

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

\_\_\_\_\_ Е.Лузік

« \_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 р.

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Психологічні особливості копінг-стратегій військових, які проходять службу в зоні АТО»**

Виконавець: студентка (ПП 101 Мз) Луговська Наталя Романівна

Керівник: доктор педагогічних наук, доцент Рахманов Віталій Олегович

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_

Михеєва Т.О.

(підпис)

КИЇВ 2021

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Е. Лузік

«     » \_\_\_\_\_ 2021 р.

## ЗАВДАННЯ

### на виконання кваліфікаційної роботи

Луговська Наталя Романівна

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні особливості копінг-стратегій військових, які проходять службу в зоні АТО» затверджена наказом ректора від «4» жовтня 2021 р. № 2133/ст.
2. Термін виконання роботи: з 11 жовтня 2021 до 31 грудня 2021 р.
3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого другого та третього розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 142 сторінки, з них обсяг основного тексту 93 сторінки, список використаних джерел нараховує 206 позицій.
4. Зміст кваліфікаційної роботи: Вступ; Розділ I. Теоретичні основи дослідження копінг-поведінки військовослужбовців у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності; Висновки до першого розділу; Розділ II. Методологічні засади дослідження копінг-стратегій військовослужбовців, які проходять службу в зоні АТО (ООС); Висновки до другого розділу; Розділ III. Особливості копінг-стратегій військовослужбовців, які проходять службу в зоні АТО (ООС); Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці, рисунки.

### Календарний план-графік

№ пор	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	11.10.2021	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	15.10.2021	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	15.11.2021	
4.	Написання вступу, висновків.	22.11.2021	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	29.11.2021	
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	02.12.2021	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	13.12.2021	
8.	Подання остаточного варіанту на кафедру	16.12.2021	
9.	Захист роботи	28.12.2021	

8. Дата видачі завдання: «\_\_»\_\_\_\_\_ 2021 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Рахманов В. О.  
(підпис керівника) (П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Луговська Н. Р.

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості копінг-стратегій військових, які проходять службу в зоні АТО»: 76 сторінки, 206 використаних джерел та літератури, 4 додатки.

Об'єкт дослідження – психологічна адаптація військовослужбовців, які проходять службу в зоні проведення АТО (ООС).

Предмет – копінг-поведінка військовослужбовців у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні особливостей структурно-функціонального змісту копінг-поведінки військовослужбовців, що проходять службу в зоні проведення АТО (ООС), у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності та емпіричному дослідженні інструментарію з підвищення рівня її конструктивності.

У кваліфікаційній роботі розкрито теоретичні основи копінг-поведінки військовослужбовців у психологічно напружених ситуаціях, зокрема: досліджено роль копінг-поведінки в системі механізмів психологічної адаптації. Описано методологічні засади дослідження копінг-стратегій військовослужбовців, а саме опрацьовано структурно-функціональну модель та методiku дослідження копінг-поведінки. В ході наукової роботи досліджено особливості копінг-стратегій учасників бойових дій, зокрема в зоні АТО та під час заходів декомпресії.

Практичне значення роботи полягає в тому, що дані, отримані в ході дослідження, можуть бути використані для надання психологічної допомоги військовослужбовцям, які перебувають в стресовій ситуації, а також для подальшого та більш детального вивчення структурно-функціонального змісту копінг-поведінки військовослужбовців, які проходять службу в зоні проведення АТО (ООС) у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності.

## ЗМІСТ

	Стор.
<b>ВСТУП</b> .....	6
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПСИХОЛОГІЧНО НАПРУЖЕНИХ СИТУАЦІЯХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ</b> .....	11
1.1. Психологічні особливості професійної діяльності військовослужбовців.....	11
1.2. Місце копінг-поведінки в системі механізмів психологічної адаптації.....	21
1.3. Сучасні теоретичні концепції дослідження копінг-поведінки особистості.....	28
Висновки до першого розділу.....	39
<b>РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПРОХОДЯТЬ СЛУЖБУ В ЗОНІ ПРОВЕДЕННЯ АТО (ООС)</b> .....	41
2.1. Структурно-функціональна модель дослідження копінг-поведінки військовослужбовців у зоні проведення АТО (ООС).....	41
2.2. Методика дослідження копінг-поведінки військовослужбовців у психологічно напружених умовах професійної діяльності .....	63
Висновки до другого розділу.....	79
<b>РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПРОХОДЯТЬ СЛУЖБУ В ЗОНІ ПРОВЕДЕННЯ АТО (ООС)</b> .....	80
3.1. Особливості копінг-стратегій учасників бойових дій в зоні проведення АТО (ООС).....	80

3.2. Особливості копінг-стратегій у військовослужбовців під час заходів декомпресії.....	89
Висновки до третього розділу.....	96
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	98
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ</b> .....	103
<b>ДОДАТКИ</b> .....	126

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Сучасна Україна перебуває в стані активних перетворень різних сфер громадського життя. Зміна соціальних парадигм в українському суспільстві, поступовий процес входження України у НАТО зумовлюють необхідність впровадження сучасної моделі військової діяльності. Зазначене, окрім створення нових підходів, модернізації матеріально-технічного забезпечення, удосконалення структурно-організаційних основ її здійснення, передбачає перегляд та оновлення психологічних засад ефективного виконання службових обов'язків військовослужбовців ЗС України. Об'єктивно екстремальний та стресогенний характер реалізації службових обов'язків актуалізують потребу в науково обґрунтованій розробці проблеми психологічної адаптації військовослужбовців до психологічно напружених умов професійної діяльності.

Створення якісно нових структурних підрозділів, переатестація та оновлення особового складу, ускладнення завдань професійної діяльності, входження до НАТО та відповідно, збільшення психологічного навантаження на військовослужбовців – це реалії сучасного етапу процесу реформування армії України.

Вивчення сутності психологічної адаптації особистості та природи копінг-поведінки було і залишається одним з найактуальніших напрямів наукових досліджень вітчизняних та зарубіжних психологів. Над дослідженнями окремих аспектів зазначеної проблематики працювали такі вчені, як: А. Адлер, Г. Айзенк, Ю.А. Александровський, Б. Г. Ананьєв, Г. М. Андрєєва, Г. О. Балл, А. Бандура, В.О. Бодров, Л.Г. Дика, Р. Лазарус, О.М. Леонтьєв, В.О. Лефтеров, С.Д. Максименко, А. Маслоу, В.О. Моляко, А.А. Налчаджян, В.І. Осьодло, В.А. Петровський, Ж. Піаже, К. Роджерс, Н.В. Родіна, С.Л. Рубінштейн, В.О. Татенко, О.В. Тімченко, Т.М. Титаренко тощо.

Незважаючи на значний науково-практичний інтерес до проблеми психологічної адаптації військовослужбовців до умов професійної діяльності, копінг-поведінка військовослужбовців ЗС України не була предметом окремих комплексних досліджень та залишається недостатньо вивченою. Відповідно до

цього, розгляд структурно-функціонального змісту копінг-поведінки військовослужбовців, які проходять службу в зоні проведення АТО (ООС) у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності та визначення шляхів підвищення її конструктивності зумовлюють актуальність обраного напрямку дослідження.

**Метою** роботи є розкриття особливостей структурно-функціонального змісту копінг-поведінки військовослужбовців, що проходять службу в зоні проведення АТО (ООС), у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності та розроблення інструментарію з підвищення рівня її конструктивності.

Відповідно до мети, було сформульовано такі **задачі**:

- висвітлити психологічні особливості професійної діяльності військовослужбовців ЗСУ;
- охарактеризувати теоретико-методологічні підходи до дослідження копінг-поведінки військовослужбовців у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності;
- адаптувати структурно-функціональну модель копінг-поведінки військовослужбовців ЗСУ у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності та обґрунтувати емпіричний інструментарій дослідження;
- визначити особливості компонентів структурно-функціональної моделі копінг-поведінки військовослужбовців у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності;
- розробити професійно-психологічний тренінг формування конструктивної копінг-поведінки військовослужбовців у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності;
- експериментально перевірити ефективність впливу засобів професійно-психологічного тренінгу на розвиток конструктивної копінг-поведінки військовослужбовців Збройних Сил України.

**Об'єкт дослідження** – психологічна адаптація військовослужбовців, які проходять службу в зоні проведення АТО (ООС).



**Предмет дослідження** – копінг-поведінка військовослужбовців у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності.

**Методи дослідження.** Для досягнення дослідницької мети використано низку загальнонаукових та спеціальних методів наукового пошуку. Зокрема, застосування системного підходу дозволило здійснити комплексний аналіз об'єкта та предмета дослідження; феноменологічного методу – сприяло визначенню сутності та динаміки базових понять дослідження «адаптація», «копінг-поведінка» тощо; історичного методу – дозволило окреслити основні положення наявних теоретико-методологічних концепцій розгляду копінг-поведінки особистості; структурно-функціонального та методу моделювання – надало змогу проаналізувати та адаптувати структурно-функціональну модель копінг-поведінки військовослужбовців, обґрунтувати зміст та процедуру проведення емпіричного етапу дослідження. В дослідженні були використана низка методів емпіричного дослідження, а саме: анкетування та бесіди – для виявлення психологічно напружених ситуацій професійної діяльності військовослужбовців та диференціації ступеня їх значущості; психодіагностичних – для визначення особливостей когнітивно-оціночного, мотиваційно-операційного та регулятивного компонентів структурно-функціональної моделі копінг-поведінки військовослужбовців. Кількість психодіагностичних методик включала в себе: методику визначення рівня самоефективності Дж. Маддукса і М. Шеєра (модифікація Л. Бояринцевої); методику діагностики парціальних позицій інтернальності-екстернальності особистості Є. Ф. Бажина, К. О. Голінкіна, О. М. Еткінда; опитувальник «SACS» («Стратегії подолання стресових ситуацій») С. Хобфолла; методики «Мотивація досягнення успіху» та «Мотивація уникнення невдач» Т. Елерса; методику визначення мотивів афіліації А. Мехрабіана; методику діагностики рівня емпатійних здібностей В. В. Бойка; методику «Самооцінка особистості» у модифікації С.А. Будассі; методику «Стиль саморегуляції поведінки» (ССП) В. І. Моросанової, Є.М. Коноза. Застосування порівняльно-аналітичного методу сприяло обґрунтуванню інструментарію підвищення конструктивності копінг-поведінки військовослужбовців до психологічно напружених умов професійної діяльності.

**Наукова новизна** одержаних результатів полягає в тому, що в роботі здійснено комплексне дослідження особливостей структурно-функціонального змісту копінг-поведінки військовослужбовців ЗС України у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності та визначенні шляхи підвищення її конструктивності, зокрема:

вперше:

- адаптовано та апробовано структурно-функціональну модель копінг-поведінки військовослужбовців;
- виявлено рівень сформованості структурних компонентів копінг-поведінки військовослужбовців у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності, що характеризується як недостатньо адаптивний та потребує застосування інструментарію з підвищення його конструктивності;

удосконалено:

- психологічну адаптацію копінг-поведінки військовослужбовців у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності;
  - зміст понять «психологічно напружена ситуація професійної діяльності військовослужбовця ЗС України», «копінг-поведінка військовослужбовця ЗС України», «конструктивна копінг-поведінка військовослужбовця ЗС України»;
  - методику дослідження копінг-поведінки військовослужбовця ЗС України шляхом розроблення і перевірки ефективності кількох психодіагностичних методик;
- дістало подальший розвиток:
- конкретизація типових психологічно напружених ситуацій професійної діяльності військовослужбовця;
  - концептуальні підходи до аналізу процесу психологічної адаптації військовослужбовця у психологічно напружених умовах професійної діяльності.

**Практичне значення отриманих результатів** полягає в тому, що сформульовані в роботі положення, висновки та пропозиції впроваджено та може бути використано в:

– освітньому процесі – для підготовки та проведення лекційних, семінарських та практичних занять з дисциплін «Психологічний супровід професійної діяльності»;

– науково-дослідній діяльності – як теоретична та методологічна основа для подальших наукових розробок з проблем психологічної підготовки та психологічного супроводу діяльності військовослужбовців.

**Особистий внесок випускника.** Розроблено структурно-функціональну модель копінг-поведінки військовослужбовців ЗС України, що складається з когнітивно-оціночного, мотиваційно-операційного та регулятивного компонентів, розгляд яких дозволяє визначити особливості копінг-поведінки на різних стадіях її розгортання.

# **РОЗДІЛ 1**

## **ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПСИХОЛОГІЧНО НАПРУЖЕНИХ СИТУАЦІЯХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

### **1.1 Психологічні особливості професійної діяльності військовослужбовців**

Важливими завданнями психологічної науки і практики є вивчення людини як суб'єкта професійної діяльності, продуктивності та ефективності її праці. У вітчизняній психології значна увага традиційно приділяється дослідженням суб'єкта професійної діяльності у зв'язку із завданнями професійного відбору, психологічного супроводу, корекції і реабілітації. Особливого значення ці проблеми набувають для фахівців екстремального профілю професійної діяльності до яких належить і професія військовослужбовця.

Професійна діяльність військовослужбовця України має низку психологічних особливостей. Різні дослідники військової діяльності в якості психологічних особливостей виділяють різні її аспекти. Так, В. Г. Андросюк, Л. І. Казміренко, В. О. Винославська та ін., визначають правову регламентацію діяльності; владний, обов'язковий характер професійних повноважень військовослужбовців; екстремальний характер діяльності та ризик, пов'язаний з загрозою здоров'ю і життю військовослужбовця та його близьких; нестандартний, творчий характер професійної праці, багатоплановість службових ситуацій, неможливість чіткого планування й прогнозування результатів; процесуальну самостійність, персональну відповідальність за прийняті рішення і дії [168], [122], [30].

Дещо інакше формулює психологічні особливості військової діяльності Н. Л. Ковальська: «творчий (багаторівневий) характер, що потребує значних інтелектуальних зусиль; емоційно насичений, часто – напружений чи конфліктний характер діяльності; непередбачуваність та висока динамічність подій, підвищена відповідальність, ймовірність загрози життю та здоров'ю, психологічного тиску з

боку злочинця чи його оточення; дефіцит часу при прийнятті рішення та необхідність невідкладного вжиття заходів; наявність правової регламентації діяльності та владних повноважень; утаємниченість значної частини професійних дій, що потребує підвищеного контролю за своєю поведінкою; безпосередні та інтенсивні контакти з представниками кримінально зараженої частини населення, певною мірою - активна протидія злочинного середовища; високі вимоги до умінь та навичок рольової поведінки, зумовлені необхідністю особисто взаємодіяти з різними верствами населення (від підлітків-правопорушників із неблагополучних сімей до керівників підприємств та територіальної влади), причому така поведінка залежності від ситуації може бути різного рівня та різного ступеня змістовності» [66, с. 9].

У своїй монографії О. І. Кудерміна узагальнила роботи В. Г. Андросюка, О. М. Бандурки, В. І. Барка, В. Л. Васильєва, О. П. Гладіліна, Н. Л. Граната, М. Г. Дебольського, М. І. Єникєєва, А. В. Дулова, Л. І. Казміренко, В. Я. Кікотя, А. І. Китова, Є. О. Климова, Я. Ю. Кондратьєва, В. О. Коновалової, О. М. Махлая, В. С. Медведєва, В. А. Носкова, О. Р. Ратінова, В. М. Синьова, О. М. Столяренка, О. В. Тімченка, Ю. Ф. Чуфаровського, Г. Г. Шиханцова, Г. О. Юхновця, С. І. Яковенка і визначила такі основні психологічні характеристики службової діяльності [75]:

Не залежно від обраної парадигми дослідження психологічних особливостей службової діяльності, усі дослідники вказують на екстремальний характер діяльності [50], [155], [151], [116]. Екстремальний характер службової діяльності, пов'язаний із постійною небезпекою для життя та здоров'я військовослужбовця визначається вже самою лише приналежністю особи до системи ЗСУ. Об'єктивними підставами виникнення екстремальних ситуацій в діяльності військовослужбовця існує також необхідність прийняття рішень, що можуть мати небажані особистісні наслідки, наявність вогнепальної зброї при несенні служби тощо [75].

Постійний негативний вплив військових структур, висока напруга, зумовлюють високий рівень психосоматичних та нервово-психічних захворювань, підвищену суїцидальність, посттравматичні стресові розлади, професійну деформацію особистості у вигляді агресивності, емоційної збідності, зміщення

мотиваційної сфери [118], [99], [87]. У роботах В. О. Лефтерова та О. В. Тімченка детально описано специфіку функціонування служби [13]. Аналіз зазначених робіт дозволяє дійти висновку, що діяльність військовослужбовця України являє собою працю, яка потребує значної напруженості, терпіння, знань та високої відповідальності за дотримання норм закону. Дослідники виділяють риси, які відрізняють діяльність військовослужбовця України від діяльності інших фахівців ризиконебезпечних професій:

- по-перше, широкий спектр вирішуваних завдань, програма їх вирішення може бути виражена в загальнішій формі;

- по-друге, професія цілком піддається регулюванню, що впливає на особистості кожного військовослужбовця ЗСУ. Під час планування своєї роботи військовослужбовця зіставляє майбутні дії з нормами Статуту ЗС України;

- по-третє, висока емоційна напруженість професії, яка пов'язана з негативними емоціями, необхідністю їх регуляції, відсутністю можливостей для їх психоемоційної розрядки;

- по-четверте, діяльність пов'язана з правом і обов'язком застосувати зброю. Тому у більшості військовослужбовців розвивається професійне почуття підвищеної відповідальності за наслідки своїх дій;

- по-п'яте, в діяльності військовослужбовця постійно необхідно долати опір із боку окремих осіб, а в деяких випадках і мікрогруп, зацікавлених у певному ході справи.

Як свідчать результати досліджень, для військовослужбовця важливими джерелами стресу виступають підвищена відповідальність та можливий військовий резонанс від рішення, що приймається (68%) та суттєві і непрогнозовані ускладнення сучасного стану у країні (53%). Більшість військовослужбовців вважають, що процес здійснення їх діяльності пов'язаний із напруженістю під час бойових дій (63%) та розлукою з рідними на довгий час (58%). Характерною особливістю для переважної більшості військовослужбовців є вихід з екстремальних ситуацій шляхом максимального уникнення та запобігання ситуацій, що шкідливо впливають на фізичний та психічний стан (68%). В сполученні з високим відсотком

незадоволених професією з різних причин (86%), вищенаведений показник не дозволяє очікувати від військовослужбовця активних дій у ситуаціях виникнення протистояння інтересів, участі зацікавлених осіб, тощо [75].

