовується під час втрати близької людини, особистого горя, нещастя, дозволяє позбутися самотності у важку хвилину. Недоліком є те, що застосування цієї стратегії має бути виправданим.

4) Втеча – відхід від проблем. Відповідальність за вчинки в рамках цієї копінг-стратегії переноситься на чужі плечі. Як правило, така стратегія не приносить позитивних результатів.

5) Планування – вироблення точного плану виходу із ситуації, що склалася. Застосування копінг-стратегії планування доречно, якщо наростає небезпека. Недоліком застосування є використання цієї стратегії у випадках, коли загроза непорівнянна з можливостями по її ліквідації.

6) Позитивна переоцінка – прагнення побачити в будь-якій ситуації свої плюси, позитивні сторони. Використовують там, де від людини мало що залежить. Позитивна переоцінка неефективна, якщо втратити концентрацію в потрібний момент.

7) Прийняття відповідальності – прийняття своїх помилок як даність. Застосовується вольовими і сильними людьми. Недоліком копінг-стратегії є те, що будь-яка людина не всесильна і часом їй невідвладною взяти на себе дуже велику відповідальність.

8) Відкладання відповідальності – вирішення проблеми на відстані. Копінг-стратегію відкладання відповідальності ще називають стратегією дистанціювання від проблеми. Застосовується, коли людина має справу із розлюченим противником. Недоліком використання є посилення проблеми, якщо необхідне моментальне рішення.

Військовослужбовці, через специфіку своєї професії, постійно стикаються з фізичною загрозою для свого здоров'я, а також душевними переживаннями у формі тривоги та стресових ситуацій. Це пред'являє підвищені вимоги до стресостійкості та психологічних якостей особистості військовослужбовця, які забезпечують копінг-поведінку і ефективність діяльності у важких життєвих ситуаціях. Військовослужбовцям необхідно вибирати для використання продуктивні копінг-стратегії, що дозволяють суб'єкту за допомогою усвідомлених дій способами, адекватними особистісним особливостям та ситуації, впоратися з важкими ситуаціями. Це свідома поведінка, спрямована на активну взаємодію з ситуацією – зміна ситуації (що піддається контролю) чи пристосування до неї.

У численних дослідженнях долаючої поведінки було встановлено, що факторами, що впливають на вибір виду та стратегії подолання, є

об'єктивні (зовнішні умови, які впливають на індивіда) і суб'єктивні змінні. У другій категорії автор розрізняє первинні (власне характеристики суб'єкта в цілому) та вторинні (продукти взаємодії особливостей самої особистості із зовнішніми, об'єктивними умовами). Представлений аналіз вивчення теоретичних поглядів на детермінанти, що лежать в основі формування долаючої поведінки, дозволив виявити специфічні для військовослужбовців суб'єктивні первинні фактори, до яких належать: рефлексія, локус контролю, мотивація, емоційно-вольові якості, самооцінка. Крім суб'єктивних первинних факторів на вибір стратегій впливає ряд вторинних факторів (професійний статус, військовий досвід, службова самостійність та ін.), наявність яких сприяє вибору адаптивних стратегій подолання. У разі наявності відповідних об'єктивних факторів (умови служби, соціальна підтримка, передача досвіду) відбувається вибір стратегій, які включають як адаптивні, так і дезадаптивні стратегії.

Військовослужбовці, які несуть службу в зоні проведення бойових дій, стикаються не лише з внутрішньо особистісними конфліктами, але, що ще важливіше, з міжособистісними конфліктами та відкритим бойовим конфліктом, загрозою для власного життя.

Важливість психологічної підготовки військовослужбовців полягає в тому, що вона сприяє зміцненню психічного стану та психологічної стійкості особового складу, що може значно впливати на їх успішність та здатність ефективно функціонувати у стресових умовах військової служби. Психологічна підготовка також допомагає військовослужбовцям краще розуміти та контролювати свої емоції, реагувати на стрес та травматичні ситуації, а також взаємодіяти з товаришами в команді. Лише стресостійкі військовослужбовці можуть ефективно впоратися з великою кількістю стресових ситуацій та залишатися стійким навіть у найскладніших умовах служби. Стресостійкість сприяє збереженню високого рівня продуктивності, прийняттю обдуманих рішень та здатності ефективно працювати під тиском.

Зазначає, що «для успішної діяльності особового складу в умовах бойових дій необхідні: високий рівень мотивації для виконання бойових завдань; висока сформованість морально-бойових якостей; володіння військовою майстерністю; здатність швидко адаптуватися до бойових обставин; вміння подолати вплив негативних факторів бою; сприятливий внутрішній клімат в військових колективах тощо» [21, с. 190]

М. Кононова та Є. Жорник у своєму дослідженні зазначають, що «ефективне застосування стратегій подолання стресу та освоєння основних навичок та умінь у самопідтримці психологічно може значно зміцнити стійкість військовослужбовця до стресу в бойових умовах. Для військових актуальним є використання таких копінг-стратегій: проблемно-орієнтована копінг-стратегія; емоційно-орієнтована копінг-стратегія; стратегія пошуку соціальної підтримки. Копінг-стратегії детермінуються наявністю особистісних копінг-ресурсів та копінг-ресурсів соціального середовища» [11, с. 105].

Засновуючись на наявних наукових здобутках, Ю. Добровольський та М. Ярмольчик кажуть про те, що серед ефективних копінг-стратегій значущими для військовослужбовців є: спроби вирішити складну ситуацію самотійно, зміна стійких установок стосовно проблеми, пошук інформації, об'єктивна оцінка ситуації, втручання в обставини, самоконтроль, прийняття відповідальності. До неефективних копінг-стратегій були віднесені: закритість для інформації, уникнення, самозвинувачення, відкидання проблеми, відхід від соціальної підтримки, визнання поразки [6].

Отже, можемо зробити висновок про те, що на сучасному етапі розвитку психологічного знання про зміст стресостійкості особистості присутні різні точки зору. Так ряд авторів розглядають даний феномен в основному з функціональних позицій, як характеристику, що впливає на продуктивність (успішність) діяльності, як здатність підтримувати оптимальну працездатність та ефективність діяльності в напружених ситуаціях. Копінг-стратегії – це, перш за все, способи, якими особистість

підтримує психосоціальну адаптацію в період стресу. Військовослужбовці є представниками професії, яка є особливо стресогенною. Через специфіку своєї професії, вони постійно піддаються нервово-психічній та емоційній напрузі. Отриманий під час військової служби стрес пізніше призводить до появи посттравматичного стресового розладу. Військовослужбовцям необхідно вибирати для використання продуктивні копінг-стратегії, що дозволяють за допомогою усвідомлених дій способами, адекватними особистісним особливостям та ситуації, впоратися з важкими ситуаціями. Представлений аналіз вивчення теоретичних поглядів, дозволив виявити специфічні для військовослужбовців суб'єктні первинні фактори що впливають на вибір виду та стратегії подолання, до яких належать: рефлексія, локус контролю, мотивація, емоційно-вольові якості, самооцінка. Крім суб'єктних первинних факторів на вибір копінг-стратегій впливає ряд вторинних факторів (професійний статус, військовий досвід, службова самостійність та ін.). У разі наявності відповідних об'єктивних факторів (умови служби, соціальна підтримка, передача досвіду) відбувається вибір стратегій, які включають як адаптивні, так і дезадаптивні стратегії. Важливим для військовослужбовців є застосування наступних стратегій для подолання стресу: проблемно-орієнтована копінг-стратегія; емоційно-орієнтована копінг-стратегія; стратегія пошуку соціальної підтримки.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Методи дослідження стратегій подолання та стресостійкості військовослужбовців як механізмів адаптивного функціонування

Сучасне життя характеризується великим рівнем стресогенності, особливо в умовах повномасштабної війни в Україні. Для подальшого емпіричного дослідження ми обрали військовослужбовців, бо від їхніх професійних та особистих якостей часто залежить не тільки їхнє життя, а й безпека оточення.