При цьому від військовослужбовця очікується: активність у встановленні соціальних контактів, соціальна сміливість, спрямованість на людей, висока саморегуляція, контроль емоцій та поведінки, спокійна адекватність в сприйнятті дійсності, прагматизм, спрямованість на конкретну практичну діяльність та реальну дійсність, схильність до низької ситуативної стресостійкості, емоційна напруженість (стосується тільки складних значущих ситуацій та піддається контролю з боку особистості) [75], тобто якості, що визначальним чином впливають і на рівень конструктивності копінг-поведінки у психологічно напружених ситуаціях.

При виконанні своїх функціональних обов'язків, військовослужбовець часто перебуває у стані стресу. Розвиток стресу у професійній діяльності військовослужбовця характеризується певними показниками, які послідовно розгортаються в часі: наявність професійної ситуації (послідовно або несподівано виводить людину зі стану рівноваги); сприйняття професійної ситуації як стресової (такої, що викликає стурбованість); наявність емоційного збудження (страх, гнів, відчуття загрози, стан потрясіння тощо) як реакція на події, що примушують страждати та фізіологічного збудження (підвищення артеріального тиску, напруження м'язів, пониження ефективності імунної системи тощо); наслідки (хвороби, зниження продуктивності праці, міжособистісні конфлікти тощо) [84].

Ситуації особливого напруження, які викликають стрес і виникають у військовослужбовців ЗСУ під час виконання ними своїх службових обов'язків можна об'єднати у кілька типів [88], [162], [71], [165], [143]:

- швидкоплинна ситуація - діяльність протікає в умовах жорсткого дефіциту часу з максимальним психічним навантаженням, в готовності особистості до негайних дій у винятково швидкому темпі. Їй притаманна несподіваність, швидкість виникнення та перебігу, відсутність або суперечливість інформації, інтенсивність протікання інтелектуальних функцій (мислення, уява та ін.);

–довготривала ситуація – діяльність вимагає високої фізичної та психічної витривалості, мобілізованості, відповідальності і самостійності;

–ситуація з елементом невизначеності - у подібній ситуації постає проблема прийняття єдиного правильного рішення з кількох можливих однаково значущих варіантів;

–ситуація, яка вимагає готовності особистості до негайних дій - у цій ситуації необхідно особливо зосередитися на увазі, швидкості протікання психічних функцій, емоційній рівноваженості. Прикладом таких ситуацій може бути очікування зустрічі з противником, момент збройної агресії тощо;

–ситуація, що пов'язана з надходженням хибної інформації - вихід із неї залежить від обсягу інформації що надійшла, наявності часу на її опрацювання та професійного досвіду;

–ситуація «домінантного стану» - пов'язана з перебуванням військовослужбовця в стані слабкої реакції на команди, сигнали, що може привести до негативних наслідків. У цих випадках з метою переключення особистості варто використовувати дуже сильні нові подразники або ж попереджувальні сигнали для виводу військовослужбовця з такого неадекватного стану;

–критична ситуація - виникає в екстремальних випадках і передбачає альтернативний вибір можливих результатів діяльності: перемога або повна поразка. У такій ситуації розкриваються всі резерви особистості, виявляються її адаптаційні можливості. Ці ситуації є критерієм перевірки військовослужбовців на відповідність займаній посаді.

Усі зазначені професійні ситуації у багатьох випадках пов'язані з небезпекою для військовослужбовця. Під небезпекою розуміють явища, процеси, об'єкти, властивості, які здатні за певних умов завдати шкоди здоров'ю чи життю людини як зразу, так і згодом. Небезпека несе загрозу, можливі збитки і завжди є джерелом стресу. Залежно від своєї природи небезпека також призводить до втоми, відчуття дискомфорту, гострих професійних захворювань, травм різної тяжкості, а в деяких випадках – до летального результату. Стрес, який виникає у ситуаціях небезпеки, посилюється несподіваністю виникнення небезпеки, невизначеністю ситуації та її



можливих наслідків, відсутністю дієвої допомоги з боку оточуючих громадян, низьким рівнем захисту військовослужбовців. Неприятливими чинниками є так звані «нештатні ситуації», які неможливо передбачити. У таких ситуаціях прийняття рішення діяти не за планом може бути єдиним правильним виходом із ситуації. При цьому необхідно зберігати спокій, не діяти за стереотипами, адже екстремальна ситуація ніколи не повторюється в одному й тому ж вигляді, що потрібно враховувати і бути до цього готовим [148, 150]. Дослідники виділяють такі види небезпеки у діяльності військовослужбовця [168; 75; 84; 31]:

1. Потенційна – виникає за будь-якого можливого контакту з негативними якостями об'єктів чи суб'єктів ситуації.

2. Уявна – результат перебільшення або хибна оцінка негативних якостей ситуації, поведінки осіб або хибне тлумачення мовних повідомлень.

3. Провокована – наслідок прояву окремих особистісних негативних якостей військовослужбовця (агресивність, грубість, жорстокість, тощо) і відповідної протиправної реакції на них із боку інших осіб.

4. Реальна – результат несприятливої динаміки оперативно-службової ситуації з реальними факторами загрози життю та здоров'ю військовослужбовця.

У своєму дослідженні В.О. Лефтеров виділяє три групи типових ризиконебезпечних ситуацій у діяльності військовослужбовців, що виникають під час виконання ними своїх обов'язків: ситуації, пов'язані з виконанням повсякденної службової діяльності; ситуації, пов'язані з проведенням спеціальних операцій; ситуації, які виникають у позаслужбовий час [83].

За результатами аналізу стресорів професійної діяльності різних фахівців, Д. Фонтана пропонує виділяти стресори службової діяльності і стресори позаслужбової діяльності. До загальних стресорів позаслужбової діяльності він відносить [157]:

– неналежну організацію посадової діяльності (затримки, безвідповідальність, неритмічність тощо), тобто відсутність системи в роботі. Неритмічність та безсистемність у роботі значно погіршує виконання функціональних обов'язків військовослужбовця та його психологічний стан;

– перекладання на військовослужбовця чужих обов’язків. Це призводить до значного зменшення часу, необхідного для виконання своїх безпосередніх обов’язків. За таких обставин виконання роботи значно погіршується в силу різкого збільшення її обсягу, або повне виконання супроводжується надзвичайним напруженням сил;

– режим робочого часу (робота в понаднормові та незручні години). Порушення природного ритму при роботі призводить до стресу, адже людський організм має природні, циклічні ритми протягом доби, тижня, року тощо;

– статусні проблеми (низький статус, невелика зарплата, недостатні перспективи службового просування). Більшість професіоналів сприймають свою роботу як частину своєї особистості. Тому важко зберегти власну гідність, коли держава та суспільство схильні оцінювати їх роботу невисоко, не надавати їй суттєвого значення, вважає, що з нею може впоратися кожен. Слід зазначити про важливість службового просування для оцінювання власного професіоналізму та впевненості у далеких перспективах;

– заорганізованість, формалізм і організаційна смута (непотрібні ритуали та процедури). Підставою для стресу є нескінченні наради. Це пов’язано з тим, що виникає відчуття гаяння часу, коли написання несуттєвих, непотрібних звітів і подання всіляких даних вимагає не менше часу, ніж сама робота. Розуміння прихованого за цими формальними вимогами факту виправдання вищих керівників власної зайнятості, спроби підняти свій статус і значущість, зміцнити власне положення підсилюють ймовірність виникнення стресу;

– невизначеність чи непередбачуваний розвиток подій в організації. Найчастіше ця ситуація викликана раптовими змінами мети та завдань діяльності, обов’язків, частих переміщень співробітників як по горизонталі, так і по вертикалі. Усе це руйнує визначеність і зрозумілість ситуації, передбачуваність, почуття безпеки.

Д. Фонтана також виділяє специфічні стресори, виникнення яких пов’язане із способами реалізації своїх функціональних обов’язків. До них він відніс такі: нечіткі рольові обов’язки; рольовий конфлікт; нереалістично високі домагання, прагнення

до досконалості; особливості взаємодії з вищими керівниками, ігнорування ними думки підлеглого; особливості взаємодії з колегами; особливості взаємодії з підлеглими [157].

Дослідниця Н. П. Матюхіна вважає, що найбільш поширеними причинами стресу в організаціях є: перевантаження або, навпаки, мале робоче навантаження, які призводять до появи почуття безнадійності та матеріальних втрат, неспокою відносно своєї цінності та стану у військовій системі організації; конфлікт ролей, котрий проявляється у тому, що висуваються суперечливі вимоги, або внаслідок відмінностей між нормами неформальної групи і вимогами формальної організації, що призводять до стійкого стану напруження і неспокою; невизначеність ролей, коли проявляється невпевненість у тому, що від нього очікують, це призводить до розгубленості, заниженої оцінки своєї роботи; нецікава робота, котра призводить до роздратування, внутрішнього дискомфорту, викликаного боротьбою між «повинен» і «хочу», неможливості реалізувати себе на іншій роботі, тощо; погані умови праці як зовнішнього, так і внутрішнього характеру. Зовнішні стресори пов'язані із особливостями середовища, у якому відбувається професійна діяльність, а внутрішні – зі станом соціально-психологічного клімату у колективі, рівнем управлінської культури керівника, режимом діяльності, оформленням робочого місця та іншими факторами; недостатньою інформованістю тощо. У проведеному нею дослідженні виявлено, що 29,1% респондентів часто і дуже часто стикаються із ситуацією, коли їм доводиться вислуховувати від керівника одну тільки критику на свою адресу, 24,3% - часто і дуже часто (49,3% - рідко) отримують від керівника неповну інформацію, 29,2% опитуваних - рідко, а 24,3% - часто і дуже часто наштовхуються на небажання керівника розібратися та прислухатися до їх пропозицій; 26,7% опитаних як часті і дуже часті визначили ситуації, коли під час паузи керівник постійно говорить їм, що вони байдикують; 9,7% досліджуваних відмітили як часті та дуже часті ситуації, коли керівник не відповідає на їх запитання, така ж кількість опитуваних вказала, що керівник постійно підвищує на них голос [98, с. 94, 96].

Актуальність висновків Д. Фонтани та Н.П. Матюхіної для професійної діяльності військовослужбовців підтверджується результатами інших досліджень. Так, за даними О. І. Кудерміної, військові у багатьох випадках завантажені різновидами роботи, що не має безпосереднього відношення до військової служби. Дослідження витрат робочого часу військовослужбовця свідчить, що тільки близько 60% часу він присвячує суто військовим діям, а інші часові витрати мають підготовчий, канцелярський, дорадчий, тобто малопродуктивний характер. При цьому у професійній діяльності військовослужбовців відсутні реальні сприятливі мотиваційні підвалини, а самі військовослужбовці не відчують задоволення від її здійснення [75]. А В. О. Лефтеров вказує на те, що під час виконання професійних обов'язків на військовослужбовців можуть впливати фактори стресу підвищеної інтенсивності і відносить до них як смерть, або тяжку хворобу близьких, загибель або поранення напарника, колеги під час несення служби, так і відсутність нормальних умов праці, соціального захисту, надмірне фізичне навантаження, фінансові проблеми, несправедливе ставлення керівництва, конфлікти з керівництвом, колегами, друзями або родичами, власну низьку кваліфікацію тощо [83].

Відмітимо ще один важливий психологічний аспект діяльності військовослужбовця при забезпеченні виконання службових обов'язків. Прийняття рішення є сильнодіючим емоційним чинником, діяльність перетворюється на професійну роль. В одних ситуаціях інші можуть сприяти ефективному здійсненню службової діяльності, в інших – заважати. Позитивний вплив виявляється в загостренні почуття службового обов'язку, активізації процесів сприйняття, мислення, уваги, прискоренні реакцій, виникненні азарту, загального психологічного стану, оптимального для дій, а також наявність публіки значно підвищує ефективність виховних заходів та престиж служби. Негативний вплив виявляється при виникненні у військовослужбовця відчуття невпевненості, розгубленості, страху, роздратованості, люті, «затиску». Зовні це виглядає як надмірно активні, хаотичні дії, рідше – уповільнення дій аж до цілковитої бездіяльності або самоусунення від ситуації. Одночасно військовослужбовці

повинні дотримуватися професійних вимог і загальноприйнятих норм поведінки. До «людини у формі» оточуючі висувають певні вимоги, очікуючи, що саме вона повинна стати на захист вітчизни, якій загрожує небезпека [76, с. 274].

За результатами досліджень, також було виділено основні психологічні детермінанти, що зумовлюють стрес у професійній діяльності військовослужбовців: зниження або повне припинення соціальних пільг і гарантій для військовослужбовців; низька суспільна оцінка значущості конкретної професії в межах військової діяльності, її привабливості; підвищене навантаження і підвищені вимоги щодо результатів діяльності; усвідомлення високої відповідальності; вихід за межі комфортної або допустимої для даного військовослужбовця інтенсивності взаємодії з середовищем; перешкоди на шляху задоволення потреб та досягнення цілей; депривація умов, необхідних для нормальної життєдіяльності або для повноцінної самореалізації, розкриття потенціалу особистості; тривога за долю людей; фактична відсутність участі військовослужбовця у прийнятті рішень щодо життя колективу; не сформованість почуття приналежності до колективу; невідповідність мотивів діяльності колективу й особистості; жорстко задані схеми поведінки; не адекватний ситуаціям стиль керівництва; відсутність умов для професійного зростання військовослужбовців ЗС України [152, с. 14].

Отже, результати аналізу наукових праць які висвітлюють психологічні особливості професійної діяльності військовослужбовців свідчать, що умови, в яких вона протікає, характеризуються науковцями як екстремальні, стресогенні, такі, що часто здійснюють психотравмуючий вплив на психіку військовослужбовців [82]. Серед причин такого стану психологічної роботи існує розрив практики і теорії, неувага до теорії, що виходить з професійного середовища практичних психологів і гальмує розвиток практичної діяльності. «Теорія і практика як категорії, що позначають духовну і матеріальну складові загальноісторичної предметної діяльності людей, повинні гармонійно доповнювати і взаємно обумовлювати одна одну» [82]. Повною мірою зазначене стосується і діяльності психологів із збереження психічного здоров'я військовослужбовців ЗС України. Ефективність їх професійної діяльності у складних, напружених та екстремальних ситуаціях

визначається сформованістю у них стрес-долаючої поведінки, необхідних стратегій її реалізації. Як показав проведений аналіз, незважаючи на те, що проблемі психологічного супроводу професійної діяльності в присвячено значну кількість наукових праць, проблема ефективного застосування копінг-стратегій у професійній діяльності залишається недостатньо вивченою.

## **1.2 Місце копінг-поведінки в системі механізмів психологічної адаптації**

У сучасних дослідженнях проблема копінг-поведінки вивчається в контексті теорії психологічної адаптації, яка складається з багатьох психологічних підходів і напрямів [138; 119]. Тому логіка побудови дослідження копінг-поведінки військовослужбовців України у професійній діяльності вимагає визначення її місця у системі механізмів психологічної адаптації.

Дослідження адаптації мають тривалу історію і були започатковані у природничих науках: біології, фізіології, медицині, а пізніше перенесені до соціології і психології. У сучасній науці вивчення сутності, природи і динаміки психологічної адаптації широко представлені у багатьох галузях психології, зокрема у загальній психології напрацюваннями Ю. А. Александровського [8], [7], [10], Б. Г. Ананьєва [11], Ф. Б. Березіна [17], О. М. Леонтьєва [81], А. А. Налчаджяна [103], В. А. Петровського [103], С. Л. Рубінштейна [117], у психології особистості роботами А. Адлера [3], Г. Айзенка [4], Д. О. Александрова [6], А. Бандури [16], С. Д. Максименка [93], А. Маслоу [145], К. Роджерса [125], З. Фрейда [159], Е. Фромма [160], К. Хорні [163], К. Юнга [167], у соціальній психології - дослідженнями Г. М. Андреєвої [12], В. П. Казміренка [58], у психології розвитку науковими здобутками Г. О. Балла [14], Л. С. Виготського [35], В. О. Моляка [53], Ж. Піаже [114], Е. Еріксона [166] та ін.

Термін «адаптація» вперше був введений Г. Аубертом (1865 р.) і став вживатися в біологічній, медичній і психологічній літературі, де він означав зміну чутливості аналізаторів під впливом пристосування органів чуття до діючих подразників [115, с. 140]. Від того моменту різні види і аспекти адаптації стали

об'єктом численних досліджень у різних галузях науки. Звертаючись до поняття адаптація, слід наголосити, що термін «адаптація» можна віднести до загальнонаукових понять. Він пройшов тривалий шлях розвитку, труднощі якого пов'язані з об'єктивною складністю самого явища адаптації [115]. На загальнонауковому рівні адаптація розглядається як здатність біологічної, технічної або соціальної системи приводити себе у відповідність з умовами навколишнього середовища. Відносно людини адаптація - це процес пристосування організму (як системи) до змін умов існування, метою якого є підтримання динамічної рівноваги між організмом і зовнішнім середовищем 35 [70, с. 180; 57, с. 5; 1, с. 4; 9, с. 340; 100, с. 11]. Тобто адаптація – це динамічний процес, завдяки якому динамічні системи живих організмів, у тому числі й психіка, незважаючи на мінливість умов, підтримують стійкість, необхідну для існування та розвитку. Процес адаптації реалізується кожного разу, коли порушується рівновага в системі «організм - середовище», та забезпечує формування нового гомеостатичного стану, який дозволяє досягти максимальної ефективності фізіологічних та поведінкових реакцій. Оскільки організм і середовище перебувають не у статичній, а у динамічній рівновазі, їх співвідношення змінюється постійно, тому процес адаптації також здійснюється постійно [64]. Таким чином, процес адаптації забезпечує збереження гомеостазу при взаємодії організму із середовищем. П. В. Макаренко відзначає, що будь-яка діяльність для своєї реалізації потребує: збереження психічного гомеостазу і стійкої цілеспрямованої поведінки (психічна адаптація); адекватної взаємодії з іншими учасниками діяльності (соціально-психологічна адаптація); оптимальне співвідношення між психічними і фізіологічними адаптаційними процесами (психофізіологічна адаптація) [65].

Психологічною адаптацією у науковій літературі прийнято називати пристосування психічної діяльності людини до умов і вимог навколишнього середовища [57, с. 141], [66, с. 94-96], [67, с. 86], [68, с. 8]. У загальному процесі адаптації психіка відіграє інтегративну і регулятивну роль у забезпеченні функціонування всіх систем організму. Організація процесу психологічної адаптації, взаємозв'язки її основних аспектів, регулювання психофізіологічних співвідношень

реалізуються складною багаторівневою функціональною системою, на різних рівнях якої регулювання здійснюється переважно психологічними, соціально-психологічними (власне, психічними) або фізіологічними механізмами [33], [145], [92], [96].