На основі вивчених літературних джерел, зроблено висновок, що професія військовослужбовців дуже різниться від інших діяльностей безперервною нервово-психічною напругою, обумовленою змістом і умовами роботи. Це пред'являє підвищені вимоги до стресостійкості та психологічних якостей особистості військовослужбовця, які забезпечують копінг-поведінку і ефективність діяльності у важких життєвих ситуаціях. У даному підрозділі буде розкрито спробу емпіричним шляхом встановити наявність взаємозв'язку стратегій подолання та стресостійкості у військовослужбовців.

Таким чином, **концептуальна гіпотеза** нашого дослідження полягає в тому, що існує взаємозв'язок стратегій подолання та стресостійкості у військовослужбовців.

Приступаючи до безпосереднього збору емпіричного матеріалу нашого дослідження, слід уточнити його основну стратегію і завдання, що стоять перед нами. План дослідження складався з трьох основних етапів.

На першому етапі дослідження була висунута гіпотеза, тобто твердження, що описує ті чи інші взаємозв'язки між двома або кількома явищами чи поняттями, які можуть бути перевірені. На даному етапі були вирішені наступні завдання:

- а) складання плану дослідження;
- б) висування основної гіпотези дослідження.

Для досягнення мети першого етапу дослідження були застосовані теоретичні методи (етап збору інформації з важливою для нас проблеми, а також аналіз даних попередніх досліджень).

Після висування гіпотези було сплановано дослідження, щоб перевірити правомірність гіпотези. Другий етап полягав у вирішенні наступних завдань:

- а) відбір методик з метою перевірки гіпотези;
- б) обґрунтування гіпотези дослідження;
- в) обґрунтування вибірки дослідження;
- г) проведення діагностики.

На цьому етапі використовувалися емпіричні методи дослідження (етап діагностичного обстеження: підбір інструментів діагностики, визначення параметрів вибірки, психодіагностична процедура з досліджуваними).

Третій етап – проведення дослідження, після якого здійснюється інтерпретація результатів, спростування або прийняття гіпотези, якщо вона виявляється підкріпленою відповідними емпіричними даними. Завданнями заключного етапу були:

- а) якісний і кількісний аналіз отриманих даних емпіричного дослідження;
- б) обговорення отриманих результатів і висновки за підсумками дослідження.

На цьому етапі використовувалися методи обробки даних (в даному випадку мова йде, перш за все, про математичні та статистичні методи аналізу – застосування методів описової статистики, використання спеціальних математичних критеріїв для перевірки статистичних гіпотез, проведення кореляційного аналізу та виявлення внутрішніх взаємозв'язків між змінними дослідження; також на цьому етапі роботи використані графічні та табличні способи подання та угруповання отриманих даних).

Дамо розгорнуту характеристику методів дослідження.

Задля забезпечення найкращого обґрунтування дослідження, в ньому використані основні загальнонаукові та психологічні методи: теоретичний аналіз – аналіз наукової літератури з обраної теми, описовий – для виявлення проблеми дослідження, емпіричний метод збору інформації – для проведення емпіричного дослідження, тестування; організаційні методи.

Теоретичний аналіз – це виділення і розгляд окремих сторін, ознак, особливостей, властивостей явищ. Аналізуючи окремі факти, групуючи, систематизуючи їх, ми виявляємо в них загальне та особливе, встановлюємо загальний принцип або правило. Аналіз супроводжується синтезом, він допомагає проникнути в сутність досліджуваних явищ. В рамках цього методу в попередньому розділі були розглянуті поняття стресостійкості, копінг-стратегії, структура і особливості цих понять. Також, в дослідженні обґрунтовано доцільність вивчення даних феноменів у військовослужбовців. Отже, в теоретичному аналізі була описана проблема дослідження, зібрані, структуровані, описані його основні дефініції.

Емпіричні методи. У нашому дослідженні був доцільним констатуючий експеримент – в ньому проявляються певні психічні особливості та рівень розвитку відповідної якості. Збір даних проходив за допомогою опитування, тестування. Даний метод дозволив практично зібрати матеріал для аналізу. Відзначимо, що поняття, які ми досліджуємо неоднозначно трактуються вченими, отже, ми підібрали такий інструментарій, який дозволяє вивчити особливості досліджуваних феноменів з різних точок зору.

Методи обробки даних, а саме диференціація фактичного матеріалу, опис типових і виняткових випадків. Розрізняють кількісну і якісну обробку даних. Кількісна обробка – це робота з вимірюваними характеристиками досліджуваного об'єкта, його властивості. Якісна обробка являє собою спосіб проникнення в сутність об'єкта шляхом виявлення його властивостей.

Обробка і інтерпретація даних: обробка даних проходила за допомогою програмного пакета Statistica 10.0. Використовувалися критерій Спірмена.

Останній методом був інтерпретаційний метод, який використовувався для об'єднання даних дослідження в єдину систему і інтеграцію отриманих даних в існуючу наукову теорію. Узагальнення результатів здійснено з використанням інтерпретаційних методів (класифікація і узагальнення емпіричних даних).

Згідно поставлених задач, на початку, нами була сформована діагностична вибірка, до якої увійшло 15 військовослужбовців різної спеціалізації, віком від 20 до 46 років. Зазначимо, що усі досліджувані мали середню освіту, усі були одружені, усі були чоловічої статі.

Ми визначили діагностичний інструментарій, який став основою нашого емпіричного дослідження:

1. Багаторівневий особистісний опитувальник (БОО) «Адаптивність – 200» [1].

Опитувальник призначений для вивчення деяких соціально-психологічних і психологічних характеристик особистості, що відображають інтегральні особливості її психічного і соціального розвитку.

Шкала достовірності призначена для оцінки щирості відповідей військовослужбовців на питання БОО «Адаптивність200» (і тим самим надійності отриманих даних). Шкала поведінкової регуляції призначена для вивчення рівня нервово-психічної стійкості військовослужбовця і його толерантності до несприятливих дій професійної діяльності. Шкала комунікативного потенціалу призначена для вивчення комунікативних можливостей військовослужбовця і вміння побудувати міжособистісні відносини у колективі. Шкала моральної нормативності призначена для вивчення здатності військовослужбовця дотримувати моральні норми поведінки, вміння підкорятися груповим і корпоративним вимогам. Шкала військово-професійної спрямованості призначена для вивчення рівня професійної мотивації і спрямованості обстежуваного на продовження професійної діяльності. Шкала схильності до девіантних форм поведінки направлена на виявлення ознак адитивної і делінквентної поведінки. Шкала

суїцидального ризику призначена для виявлення осіб, схильних до здійснення суїцидальних дій [1, с.24].

Для отримання інтегральної оцінки, під якою розуміється рівень стійкості до бойового стресу (РСБС), «сирі» бали за шкалами «поведінкова регуляція» (ПР), «комунікативний потенціал» (КП) і «моральна нормативність» (МН) підсумовуються і отримане значення за таблицею «Переведення значень «сирих» балів РСБС у стени (визначення рівня стійкості до бойового стресу)» переводяться у стени, і потім у рівень стійкості до бойового стресу [1, с.25].

Варто зазначити, що даний інтегральний показник в літературі часто позначається як «Особистісний адаптаційний потенціал» (ОАП).

1-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ. Високий рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Повністю відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

2-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ. Достатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. В основному відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

3-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ. Задовільний рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Мінімально відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності.

4-Й РІВЕНЬ СТІЙКОСТІ ДО БОЙОВОГО СТРЕСУ. Недостатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Не відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності [1, с.25-26].

2. Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона (тестові норми за Я. Воробейчик) [1].