У сучасній психології склалися різні підходи до визначення поняття «психологічна адаптація». Так, Ю. А. Александровський підкреслює системну організацію психологічної адаптації і вважає її вираженням системної діяльності багатьох біологічних і психологічних підсистем, «яка забезпечує діяльність людини на рівні спокою», дозволяючи їй не тільки найбільш оптимально протистояти різним природним і соціальним чинникам, а й активно і цілеспрямовано впливати на них» [9, с.13]. В. М. Воловик описує психологічну адаптацію як активну особистісну функцію, що забезпечує узгодження актуальних потреб індивіда з вимогами оточення і динамічними змінами умов життя [33]. Ф. Б. Березін розглядає психологічну адаптацію як процес встановлення оптимальної відповідності між особистістю і навколишнім середовищем, що дозволяє індивіду задовольняти актуальні потреби і реалізовувати пов'язані з ними значимі цілі (при збереженні психічного і фізичного здоров'я), забезпечуючи в той же час відповідність між психологічною діяльністю людини, її поведінкою і вимогами середовища [17; с.5]. Водночас В. М. Воробйов розглядає психологічну адаптацію як механізм, що виникає лише в результаті активного вирішення завдань, пов'язаних з проблемними психологічними ситуаціями [34].

Таким чином, психологічна адаптація розглядається науковцями як цілісна багаторівнева структурно-функціональна система, що складається з взаємозалежних біологічних (фізіологічних), психологічних (особистісних) і соціальних (особистісно-середовищних) компонентів [52], [61], [75], [124], [105].

Різні підходи до визначення суті психологічної адаптації зумовлюють і різні визначення її структури. Так, Б. Г. Ананьєв у своїх працях виділяв три рівні психологічної регуляції: біологічний, індивідуально-особистісний та особистісно-середовищний [11]. Ф. Б. Березін також виділяв три рівні, але визначав їх інакше: соціально-психологічний, психологічний і психофізіологічний [17]. Розвиваючи



зазначену концепцію, Л. І. Вассерман і М. А. Берєбін розглядали такі три компоненти психологічної адаптації: систему, що забезпечує оптимальне співвідношення між психологічними і фізіологічними адаптаційними процесами (психофізіологічна адаптація); систему, що забезпечує збереження психологічного гомеостазу та сталої цілеспрямованої поведінки (власне, психологічна адаптація); систему адекватної взаємодії із соціальним оточенням (соціально-психологічна адаптація). Оскільки особистість є максимально узагальненою стійкою цілісністю психічних властивостей і процесів, яка виявляється у різній активності за різних соціальних умов, найбільш суттєвою проблемою науковці вважають особистісну (психологічну) адаптацію [44].

Вище зазначене дозволяє зробити висновок, що адаптація людини може бути представлена на різних рівнях, які знаходяться у відносинах взаємозв'язку та взаємовпливу, але мають специфічні механізми мобілізації адаптаційних ресурсів [26]. Психологічна адаптація - це складне і неоднозначне поняття, під яким необхідно розуміти короткочасний процес адаптації в контексті поведінкової реакції або вчинку, більш тривалий процес, що характеризується як стан адаптації, і, нарешті, динамічну інтегральну характеристику особистості, якою представлена здатність пристосування до мінливих умов середовища. Порушення рівноваги в системі «людина-середовище» зумовлює напруження всіх адаптаційних механізмів і виникає за наявності, принаймні, одного з трьох факторів:

- різкої зміни умов середовища, в результаті якого адаптаційні механізми можуть виявитися недостатніми, навіть якщо раніше вони забезпечували ефективну адаптацію;
- суттєвої зміни потреб і цілей індивіда (навіть у відносно стабільному середовищі);
- значного зменшення фізичних або психологічних ресурсів, що може призвести до розбіжності між значущими потребами об'єкта і можливостями їх задоволення.

Психологічну адаптацію не можна вважати ефективною, якщо надмірне напруження адаптаційних механізмів призводить до порушення нормального функціонування організму, втрати фізичного або психічного здоров'я.

Дослідження психологічної адаптації тісно пов'язані з проблемою стресу. Г. Сельє запропонував концепцію стресу, в межах якої виділив два рівня адаптаційної системи: «поверхневий» рівень, який отримує ресурси з іншого, «глибокого» рівня, що пов'язаний з адаптаційною перебудовою гомеостатичних систем всього організму. Автор вважає, що в умовах екстремальної ситуації, коли не вистачає резервів «поверхневого» рівня, а мобілізація ресурсів «глибокого» рівня уповільнена, можливий розвиток патологічного процесу, симптоматику якого становлять неспецифічні розлади, властиві як соматичним, так і психічним захворюванням. Незалежно від типу стресового впливу, але відповідно до наявної фази адаптації (тривога, опір, виснаження) відбувається формування адекватної вимогам середовища «нової функціональної системності організму» [202].

Дослідження показують, що стресор викликає подібні неспецифічні реакції, специфічні наслідки яких зумовлені індивідуальними особливостями людини. Якщо надмірні навантаження, чи соціальні умови не дозволяють реалізувати адекватну фізичну відповідність, то ці процеси у багатьох випадках призводять до фізіологічних і навіть структурних порушень. Експериментальними дослідженнями було встановлено, що у тварин стресові стимули підвищують рівень активності і викликають гормональні та імунологічні зміни в організмі, тривалий вплив яких може призвести до фізичних та психічних («набута безпорадність») захворювань [200], [136]. У людей механізми взаємодії зовнішніх стимулів і фізіологічних реакцій подібні до описаних у тварин. Проте, на думку Г. Ендрюса зі співавторами, людина здатна використовувати соціальну підтримку, механізми інтрапсихічного захисту та зовнішні механізми, притаманні копінг-поведінці, і тим самим зменшити збудження до непатогенного рівня [171].

Різні життєві ситуації, з якими стикається на своєму шляху людина, викликають у неї адаптаційну активність, стимулюючи фізичні та психологічні ресурси організму. Дослідження хронічного стресу показують, що в основному не фізіологічний, а саме «психологічний рівень адаптації є найбільш чутким індикатором» стресу [56, с. 13]. Емоційно-стресовий стан організму виникає в результаті сприйняття людиною ситуації як неприйнятної, негативної, яку людина

відкидає, але одночасно не може її уникнути. При цьому фізіологічні прояви різних типів стресу однотипні, а набір психологічних (емоційних, поведінкових) проявів психологічного стресу значно різноманітніший [28]. Зазначений феномен спонукав Т. Холмса та Р. Раха ввести у наукову літературу поняття «критичне сприйняття життєвих переживань» [183]. На думку дослідників, стресовий стан розпочинається зі сприйняття якоїсь внутрішньої (наприклад, думка) або зовнішньої (наприклад, дорікання) події. Така подія стає макростресором – сильним, недовготривалим подразником, який порушує рівновагу і характеризується значною емоційною силою. Макростресор може бути як позитивним, так і негативним. При цьому чим більше в житті людини відбувається подій, які вимагають суттєвих витрат сил для реадaptaції, тим більше вірогідність ризику виникнення різних захворювань. У разі недостатнього розвитку конструктивних форм пристосувальної поведінки збільшується патогенність життєвих подій, які можуть ставати «пусковими механізмами» для виникнення психічних і психосоматичних розладів. Т. Холмс та Р. Рах відзначають, що у 79% випробуваних, у яких кількість критичних життєвих подій була дуже високою, через два роки виникали серйозні проблеми зі здоров'ям [183].

Однією з багатьох умов, які визначають рівень адаптованості особистості, є її адаптаційний потенціал - стійкість до ситуацій, які викликають здатність долати стресогенні впливи на основі особистісних ресурсів і соціального досвіду, спроможність інтеріоризувати досвід та підтримку інших людей. Динамічною характеристикою, яка у сукупності з внутрішніми індивідуально-особистісними ресурсами відображає адаптаційний потенціал особистості, є копінг-поведінка [56]. Як відзначає Н. В. Родіна, «Психологічне призначення копіngu полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, даючи можливість опанувати її, послабити або пом'якшити ці вимоги, намагатися уникнути або звикнути до них і таким чином погасити стресову дію ситуації» [128]. Тому, як вказує Х. Вебер, головні завдання копіngu – забезпечення й підтримка благополуччя людини, фізичного й психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами [203].

Аналіз численних наукових досліджень свідчить, що різні люди по-різному реагують на одну й ту саму стресогенну ситуацію. Переважна більшість людей, незважаючи на негативні переживання, емоційне порушення й психічне навантаження, завдяки конструктивній копінг-поведінці може зберігати або швидко відновлювати свої звичні працездатність і функціональність. Наявність індивідуальних відмінностей в реакції на стрес, необхідність глибше розуміти природу для забезпечення ефективного функціонування людини у різних умовах соціального і природного середовища, визначають зростаючий інтерес до вивчення механізмів регуляції цього стану, обґрунтування шляхів і способів його подолання. В сучасній психологічній науці вивчення взаємодії особистості із зовнішнім середовищем у контексті психологічної адаптації дедалі частіше здійснюється у парадигмі копіngu або поведінки подолання.

### **1.3 Сучасні теоретичні концепції дослідження копінг-поведінки особистості**

Перші психологічні дослідження копіngu, як поведінки особистості в умовах подолання важких життєвих ситуацій, було проведено у другій половині XX століття. Термін «coping» вперше використав у своїх роботах Л. Мерфі, який досліджував подолання дітьми криз розвитку - активні зусилля особистості, спрямовані на опанування важкою ситуацією або проблемою. Термін «coping» (з англ. - долати; витримати, опанувати), був введений дослідником для позначення прагнення індивіда вирішити певну проблему [128, с. 35]. У подальшому проблему копіngu продовжили розробляти у контексті вивчення стресу та процесів, спрямованих на подолання стресових станів так званої копінг-поведінки.

Стосовно досліджень у вітчизняній психології, А. Б. Коваленко відмічає потужну методологічну базу для вивчення копіngu, яку закладено у роботах

Г.С. Костюка [72], С. Д. Максименка [93], В. А. Роменця [132], В. О. Татенка [146], Т. М. Титаренко [149], та констатує, що дослідження психології копіngu в Україні знаходяться поки що на стадії формування [63, с. 110]. Вивчення проблеми копіngu викликає певні методологічні складнощі у всіх дослідників, що пов'язано з розмаїттям проявів реакцій подолання і труднощами їх класифікації, недостатньо чіткими критеріями для диференціації копінг-стратегій і психологічних захисних механізмів, проблемами з релевантністю способів виміру копіngu [128, с. 23]. Такий стан вітчизняних досліджень копіngu можна розглядати як одну з причин того, що в українській психологічній літературі використовуються різні його тлумачення. У науковій періодиці поряд з англomовними запозиченнями «копінг» та «копінг-поведінка» [154; 21] використовують поняття «опановуюча поведінка» (або «опанування») [64], «долаюча поведінка» (або «поведінка подолання») [131], [73], [139]. У нашому дослідженні копінг-поведінки військовослужбовців України зазначені поняття будуть використовуватися як синоніми.

Сучасні підходи до дослідження проблеми копіngu проаналізувала О. Р. Ісаєва [56]. Дослідниця виділяє низку підходів. Згідно з одним із них копінг трактується в термінах динаміки «Его» як один із способів психологічного захисту, що використовується для зняття психологічної напруги [158]. Другий підхід визначає «копінг» із точки зору особистісних рис (диспозиційні концепції копіngu) як відносно постійну схильність індивідуума, стійкий стиль реагування на стресові події певним чином [178], [179]. За твердженням авторів, на вибір певних копінг-стратегій мало впливає тип конкретного стресора, тому він лишається відносно стабільною характеристикою протягом усього життя. Однак, оскільки стабільність розглянутих підходів рідко підтверджується емпіричними даними, дослідники також не надали значної підтримки цьому трактуванню. Відповідно до третього підходу, розробленого Р. Лазарусом і С. Фолкманом, копінг слід розуміти як динамічний процес [187], [189]. Четвертий підхід О. Р. Ісаєва пов'язує з використанням терміну «копінг» для опису деяких механізмів психологічного захисту. Відмінною особливістю даного підходу вона визначає співвідношення між життєвою історією та розвитком особистості зі способом, за допомогою якого вона

керує своїм емоційним станом у разі психічного дискомфорту. Саме несвідомі механізми захисту відповідають за регуляцію емоційного стану і спрямовані на збереження психічного гомеостазу та цілісності особистості під натиском шкідливого впливу зовнішніх факторів. У роботах багатьох дослідників психоаналітичного напрямку розуміння захисту наближається до розуміння подолання як стилю захисту [56]. Таким чином, на думку О. Р. Ісаєвої, «копінг», або «подолання стресу», розглядається як діяльність особистості з підтримки або збереження балансу між вимогами середовища та ресурсами, що задовольняють цим вимогам.

Більш ретельно сучасні концепції копінг-поведінки проаналізовано у роботах Н. В. Родіної [128; 104-106]. За результатами проведеного аналізу дослідниця стверджує, що на сьогодні у психологічній науці не існує загальновизнаного розуміння процесів подолання й універсальних класифікацій типів копінгу і виділяє такі концепції: транзакційну теорію; когнітивно-мотиваційно-міжособистісну теорію; теорію атрибуції мотивації й емоцій; ресурсні теорії; проактивні теорії [200, с. 25-59].

Початківцями транзакційної теорії є Г. Сельє та Р. С. Лазарус [201], [186], роботи яких можна вважати «...методологічним стандартом для проведення досліджень із позицій когнітивно-міжособистісного підходу...» [128, с. 26]. Запропонованих у теорії ідей дотримуються у своїх роботах Р. Шварцер [109], А. Дж. Біллінгз, Р. Х. Моос, Л. А. Перлін, К. Скулер [172; 193], Е. Дж. Менахен, Р. Е. Мітчелл, Р. К. Кронкайт [191], [192], К. Дж. Холахен, Р. Х. Моос, С. Шефер [196]. Основними поняттями для теорії, яку вважають процесноорієнтованою, є апріорні змінні, процеси медіації і результати. Як апріорні змінні розглядаються нові значення взаємин особистості і середовища, що пов'язані одне з одним і усвідомлюються за допомогою когнітивних оцінних процесів того, що відбувається між особистістю й середовищем. В якості процесів медіації розглядається когнітивне оцінювання, яке поділяється на первинне (оцінка ситуації на її відношення до індивіда), вторинне (оцінка наявних копінг-ресурсів для реагування на ситуацію) і переоцінка. В результаті первинного оцінювання ситуація може бути

віднесена до сприятливо-позитивної, такої, що не має відношення до індивіда (індиферентна), і стресової (містить загрозу, виклик, збиток). Загроза – це стресор, наслідки якого можуть сприйматися, а можуть і не сприйматися як невідворотні. Виклик (або складні завдання) відрізняється від загрози загальним позитивним фоном, незважаючи на те, що вимагає значних зусиль від індивіда. Збиток (втрата) – це стресор, що вже діє і призвів до незворотних наслідків, наприклад смерті близької людини або травми в результаті аварії. Загроза й виклик належать до хронічних стресорів, тоді як збиток (втрата) – до гострих [190]. Під час вторинного оцінювання індивід аналізує наявність у нього необхідних компетенцій, соціальної підтримки або інших ресурсів для реакції на стресор із метою відновлення рівноваги з середовищем [196]. Від когнітивного оцінювання залежить форма прояву стресу, визначається його тривалість, інтенсивність і якість реакції на нього [188], [206]. Після когнітивної оцінки ситуації індивід розробляє кроки до подолання стресу, тобто, власне, визначає зміст копіngu. У випадку неуспішного копіngu стресор зберігається, що призводить до необхідності подальших спроб його подолання. Таким чином, копінг-процес починається зі сприйняття стресу, продовжується когнітивною оцінкою ситуації, виробленням стратегії подолання і оцінкою результату її застосування.

У контексті транзакційної теорії стресу копінг має дві базові форми: копінг, орієнтований на вирішення проблеми (конструктивний копінг) і копінг, орієнтований на емоції. Як третя форма подолання стресу розглядається поведінка уникнення, проте вона не розглядається як, власне, копінг. Конструктивний копінг може зменшувати негативний вплив стресу як від раптових життєвих подій, так і стресових факторів тривалої дії, знижувати депресію і поточний дистрес. Водночас, через копінг, орієнтований на емоції та уникнення, депресія стає більш виразною і збільшується ризик загострення проблем у майбутньому.

Якщо транзакційна теорія загострює увагу на психологічному стресі, то когнітивно-мотиваційно-міжособистісна теорія зосереджується на емоційних станах [128, с. 31]. Робоча класифікація емоцій, за Р. С. Лазарусом, складається з таких елементів [185]:

1. Емоції, спричинені первинним оцінюванням, коли мета вважається релевантною, але не конгруентною – класичні негативні емоції, що пов'язані з ситуаціями загрози, перешкод, конфлікту між цілями, а саме: гнів; занепокоєння-тривога; провина-сором; сум; заздрість; ревності і огида.

2. Емоції, що виникли в результаті первинного оцінювання, коли мета вважається і релевантною і конгруентною, – класичні позитивні емоції, пов'язані з досягненням мети або з успішним рухом до неї.

3. Граничні («проблемні») емоції, статус яких у кожному випадку досить невизначений – надія, жаль, естетичні емоції.

Ця теорія розглядає три форми первинного оцінювання і три – вторинного. У процесі первинного оцінювання розглядаються: релевантність мети – оцінюється, наскільки стресор стосується особистих цілей; конгруентність мети – оцінюється ступінь узгодження взаємодії з тим, чого хоче індивід; тип Его-залученості – оцінюються аспекти Его-ідентичності або особистих поглядів. У процесі вторинного оцінювання розглядаються: обвинувачення або довіра – усвідомлення джерела фрустрації; потенціал для подолання стресу – здатність керувати потребами і як це робити; очікування - яким чином можуть розвиватися події.

На думку Р. С. Лазаруса, емоція генерується впродовж чотирьох стадій: антиципації, провокації, розгортання і результату. Антиципація пов'язана з попередженням індивіда про майбутню шкоду або користь та з тривогою і антиципаторним копінгом. Провокація передбачає будь-які епізоди, що змінюють стосунки «індивід – навколишнє середовище» у бік користі або шкоди. Розгортання – це стадія, що починається після емоційної реакції, яка визначає її межі, залежить від інших емоційних реакцій і реакцій подолання. Стадія результату – це емоційний стан, що виникає після когнітивного оцінювання ситуації в термінах благополуччя особистості. Відносно того, як подолання пов'язане з емоціями, Р. С. Лазарус відзначає, що, хоча подолання може впливати на емоції і бути націлене на зміну емоційного стану, копінг також безпосередньо і непрямо впливає на наступне оцінювання (переоцінювання) і таким чином може бути причиною подальших емоцій [185, с. 112].