Тест складається із 10 питань, на які досліджувані відповідають «ніколи», «майже ніколи», «іноді», «досить часто», «дуже часто». За загальною сумою набраних балів розраховується оцінка стресостійкості: відмінно, добре, задовільно, погано, дуже погано. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку суми балів набраних досліджуваним з усіх питань тесту. Стресостійкість визначається на підставі кількості балів набраних досліджуваним та його віку.

3. Тест копінг-стратегій Р. Лазаруса [13].

Опитувальник «Способи копінг поведінки» (Р. Лазарус) призначений для визначення способів (копінг-механізмів, копінг-стратегій) подолання труднощів у різних сферах: труднощі в роботі, труднощі в навчанні, труднощі в спілкуванні, труднощі в любові та ін. Подолання труднощів можливо за допомогою стратегій. Копінг тест Р. Лазаруса показує наскільки часто використовується кожна з копінг-стратегій і наскільки ефективно.

Подолання життєвих труднощів, як стверджують автори методики, є когнітивні і поведінкові зусилля індивіда з метою управління специфічними зовнішніми і (або) внутрішніми вимогами, що постійно змінюються, які оцінюються ними як ті, що перевищують його ресурси.

Опитувальник містить такі шкали:

Конфронтація – дії щоб змінити ситуацію. Передбачає певну ступінь готовність до ризику.

Дистанціювання – відділення від неприємностей.

Самоконтроль – регулювання своєї поведінки та почуттів.

Пошук соціальної підтримки – пошук визнання та підтримки.

Прийняття відповідальності – визнання своєї ролі в проблемі.

Втеча-уникнення – уникнення проблеми на відміну від дистанціювання від неї.

Планування рішення проблеми – зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем.

Позитивна переоцінка – зусилля по створенню позитивного значення фокусуванням.

Обробка і інтерпретація результатів. За допомогою «ключа» підраховується загальний бал за кожною шкалою: «ніколи» – 0 балів; «іноді» – 1 бал; «рідко» – 2 бали; «часто» – 3 бали.

В ході організації емпіричного дослідження особлива увага приділялася питанням етики наукового дослідження – використання отриманих персональних даних: всі згадки про дані досліджуваних і посилання на них наводяться в закодованому вигляді; зберігалася конфіденційність респондентів, їх анонімність.

Отже, вибрані для експериментального дослідження методики і вибірка випробовуваних дозволять об'єктивно і ефективно узагальнити теоретичний досвід, сформувані уявлення про стресостійкість та копінг-стратегії військовослужбовців. Перейдемо до безпосереднього опису отриманих даних.

2.2. Результати дослідження взаємозв'язку стратегій подолання та стресостійкості в різних групах військовослужбовців

Перейдемо безпосередньо до багаторівневого особистісного опитувальника (БОО) «Адаптивність – 200» ми отримали такі результати (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Результати опитувальника (БОО) «Адаптивність – 200»

Рівень стійкості до бойового стресу	К-сть	%
Висока стійкість до бойового стресу	4	26,6 %
Достатня стійкість до бойового стресу	7	46,7%
Задовільна стійкість до бойового стресу	3	20%

Низька стійкість до бойового стресу	1	6,7%

В ході дослідження виявлено:

високий рівень стійкості у 4 (26,6%) чоловіків, свідчить про те, що вони повністю відповідають вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності, Здатність активно протидіяти стресам сприяє позитивному психічному стану, визнанню в соціумі, здобутках у професійній і поведінковій сферах.

достатній рівень стійкості виявлено у 7 (46,7%) чоловіків. В основному відповідає вимогам, що пред'являються до військовослужбовців в умовах бойової діяльності. Відрізняються кращими показниками фізичної підготовки, високими значеннями нервово-психічної стійкості, комунікативними і моральними якостями особистості, хорошим рівнем резервних можливостей кардіореспіраторної системи організму. Вони швидше адаптуються в бойовій обстановці.

задовільний рівень виявлено у 3 (20%) чоловіків. Мінімально відповідає вимогам, що пред'являються.. Для високої бойової ефективності, потрібно тривалий час для адаптації до бойових умов і, як правило, проведення спеціальних заходів психологічної корекції. Рекомендується використовувати в підрозділах підтримки до тих пір, поки у них не настане повна адаптація до бойової обстановки. Для таких ризиконебезпечних професій стійкість є критично важливою з точки зору оперативної ефективності та психологічної адаптації.

Недостатній рівень стійкості – виявлено у 1 (6,7 %) чоловіка. Не відповідає вимогам, що пред'являються в умовах бойової діяльності. Характерні: висока вираженість депресивних, істероїдних рис особистості; незадовільні показники фізичної підготовки і витривалості. Відзначається зниження професійної успішності та адаптаційних можливостей.

На наступному етапі емпіричного дослідження, нами була проведена діагностика за допомогою тесту самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона. Результати даного тестування узагальнені і зафіксовані нами в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

**Результати за тестом самооцінки стресостійкості С. Коухена і
Г. Вілліансона**

Оцінка стресостійкості	К-сть	%
Відмінно	2	13,3%
Добре	6	40%
Задовільно	6	40%
Погано	1	6,7%
Дуже погано	-	-

За даними діагностики стресостійкості за тестом С. Коухена і Г. Вілліансона можемо зробити наступний висновок.

Більшість як бачимо, 40 % мають добрий рівень рівень, та 13,3% оцінюють свою стресостійкість на відмінно. Таким військовослужбовцям властива емоційна врівноваженість, швидке відновлення, стійка адаптація до різних стресових ситуацій, висока працездатність. Це означає, що вони можуть успішно або вже реалізувати себе в професійній сфері, вони зможуть безконфліктно спілкуватися з колегами та керівництвом, що в цілому гарантує високу ефективність своєї професійної діяльності.

Також 40% мають задовільну стресостійкість, що свідчить про те, що вони здатні регулювати власні емоції, виконувати завдання на належному

рівні та продовжувати оптимально працювати в стресових ситуаціях. Проте, є ймовірність того, що вони не встигнуть зосередяться на власних діях у незнайомих стресових ситуаціях чи надзвичайних ситуаціях, що в свою чергу може призвести до тимчасової дезорієнтації. Стійкість особистості до стресу є динамічною рисою, яка залежить від багатьох факторів і може змінюватися. Тому навіть з відмінним ступенем стресостійкості повинні систематично підтримувати це шляхом обміну позитивного досвіду подолання стресових ситуацій з колегами, родичами, друзями.

Низький рівень стресу пов'язаний із низькою здатністю свідомо впливати на свій емоційний стан у різноманітних стресових ситуаціях, що виникають під час виконання професійних завдань, значно знижуючи ефективність роботи. Виявилось, що лише один (6.7%) із випробуваних має погану стійкість до стресу. Загалом це може бути пов'язано з відмінностями в проявах емоційної незрілості, особистісних характеристиках і вимогах. Оцінку «дуже погано» за даним тестом не отримав жоден досліджуваний. Вважаємо, що це пов'язано з тим, що дані дослідження збирались у досвідчених військовослужбовців, і достатній рівень стресостійкості є необхідним для даної професії. Варто зазначити, що професійна діяльність військового пов'язана з виникненням великої кількості стресових ситуацій, що вимагає від нього розвитку його стресостійкості.

Таким чином, ми реалізували перший етап діагностичної частини дослідження, який був направлений на виявлення особливостей прояву стресостійкості серед військовослужбовців.

Наступний етап був направлений на виявлення особливостей застосування стратегій подолання серед досліджуваних. За тестом копінг-стратегій Р. Лазаруса були отримані результати, які зафіксовано у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати за тестом копінг-стратегій Р. Лазаруса

Копінг-стратегія	Кількість	%
Планування вирішення проблем	3	20%
Дистанціювання	-	-
Самоконтроль	4	26,7%
Пошук соціальної підтримки	2	13,3%
Прийняття відповідальності	3	20%
Уникнення	1	6,7%
Конфронтація	2	13,3%
Позитивна переоцінка	-	-

Вдалося встановити, що серед військовослужбовців найпоширеніші копінг-стратегії це:

самоконтроль (26,7%). Подолання переживань у зв'язку з негативною ситуацією за рахунок цілеспрямованого стримування емоцій, вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до самовладання;

планування вирішення проблеми (20%). Подолання проблеми за рахунок аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням умов, минулого досвіду і наявних ресурсів;

прийняття відповідальності (20%). Визнання своєї ролі у виникненні проблеми і відповідальності за її вирішення. Невиправдана самокритика і самобичування, переживання почуття провини;

конфронтація (13,3%). Вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій. При помірному використанні вона забезпечує здатність особистості до опору

труднощам, енергійність при вирішенні проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси;

пошук соціальної підтримки (13,3%). Вирішення проблеми за рахунок залучення соціальних ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної підтримки. Характерні орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування підтримки, уваги, співчуття, допомоги;

уникнення (6,7%). Подолання особистістю негативних переживань за рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, відволікання і т. п..

дистанціювання та позитивну переоцінку за даним тестом не отримав жоден досліджуваний.

Таким чином, даний етап діагностики вказує на те, що більшість військовослужбовців схильні використовувати копінг-стратегії, що ведуть до активних дій, беручи за них відповідальність, і в меншій мірі схильні до використання стратегій, що дозволяють «відійти» від проблеми, «відкласти» її рішення.

Отже, можемо зробити висновок, що у більшості військовослужбовців переважають конструктивні способи подолання стресів, вони схильні використовувати копінг-стратегії, що ведуть до активних дій, беручи за них відповідальність. Вони мають достатній рівень стресостійкості, вважаємо, що це пов'язано з тим, що дані дослідження збирались у досвідчених військовослужбовців, і високий рівень стресостійкості є необхідним для даної професії.

З метою статистичної перевірки гіпотез дослідження, підтвердження достовірності отриманих результатів, перейдемо до статистичного аналізу результатів дослідження.

Для визначення нормальності розподілу даних був проведений дескриптивний аналіз за методиками. Він полягає у використанні графіка нормальних ймовірностей. Такий графік зображує залежність очікуваних нормальних частот значень ознаки від їх реальних частот. Очевидно, що якщо

між спостережуваним і очікуваним поділами немає ніякої різниці, точки на цьому графіку проходять строго уздовж прямої. Інакше вони утворюють фігуру відмінну від прямої.

За даними дескриптивного аналізу, ми зробили висновок, що дані за методиками не підлягають нормальному розподілу. На основі цього висновку, задля дослідження значимих зв'язків, за допомогою яких можемо підтвердити наші гіпотези, ми обрали критерій рангової кореляції Спірмена.

Значимі показники кореляції за коефіцієнтом рангової кореляції Спірмена показані у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати співвіднесення стратегій подолання та стресостійкості у військовослужбовців (критерій рангової кореляції Спірмена ($p = 0,05$))

Стратегії подолання	Показники стресостійкості	Значення (емпіричне)
Самоконтроль	Стресостійкість	0,33
Прийняття відповідальності	Стресостійкість	0,38
Прийняття відповідальності	Підвищена реакція на обставини	-0,57

Отже, виявлено прямий зв'язок між такими стратегіями подолання як самоконтроль ($r=0,33$ при $p \leq 0,05$), прийняття відповідальності ($r=0,38$ при $p \leq 0,05$) та рівнем стресостійкості. Отже, вибір даних копінг-стратегій свідчить про високий рівень стресостійкості. У стресостійких людей негативні емоції швидко змінюються здоровим глуздом. Це дозволяє їм краще концентруватися на поставленому завданні і приймати адекватні рішення в критичних ситуаціях.

Також було виявлено зворотній зв'язок між стратегією прийняття відповідальності та підвищеною реакцією на обставини ($r=-0,57$ при $p \leq 0,05$), тобто військовослужбовці, що обирають дану копінг-стратегію, мають просту реакцію на стрес, вони вміють уникати труднощів, долати складності без

шкоди для себе. Військовослужбовці вміють стримувати свої емоції, відрізняються оптимізмом, доброзичливістю до оточуючих, спокоєм.

Вищезазначене підтверджує концептуальну гіпотезу дослідження: існує взаємозв'язок стратегій подолання та стресостійкості у військовослужбовців.

2.3. Розробка та впровадження програми підвищення стресостійкості та використання адаптивних копінг-стратегій військовослужбовцями

Метою цього підрозділу роботи була розробка та впровадження програми підвищення стресостійкості та використання адаптивних копінг-стратегій військовослужбовцями. Аналіз і інтерпретація результатів констатуючого експерименту стали базою для створення моделі формування особистості ефективного військовослужбовця, яка послужила основою для розробки програми тренінгу підвищення стресостійкості військовослужбовців [6].

Для реалізації поставлених завдань було обрано тренінг як метод активного навчання, орієнтований на формування знань, умінь і навичок, в тому числі і соціальних установок. Тренінг – це модель інтерактивного навчання, метою якого вважається розвиток компетентності міжособистісного та професійного спілкування, в зв'язку з тим, що він, відповідає висунутій мети дослідження, а саме: розвиток і мобілізація особистісних характеристик для підвищення стресостійкості та використання адаптивних копінг-стратегій військовослужбовцями [8]. Під зниженням стресу, передбачалося зменшення емоційного і розумового навантаження, напруги для успішної продуктивності у службовій діяльності. Розвиток особистісних характеристик припускає модифікацію особистісних характеристик для досягнення найбільшої ефективності службової діяльності. Процес максимізації особистісних характеристик відбувається з урахуванням правильного реагування на зовнішні подразники (стрес) для раціонального застосування внутрішніх

ресурсів особистості, що сприяє більшій продуктивності в цілях адаптації і загального благополуччя особистості. Мобілізація особистісних характеристик, передбачає усвідомлену активізацію психофізіологічних функцій організму, здатність протистояти дії стресу, здійснюючи контроль власних ресурсів організму для відновлення та оцінки ефективності їх використання у службовій діяльності [16].

Тренінг розглядався, як заздалегідь спланований процес, завдання якого полягало у зміні власних позицій, переконань, крім того, зниження стресу, розвитку та мобілізації особистісних характеристик. Тренінг сприяє дослідженню свідомого досвіду військовослужбовця, його вищих потреб, адаптації особистості до армійських умов, сприяє розвитку особистісного потенціалу військовослужбовця. Підкреслимо важливу роль рефлексії, яка здійснюється в процесі занять за допомогою використання власного досвіду, вмінь і навичок [27].

Підібрана форма роботи в тренінгу – групова – уявляється найбільш ефективною для здійснення заданих цілей в тренінгових заняттях з невеликими групами під керівництвом психолога. Участь військовослужбовців у групових заняттях, сприяє їх саморозкриттю, через те, що застосовується індивідуальний, когнітивний і позитивний підхід, в ході якого здійснюється вплив на особистість з подальшою її позитивною зміною і настроєм на подальшу військову службу. Учасники тренінгу можуть проаналізувати і представити власні почуття і переживання, тим самим знизивши негативну реакцію групи на певні екстремальні ситуації. Роль психолога полягає в навчанні досліджуваних продуктивним моделям поведінки у різноманітних стресових ситуаціях, навчання їх правилам спілкування у військовому середовищі, тонкощів взаємовідносин з армійським складом, ілюструючи прикладами з службової життя [26].

Специфіка й оригінальність програми тренінгу підвищення стресостійкості полягала в трьох основних напрямках тренінгу:

1. Сфера спрямованості ґрунтується на стимуляції саморозкриття, формування оптимізму, задоволення, впевненості в собі і моральної нормативності. Розвиток самопізнання та визначення життєвих цінностей. Орієнтується на саморозвиток, прагнення долати труднощі, з використанням накопиченого досвіду, наполегливості і цілеспрямованості. Передбачає рефлексію, усвідомлення своїх емоцій і почуттів, здатність самовираження. Стимулює працездатність і ефективність діяльності, а також організованість і згуртованість.