Когнітивно-мотиваційно-міжособистісна теорія, як і трансакційна, передбачає копінг-поведінку орієнтовану як на проблему, так і на емоції. Для кожної емоції існує дерево рішень, які визначаються змістом первинного та вторинного оцінювання, що створює багатий і різноманітний когнітивний патерн для того, щоб відрізнити одну емоцію від іншої.

Теорія атрибуції мотивації і емоцій Б. Вайнера побудована на тезі про те, що каузальна атрибуція відіграє ключову роль в емоційних і мотиваційних процесах. Причини успіхів і невдач аналізуються індивідом у трьох вимірах: джерело подій (внутрішнє: здібності, власні дії або зовнішнє: збіг обставин, вплив інших людей); стабільність (сприйняття тривалості подій у часі); підконтрольність (ступінь впливу індивіда на причини). Зміст каузальної атрибуції впливає на очікування індивіда, виразність його емоцій, мотивацію, які розкриваються у поведінці [128], [204], [205]. Первинне оцінювання вважається засобом прогнозування внутрішніх та зовнішніх причин того, що ситуація сприймається як стресова. У подальшому характер встановлених причини непрямо визначає поведінку подолання. Непрямий вплив пояснюється впливом афективних реакцій (емоцій) на вторинне оцінювання в процесі копіngu.

Як свідчить проведений аналіз, підставою для віднесення наведених теорій до трансакційних є виділення однакових ключових елементів, пов'язаних із взаємодією індивіда та середовища, проте в одній з них наголошується на стресі, в другій – на емоційному стані, у третій – на каузальній атрибуції індивіда.

Наприкінці ХХ ст. дослідники проблем копінг-поведінки запропонували ресурсний підхід, в якому вибір стратегії ставиться у залежність від наявних ресурсів для подолання і полягає у їх розподілі [128], [174], [176], [101]. Поява ресурсних теорій викликана необхідністю пояснити той факт, що одним індивідам вдається зберігати здоров'я й адаптуватися до складних життєвих обставин, а іншим ні. Так, С. Гобфолл відзначає, що втрата ресурсів є головним компонентом у процесі розвитку стресу, на відміну від когнітивного оцінювання. На його думку, стрес виникає тоді, коли ресурсам індивіда загрожує втрата або вони вже втрачені, або спроба індивіда отримати додаткові ресурси після значного інвестування власних

ресурсів закінчується невдачею. С. Гобфолл наголошує, що хоча когнітивне оцінювання є одним зі шляхів оцінювання ступеня втрати ресурсів, кількість більшості ресурсів об'єктивно зумовлена і піддається спостереженню [181].

Прихильники ресурсних теорій припускають існування певного комплексу ключових ресурсів, які визначають обсяг та використання загального їх фонду. «Ресурси – це все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища. Зазвичай розрізняють два великих класи ресурсів: особистісні та середовищні. Іноді їх називають психологічними і соціальними ресурсами. Особистісні ресурси включають навички і здібності індивіда, а середовищні – відображають доступність інструментальної, моральної і емоційної допомоги з боку соціуму. Більш детальна класифікація не тільки ідентифікує конкретні ресурси, але і часто вказує на їх джерела. Тому виділяють культурні, політичні та інституційні ресурси» [101, с. 103]. Ключовий ресурс - це головний засіб, який визначає і розподіляє інші ресурси [126].

Ключовими можуть бути як особистісні (навички й здібності індивіда), так і середовищні (доступність інструментальної, моральної й емоційної допомоги з боку соціального середовища) ресурси. Так, Е. Фрайденберг як головний ресурс подолання стресу розглядає оптимізм та самоєфективність, М. Селигман – оптимізм, С. Р. Мадді – життєстійкість [174], [176], [89]. Українська дослідниця М. Б. Кліманська проаналізувала такий важливий, на думку деяких дослідників, ресурс, як почуття гумору [62]. У цілому успішність управління стресорами безпосередньо залежить від характеру і ступеня наявних і доступних ресурсів. Відомо, що моральний стан (наприклад, оптимізм) і енергійність (запас життєвих сил) впливають на стійкість, а віра в свою результативність – на наполегливість при вирішенні складних життєвих проблем. Наявність матеріальних засобів (грошей) відкриває доступ до інформаційних, юридичних, медичних та інших форм професійної допомоги. Втім, доступність ресурсів у соціальній структурі різна, тому що у суспільстві нерівномірно розподіляються не тільки матеріальні цінності, а й повага, престиж, влада. Ось чому люди з низьким економічним статусом частіше відчують безсилля перед стресовими ситуаціями, ніж представники забезпечених

верств спільноти. Встановлено також, що люди, з невеликими ресурсами, частіше обирають стратегію уникнення порівняно з тими, хто не відчуває в них нестачу [101].

Основними принципами теорії зберігання ресурсів є хвилювання щодо втрати ресурсів та інвестиції ресурсів. Згідно з першим принципом втрата ресурсів значно більше впливає на стан здоров'я, емоційний досвід, спричиняє нові стресові реакції навіть тоді, коли індивід витратив і одержав однакову кількість ресурсів. Згідно з другим принципом люди схильні інвестувати у захист від втрати ресурсів, здатні відновлюватися після їх втрати і знаходити нові ресурси. Відповідно поява стресу пов'язана з циклом втрати придбання ресурсів. З одного боку, одинична втрата ресурсів може призвести до подальших втрат, що викликає стан підвищеної уразливості. З іншого боку, придбання ресурсів може сприяти подальшим придбанням і відповідно меншій уразливості. Хронічні і гострі втрати ресурсів визначають неуспішність адаптації і вторинну втрату ресурсів, які за принципом зворотного зв'язку посилюють дезадаптацію. І навпаки, інвестиції ресурсів сприяють успішній адаптації, збільшуючи можливість вторинного придбання ресурсів [128].

У контексті ресурсних теорій копінгу значну кількість досліджень проведено українськими психологами. Так, у роботі О. О. Назарова розкрито місце та роль індивідуальних ресурсів особистості у подоланні професійного стресу [102]. Вивченню копінг-ресурсів як чинників збереження професійного здоров'я представників служб присвячено дослідження В. В. Грандт [39]. Взаємозв'язок між особистісними ресурсами подолання складних життєвих ситуацій осіб юнацького віку та часовою перспективою досліджувала А. М. Большакова. Дослідниця виявила кореляцію між часовою перспективою «негативне минуле» і низьким рівнем розвитку компонентів життєстійкості, між перспективою «позитивне минуле» та просоціальними стратегіями копінг, між перспективою «гедоністичне теперішнє» та імпульсивними і маніпулятивними стратегіями копінг, «фаталістичним теперішнім» та демонстрацією асертивної стратегії подолання проблем [19]. Локус контролю курсантів та офіцерів податкової служби як одних з основних базових

копінгресурсів, що впливає на когнітивну оцінку емоційно-стресових ситуацій і реалізацію копінг-стратегій, спрямованих на подолання стресу, досліджував Т. А. Ткачук [153].

Основою проактивного підходу до проблеми копінгу є ідея про те, що конструкт подолання пов'язаний не тільки з часом події, а й з відчуттям визначеності. Копінг може спрямовуватися на подолання, або на компенсування втрати чи збитків від події, що вже сталася (реактивний копінг), на подолання загроз, що насуваються або компенсування їх (антиципаторний копінг), на вибудовування ресурсів для подолання наслідків події, яка потенційно може відбутися (превентивний копінг) та на вибудовування ресурсів для подолання наслідків ситуацій, які являють собою складні завдання й життєві виклики (проактивний копінг). Якщо реактивний копінг – це зусилля індивіда щодо подій, які вже сталися або відбуваються, то антиципаторний, превентивний та проактивний копінг стосується ситуацій, які можуть відбутися у майбутньому. При цьому, якщо антиципаторний і превентивний копінг стосується майбутніх подій, які розглядаються як можливе джерело втрати, збитку або загрози, то проактивний копінг стосується ситуацій, які розглядаються як виклик, безвідносно до можливих наслідків для індивіда. «...Копінг з управління ризиками (risk management) трансформується в управління цілями (goal management). Індивід не реактивний, а проактивний у тому розумінні, що він ініціює конструктивні способи дій і створює можливості для зростання. Проактивний індивід жадає поліпшення життя й вибудовує ресурси, які роблять можливими прогрес і високу якість функціонування. Стрес інтерпретується як «еустрес», тобто як продуктивне порушення й життєва енергія...» [128, с. 53].

Проактивний копінг пов'язаний із «самоефективністю стосовно діяльності» та проактивними установками. Проактивні установки відіграють важливу роль для мотивації та діяльності. Так, проактивні люди вірять, що вони здатні покращувати умови середовища, це сприяє реалізації проактивного копінгу і, на думку Г. Шмітца і Р. Шварцера, стає ключовим фактором в до навісній (pre-intentional) і до діяльнісній (pre-actional) фазах цілепокладання. Проактивні люди беруть на себе

відповідальність за проблеми, причиною яких стали як вони самі, так і інші люди, вони концентруються не на перешкодах, а на вирішенні проблем. При цьому проактивні установки можуть бути ресурсом для посилення прагнення до більш високої якості життя індивіда [198], [194], [195].

Розглядаючи проактивний копінг і копінг, орієнтований на уникання, як контрастні механізми, завдяки яким люди можуть почувати себе хворими або здоровими, Р. Шварцер пропонує розглядати поведінку подолання в поняттях мотивації й діяльності. Він зазначає, що здорова поведінка або відмова від шкідливої звички можуть залежати від трьох когнітивних процесів: очікування результатів, сприйняття ризиків, переконання в самоефективності [199].

Значна кількість досліджень українських психологів проведена в контексті теорії проактивного копіngu. Так, Н. В. Родіна вивчала роль проактивного копіngu у подоланні особистістю життєвої кризи [130]. Проактивному подоланню стресових ситуацій особистістю на прикладі студентів ЗВО, присвячено дослідження Б. В. Бірона. Автором сформульовано основні системні параметри проактивної особистості: автономія, аутопоезис, ієрархічність. Встановлено, що проактивний копінг відповідає потребам, які забезпечують розвиток здібностей та самоактуалізацію особистості. При цьому ресурсними чинниками проактивного подолання виступають проактивна установка, загальна самоефективність, автентичне життя та навчена ресурсність. Дослідником введено поняття «копінг-вектор». Як універсальна категорія подолання, проактивний копінг-вектор характеризується стійкими переконаннями особистості у власній здатності до саморозвитку та можливості змінювати середовище [18]. Підхід до встановлення співвідношення понять «проактивний копінг» і «особистісний потенціал» обґрунтованому у монографії В. І. Подшивалкіної [117]. А. Б. Коваленко проаналізувала концепцію особистісного потенціалу Д. О. Леонтьєва і дійшла висновку, що концепцію особистісного потенціалу недоцільно обмежувати межами життєстійкості. Цей феномен відображає не тільки й не стільки реакцію на середовищні й інтрапсихічні вимоги, скільки активну зміну середовища та використання цих вимог для саморозвитку особистості ще до зіткнення зі стресором

і незалежно від нього. Це зближує особистісний потенціал із проактивним копінгом в теоріях Р. Шварцера та Л. Еспінвол і С. Тейлор. За таких умов концепцію особистісного потенціалу можна розглядати як проактивний теоретичний підхід до опанувальної поведінки [65]. Використовуючи конструкт «випереджальна стратегія поведінки» як синонім проактивної стратегії поведінки, Ю. О. Бохонкова довела, що провідним соціально-психологічним чинником випереджальної стратегії поведінки є соціально-психологічна компетенція, яка визначає соціальну поведінку особистості та в широкому сенсі включає адаптивні здібності особистості й ефективність функціонування в ситуації життєвих змін. Усвідомлення особистістю власного буття, передбачення та прогнозування майбутнього створює у неї стан готовності діяти адекватно цьому усвідомленню. Випереджальні стратегії поведінки в ситуації життєвих змін опосередковані особистісними чинниками (когнітивними, емоційними та регуляторними) та характеризуються активізацією адаптаційних механізмів психіки. Вони взаємопов'язані зі здатністю до прогнозування, толерантністю, локусом контролю та життєстійкістю особистості і прямо корелюють із її копінг-стратегіями. Адекватність та адаптивність стратегій поведінки в ситуації життєвих змін зумовлені адаптивними можливостями особистості, досвідом людини, особливостями сприйняття та саморегуляції поведінки, когнітивними та вольовими якостями. Розвиваючи такі особистісні якості, як оптимізм, соціально-психологічну компетентність, впевненість у собі, толерантність, відкритість новому досвіду та усвідомлюючи власні особистісні ресурси та способи опанування життєвими ситуаціями, особистість стає більш схильною до вибору проактивних стратегій поведінки, толерантною та здатною долати життєві труднощі, які виникають у процесі адаптації до ситуації життєвих змін [22].

Отже, під копінг-поведінкою будемо розуміти поведінку, спрямовану на усвідомлене управління стресовими чинниками, яку використовує індивід для відповіді на сприйняту загрозу [27]. За допомогою неї відбувається прояв особливостей психологічної адаптації до життєвих труднощів. Поділяючи підходи сучасних вчених (М. Сомерфелд, Дж. Спаркс, Р. Остелл, Т. Крюкова, та ін.),

визначаємо копінг, як динамічний процес інтрапсихічних та соціальноорієнтованих стратегій подолання, що об'єднує емоційні, когнітивні та поведінкові стратегії, які використовує індивід для того, щоб подолати вимоги сьогодення. З точки зору стресо-орієнтованого підходу виділяють дві основні функції копінг-поведінки. Перша, зосереджена на проблемі, спрямована на усунення стресового зв'язку особистості і середовища. Друга, сфокусована на емоціях, спрямована на управління емоційним дистресом. Зазвичай при подоланні стресової ситуації індивід використовує обидві названі функції. Слід зазначити, що існує взаємозв'язок між особистісними конструктами, за допомогою яких людина формує своє ставлення до життєвих труднощів, і тим, яку стратегію поведінки при стресі вона вибирає. Дослідження науковцями копінг-поведінки в цілому можна об'єднати у дві загальні групи: конструктивна та деструктивна.

## **Висновки до першого розділу**

В рамках першого розділу було розглянуто психологічні особливості професійної діяльності військовослужбовців. Встановлено, що умови, в яких протікає професійна діяльність військовослужбовців, характеризуються науковцями як екстремальні, стресогенні, такі, що часто здійснюють психотравмуючий вплив на психіку військовослужбовців. Проте, незважаючи на те, що проблемі психологічного супроводу професійної діяльності військовослужбовців присвячено значну кількість наукових праць, проблема ефективного застосування копінг-стратегій у професійній військових ЗС України залишається недостатньо вивченою.

Розглядаючи місце копінг-поведінки в системі механізмів психологічної адаптації, було доведено, що різні люди по-різному реагують на одну й ту саму стресогенну ситуацію. Переважна більшість людей, незважаючи на негативні переживання, емоційне порушення й психічне навантаження, завдяки конструктивній копінг-поведінці може зберігати або швидко відновлювати свої звичні працездатність і функціональність. Таким чином, психологічна адаптація розглядається науковцями як цілісна багаторівнева структурно-функціональна

система, що складається з взаємозалежних біологічних (фізіологічних), психологічних (особистісних) і соціальних (особистісно-середовищних) компонентів

Сучасні теоретичні концепції дослідження копінг-поведінки особистості показують, що під копінг-поведінкою ми розуміємо поведінку, спрямовану на усвідомлене управління стресовими чинниками, яку використовує індивід для відповіді на сприйняту загрозу. За допомогою неї відбувається прояв особливостей психологічної адаптації до життєвих труднощів. Дослідження науковцями копінг-поведінки в цілому можна об'єднати у дві загальні групи: конструктивна та деструктивна.



## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПРОХОДЯТЬ СЛУЖБУ В ЗОНІ ПРОВЕДЕННЯ АТО (ООС)

#### **2.1 Структурно-функціональна модель дослідження копінг-поведінки військовослужбовців у зоні проведення АТО (ООС)**

Одним з основних методів, який було використано для вивчення копінг-поведінки військовослужбовців, є метод моделювання. У нашому дослідженні під моделюванням розуміється дослідження об'єктів та процесів на їх моделях [106], [23]. Необхідність створення структурно-функціональної моделі копінг-поведінки військовослужбовців була викликана тим, що цей процес у науковій літературі описано недостатньо. Таким чином, розроблення зазначеної моделі дозволило більш чітко встановити ті складові копінг-поведінки, які нам необхідно дослідити і визначити методи такого дослідження.

Універсальність методу моделювання дозволяє віднести його до методів загальнонаукового характеру. Саме поняття «моделювання» має як мінімум три значення [106]:

- 1) метод пізнання об'єктів через їх моделі;
- 2) процес побудови цих моделей;
- 3) форма пізнавальної діяльності (в першу чергу мислення і уява).

Існує значна розбіжність у визначенні поняття моделювання: від його цільових варіантів (фізичне моделювання) до ототожнення з пізнанням. У нашому дослідженні використано підхід І. Б. Новікова і А. І. Умова, згідно з яким моделювання - це «...опосередковане практичне або теоретичне дослідження об'єкту, при якому безпосередньо вивчається не сам об'єкт, який цікавить нас, а деяка допоміжна штучна або природна система (модель) яка: а) перебуває в деякій об'єктивній відповідності з об'єктом пізнання; б) здатна заміщати його на певних

етапах пізнання; в) в результаті дослідження дає інформацію про об'єкт, що моделюється [106, с. 160]».

Головним поняттям методу моделювання є категорія модель. Як і поняття моделювання, це поняття також однозначно невизначене. Найбільш суттєвими і поширеними варіантами трактування моделі І. Б. Новіков і А. І. Умов вважають [106]:

1) модель як тип конструкції (наприклад, автомобіль такої-то моделі, модельне взуття або одяг. Звідси творець такого одягу - модельєр, а її демонстратор - модель, зокрема топ-модель);

2) модель як еталон для копій, зразок для наслідування (наприклад, державний стандарт для певної продукції, оригінал скульптури з глини, що надалі утілюється в металі, камені або дереві). Звідси натурника, тобто людину, яка позує художнику, скульптору, фотографу теж часто називають моделлю, зокрема фотомоделлю);

3) спеціальне представлення будь-якого об'єкта, який реконструює його істотні (у певному контексті) риси.