2. Операціональна сфера передбачає зниження рівнів агресивності, імпульсивності, тривожності. Розвиток навичок спілкування, пристосованості до соціальних взаємин, до мінливих зовнішніх умов середовища в умовах війни та успішного виконання службових завдань.

3. Модуляційна (психофізіологічна) сфера спрямована на зниження емоційного напруження, розвиток поведінкової регуляції і самоконтролю. Формування власної стратегії поведінки та соціалізації, а також своєчасна орієнтація і легкість подолання напруженої ситуації [11].

У розробці програми тренінгу підвищення стресостійкості у військовослужбовців ми спиралися на позитивний і когнітивний підхід до розуміння особистості військовослужбовця та його взаємодії із зовнішнім світом, а також для його ефективної інтеграції в військовому середовищі і формування цілісності особистості. Таким чином, основна роль у корекційному процесі відводилася активності особистості для зниження стресу, розвитку та мобілізації особистісних характеристик [27].

При цьому ми спиралися на методи, операціоналізації, групового розв'язання проблем, метод конкретних ситуацій, дискусії, психогімнастичні ігри, імітації, медитативні техніки, групові рефлексії. В якості окремих методик були також використані техніки арт-терапії, робота з метафорою, елементи психодрами, техніки візуалізації.

При розробці і реалізації тренінгу підвищення стресостійкості ми орієнтувалися на певні принципи: організаційні – гомогенність, просторово-

тимчасової організації групи; створення середовища групи, тобто системності, цінності, реалістичності; етичні – конфіденційність, відповідність змісту цілям тренінгу; принцип поведінки учасників – активності, добровільності; дослідницької і творчої позиції, партнерського спілкування та відкритості, зосередженості на «тут і зараз», концентрації на собі й усвідомлення власної поведінки, персоніфікації, конкретності і безоціночності висловлювання (уникання узагальнень) [19].

На заняттях використовуються наступні матеріали: фліпчарти, олівці, ручки, папір А4, постери, бейджики, плейлист зі спокійною музикою, м'ячик, фломастери.

Всього тренінг включає 12 занять по 90 хвилин кожне. Основна мета програми тренінгу підвищення стресостійкості, спрямована на зниження стресу, розвиток і мобілізацію особистісних характеристик військовослужбовців. Таким чином, у програмі тренінгу підвищення стресостійкості ми звернули увагу на розвиток і мобілізацію адаптивних здібностей, моральної нормативності, комунікативних здібностей, нервово-психічної стійкості, а також зниження акцентуації характеру, депресивного стану і стресу у військовослужбовців. Кожне заняття будується за певною схемою, що включає в себе кілька елементів: привітання членів групи, розминочні вправи, рефлексія минулого заняття, основна вправа або блок інформації, рефлексія минулого заняття, прощання [18].

В таблиці 2.5. висвітлено основні етапи заняття. Опис занять представлено у Додатку 1.

Таблиця 2.5

Структура заняття програми тренінгу підвищення стресостійкості та використання адаптивних копінг-стратегій військовослужбовцями

Елемент заняття	Цілі заняття
1. Ритуал вітання	Згуртування команди, створення атмосфери групового довіри і прийняття.

2. Розминка	Налаштування на продуктивну спільну діяльність за допомогою впливу на емоційний стан і рівень активності учасників.
3. Рефлексія минулого заняття	Актуалізація почуттів і емоцій, отриманих на минулому занятті, аналіз використання отриманих навичок, обговорення реалізації пройденого матеріалу
4. Основний зміст заняття	<p>Ознайомлення та навчання володінню багатофункціональними техніками, спрямованими одночасно на актуалізацію особистісних характеристик і динамічний розвиток групи. Вправи закінчуються рефлексією: учасникам задаються питання про те, що було важко, а що легко у вправі, яка може бути від неї користь, що вони зрозуміли і відчули в ході виконання завдань. Дана інформація допомогла сформувати необхідні навички і надалі відстежувати їх самостійно.</p> <ul style="list-style-type: none"> • відпрацювання навичок у вправах, це короткі, конкретні вправи на відпрацювання різних навичок; • узагальнення навичок у рольовій грі, яка виступала засобом перевірки ефективності відпрацьованого матеріалу.
5. Рефлексія заняття	<p>Обмін почуттями, аналіз того, що сталося, відповіді на запитання. Проведення оцінки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • емоційної (сподобалося – не сподобалося, чому); • змістовно-сислової (чого навчилися, що зрозуміли, який можна зробити висновок для себе).
6. Ритуал прощання	Міжособистісна підтримка, зворотний зв'язок. За аналогією з ритуалом привітання.

Дана структура занять була дотримана в процесі всієї програми тренінгу підвищення стресостійкості у військовослужбовців та використання адаптивних копінг-стратегій військовослужбовцями.

ВИСНОВКИ

Отже, стрес – це комплексна реакція організму на негативні чи важкі впливи зовнішнього середовища, які вимагають від людини адаптації. Ця реакція може виникати внаслідок фізичних, психологічних, емоційних, соціальних, економічних або професійних обставин, які важко контролювати або переживати.

Стрес розглядається в широкому та вузькому сенсі, включаючи як позитивний (eustress), так і негативний (distress) вплив. Важливою є розрізнення між руйнівним та творчим впливом стресу. Роботи вчених, таких як Г. Сельє, глибоко аналізують цей аспект та його вплив на фізіологію та психологію людини.

В роботі розглядається класифікація стресу з різних точок зору. Виділені різні критерії, такі як вплив на людину, тривалість впливу та походження стресу. Зазначено емоційно-позитивний та емоційно-негативний стрес, а також короточасний та хронічний. Автор виділяє фізіологічний та психологічний стрес, які виникають через фізіологічні чи психологічні механізми, відповідно. Також обговорюється роль емоційного та інформаційного стресу, які можуть виникати в різних ситуаціях, включаючи міжособистісні, професійні, фінансові, технологічні та інші аспекти. Класифікація Г. Сельє вказує на загальний адаптаційний синдром, який включає етапи тривоги, резидентності та виснаження. Загальною метою є розуміння різноманітності та важливості вивчення стресу з різних перспектив.

Зазначено, що копінг-стратегії представляють собою сукупність дій, спрямованих на управління стресом. Фахівці визначають їх як поведінкові та когнітивні тактики для подолання дистресу. Розрізнено дві основні категорії копінг-стратегій: проблемно-орієнтовані (спрямовані на зміну проблеми) та емоційно-орієнтовані (спрямовані на регулювання емоційних реакцій). Також висвітлено роль рефлексивної діяльності у подоланні стресу, яка допомагає усвідомлювати та аналізувати власні думки, емоції та фізичний стан, а також

розвивати стресостійкість. Зокрема, рефлексія є ефективним інструментом для самопізнання, самоконтролю та особистісного зростання.

До того ж, висвітлюються поняття стресу та його фізіологічні аспекти, зокрема кумулятивний стрес, який є результатом тривалого та інтенсивного напруження. Особливий акцент робиться на важливості управління кумулятивним стресом у військових, де цей феномен включає в себе різноманітні стресові фактори, що накопичуються протягом тривалого періоду служби. Зазначається, що невідсутність характеристичних ознак кумулятивного стресу може призводити до труднощів у його визначенні, оскільки він може стати невід'ємною частиною життєдіяльності. Робота також вказує на те, що кумулятивний стрес у військових може бути спричинником розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), характеризуючи його симптоми та можливий вплив на психічне та фізичне здоров'я особи.

Розглядається концепція «копінгу» як психологічний механізм відповіді на стресові події. Підкреслюється, що «копінг» може бути сприйнято як метод психологічного захисту, спрямованого на зменшення напруги, та як динамічний. Визначають вісім різних видів «копінг-стратегій», включаючи конфронтацію, самоконтроль, пошук підтримки, втечу, планування, позитивну переоцінку, прийняття та відкладання відповідальності. Зазначається, що військовослужбовцям, у зв'язку з особливостями їх професії, постійно стикаються з фізичною та психологічною загрозою, що підвищує вимоги до стресостійкості та психологічних якостей. Закликається вибирати продуктивні копінг-стратегії, адаптовані до особистісних особливостей та ситуації.

У практичній частині використано емпіричні методи, зокрема констатуючий експеримент, збір даних за допомогою опитувань та тестувань. Методи обробки даних включали диференціацію фактичного матеріалу та обробку кількісних і якісних показників. Для аналізу використано програмний пакет Statistica 10.0 та критерій Спірмена. Обробка і інтерпретація даних допомогли узагальнити результати та інтегрувати їх в існуючу наукову теорію.

Дослідження включало в себе діагностичну вибірку з 15 військовослужбовців різної спеціалізації та характеризувалося системним підходом до вивчення психічних особливостей об'єктів дослідження.

Дослідження, яке ми провели, спрямоване на вивчення стресостійкості та копінг-стратегій серед військовослужбовців, використовувало комплексний діагностичний інструментарій. Зокрема, був використаний Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність – 200", який охоплює різні аспекти соціально-психологічних та психологічних характеристик особистості. Також, тест самооцінки стресостійкості С. Коухена і Г. Вілліансона та тест копінг-стратегій Р. Лазаруса допомагали визначити рівень стресостійкості та шляхи подолання труднощів.

Отримані результати можуть бути корисними для розробки психологічних підходів до тренування та підтримки військовослужбовців у умовах високого стресу та викликів професійної діяльності. Зазначимо, що дотримання етичних принципів під час дослідження, зокрема конфіденційність та анонімність даних, було високою пріоритетністю.

До того ж, було розроблено та впроваджено програми підвищення стресостійкості та ефективних копінг-стратегій є актуальним завданням, особливо в контексті військової служби. Наше дослідження, що використовувало комплексний діагностичний інструментарій, надає важливі висновки щодо рівня стресостійкості та способів подолання труднощів серед військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Кокун 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. Андріяшина Н. В. Стресостійкість особистості в сучасних умовах розвитку суспільства. *Збірник наукових праць УДУ імені Михайла Драгоманова «Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету»*. Київ, 2021. С. 5–7.
3. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
4. Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с. – (Современное образование) URL: http://univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/661/Bodrov_V.A._-_Informacionnyj_stress.pdf.
5. Гридчин О. Кумулятивний стрес як джерело виникнення стомленості або втоми. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kumulyativnyu-stress-kak-istochnik-vozniknoveniya-utomlennosti-ili-ustalosti/viewer>
6. Добровольський Ю. Б., Ярмольчик М. О. Підвищення рівня розвитку продуктивних копінг- стратегій у військовослужбовців збройних сил України. *Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах. Матеріали науково-практичної конференції 1 грудня 2022 року*. Київ: НУОУ, 2022. С. 63–64.
7. Ємельяненко Л. М. Конфліктологія: навч. посібн. К. : КНЕУ, 2003. 315 с.
8. Іванова О. С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 2. С. 109-116.

9. Иванова С. П. Исследование выраженности рефлексии у будущих психологов МЧС России. *Психопедагогика в правоохранительных органах*. 2010. № 1 (40). С. 31–36.
10. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посіб. / О. М. Кокун, В. В. Клочков, В. М. Мороз, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська. – Київ-Одеса : Фенікс, 2022. – 128 с.
11. Кононова М. М., Жорник Є. І. Копінг-стратегія як чинник професійної самоефективності військовослужбовця. *Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості : зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. конф. (28-29 квітня 2022 р., м. Полтава)*. Полтава, 2022. С. 102–106.
12. Лазарус Р., Фолкман С. Стрес, оцінка та подолання. *Журнал особистості*. 2011. № 2. С. 19–63.
13. Лефтеров В. О., Форманюк Ю. В., Третьякова Т. М. Теорія і практика психологічного тренінгу: методичні рекомендації для самостійної роботи здобувачів. Одеса : Фенікс, 2021. 44 с.
14. Марковець О. Л. Психологічні особливості професійного стресу та попередження його виникнення у майбутніх вчителів: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова. К., 2005. 23 с.
15. Методика проведення тренінгів: метод. матеріали / Департамен. культури і туризму Харк. облдержадмін., Харк. обл. універс. наук. б-ка; ред.-уклад. Н. М. Грачова. Х. : ХОУНБ, 2013. 18 с.
16. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : навч. посіб. Київ: МАУП, 2004. 192 с.
17. Мушкевич М. І. Поняття професійного стресу і причини його виникнення. Волинський національний університет імені Лесі Українки. 2012. С.1-4. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/153576918.pdf>
18. Наугольник Н. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

19. Нежинська О. О. Основи коучингу. Київ. Харків: ТОВ «ДІСА ПЛЮС», 2017. 220 с.
20. Нехорошкова Ю. В. Сучасне медико-біологічне уявлення про стрес: біологія, медицина та психологія (огляд літератури та власні дослідження). *Актуальні проблеми транспортної медицини*. 2012. № 1 (27). С.83-95.
21. Організація психологічної підготовки у Збройних Силах України: навч.-метод. посіб./ За редакцією генерал-майора В. Ключкова.– К.: НДЦ ГП ЗС України, 2023. – 325 с.
22. Рефлексія – що це таке та чому рефлексувати це так важливо. URL: https://termin.in.ua/refleksii/#Metodi_Refleksii
23. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч.посібн. – К.: Кондор, 2005. – 278 с.
24. Стрес. Формування стресостійкості особистості: корекційно-розвиткова програма / уклад. О. І. Михайлова. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2022. 55 с.
25. Тютюнник Л. Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Питання психології. Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 2 (55). С. 106–115.
26. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 250 с.
27. Юр'єва Н. В., Пасічник В. І. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних: монографія. Х. : Національна академія НГУ, 2017. 226 с.
28. Якімова Я. Л. Стресостійкість людини в умовах воєного часу. *Молодь: тези доповідей ХІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів і молодих вчених (м. Київ. – 24 червня 2022 р.)*. К. : Університет «Україна», 2022. С. 159–161.
29. American psychological association Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/coping-strategy>

30. Colman A.M. Oxford University Press; Oxford, UK: 2001. Oxford dictionary of Psychology.
31. Combat and Operational Stress Reactions (COSRs). URL: <https://www.stress.org/military/combat-stress>
32. Department of Defense Instruction (DoDI) 6490.05, «Maintenance of Psychological Health in Military Operations», 2011 URL: <https://www.esd.whs.mil/Portals/54/Documents/DD/issuances/dodi/649005p.pdf>
33. Disease Prevention and Healthy Lifestyles. URL: <https://courses.lumenlearning.com/suny-monroecc-hed110/>
34. Folkman S, Moskowitz JT. Coping: pitfalls and promise. *Annu Rev Psychol.* 2004; 55:745-74.
35. Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647–654.
36. Laufer R. S., Gallops M. S., Frey-Wouters E. War Trauma and Human Development: The Vietnam Experience. *J. Health Soc. Behav.* 1984. № 25 (1). P. 65–85.
37. Lazarus R. S. Theory of Stress and Psychophysiological Studies. URL: [https://www.scirp.org/\(S\(vtj3fa45qm1ean45%20vvffcz55\)\)/reference/referencespapers.aspx?referenceid=2690978](https://www.scirp.org/(S(vtj3fa45qm1ean45%20vvffcz55))/reference/referencespapers.aspx?referenceid=2690978)
38. Lazarus R. S., Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
39. PTSD Basics. URL: https://www.ptsd.va.gov/understand/what/ptsd_basics.asp
40. Selye H. 1956. *The stress of life*. New York: McGraw-Hill Book Co.
41. Selye H. Stress without distress. URL: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4684-2238-2_9

Програма тренінгу підвищення стресостійкості та використання адаптивних копінг-стратегій військовослужбовцями

ЗАНЯТТЯ 1. Знайомство та освоєння способів саморозкриття.