У пізнавальному процесі, взагалі, і в психологічному дослідженні, зокрема, модель розглядається переважно в третьому значенні. Модельованими об'єктами в психології в найзагальнішому плані виступають психіка (з її психофізіологічними механізмами), особистість, діяльність, спілкування, поведінка. Модель заміщає досліджуваний об'єкт і стає посередником між ним і дослідником. Таке заміщення можливо, якщо між моделлю і реальністю, що є нею, існує певна відповідність, тобто модель у тій чи іншій мірі є аналогом об'єкта, що вивчається. Модель виконує свою функцію лише тоді, коли чітко визначено ступінь її відповідності об'єкту [5]. Розглядаючи модель, аналогічну об'єкту, що вивчається, отримують нові знання про сам об'єкт. Все це викликає необхідність у ретельному обґрунтуванні структурно-функціональної моделі копінг-поведінки військовослужбовців ЗС України у професійній діяльності [106].

Результати аналізу наукової літератури з проблеми виходу особистості з психологічно напружених життєвих ситуацій дозволяють стверджувати, що

структура копінг-поведінки військовослужбовців ЗС України у професійній діяльності залишається невизначеною. Тому, для розроблення структурно-функціональної моделі копінг-поведінки військовослужбовців у психологічно напружених ситуаціях необхідно звернутися до більш детального її аналізу, результатом якого повинно стати уточнення важливих понять, що використовуються у дослідженні, а саме: копінг-поведінка, конструктивна копінг-поведінка, психологічно напружена ситуація професійної діяльності військовослужбовців ЗС України, обґрунтування структури копінг-поведінки, характеру взаємозв'язків між її структурними елементами та особливостей їх функціонування.

Результати аналізу сучасних концепцій копінг-поведінки (підрозділ 1.2) дозволяють обрати транзакційну теорію стресу як базову концепцію нашого дослідження. Тому в уточненні понять «копінг-поведінка військовослужбовців ЗС України» та «конструктивна копінг-поведінка військовослужбовців ЗС України» ми будемо спиратися на роботи Р. Лазаруса та С. Фолкмана. У своїх роботах засновники транзакційної теорії розглядають копінг-поведінку як «...постійно змінні когнітивні і поведінкові зусилля, що докладаються людиною для того, щоб впоратися із специфічними зовнішніми і/або внутрішніми вимогами, які надмірно напружують або перевищують ресурси людини... [129, с. 43]». Проте, для уточнення понять копінг-поведінка та конструктивна копінг-поведінка, визначення структурних компонентів моделі копінг-поведінки проаналізуємо різні підходи до вивчення даного питання.

С.К. Нартова-Бочавер зазначає, що копінг – це індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією відповідно до власної логіки, значимості в житті людини та її психологічних можливостей. Дослідниця вказує, що поняття копінг має широкий діапазон людської активності – від несвідомих психологічних захистів до цілеспрямованого подолання важких, кризових ситуацій, що включає в себе всі види взаємодії суб'єкта із завданнями зовнішнього та внутрішнього характеру. Спочатку дослідники вважали, що дія копіngu починається тоді, коли ситуація за важкістю вища, ніж енергетичні запаси постійних реакцій та потребує нових затрат. Потім

поняття копінг почали використовувати для опису поведінки людей в ситуаціях, що передбачають зміну звичного способу життя, а пізніше – в умовах хронічних стресорів та в повсякденному житті. Науковець вказує на такі структурні ознаки (елементи) копінгу: локус контролю (на себе чи на проблему); галузь психічного, де відбувається подолання (зовнішня діяльність, уявлення чи почуття); ефективність (який результат очікується при вирішенні проблеми); часова характеристика отриманого результату (ситуація вирішується радикально чи потребує повернення до неї); ситуації, що провокують копінг-поведінку (критичні чи повсякденні) [104].

І. Г. Малкіна-Пих у своїй роботі копінг трактує як подолання складної життєвої ситуації, а копінг-поведінку як форму поведінки, що відображає готовність індивіда вирішувати життєві проблеми. Ця поведінка, на думку дослідниці, передбачає пристосування до обставин та уміння використовувати уже сформовані певні засоби для подолання емоційного стресу. Особливості цього уміння пов'язані з «Я-концепцією», локусом контролю, емпатією, умовами середовища. На основі копінг-стратегій реалізується копінг-поведінка. У свою чергу, копінг-стратегії базуються на ресурсах особистості та середовища. На вибір способів подолання впливають такі індивідуально-психологічні особливості, як темперамент, рівень тривожності, тип мислення, особливості локусу контролю, спрямованість особистості [95].

Українські дослідники дають такі визначення копінг-поведінки:

- поведінкові та когнітивні зусилля, які застосовуються особистістю, щоб впоратися з відносинами «людина-середовище» [29];
- адаптивна форма активності, що підтримує рівновагу в проблемній ситуації; спосіб психологічної діяльності та поведінки, що виробляється свідомо та спрямований на подолання стресової ситуації [79];
- форма поведінки, спрямованої на пристосування до обставин, яка передбачає сформоване вміння використовувати певні засоби для подолання емоційного стресу [40];
- індивідуальний спосіб «взаємодії» людини з ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини та її психологічних можливостей

когнітивні, емоційні та поведінкові спроби подолання специфічних зовнішніх та/або внутрішніх вимог, що постійно змінюються й оцінюються як напруга або перевищують ресурси людини щодо їх подолання форма поведінки, що виявляється у готовності індивіда до розв'язання будь-яких життєвих проблем, ситуацій, завдань [24].

Таким чином, у нашому дослідженні під копінг-поведінкою військовослужбовця ЗС України будемо розуміти поведінку, що викликана негативними переживаннями, емоційними порушеннями й психічним напруженням під час професійної діяльності і спрямована на збереження, або швидке відновлення своєї звичної працездатності та функціональності. Виходячи з того, що копінг-поведінка може спрямовуватися на вирішення проблем, пов'язаних із психологічно напруженою ситуацією, на емоційні переживання, які з нею пов'язані, або на уникнення ситуації, з метою ухилення чи зменшення рівня стресу, у дослідженні під конструктивною копінг-поведінкою будемо розуміти копінг-поведінку військовослужбовця ЗС України, спрямовану на подолання стресу шляхом контролю психологічно напруженої ситуації, її уникання або отримання психологічної підтримки.

Р. Лазарусі С. Фолькман наголошують на тому, що подолання стресу – це динамічний процес, за допомогою якого індивід в одних випадках використовує захисні механізми, а в інших обирає стратегії вирішення проблеми шляхом зміни відношення «особистість - середовище» [187], [189]. Автори акцентують увагу на впливі когнітивних ресурсів на способи реагування в напружених життєвих ситуаціях. Тому при побудові моделі перед нами постає питання: копінг – це сукупність стабільних характеристик особистості чи стиль поведінки. Труднощі при вирішенні даного завдання зумовлені тим, що погляди авторів різні. Більшість дослідників розмежовує особистісні характеристики і стилі подолання стресу та прагне вивчити взаємозв'язок цих показників [173].

Н. Г. Осухова зазначає, що для характеристики процесу подолання складних ситуацій потрібно знайти особистісні структури, за допомогою яких людина

встановлює і регулює рівновагу між «зовнішніми» та «внутрішніми» чинниками [155].

Необхідно відзначити вплив особистісної самоактуалізації на вибір способів реагування в напружених життєвих ситуаціях: чим вище рівень розвитку особистості, тим успішніше вона долає труднощі. Стили реагування – це проміжна ланка між психологічно напруженою ситуацією та її наслідками у вигляді психологічного дискомфорту, соматичних порушень, що характерні для захисної поведінки, або, навпаки, радості від успішного вирішення проблем (рис.2.1) [79].

Таким чином можна зробити висновок, що труднощі, які виникають на шляху кожної людини, в своїй основі мають не лише зовнішні (середовище), а й внутрішні (індивідуальні особливості) чинники. Тому різні стилі реагування в психологічно напружених ситуаціях пов'язані зі ставленням до інших людей і до себе, переживаннями, установками, життєвим досвідом, тобто з емоційними, поведінковими та когнітивними рівнями структури психіки.

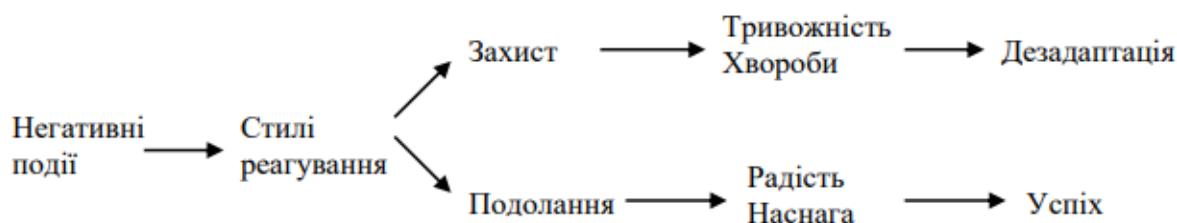


Рис. 2.1. Способи реагування у психологічно напружених ситуаціях

Для моделювання копінг-поведінки важливими є погляди О. Лібіної. Вона зазначає, що подолання труднощів, які виникають на шляху людини, спрямоване на їх вирішення та допомагає досягти особистісного благополуччя. При цьому поведінка людини спрямована на конструктивне вирішення актуального питання та досягнення мети. У кожної людини є свій спосіб засвоєння життєвого простору і свій рівень стресу, який вона може перенести безболісно, тому психологічно напруженою є та ситуація, яка напружена особисто для неї. Ставлення людини до них в значній мірі залежить від сформованого протягом життя звичного способу

поведінки в подібних ситуаціях [94]. Тому деякі сформовані раніше стилі поведінки є успішними, а деякі захисними. Успішне вирішення такої ситуації залежить від ступеня адекватності оцінки того, що відбувається. Часто тяжкі наслідки перенесеного стресу є результатом розбіжності між реальною складністю ситуації та суб'єктивною оцінкою її значимості. Також необхідно зазначити, що успішність обраного стилю реагування пов'язана з тим, чи буде ситуація сприйматися як загрозна (рис.2.2) [85].

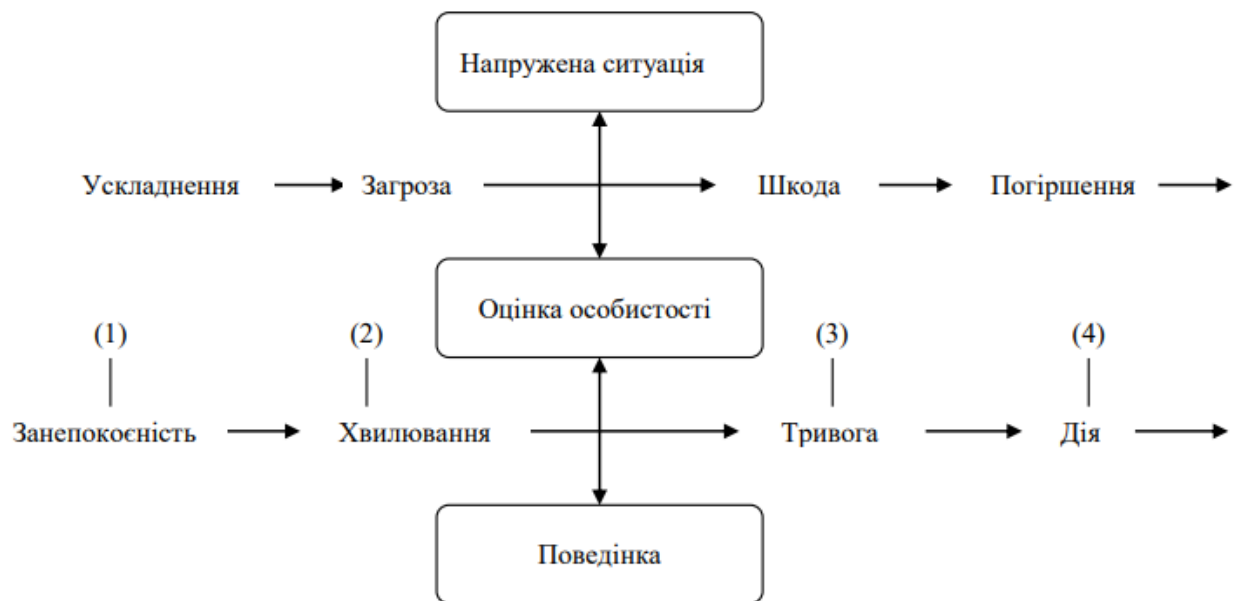


Рис. 2.2. Схема реагування у психологічно напружених ситуаціях

Зміщення по оціночній шкалі зліва направо при аналізі значимості конкретної ситуації свідчить про необхідність переходу від емоційних переживань до конкретних дій, якщо стадія негативних переживань затягується. Якщо стресова ситуація отримує суб'єктивно високу оцінку, то можливий нервовий зрив, що спровокує неадекватну реакцію. У цьому випадку стрес може перейти в дистрес [86].

Отже, попри значну кількість наукових праць із проблеми копінг-поведінки, ряд її аспектів залишається недостатньо вивченим. Аналіз літературних джерел свідчить про відсутність чіткої моделі реалізації конструктивної копінг-поведінки

військовослужбовців. Так, наприклад, схеми реагування людини на психологічно-напружену ситуацію (рис. 2.1 і 2.2) обмежуються описом двозначного реагування, тобто спрямованого або на успіх, або на дезадаптацію, і не передбачають можливості для людини, при поступовій зміні своєї копінг-поведінки вкінці кінців досягти успіху в конструктивному розв'язанні ситуацій психологічного напруження.

Провідною методологічною базою для розроблення моделі конструктивної копінг-поведінки у ситуаціях психологічної напруженості став також діяльнісний підхід у психології. С. Л. Рубінштейн у межах даної теорії сформулював та обґрунтував принцип єдності свідомості та діяльності [133]. Водночас О.М. Леонтьєв сформулював проблему спільності будови внутрішньої та зовнішньої діяльності навпаки - «...внутрішнє... діє через зовнішнє і цим саме себе змінює...» [80, с. 181]. Якщо у формулі С. Л. Рубінштейна зовнішнє виступає як причина, а внутрішнє – як умова переломлення цих причин, то у формулі О. М. Леонтьєва, навпаки, зовнішнє виступає як умова, а дійовим (активним і, в деякому розумінні, самоактивним) початком є внутрішнє (суб'єкт).

Як зазначав С. Л. Рубінштейн, «...внутрішні умови виступають як причини ..., а зовнішні причини залежать від природи об'єкта, на який спрямований вплив, від його стану...» [133, с. 309]. Зовнішні причини, досвід людини діють через призму внутрішніх умов, психіку та свідомість людини. «При поясненні будь-яких психічних явищ, - писав С. Л. Рубінштейн, - особистість виступає як єдина сукупність внутрішніх умов, через які заломлюються всі зовнішні впливи» [133, с. 309]. Активність свідомої людини формується і проявляється у діяльності, яку ми можемо спостерігати в певній системі відносин з іншими. При цьому результати її діяльності впливають на оточуючий світ, життєвий шлях особистості. Діяльність формує особистість, у свою чергу особистість проявляється в діяльності. Тобто зовнішні фактори впливають на регуляцію психічних станів, в нашому випадку – на вибір копінг-стратегій в психологічно напружених ситуаціях, що може призвести до змін у волевиявленні суб'єкта, проте вибір поведінки завжди залишається за особистістю. Застосування категорії діяльності в нашому дослідженні дозволить вивчати психологічні категорії у широкому контексті, які утворюють внутрішню



пов'язану систему, та визначити ефективні шляхи формування конструктивної копінг-поведінки.

Як зазначає О.К. Польшин, однією з найважливіших задач сучасної психологічної науки є вивчення процесів усвідомленого та цілеспрямованого управління психічними і психофізіологічними станами. В умовах адаптації до впливу стресогенних чинників головну роль в оптимізації діяльності вчений відводить психічній саморегуляції [108].

У контексті нашого дослідження це означає, що успішне розв'язання будь-якої психологічно напруженої ситуації передбачає процес саморегуляції, тому що саморегуляція є тим психічним явищем, яке охоплює всі сфери життєдіяльності людини. Здатність до саморегуляції (у контексті нашого дослідження – вибору конструктивної копінг-стратегії) можна вважати найбільш суттєвою характеристикою особистості, показником рівня розвитку її свідомості, оскільки вона свідчить про взаємоузгодженість функціональних взаємозв'язків і взаємовпливів різних утворень, що входять до складу систем і підсистем структури особистості, а також про тенденцію їхнього розвитку. Здатність до саморегуляції є суттєвим моментом і основним інструментом розвитку особистості, який визначає (забезпечує) міру власної активності і самостійності людини у життєдіяльності, тобто в її самоактивності.

Очевидна подібність механізмів саморегуляції та копіngu дозволяє нам при моделюванні копінг-поведінки військовослужбовців скористатися системно-функціональним підходом О.О. Конопкіна при аналізі структури регуляторних процесів. У рамках його концепції, саморегуляція розглядається як системно-організаційний процес психічної (внутрішньої) активності людини. Процес копінг-поведінки може являти собою цілісну, замкнуту (кільцеву) за структурою, інформаційно-відкриту систему, що реалізується через взаємодію функціональних ланок (блоків), підставою для виділення яких (за принципом необхідності і достатності) є властиві їм специфічні (окремі, компонентні) регуляторні функції. Системна «співпраця» останніх реалізує цілісний процес регуляції, що забезпечує досягнення прийнятої суб'єктом мети [68]. Такий підхід дає можливість виділити

єдину для різних видів довільної цілеспрямованої активності функціональну структуру копінг-поведінки, тобто виділити загальні функціональні ланки копінг-поведінки та їх системні відносини незалежно від зовнішньої виконавчої структури діяльності, а також від складу і конкретики психічних засобів, за допомогою яких реалізується процес. Такими функціональними ланками, що реалізують структурно повноцінний процес саморегуляції, на думку О. О. Конопкіна, є:

1. Прийнята суб'єктом мети діяльності. Ця ланка виконує загальну системоутворювальну функцію, весь процес саморегуляції формується для досягнення прийнятої мети в тому її вигляді, якому вона усвідомлена суб'єктом.

2. Суб'єктивна модель значущих умов. Вона відображає комплекс тих зовнішніх і внутрішніх умов активності, урахування яких сам суб'єкт вважає необхідним для успішної виконавчої діяльності. Така модель виконує функцію джерела інформації, на підставі чого людина здійснює програмування, власне виконавчих дій. Модель також містить інформацію про динаміку умов у процесі діяльності.

3. Програма виконавчих дій. Реалізуючи цю ланку саморегуляції, суб'єкт здійснює регуляторну функцію побудови, створення конкретної програми виконавчих дій. Така програма є інформаційним утворенням, яке визначає характер, послідовність, способи й інші (зокрема, динамічні) характеристики дій, спрямованих на досягнення мети в тих умовах, які виділені самим суб'єктом як значущі, як підстава для програми дій, що приймається.

4. Система суб'єктивних критеріїв досягнення мети (критеріїв успішності) є функціональною ланкою, специфічною саме для психічної регуляції. Вона включає в себе функцію конкретизації та уточнення початкової форми і зміст мети. Загальне формулювання (образ) мети дуже часто недостатнє для точного, «гостро спрямованого» регулювання, і суб'єкт долає початкову інформаційну невизначеність мети, формулюючи критерії оцінки результату, відповідного суб'єктивному розумінню прийнятої мети.

5. Контроль і оцінка реальних результатів. Ця регуляторна ланка виконує функцію оцінки поточних і кінцевих результатів, згідно із системою прийнятих

суб'єктом критеріїв успіху. Вона забезпечує інформацію про ступінь узгодженості (або неузгодженості) між запрограмованим перебігом діяльності, її етапними і кінцевими результатами та реальним ступенем їх досягнення.

6. Рішення про корекцію системи саморегулювання. Функція цієї ланки позначена в її назві. Специфіка її реалізації полягає в тому, що якщо кінцевим (помітним) моментом такої корекції є корекція, власне, виконавчих дій, то первинною причиною цього може служити зміна, внесена суб'єктом у ході діяльності в будь-яку іншу ланку регуляторного процесу, наприклад корекція моделі значущих умов, уточнення критеріїв успішності та ін. [69, с. 138].

О.О. Конопкін наголошує, що всі ланки регуляторного процесу, будучи інформаційними утвореннями, системно взаємозв'язані і стають змістовно і функціонально визначеними лише в структурі цілісного процесу саморегуляції. Нормативна модель психічної саморегуляції, розроблена О.О. Конопкіним, дозволяє вирішувати широке коло завдань, пов'язаних із загальною проблемою дослідження людини як суб'єкта довільної цілеспрямованої активності, з розвитком, формуванням суб'єктних якостей, з їх проявом у різних сферах життєдіяльності людини, з аналізом основних форм довільної цілеспрямованої активності тощо [69].

Розроблена нами структурно-функціональна модель копінг-поведінки у професійній діяльності військовослужбовців ЗС України складається з трьох компонентів: когнітивно-оцінного, мотиваційно-операційного та регулятивного (рис. 2.3) [25].

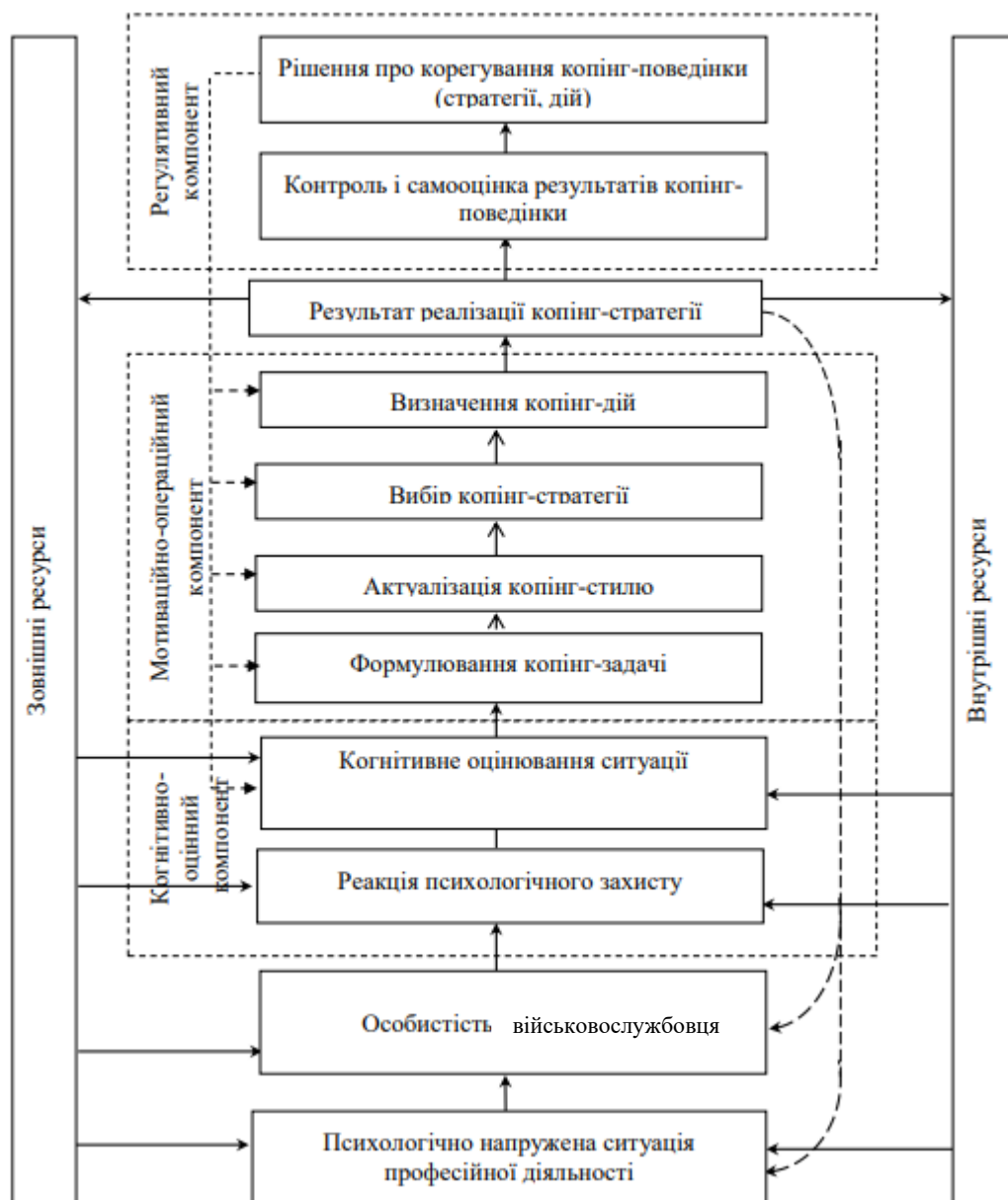


Рис. 2.3. Структурно-функціональна модель копінг-поведінки військовослужбовців ЗС України в зоні проведення АТО (ООС)

АТО (ООС) - комплекс військових і спеціальних організаційно-правових заходів українських силових структур, спрямований на протидію діяльності незаконних російських та проросійських збройних формувань у війні на сході України.

Проведення військових операції передбачається виконанням Закону України «Про особливості державної політики із забезпечення державного суверенітету України на тимчасово окупованих територіях у Донецькій та Луганській областях».

Операція Об'єднаних сил, фактично, є продовженням Антитерористичної операції (АТО) з введенням особливого періоду із залученням служби безпеки, національною гвардією, прикордонною службою, міською владою тощо.

Зупинимося більш детально на характеристиці цих структурних елементів. Потреба у реалізації копіngu виникає у військовослужбовців під впливом психологічно напруженої ситуації у професійній діяльності. Слід відзначити, що не всі ситуації можна вважати життєво складними, багато з них є невід'ємними характеристиками професії і виникають під час служби практично у всіх військовослужбовців. Зокрема, до них можна віднести дефіцит часу, недостатність інформації для прийняття рішення, наявність елементів небезпеки та ризику, підвищену відповідальність за прийняття рішення, незбалансованість режимів праці та відпочинку тощо. Тому поняття «психологічно напружена ситуація професійної діяльності у військовослужбовців в зоні проведення ООС потребує уточнення.

Як свідчить аналіз наукової літератури, поняття «психологічно напружена ситуація» найчастіше використовується як об'єднуюча категорія для таких термінів, як екстремальні, кризові, проблемні, критичні та інші ситуації.

Розглядаючи роль психологічно напружених ситуацій в особливих умовах професійної діяльності необхідно зазначити, що:

- вплив деяких екстремальних факторів характерний для етапу підготовки й початку виконання завдання, інші впливають протягом усього процесу виконання завдання, треті – на етапі після завершення виконання завдання, і, нарешті, є фактори, що впливають постійно;
- кожний конкретний момент часу чинять вплив, як правило, декілька факторів одночасно;
- для деяких факторів характерна не стільки їхня наявність, скільки кількісна величина (інтенсивність впливу).

Проте, незважаючи на широке поширення, чіткого визначення даного поняття в науковій літературі не сформульовано. М.А. Одинцова вказує, що у науковій літературі найчастіше, а іноді і поряд вживаються терміни «екстремальна ситуація» та «критична ситуація». При цьому, на її думку, поняття «екстремальний» має більш

широке смислове навантаження, ніж поняття «криза» і «критичний». Криза безпосередньо відображає якісну своєрідність екстремальної ситуації, тобто остання завжди супроводжується кризою. Критична ситуація, в свою чергу, супроводжує кризову, характеризуючи її [110].

Дослідниця відзначає, що «...психологічно напружені ситуації являють собою особливий випадок психологічних ситуацій. Про них можна говорити тоді, коли система відносин особистості з її оточенням характеризується неврівноваженістю або невідповідністю між прагненнями, цінностями, цілями і можливостями їх реалізації, або якостями особистості... [110, с. 112]». Як свідчить аналіз наукової літератури, категорія психологічно напружена ситуація включає широкий спектр ситуацій, що виникають у побуті та під час професійної діяльності, а саме: хвороба, небезпека інвалідності або смерті; труднощі, протидія, перешкоди, невдачі при виконанні будь-якого завдання; ситуації «публічної поведінки», оцінка та критика; конфлікти, тиск тощо. Будь-яка життєва ситуація перетворюється на психологічно напружену під впливом морально-психологічних (порушення громадського порядку, спостереження за людськими поневірваннями, загибель людей; загальна дезорганізація життя; застосування фізичної сили; велика значущість подій, що відбуваються та розуміння особистої причетності до них; усвідомлення відповідальності за свої рішення, вчинки тощо) та професійно-психологічних чинників (новизна, незвичність, раптовість, стрімкість, дефіцит часу, значні, тривалі навантаження, ризик, невизначеність тощо). Психологічна напруженість ситуації характеризується загальними (значимістю ситуації, занепокоєнням, емоційними переживаннями, підвищеними витратами особистісних ресурсів для опанування ситуацією) та особистісними ознаками (непідконтрольність, невизначеність, труднощі у прогнозуванні, у прийнятті рішення тощо), прояв яких залежить від типу ситуації і особистісних особливостей людини.

Зазначене дає нам можливість уточнити поняття «психологічно напружена ситуація професійної діяльності військовослужбовця в зоні проведення АТО (ООС)» - це ситуація, що виникає у процесі виконання ним професійного обов'язку, характеризується непідконтрольністю, невизначеністю, труднощами у

прогнозуванні розвитку, прийнятті рішення, конфліктністю взаємодії і викликає у військовослужбовців значне психоемоційне напруження.

Таким чином, розглядаючи типи й сутнісні характеристики напружених ситуацій і супутніх психічних станів у діяльності військовослужбовців, що проходять службу в зоні АТО (ООС), можна виділити такі особливості:

- виникнення психологічно напружених ситуацій викликає стан нервово-психічної напруженості, який призводить до таких психічних станів, як тривожність, страх, паніка, збудження, невизначеність тощо;

- успішність виходу з психологічно напруженої ситуації у багатьох випадках визначається рівнем нервово-психічної стійкості суб'єкта професійної діяльності, рівнем його професіоналізму і психологічної готовності до дій в умовах стресу;

- психологічно напружена ситуація ускладнює особливі умови професійної діяльності, переміщаючи їх до межі з екстремальними, хоча саме визначення класу умов діяльності є значною мірою суб'єктивним;

- негативні психічні стани суб'єкта діяльності, що викликані психологічно напруженими ситуаціями, є здебільшого оборотними, при цьому деякі впливи напружених ситуацій розглядаються як стресогенні фактори, що здатні викликати посттравматичні стресові розлади.

До змісту когнітивно-оцінного компоненту копінг-поведінки військовослужбовця, що проходять службу в зоні АТО (ООС), ми відносимо: психологічні особливості, які визначають індивідуальну реакцію на ситуацію; когнітивне оцінювання ситуації; усвідомлення потреби у копінг-поведінці. При цьому конструктивність копінг-поведінки військовослужбовців залежить від наявних у нього внутрішніх та зовнішніх ресурсів.

Військовослужбовця, який знаходиться у психологічно напруженій ситуації, отримує інформацію про стан її елементів - про зовнішні умови, про свій внутрішній стан. Обробка цієї інформації здійснюється за допомогою пізнавальних, оціночних і емоційних процесів. Відповідно особливості когнітивної, ціннісної, емоційної сфери індивіда впливають на характер його індивідуальної реакції на складові ситуації. Як свідчить аналіз наукової літератури, на копінг-поведінку військовослужбовця, що

проходять службу в зоні АТО (ООС) у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності впливають такі його соціально-демографічні особливості, як вік, стать, досвід [132]. Вітчизняні науковці відзначають вплив на копінг-поведінку якостей представлених у «Великій п'ятірці»: екстраверсія, доброзичливість, сумлінність, емоційна стабільність, відкритість досвіду [135].

Науковці вважають, що конструктивність копінг-поведінки багато в чому визначається рівнем розвитку особистісних (внутрішніх) та середовищних (зовнішніх) копінг-ресурсів [56]. Копінг-ресурси постають сукупністю внутрішніх та зовнішніх резервів, завдяки яким людина обирає найбільш прийнятні для неї та ситуації способи реагування [41]. Р. Лазарус та С. Фолькман виділили такі види копінг-ресурсів: фізичні (здоров'я, витривалість тощо); психологічні (переконання, самооцінка, локус контролю, мораль); соціальні (індивідуальна соціальна мережа, соціальні системи підтримки тощо); матеріальні ресурси (гроші, обладнання тощо) [189].

Стосовно внутрішніх ресурсів, то успішність подолання розглядається багатьма авторами за рахунок можливостей внутрішнього світу людини – її цінностей, активності, сили особистості тощо [13], [44], [142]. Важливим внутрішнім ресурсом є Я-концепція, сприйняття соціальної підтримки та інші психологічні конструкти. Активні копінг-стратегії у поєднанні з позитивною Я-концепцією вважаються чинником резистентності до стресу і предиктором адаптивної копінг-поведінки, а поєднання пасивних копінг-стратегій з негативною Я-концепцією оцінюється як чинник підвищеної уразливості до стресу і діагностичний предиктор дезадаптивної поведінки [56], [170]. Розглядаючи Я-концепцію особистості як систему найважливіших копінг-ресурсів, В.М. Ялтонський виділив характерологічні особливості особистості і середовища [170]. Наведемо найбільш вагомі з них: рівень інтелекту (здатність до адекватної когнітивної оцінки проблемної ситуації); сформованість позитивної Я-концепції (самооцінка, самоповага, самоефективність); інтернальний локус контролю (уміння контролювати своє життя, свою поведінку, брати відповідальність на себе); соціальна компетентність (уміння спілкуватися з оточенням і знання соціальної



дійсності); емпатія (уміння співчувати іншій людині в процесі спілкування); афіліація (бажання і прагнення спілкуватися з людьми) тощо.

Не менш важливі за внутрішні ресурси – ресурси зовнішні. Низький розвиток зовнішніх копінг-ресурсів (матеріальні, соціальні) зумовлює формування пасивної копінг-поведінки, соціальну ізоляцію, сприяє зниженню якості життя і дезінтеграції особистості. До найбільш важливих зовнішніх ресурсів дослідники відносять соціальну підтримку, яка ґрунтується на соціальних мережах, суб'єктивному сприйнятті соціальної підтримки і копінг-стратегії «пошук соціальної підтримки» [43].

Слід відзначити тісний зв'язок між копінг-поведінкою, особистісними якостями і копінг-ресурсами. Так, О. Б. Сіматова вказує, що зовнішні копінг-ресурси реалізуються через види внутрішніх копінг-ресурсів, як самооцінка, емпатія і афіліація, а ефективність реалізації цих копінг-ресурсів визначається рівнем розвитку відповідних внутрішніх копінг-ресурсів: «прояви адекватної самооцінки сприяють розвитку здатності до пошуку і сприйняття соціальної підтримки, розширенню соціально-підтримуючих мереж, вибору адаптивних копінг-стратегій поведінки» [140].

За результатами досліджень копінг-поведінки неповнолітніх Н. О. Сирота і В.М. Ялтонський підкреслюють важливість для конструктивної копінг-поведінки таких психологічних особливостей особистості, як перевага мотивації на досягнення успіху у процесі подолання стресу і психосоціальних проблем над мотивацією уникнення невдачі, інтернальний локус контролю тощо [141].

Індивідуальні психологічні особливості військовослужбовця – це рівень його внутрішніх та зовнішніх копінг-ресурсів визначають зміст когнітивної оцінки ситуації. Значення когнітивної оцінки для копіngu підкреслював у своїй концепції Р.Лазарус, який відзначав важливість когнітивної інтерпретації стресора для його подолання. Р. Лазарус та С. Фолкман виділили первинну і вторинну стадії оцінки. Первинна оцінка стресорного впливу полягає у необхідності відповіді на питання: «що це означає для мене особисто». Стрес сприймається і оцінюється в таких суб'єктивних параметрах, як масштаб загрози або пошкодження, які приписуються

події, або оцінка масштабів його впливу. За сприйняттям і оцінкою стресора слідує емоції (злість, страх, пригніченість, надія) більшої чи меншої інтенсивності. Вторинна когнітивна оцінка – це оцінка власних ресурсів і можливостей вирішити проблему, виражається в постановці наступного питання: «що я можу зробити». Далі включаються складніші процеси регуляції поведінки: цілі, цінності та моральні установки. У результаті особистість свідомо вибирає й ініціює дії з подолання стресової події [56], [128], [2]. Стадії оцінки можуть відбуватися незалежно і синхронно. Р. Лазарус вважає, що характер оцінки є важливим чинником, що детермінує тип і процес копіngu. Інші дослідники копіng-поведінки підтримують дане положення [56], [184].

Індивідуальна когнітивна оцінка визначає рівень стресу, який виникає внаслідок тієї чи іншої події або ситуації. У процесі когнітивної оцінки значимість події може бути посиленою або послабленою. Одні й ті ж події життя можуть мати різне стресове навантаження залежно від їх суб'єктивної оцінки у різні моменти життя [187]. Думка про те, що якість і інтенсивність емоційної реакції на подію визначаються когнітивною оцінкою і можуть змінюватися в результаті переоцінки, також належить Р. Лазарусу.