1. Ритуал вітання.

Вправа: «Бараняча голова» Час: 30 хв.

Мета: знайомство, встановлення неформального стилю спілкування.

Матеріали: фломастери, олівці, бейджики.

2. Розминка.

Вправа: «Вироблення правил поведінки на заняттях». Час: 20 хвилин.

Мета: прийняття правил роботи в групі.

Матеріали: скриня з пергаментом.

3. Основний зміст заняття.

Вправа «Автопортрет». Час: 30 хвилин.

Мета: формування вмінь розпізнавання незнайомої особистості, розвиток навичок опису інших військовослужбовців за різними ознаками.

4. Рефлексія заняття.

Вправа «Те, про що я мовчу...». Час: 5 хв.

Мета: оцінити рівень комфорту і довіри учасників групи.

5. Ритуал прощання.

Вправа «Я хочу подякувати тобі за...». Час: 5 хв.

Мета: закріплення способів саморозкриття.

Матеріали: м'яч.

I Блок. Сфера спрямованості.

ЗАНЯТТЯ 2. Стимуляція саморозкриття і саморегуляції.

1. Ритуал вітання.

Вправа «Тварина» Час: 10 хв.

Мета: розвиток ефективності взаємодії у групі.

Матеріали: фліпчарт, кольорові маркери.

2. Розминка.

«Зміна місць». Час: 10 хвилин.

Мета: розвиток уважності та згуртованості колективу.

3. Рефлексія минулого заняття.

Вправа «Чарівні зарості». Час: 5 хвилин.

Мета: навчити контролювати свої емоції, мова і негативні імпульси.

4. Основний зміст заняття.

Вправа «Катастрофа в пустелі». Час: 30 хв.

Мета: відпрацювати навички поведінки у дискусії, вміння вести диспут, розвиток переконливості, здатності аналізувати, навчитися усвідомлювати стратегічні цілі і саме їм підпорядковувати тактичні кроки.

Матеріали: бланки, ручки.

5. Рефлексія заняття.

Вправа «Ситуаційний аналіз». Час: 30 хв.

Мета: знаходження оптимального способу рішення завдань.

Матеріали: картки.

6. Ритуал прощання.

Вправа «Я хочу сказати дякую». Час: 5 хвилин.

Мета: завершення заняття на позитивному настрої.

ЗАНЯТТЯ 3. Формування оптимізму і задоволеності.

1. Ритуал вітання.

Вправа «Чого я досяг». Час: 20 хв.

Мета: виявити динаміку зміни поведінки.

Матеріали: аркуші (А4), ручки.

2. Розминка.

Вправа «Подарунок людства». Час: 15 хвилин.

Мета: підвищення самооцінки в досягненні позитивних життєвих цілей.

3. Рефлексія минулого заняття.

Вправа «Космічна швидкість». Час: 20 хв.

Мета: розвиток злагодженості роботи групи і творчої енергії.

Матеріали: м'яч.

4. Основний зміст заняття.

«Позитивна терапія». Час: 15 хв.

Мета: ознайомлення з позитивною психотерапією.

5. Рефлексія заняття.

Вправа «У чому мені пощастило в цьому житті». Час: 10 хвилин.

Мета: підвищення рівня життєвого оптимізму.

6. Ритуал прощання.

Вправа «Оплески по колу». Час: 10 хвилин.

Мета: емоційна стабілізація групи.

ЗАНЯТТЯ 4. Формування впевненості в собі та моральної нормативності.

1. Ритуал вітання.

Вправа «Мене звати... Я люблю себе за те, що...». Час: 10 хв.

Мета: відновлення в пам'яті імен учасників групи та створення робочої атмосфери.

2. Розминка.

Вправа «Без маски». Час: 25 хвилин.

Мета: зняття емоційної та поведінкової скутості; формування навичок щирих висловлювань для аналізу сутності «Я».

Матеріали: картки.

3. Рефлексія минулого заняття.

Вправа «Релаксація». Час: 10 хв.

Мета: релаксаційна вправа.

4. Основний зміст заняття.

Вправа «Карта майбутнього». Час: 25 хвилин.

Мета: чітке усвідомлення своєї мети, створення в уяві наочної картини свого майбутнього.

Матеріали: аркуші А4, ручки.

5. Рефлексія заняття.

Вправа «Великий майстер». Час: 10 хвилин.

Мета: актуалізація уявлень про свої сильні сторони.

6. Ритуал прощання.

Вправа «Оплески». Час: 10 хвилин.

Мета: завершення заняття на позитивному настрої.

ЗАНЯТТЯ 5. Розвиток самопізнання та визначення життєвих цінностей.

1. Ритуал вітання.

Вправа «Щасливі моменти життя». Час: 15 хв.

Мета: усвідомлення почуттів, пов'язаних зі щастям.

Матеріали: аркуші паперу (А4), ручки.

2. Розминка.

Вправа «Золота рибка». Час: 10 хв.

Мета: усвідомлення своїх бажань і можливостей їх виконання.

3. Рефлексія минулого заняття.

Вправа «... зате ти». Час: 15 хвилин.

Мета: створення позитивної атмосфери в групі, формування позитивної самооцінки у кожного учасника.

Матеріали: аркуші паперу (А4), ручки.

4. Основний зміст заняття.

Вправа «Малюємо цілі». Час: 25 хвилин

Мета: запустити процес досягнення мети на підсвідомому рівні.

Матеріали: аркуші паперу (А4), ручки.

5. Рефлексія заняття.

Вправа «Вільний!». Час: 15 хв.

Мета: розпізнавання нових цілей.

6. Ритуал прощання.

Вправа «Подарунок». Час: 10 хв.

Мета: визначення бажань.

II Блок. Операціональна сфера.

ЗАНЯТТЯ 6. Зниження рівнів агресивності, імпульсивності та тривожності.

1. Ритуал вітання.

Вправа «Метелик-крижинка». Час: 10 хвилин.

Мета: формування внутрішнього самоконтролю, уваги до тактильних відчуттів, розвиток уяви.

Матеріали: м'ячик.

2. Розминка.

Вправа «Намалювати свій гнів». Час: 15 хвилин.

Мета: сприяння формуванню адаптивної поведінки.

Матеріали: аркуші паперу (А4), ручки, олівці, фломастери.

3. Рефлексія минулого заняття. Вправа «А я – не гальмо». Час: 15 хвилин.

Мета: виплеск негативних емоцій, зняття агресії.

4. Основний зміст заняття.

Мозковий штурм на тему «Агресивна поведінка». Час: 10 хвилин.

Мета: розуміння і зниження рівня агресивності.

Вправа. Робота в бланках «Якщо я тривожуся, я зазвичай...». Час: 20 хв.

Мета: виявлення здорових і нездорових способів подолання стресу.

Рекомендації до поведінки у тривожних і напружених ситуаціях. Час: 15 хв.

Мета: інформування і самоконтроль власного стану, зниження тривожності та емоційної напруги.

6. Ритуал прощання.

Вправа «Комплімент». Час: 5 хвилин.

Мета: підвищення самооцінки учасників, актуалізація їх особистісних ресурсів.

ЗАНЯТТЯ 7. Розвиток навичок спілкування.

1. Ритуал вітання.

Вправа «Привітання – жива хвиля». Час: 5 хв.

Мета: привітання учасників.

2. Розминка.

Вправа «Снігова куля». Час: 10 хв.

Мета: вправа на запам'ятовування імен учасників.

3. Рефлексія минулого заняття.

Вправа «Шанхайці». Час: 20 хв.