Таким чином, стрес виникає тільки після сприйняття і когнітивної оцінки стресової події. Рівень стресу залежить від того, як стресова подія буде розцінена індивідом. Практично одночасно з когнітивною оцінкою або після неї виникають відповідні емоції. У подальшому індивід оцінює свої можливості з подолання стресу і у відповідності зі своїми уявленнями, знаннями і перевагами здійснює, власне, копіng. Після здійснення копіngu відбувається повторна оцінка ситуації і отриманого результату обраної поведінки. Конструктивний копіng розглядається як успішна адаптація. Якщо копіng-поведінка не принесла задовільного результату, то індивід робить нові спроби.

На думку О. Р. Ісаєвої, після когнітивної оцінки ситуації індивід приступає до розробки механізмів подолання стресу, тобто власне до копіngu. Проте, дослідниця не розглядає механізми психологічного захисту, які тісно пов'язані як з когнітивною оцінкою стресу, так і з емоціями [56].

Психологічний захист – третя складова когнітивно-оцінного компоненту копінг-поведінки. Термін «захист» вперше з'явився в роботах З. Фрейда. На його думку, механізми психологічного захисту є вродженими і виступають як засіб вирішення конфлікту між свідомим і несвідомим. Мета захисту полягає в ослабленні інтрапсихічного конфлікту (напруження, занепокоєння), зумовленого протиріччям між інстинктивними імпульсами несвідомого і інтеріоризацією вимог зовнішнього середовища, що виникають у результаті соціальної взаємодії. Нездатність особистості розв'язати «внутрішній конфлікт» викликає зростання внутрішнього напруження. У такі моменти активізуються спеціальні психологічні механізми захисту, які убезпечують свідомість індивідуума від неприємних переживань, що можуть травмувати його психіку [159]. Згодом захисні механізми стали розглядатися як функції «Я», які при загрозі цілісності особистості відповідають за її інтеграцію і пристосування до реальних обставин. А. Фрейд вказувала, що захисні механізми запобігають дезорганізації розпаду поведінки, підтримують психічний гомеостаз особистості, мають індивідуальний характер і свідчать про рівень адаптованості особистості [159].

Включення захисних механізмів до моделі копінг-поведінки зумовлене тим, що вони є продуктами розвитку та навчання, які діють у підсвідомості і завжди запускаються в ситуації конфлікту, фрустрації, стресу [111], [20]. У моделі не виділено конкретні механізми психологічного захисту, тому що єдиної класифікації їх не існує і різні дослідники виділяють різну їх кількість – А. Фрейд виділяє 15 механізмів [159], Г. Е. Вайллента – 18 [54], Р. Плутчик – 8 [56].

Включення захисних механізмів до структури копінг-поведінки ґрунтується на результатах багатьох досліджень, що вказують на тісний взаємозв'язок копіngu з механізмами психологічного захисту [141]. Так, на думку Н. Хаан, копінг – це динамічний «параметр», необхідний індивіду для свідомої активної зміни ситуації, а психологічний захист – статичний «параметр», пасивні механізми інтрапсихічної діяльності спрямовані на пом'якшення психічного дискомфорту. Копінг-процеси цілеспрямовані, гнучкі й адекватні реальності адаптивні дії, а захисні процеси нав'язані, ригідні і спотворюють реальність. При цьому психологічний захист

допускає приховані потяги і сприяє процесу очікування, при якому тривога може бути подолана і без обов'язкового вирішення проблеми [179]. Р. Лазарус розглядає психологічний захист як пасивну копінг-поведінку, а захисні механізми як інтрапсихічні форми подолання стресу, призначені для зниження емоційного напруження до того, як зміниться ситуація [187, 189].

Таким чином, механізми психологічного захисту забезпечують регулятивну систему стабілізації особистості, спрямовану на зменшення тривоги, яка неминуче виникає при усвідомленні конфлікту або перешкод до самореалізації. Психологічний захист включається відразу при виникненні негативних, психотравмуючих переживань і впливає на поведінку особистості, усуваючи психічний дискомфорт і тривожне напруження. За своїми проявами це форма несвідомої психічної активності, яка формується в онтогенезі на основі взаємодії типологічних властивостей особистості з індивідуальним, конкретно-історичним досвідом розвитку в конкретному соціальному середовищі і культурі [111].

Включення захисних механізмів до структури копінг-поведінки зумовлено також тим, що у сучасній психотерапевтичній практиці прийнято об'єднувати захисні механізми і копінг-механізми в цілісну систему адаптивних реакцій особистості [123]. У запропонованій моделі психологічний захист задає напрям копіngu [56]. При цьому провідний у структурі особистості психологічний захист впливатиме і на когнітивну оцінку стресової події, і на вироблення відповідних їй стратегій поведінки з подолання цієї події, і на формування подальшої копінг-поведінки. Тому об'єднання захисних механізмів і копінг-механізмів у цілісну систему копінг-поведінки видається цілком природним і доцільним [56], [101].

До складу мотиваційно-операційного компонента входить формулювання копінг-задачі та визначення засобів її розв'язання. Як відзначає Ф. К. Гемешлієв [38], посилаючись на роботи А.Г. Маклакова та Г.О. Балла, психологічно напружені ситуації постають лише спонукальними причинами копінг-дій, їх мотивами як сукупністю зовнішніх і внутрішніх умов, які викликають активність суб'єкта і визначають спрямованість діяльності [91]. Копінг-дія не може бути визначена, виходячи з психологічно напруженої ситуації, оскільки «...дія, яка здійснюється

відповідає не ситуації, а задачі; задача – це і є ціль, що дана у визначених умовах» [15, с. 156].

Психологічно напружені ситуації (копінг-ситуація) – це тільки предмет завдання в його початковому стані. Будь-яка психологічно напружена ситуація відповідає не одній задачі, а деякій множині задач, кількість яких визначається кількістю бажаних копінг-ситуацій, яка може порівнюватися з початковою копінг-ситуацією. Мета, відповідно до якої слід визначати копінг-дію, стане відома тільки тоді, коли до існуючої копінг-ситуації буде додано її бажану модель, яка визначить необхідний стан копінг-ситуації, тобто коли стане можливим встановити вектор зміни початкової ситуації в потрібну або, іншими словами, визначити (сформулювати) копінг-задачу [38].

До структурних одиниць копінг-поведінки нами віднесено: копінг-стилі – групи копінг-стратегій, які представляють концептуально схожі дії, близькі за змістом, наприклад наближення - віддалення від стресової ситуації [74]; копінг-стратегії – виражаються у концептуально визначених, взаємовиключних і вичерпних способах копіngu. Способи копіngu характеризують певну множину можливих реакцій людини (чи образів дій) на рівні поведінки, пізнання і сприйняття. Прикладами копінг-стратегій виступають такі форми реагування на життєві труднощі, як роздуми, звернення за допомогою, переоцінка того, що відбувається, агресивні дії, відволікання [42]; копінг-дії характеризують предметні когнітивні, емоційні або поведінкові дії людини, яка зіштовхнулася з психологічно напруженою ситуацією. Дані одиночні дії репрезентуються відповідними одиночними пунктами шкал (наприклад, «дивлюсь телевізор», «йду з друзями гуляти», «злюсь на себе») [42].

Як вже відзначалося у підрозділі 1.3, фахівці виділяють дві групи конструктивних копінг-стратегій (копінг-стратегії, які впливають на ситуацію, та когнітивні стратегії, спрямовані на переоцінку ситуації) та групу неконструктивних стратегій (копінг-стратегії спрямовані на зняття емоційного напруження та уникнення ситуації).

Для оцінки ефективності застосування структурних одиниць і отриманого у процесі копінг-поведінки результату, призначений регулятивний компонент копінг-поведінки. Суб'єктивна оцінка конструктивності копінг-поведінки здійснюється військовослужбовцем, що проходять службу в зоні проведення АТО (ООС) за допомогою системи суб'єктивних критеріїв розв'язання копінг-задачі, тобто шляхом самооцінки, яка визначає статус емоційних та мотиваційних станів, впливає на вибір власних цілей, зумовлює характер оцінки та ставлення особистості до досягнутих у процесі копінг-поведінки результатів. У разі, якщо військовослужбовець вважає, що результати його копінг-поведінки не досягнуті, відбувається корегування змісту копінг-поведінки на рівні когнітивної переоцінки ситуації, корегування копінг-стилю та копінг-стратегії. Конструктивність або неконструктивність копінг-поведінки впливають на його особистість, викликаючи позитивні або негативні психічні стани, які, в свою чергу, впливають на ефективність копінг-процесу.

Таким чином, запропонована нами структурно-функціональна модель дозволяє визначити основні чинники, які забезпечують конструктивну копінг-поведінку військовослужбовця психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності.

До зазначених чинників відносяться:

- збалансованість когнітивно-оцінного, мотиваційно-операційного та регулятивного компонентів копінг-поведінки з провідною роллю когнітивнооціночних механізмів;

- наявність зовнішніх та внутрішніх копінг-ресурсів, достатніх для подолання стресу та адаптації до середовища у процесі використання конструктивних копінг-стратегій (позитивна Я-концепція, позитивне сприйняття соціальної підтримки, інтернальний локус контролю, емпатія, афіліація тощо; готовність до конструктивної копінг-поведінки, спрямованої на джерело стресу з метою його усунення);

- переважання мотивації на досягнення успіху у процесі подолання стресу і психосоціальних проблем над мотивацією уникнення невдачі;

- використання копінг-стратегій, які відповідають віку та досвіду і спрямовані на активне розв’язання психологічно напруженої ситуації або зміну свого ставлення до неї;
- регуляція копінг-поведінки в процесі її реалізації відповідно до ситуації, що складається, та отриманих результатів.

## **2.2 Методика дослідження копінг-поведінки військовослужбовців у психологічно напружених умовах професійної діяльності**

З метою вивчення компонентів моделі копінг-поведінки, з урахуванням поставлених мети і завдань дослідження було проведено у три етапи:

на першому етапі визначено стан розв’язання проблеми вибору копінг-стратегії індивідом у науковій літературі, сформульовано мету і завдання дослідження, сформульовано його об’єкт і предмет;

на другому етапі розроблено структурно-функціональну модель конструктивної копінг-поведінки військовослужбовців, підібрано психодіагностичний інструментарій для проведення емпіричного дослідження та вивчені психологічні характеристики військовослужбовців, які визначають конструктивність копінг-поведінки у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності, оброблено та інтерпретовано отримані дані;

на третьому етапі розроблено та експериментально перевірено ефективність професійно-психологічного тренінгу з підвищення рівня конструктивної копінг-поведінки військовослужбовців у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності, розроблено практичні рекомендації щодо його застосування та сформульовано висновки за результатами проведеного дослідження.

На першому етапі дослідження було використано загальнонаукові методи: аналіз; синтез; порівняння; узагальнення; систематизація теоретичних та дослідних даних (для виявлення стану розробленості досліджуваної проблеми, підходів до аналізу стресу, сутності копінг-поведінки, копінг-стратегій та дій, визначення основних понять дослідження). Результати вивчення наукової літератури дали

можливість зробити висновок про недостатній рівень розробленості проблеми копінг-поведінки військовослужбовців та визначити напрями подальшого дослідження.

Метою емпіричного дослідження було діагностування рівня розвиненості у військовослужбовців психологічних якостей, які визначають конструктивність копінг-поведінки у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності. В емпіричному дослідженні взяло участь 127 військовослужбовців середнього та старшого начальницького складу, 100 чоловіків та 27 жінок, віком від 21 до 37 років, з яких: 28 осіб зі стажем служби у ЗСУ до 3 років, 60 осіб зі стажем служби від 3 до 5 років та 39 осіб зі стажем служби понад 5 років.

Використання валідних та надійних психодіагностичних тестових методик і статистичних методів обробки даних дозволило отримати необхідні кількісні і якісні дані, що характеризували вибірку, зробити необхідні узагальнення і у підсумку виявити рівень розвиненості у військовослужбовців психологічних характеристик особистості, які визначають конструктивність копінг-поведінки у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності [48]. Результати аналізу наукової літератури з досліджуваної проблеми, що було проведено у підрозділі 1.2 та 2.1, дозволили визначити психологічні якості військовослужбовців, які, за результатами досліджень копінг-поведінки, впливають на вибір копінг-стратегії. До них науковці відносять: самооцінку, інтернальний локус контролю [103], самоефективність, комунікативні уміння, емпатію [170], афіліацію [140], переважання мотивації на досягнення успіху у процесі подолання стресу і психосоціальних проблем над мотивацією уникнення невдачі [141] тощо.

Методику системно-структурного аналізу складних об'єктів у психолого-педагогічних дослідженнях, було запропоновано В. А. Семиченко [137]. Як відзначають дослідники, «... особливу проблему для системного дослідження становить процедура порівняння результатів, які отримані за допомогою різних методик та розрахунок інтегрального показника...» [60, с.56]. У нашому дослідженні процес копінг-поведінки представлено як цілісну, замкнуту (кільцеву) за структурою, інформаційно-відкриту систему, що реалізується при взаємодії



функціональних ланок (блоків), підставою для виділення яких (за принципом необхідності і достатності) є властиві їм специфічні (окремі, компонентні) регуляторні функції. Як підсистеми виділено: когнітивно-оцінну, мотиваційно-операційну та регулятивну складові.

Методики підбирались таким чином, щоб відобразити основні ознаки відповідної підсистеми. Оскільки у нашому дослідженні використовувався комплекс методик, необхідно було визначитися щодо порядку трактування результатів у випадках, коли за різними методиками виявлено різні тенденції. Для переведення вихідних параметрів у якісно однорідні кількісні значення було проведено процедуру формалізації первинних даних шляхом їх віднесення до відповідних рівнів. Для зручнішого підрахунку результатів вони були позначені: високий (3), середній (2), низький (1). У процесі обробки було зроблено розподіл за рівнями компонентів копінг-поведінки військовослужбовців ЗСУ у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності. Завдяки структурному аналізу можна провести процедуру узагальнення, але водночас не втратити індивідуальні особливості кожного учасника дослідження. Після проведення усіх процедур постала можливість скласти для кожного учасника дослідження індивідуальну модель копінг-поведінки, яка містить узагальнені показники за кожним компонентом. Так, було підраховано інтегральну оцінку за трьома узагальненими показниками компонентів. Наприклад, якщо за методиками отримано такі значення: 1, 2, 3, 1, 2, 3, 1, 2, 3, то це означає, що досліджуваний перебуває на низькому рівні за трьома методиками, ще за трьома – на середньому, і ще за трьома – на високому. Середнє арифметичне становить 2.0, що і є показником інтегральної оцінки, яка відповідає середньому рівню [137]. Результати вносилися до відповідних таблиць, на основі яких будувалася узагальнена таблиця результатів дослідження. Визначені нами рівні сформованості психологічних характеристик, що було діагностовано у учасників дослідження, вказано після кожної із використаних методик.

Метод нестандартизованих самозвітів відносять до проєктивних методів у психології, які засновані на пред'явленні досліджуваному неструктурованого матеріалу в якості «стимулу». Для реагування на «стимул» досліджуваний

підключає процеси уявлення, абстрактне мислення, що допомагає розкрити характеристики, необхідні досліднику [37]. Учасникам нашого дослідження було запропоновано протягом 12 хвилин надати 20 різних відповідей на запитання, звернене до самого себе: «Які професійні ситуації я називаю психологічно напруженими?».

Відповіді пропонувалося надавати в тому порядку, в якому вони спонтанно виникали, не турбуватися про послідовність, граматику і логіку. У подальшому за допомогою контент-аналізу було визначено 16 психологічно напружених ситуацій професійної діяльності військовослужбовців, що призводять до виникнення у них стресу, які було проранжовано за ступенем їх значущості для досліджуваного.

Метод бесіди дозволяє за допомогою вербальної комунікації отримати від опитуваних інформацію психологічного характеру. Особливість даного методу полягає у необхідності встановлення особистого контакту з піддослідними [37]. За допомогою індивідуальних бесід було уточнено, чому ті чи інші ситуації професійної діяльності сприймаються військовослужбовцями як напружені, що саме викликає стрес і коли він найбільший – до виникнення ситуації, під час її протікання чи після виходу з неї. Що стосується визначення самоефективності, то це поняття було введено А. Бандурою у 70-ті рр. для цілеспрямованої роботи зі зміни особистості [16]. За допомогою цього поняття А. Бандура оцінював здатність людей до усвідомлення своїх здібностей і до використання цих здібностей як найкраще. А. Бандура відмічав, що навіть за наявності скромних здібностей уміле їх використання дозволяє людині досягати високих результатів. У той же час наявність високого потенціалу автоматично не гарантує високі результати, якщо людина не вірить у можливість застосувати цей потенціал на практиці [4]. А. Бандура визначає самоефективність як переконання людини щодо її спроможності управляти подіями, які впливають на її життя. Дії особистості в конкретній ситуації залежать від взаємного впливу оточення та її свідомості, особливо від свідомих процесів, пов'язаних із переконанням, що вона може або не може здійснити певні дії, необхідні для зміни ситуації на краще. «Переконання людини відносно її особистої ефективності впливають на те, який спосіб дії вона обере, як багато додаватиме

зусиль, як довго вона вистоїть, зустрічаючись з перешкодами і невдачами, наскільки велику пластичність вона проявить у ставленні до цих труднощів» [16, с. 6].

Залежно від рівня сприятливості оточення висока або низька самоефективність визначає чотири можливі варіанти розвитку життєвої ситуації особистості: за високої самоефективності і сприятливих умов середовища найбільш вірогідний успішний результат; за низької ефективності і сприятливих умов людина може впасти в депресію через те, що інші досягають успіху у справах, які для неї самої постають занадто складними; за високої самоефективності та несприятливої ситуації людина збільшує свої зусилля, намагаючись змінити середовище за рахунок протесту, соціальної активності або навіть сили і досягти необхідних змін. Якщо усі спроби змін провалюються, людина або відмовляється від свого способу дій і шукає інший, або шукає сприятливіше середовище; за низької самоефективності та несприятливого середовища людина відчуває апатію, вважає себе безпорадною і схильною змиритися зі своїм становищем [16].

Самоефективність виникає, збільшується або зменшується залежно від одного з чотирьох чинників або від їх комбінації: досвіду безпосередньої діяльності; непрямого досвіду; думки суспільства; фізичного і емоційного стану людини [16]. Інформація про себе і про навколишній світ, отримана з перерахованих джерел, обробляється свідомістю і спільно зі спогадами про минулий досвід впливає на уявлення про самоефективність. Окрім того, самоефективність підпадає під вплив внутрішніх стандартів поведінки, що є значимим для службової діяльності. Американські психологи М. Шеєр і Дж. Маддукс виділили такі види самоефективності: самоефективність у сфері діяльності та самоефективність у сфері спілкування [121]. Така диференціація розкриває внутрішні складові самоефективності як особистісної характеристики. Самоефективність у діяльності – це уявлення і упевненість людини в тому, що свої знання, уміння, навички, досвід, сформовані раніше в конкретному виді діяльності, вона зможе застосувати в аналогічній діяльності в майбутньому і досягти при цьому успіху.