Мета: допомогти учасникам познайомитися один з одним без збентеження.

Матеріали: мотузка (20 м).

4. Основний зміст заняття.

Вправа «Картина» (робота в парах). Час: 25 хв.

Мета: розвиток регуляції процесу спілкування, відпрацювання невербальних технік спілкування.

Матеріали: папір (А4), ручки, олівці.

5. Рефлексія заняття.

Вправа «Наші очікування». Час: 20 хв.

Мета: виявити і зіставити індивідуальні та групові очікування учасників тренінгу.

Матеріали: ватман і маркер.

6. Ритуал прощання. Вправа «Я бажаю собі...». Час: 10 хвилин.

Мета: формування позитивного «образу-Я» у кожного учасника, подолання психологічних бар'єрів і розвиток цілепокладання в службовому зростанні.

Матеріали: м'яч.

ЗАНЯТТЯ 8. Розвиток пристосованості до соціальних взаємин і до мінливих зовнішніх умов армійського середовища.

1. Ритуал вітання.

Вправа «Категорії». Час: 15 хв.

Мета: допомога в поліпшенні уявлення один про одного.

Матеріали: аркуші з надрукованою таблицею і ручки.

2. Розминка.

Вправа «Розвідники». Час: 15 хвилин.

Мета: зняття напруги, розвиток згуртованості, довіри, встановлення дружніх зв'язків, розвиток адаптації.

3. Рефлексія минулого заняття.

Вправа «Продумай заздалегідь». Час: 10 хв.

Мета: навчання навичкам саморегуляції.

4. Основний зміст заняття.

Вправа «Потерпілі в корабельній аварії». Час: 35 хв.

Мета: згуртування команди, вироблення єдиного плану дії, розвиток здатності швидкого реагування і перемикавання на інший вид дій в екстремальній ситуації.

Матеріали: папір (А4), ручки, олівці, список предметів.

5. Рефлексія заняття.

Вправа «Типовий військовослужбовець». Час: 10 хв.

Мета: систематизація знань щодо свого перебування у війську.

6. Ритуал прощання.

Вправа «Побажання». Час: 5 хв.

Мета: завершення заняття.

ЗАНЯТТЯ 9. Розвиток успішного виконання службових завдань.

1. Ритуал вітання.

Вправа «Який я?». Час: 20 хвилин.

Мета: розвиток уміння бачити у військовослужбовців відмінні особливості та адекватно приймати думку про себе з боку інших.

Матеріали: папір (А4), ручки, скотч.

2. Розминка.

«М'яч без рук». Час: 10 хвилин.

Мета: розвиток почуття згуртованості.

Матеріали: м'яч.

3. Рефлексія минулого заняття.

Вправа «Дружня рука». Час: 20 хвилин.

Мета: формування довірчої атмосфери в групі.

4. Основний зміст заняття.

«Наша група у вигляді дерева». Час: 20 хвилин.

Мета: утвердження почуття групової підтримки, близькості, значимості групи для кожного.

Матеріали: 3 аркуша ватману, фломастери.

5. Рефлексія заняття.

Вправа «Конверти для добрих побажань». Час: 10 хв.

Мета: розвиток почуття приналежності до військового колективу.

Матеріали: конверти, кольорові маркери, аркуші паперу.

6. Ритуал прощання.

«Оплески по колу». Час: 10 хвилин.

Мета: закріплення позитивного настрою після тренінгу.

III Блок. Модуляційна (психофізіологічна) сфера.

ЗАНЯТТЯ 10. Зниження емоційної напруги.

1. Ритуал вітання.

Вправа «Побудова». Час: 10 хв.

Мета: вправа на подолання бар'єрів у спілкуванні між учасниками.

2. Розминка.

Вправа «Дотягнутися до зірок». Час: 10 хв.

Мета: управління станом м'язового напруження і розслаблення.

3. Рефлексія минулого заняття.

Вправа «На крижині». Час: 15 хв.

Мета: емоційна розрядка учасників.

Матеріали: стільці, газети.

4. Основний зміст заняття.

Бесіда «Стрес». Час: 10 хв.

Мета: ознайомлення з поняттям «стрес», виникненням стресу.

Вправа: Релаксація. Час: 10 хв.

Мета: продемонструвати і навчити способу нормалізації емоційної сфери, зняття негативних емоцій, активізації позитивних переживань.

Матеріали: музичний супровід.

5. Рефлексія заняття.

Вправа «Пластилінова зустріч». Час: 30 хв.

Мета: навчитися новим способом зняття напруги, стресу, втоми; «виплеснути» негативну енергію безпечним способом і перетворити її в позитивну; гармонізувати емоційний стан; глибше зрозуміти себе, відчувати прилив творчих сил.

Матеріали: пластилін, одноразові ножички, харчова плівка, музичний супровід.

6. Ритуал прощання.

Вправа «Мені сьогодні...». Час: 5 хв.

Мета: встановлення зворотного зв'язку, аналіз досвіду, отриманого в групі.

ЗАНЯТТЯ 11. Розвиток поведінкової регуляції і самоконтролю.

1. Ритуал вітання.

Вправа «Погане і хороше». Час: 15 хвилин. Мета: формування самоконтролю.

2. Розминка.

Вправа «Вгору по веселці». Час: 10 хвилин.

Мета: релаксація, отримання позитивних емоцій.

3. Рефлексія минулого заняття.

Вправа «Самоконтроль емоцій». Час: 20 хвилин.

Мета: освоїти спосіб самоконтролю і саморегуляції емоцій.

4. Основний зміст заняття.

Бесіда «Тривожність». Час: 15 хв.

Мета: розуміння і зниження тривожності.

5. Рефлексія заняття.

Вправа. Робота в індивідуальних бланках «Я тривожуся у ситуаціях, коли...». Час: 20 хв.

Мета: самоідентифікація тривожних ситуацій.

6. Ритуал прощання.

Вправа «Я хочу сказати дякую». Час: 10 хвилин.

Мета: завершення заняття на позитивному настрої.

ЗАНЯТТЯ 12. Заключний блок.

1. Ритуал вітання.

Вправа «Друкарська машинка». Час: 20 хв.

Мета: мобілізує увагу, поліпшується настрій, підвищується активність.

2. Розминка.

Релаксація «Успішність». Час: 20 хв.

Мета: зняття стресу, зняття затискачів і підвищення впевненості в собі.

3. Рефлексія минулого заняття.

Бесіда-дискусія «Способи боротьби зі стресом». Час: 15 хв.

Мета: обмін особистим досвідом в рамках мікро-проблеми «Способи боротьби зі стресом».

4. Основний зміст заняття.

Практичний блок «навчання зняття стресу». Час: 10 хв.

Мета: навчання експрес-прийомам зняття психофізичної напруги.

5. Рефлексія заняття.

Вправа «Релаксація». Час: 10 хв.

Мета: зняття психічної напруги, збудження, зниження почуття тривоги.

Матеріали: музичний супровід.

6. Ритуал прощання.

Вправа «Добре/поліпшити». Час: 15 хв.

Мета: усвідомлення завершального дня тренінгу, настрої групи, побачити плюси і мінуси роботи.

Матеріали: м'яч.

**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Я. Лисенко Катерина _____, учасник(ця)
освітнього

процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

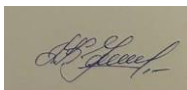
ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
 - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
 - принципів та правил академічної доброчесності;
 - нульової толерантності до академічного плагіату;
 - моральних норм та правил етичної поведінки;
 - толерантного ставлення до інших;
 - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
 - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
- надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
- не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
- своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
- не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
- підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
- поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
- не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
- відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
- запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
- не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
- не підроблювати документи;
- не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
- не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
- не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
- не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
- не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
- не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
- не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

10.12.2022 р.

(дата)



(підпис)

Катерина ЛИСЕНКО

(ім'я, прізвище)