Самоефективність у спілкуванні – це поєднання уявлень людини про компетентність у спілкуванні та її упевненість у тому, що вона зможе бути

успішним комунікатором, який конструктивно вирішує комунікативні завдання. Самоефективність військовослужбовців досліджувалася за допомогою тесту визначення рівня самоефективності Дж. Маддукса і М. Шеєра [121]. Потенціал методики визначається тим, що вона висвітлює ті напрями самокорекції, які забезпечують людині підвищення її самоефективності, ведуть до конструктивних перетворень копінг-поведінки. Отже, уявлення про самоефективність несуть у собі не тільки інформацію про самооцінку особистості та відомості про ступінь самореалізації, а й містять імпульс до саморозвитку. Використана методика дозволила операціоналізувати спроби особистості досягти висот у предметній діяльності та міжособистісному спілкуванні.

У дослідженні було використано лише результати, отримані за шкалою «самоефективність у сфері спілкування». Було визначено такі інтегральні показники сформованості самоефективності військовослужбовців у сфері спілкування:

високий рівень (3) – досліджуваний легко за власним бажанням ініціює спілкування з приємною для нього людиною, не припиняє спілкування навіть тоді, коли воно стає неприємним, вміє встановлювати дружні контакти з іншими людьми (показник за шкалою від +16 до +30 балів);

середній рівень (2) – досліджуваний відчуває ситуативні труднощі у встановленні і підтриманні контактів, проте в цілому вміє встановлювати і підтримувати дружні контакти як з приємними, так і з неприємними для нього людьми (показник за шкалою від +7 до +15 балів);

низький рівень (1) – досліджуваний відчуває суттєві труднощі у встановленні міжособистісних контактів навіть із тими людьми, які його цікавлять, ніяково відчуває себе у багатолюдному середовищі, уникає контактів із тими, хто йому не подобається (показник за шкалою від +6 до – 30 балів).

Із використанням методики діагностики парціальних позицій інтернальності-екстернальності особистості досліджувалися парціальні шкали локусу контролю [191]. В основу методики покладено теорію Дж. Роттера, що відноситься до класу теорій «очікуваної користі», тобто за допомогою того, як людина буде оцінювати можливість досягти бажаного результату, визначається її поведінка. Передбачається,

зокрема, що індивіди з інтернальним локусом контролю поводять себе цілеспрямовано і послідовно, ретельно збирають необхідну для успішних дій інформацію, вперто долають труднощі і схильні дотримуватися соціальних норм. Локус контролю – це одна з важливих інтегральних характеристик самосвідомості, що впливає на саморегуляцію поведінки особистості, а також один із найважливіших механізмів, що визначає здатність і вміння людини долати життєві труднощі. Локус контролю - поняття, що відображає схильність людини приписувати причини подій у своєму житті зовнішнім або внутрішнім факторам. У первинному варіанті теорії суб'єктивної локалізації контролю Дж. Роттера було виділено два типи локусу контролю: інтернальний і екстернальний, які розглядалися як глобальні характеристики особистості. У подальшому було розроблено тривимірну шкалу локусу контролю (К. Уоллстон), в якій екстернальність вимірювалася за допомогою двох шкал: «приписування контролю іншим людям» і «приписування контролю долі».

Було визначено такі інтегральні показники рівня локусу контролю:

високий рівень (3) – досліджуваний суб'єктивно контролює будь-які значущі ситуації, вважає, що більшість важливих подій в житті є результатом його власних дій, що він може ними керувати, відчуває власну відповідальність за події у своєму житті і за те, як воно складається в цілому (показник за шкалою від 9 до 10 стенів);

середній рівень (2) – досліджуваний схильний поводити себе ситуативно, залежно від того, якою йому видається ситуація: складною чи простою; приємною чи неприємною і, відповідно до цього в одних ситуаціях він їх контролює, а відповідальність бере на себе, а в інших їх розв'язання ставить у залежність від оточуючих та випадковості (показник за шкалою від 6 до 8 стенів);

низький рівень (1) – досліджуваний не бачить зв'язку між своїми діями і значущими для нього подіями життя, не вважає себе здатним контролювати їх розвиток і впевнений, що більшість подій в його житті є результатом випадку або дії інших людей (показник за шкалою від 1 до 5 стенів).

Рівень розвитку мотиваційно-операційного компонента копінг-поведінки військовослужбовців у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності

досліджувався за допомогою опитувальника «SACS» («Стратегії подолання стресових ситуацій») С. Хобфолла, тестів «Мотивація досягнення успіху» та «Мотивація уникнення невдач» Т. Елерса, методики з визначення мотивів афіліації А. Мехрабіана.

За допомогою опитувальника С. Хобфолла «SACS» досліджувалися особливості поведінкових моделей вирішення психологічно напружених ситуацій, що можуть викликати стрес у професійній діяльності військовослужбовців та стратегій і моделей копінг-поведінки (стресоподолаючої поведінки) як типів реакцій особистості, спрямованих на подолання стресових ситуацій [32].

Багатовимірну модель «поведінки подолання» С. Хобфоллом було запропоновано у 1994 році, вона вважається найсучаснішою моделлю вивчення індивідуальних поведінкових моделей вирішення стресових ситуацій. На відміну від попередніх моделей, копінг-поведінка розглядається як стратегії (тенденції) поведінки, а не як окремі типи поведінки. Запропонована модель має дві основні вісі (просоціальна–асоціальна, активна–пасивна) і одну додаткову вісь (пряма–непряма), які являють собою вимірювання загальних стратегій подолання. Введення просоціальної і асоціальної осей ґрунтується на наступному: багато життєвих стресорів є міжособистісними або мають міжособистісний компонент; навіть індивідуальні зусилля з подолання мають потенційні соціальні наслідки; для подолання часто необхідна взаємодія з іншими людьми.

Як зазначає С. Хобфолл, дані моделі поведінки характеризують три пересічні координатні осі (напрямки й індивідуальну активність) стресоподолаючої поведінки особистості в ситуаціях проблемного спілкування в системі людина-людина. Стратегічний напрямок копінг-поведінки у змістовному плані повинен описуватися за допомогою мінімум трьох координат: вісь активності – пасивності, вісь просоціальної - асоціальної стратегії, вісь пряма - непряма (маніпулятивна) поведінка. За допомогою цих даних ми виміряли загальні стратегії подолання. Стратегії й моделі поведінки, залежно від ступеня конструктивності, можуть сприяти або, навпаки, перешкоджати успішності подолання професійних стресів, кризових явищ та впливати на збереження здоров'я суб'єкта діяльності.

Побудований на основі даної моделі опитувальник «SACS» дозволяє корегувати копінг-поведінку, що дає підстави вважати його перспективним для планування і контролю за психологічним втручанням у процес подолання психологічно напружених ситуацій професійної діяльності військовослужбовців.

Враховуючи зазначене, було визначено такі інтегральні показники рівня сформованості копінг-поведінки військовослужбовців:

– високий рівень (3) – копінг-моделі: асертивна, вступ у соціальний контакт, пошук підтримки представлені у профілі копінг-поведінки військовослужбовця на високому рівні, моделі: обережна, імпульсивна, уникання – на середньому або низькому рівнях, копінг-моделі: маніпулятивна, асоціальні дії, агресивна – на середньому або низькому рівнях (індекс конструктивності від 1 до 2);

– середній рівень (2) – копінг-моделі: обережна, імпульсивна, уникання представлені у копінг-поведінці військовослужбовця на високому рівні, моделі: асертивна, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки – на середньому або низькому рівнях; копінг-моделі: маніпулятивна, асоціальні дії, агресивна – на низькому або усі моделі копінг-поведінки представлені на середньому рівні (індекс конструктивності від 0,86 до 1,1);

– низький рівень (1) – копінг-моделі: маніпулятивна, асоціальні дії, агресивна представлені на високому рівні; моделі асертивна, вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, обережна, імпульсивна, уникання – на середньому або низькому рівнях (індекс конструктивності від 0,2 до 0,85).

Методики «Мотивація досягнення успіху» і «Мотивація уникнення невдач» Т. Елерса [190]. Методики спрямовані на діагностику мотивації особистості. Уявлення про потребу в досягненнях і уникненні невдач бере свій початок з поняття «рівня домагань», що означає прагнення людини утримувати самосвідомість на можливо вищому рівні за допомогою високого особистісного стандарту досягнень. Мотивація досягнення успіху сприяє ініціюванню діяльності, підтримці її протягом тривалого часу, бажанню досягати результату. Усвідомивши свої бажання, особистість може спланувати діяльність таким чином, щоб без зайвих зусиль досягти поставленої мети. Наявність сильної мотивації досягнення визначається

наступними чинниками: прагненнями робити все якнайкраще, досягти високих результатів (успіхів), удосконалювати себе в своїй майстерності, обранням важких завдань і бажання їх виконати.

Виділяють три особливості, що характеризують людей з високим рівнем мотивації досягнення. Перша – схильність надавати перевагу ситуаціям, коли відповідальність за їх подолання лежить на особистості, і успіх у даному випадку залежить від особистих зусиль і здібностей (позиція – господар своєї поведінки). Таким чином задовольняється ще одна потреба – самодетермінація. Друга особливість – це вміння ставити перед собою помірні цілі, неохочість ризикувати. Ці люди не уникають ризику, якщо ризикують, це є контрольованим та прогнозованим процесом, розуміючи, що ризик – необхідна умова для досягнень. Третя особливість – позитивне ставлення до зворотного зв'язку, прагнення повної та об'єктивної інформації щодо результатів своєї діяльності. За рахунок корегування своєї поведінки на основі отриманої інформації можна досягти більш високих результатів.

Мотивація досягнення успіху, як зазначає Т. Елерс, – це прагнення до високих результатів у своїй діяльності. Якщо людина прагне досягти успіху, високих результатів у діяльності, то у неї достатньо сильна мотивація досягнення. Одні люди відводять досягненню успіхів дуже велику роль, для інших - це менш важливо.

Людам із мотивацією на успіх притаманна поведінка, яка попри все допоможе досягнути поставленої мети та успіху в своїй діяльності. Ці люди характеризуються сміливістю, рішучістю, цілеспрямованістю, розраховують на схвалення своїх дій. Для них характерна мобілізація всіх своїх ресурсів задля досягнення поставленої мети. Люди, орієнтовані на досягнення успіху, адекватно оцінюють свої здібності, успіхи і невдачі, рівень домагань – реалістичний.

Метою діяльності індивідів, мотивованих на уникнення невдачі, є не досягнення успіху, а уникнення невдачі. Ці люди характеризуються неадекватною самооцінкою, вони неспокійні, не вірять в успішність своїх дій, болісно реагують на критику, невпевнені в своїх силах. Для них характерно уникати ситуацій, що схожі на змагання чи конкуренцію. Рівень домагань – нереалістичний (завищений або



занижений). Із метою виправдання своєї невдачі, вони обирають або важкі, або дуже легкі цілі. Людина, від початку орієнтована на невдачу, проявляє невпевненість в собі, неспокій і страх, не вірить у можливість успіху своїх дій, боїться критики, не відчуває задоволення від діяльності, в якій можливі тимчасові невдачі.

Було визначено такі інтегральні показники рівня сформованості мотивації до успіху:

- високий рівень (3) – досліджуваний має високий рівень мотивації до успіху (понад 21 бал за шкалою опитувальника).

- середній рівень (2) – досліджуваному не вистачає впевненості в собі, він не завжди чітко визначає мотиви своїх дій, проте виявляє наполегливість при досягненні мети (11-20 балів за шкалою опитувальника);

- низький рівень (1) – досліджуваний має невисокий прояв мотивації до успіху (від 1 до 10 балів за шкалою опитувальника). Індивіди, орієнтовані на досягнення успіху, здатні правильно оцінювати свої здібності, успіхи і невдачі, адекватно оцінювати себе. У них виявляється реалістичний рівень домагань. Навпаки, люди, орієнтовані на невдачу, неадекватно оцінюють себе, що, в свою чергу, призводить до нереалістичних домагань (завищених або занижених). У поведінці це виявляється у відборі лише важких або дуже легких цілей, в підвищеній тривозі, невпевненості в своїх силах, тенденції уникати ситуацій, схожих на змагання, конкуренції, некритичності в оцінці досягнутого, помилковості прогнозу тощо.

З урахуванням того, що низький рівень мотивації на уникнення невдачі є позитивним результатом тестування у контексті нашого дослідження, а високий рівень мотивації на уникнення невдачі – негативним, для цих рівнів було змінено оцінки і визначено такі інтегральні показники рівня мотивації уникнення невдач:

- високий рівень (1) – досліджуваний має високу мотивацію на уникнення невдач (21 та більше балів за шкалою опитувальника);

- середній рівень (2) – досліджуваному не вистачає впевненості у собі, він недостатньо рішучий у досягненні мети, незавжди чітко визначає свої мотиви, (від 11 до 20 балів за шкалою опитувальника);

– низький рівень (3) - досліджуваний має низький рівень мотивації на уникнення невдач (від 2 до 10 балів за шкалою опитувальника).

Діагностику мотивів афіліації було проведено за методикою А. Мехрабіана [156]. Під афіліацією розуміють потребу людини у встановленні, збереженні і зміцненні хороших взаємин з оточенням. Індивід, який зацікавлений у таких взаєминах, постійно відкритий для людей, відчуває задоволення від емоційного позитивного спілкування з ними і бачить у людських взаєминах один з головних сенсів життя. Афіліативні стосунки можуть бути спрямовані як на знайомих, так і незнайомих людей, при цьому спілкування приносить задоволення обом сторонам. При включенні особистості в психологічно напружену ситуацію схильність до афіліації зростає. Задоволення цього прагнення сприяє зниженню стресової напруги та тривожності, а незадоволення призводить до фрустрації.

За методикою А. Мехрабіана можна діагностувати два мотиви особистості: прагнення до людей, до прийняття оточуючими (ПЛ) і страх бути відкинутим іншими людьми (СН).

Виходячи з того, що для інтерпретації результатів тестування необхідно враховувати результати, отримані за обома шкалами, у контексті нашого дослідження було визначено такі інтегральні показники рівня афіліації:

– високий рівень (3) – діагностовано поєднання високого ПЛ та низького або середнього СН, а також поєднання високого ПЛ та високого СН. Останнє поєднання віднесено до проявів афіліації високого рівня тому, що страх відторгнення проявляється лише по відношенню до незнайомців, водночас при застосуванні просоціальних копінг-моделей, які науковцями вважаються достатньо ефективними, досліджуваний звертається до людей звичного кола спілкування і не відчуває труднощів у спілкуванні з ними;

– середній рівень (2) – діагностовано поєднання середнього рівня ПЛ і середнього СН або середнього ПЛ і низького СН;

– низький рівень (1) – у діагностованого низький рівень ПЛ і високий або середній рівень СН.

Рівень розвитку регулятивного компонента копінг-поведінки військовослужбовців у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності досліджувався за допомогою методик «Стиль саморегуляції поведінки» (ССП) у варіанті В. І. Моросанової та Є. М. Коноз, «Самооцінка особистості» у варіанті С.А. Будасі та діагностика рівня емпатійних здібностей В. В. Бойка.

«Стиль саморегуляції поведінки» (ССП) В. І. Моросанової та Є. М. Коноз [51]. Мета методики – це діагностика розвитку індивідуальної саморегуляції і її індивідуального профілю, який містить показники планування, моделювання, програмування, оцінки результатів, а також показники розвитку регуляторно-особових властивостей - гнучкості і самостійності. Важливо розуміти, що методика діагностує стильові особливості саморегуляції, які стійко виявляються в різних життєвих ситуаціях. Діагностичні профілі є передумовою і основою формування індивідуальних стилів у професійній діяльності. Чим вищий рівень розвитку індивідуальної саморегуляції, тим більше коло професійних ситуацій доступне людині, і чим специфічніше структура індивідуального профілю, тим більше уваги потрібно приділяти професійній орієнтації і формуванню індивідуального стилю професійної діяльності.

Нами було виділено такі інтегральні показники рівня саморегуляції військовослужбовців своєї копінг-поведінки:

– високий рівень (3) – досліджуваний гнучко і адекватно реагує на зміну умов, постановка і досягнення мети відбуваються значною мірою усвідомлено, він здатен формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних та характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети, легко опановує нові види активності, впевнено почуває себе в незнайомих ситуаціях (від 33 балів та вище за шкалою «загальний рівень саморегуляції» опитувальника);

– середній рівень (2) – у досліджуваного повністю несформована потреба в усвідомленому плануванні і програмуванні своєї поведінки, у деяких випадках він проявляє конформізм, труднощі з компенсацією несприятливих особистісних характеристик, що впливає на ефективність досягнення поставленої мети, іноді

виявляє невпевненість у нових складних ситуаціях (від 24 до 32 балів за шкалою «загальний рівень саморегуляції» опитувальника).

– низький рівень (1) – у досліджуваного не сформована потреба в усвідомленому плануванні і програмуванні своєї поведінки, він залежить від ситуації і точки зору оточуючих, має понижену можливість компенсації несприятливих особистісних якостей для досягнення поставленої мети (від 1 до 23 балів за шкалою «загальний рівень саморегуляції» опитувальника).

У методиці «Самооцінка особистості» у варіанті С.А. Будасі рівень і адекватність самооцінки визначаються як відношення між Я-ідеальним та Я-реальним [107]. Уявлення людини про саму себе, як правило, здаються їй переконливими незалежно від того, чи базуються вони на об'єктивному знанні або суб'єктивній думці, чи є вони істинними або помилковими. Якості, які людина приписує сама собі, далеко не завжди адекватні. Процес самооцінювання може відбуватися двома шляхами: шляхом зіставлення рівня своїх домагань з об'єктивними результатами своєї діяльності і шляхом порівняння себе з іншими людьми. Однак незалежно від того, лежать в основі самооцінки власні судження людини про себе чи інтерпретації суджень інших людей, індивідуальні ідеали або культурно задані стандарти, самооцінка завжди носить суб'єктивний характер; при цьому її показники можуть бути адекватні та рівні.

Адекватність самооцінювання показує ступінь відповідності уявлень людини про себе об'єктивним підставам цих уявлень. Рівень самооцінки виражає ступінь реальних і ідеальних або бажаних уявлень про себе. Адекватну самооцінку (з тенденцією до завищення) можна прирівняти до позитивного ставлення до себе, до самоповаги, прийняття себе, відчуття власної повноцінності. Низька самооцінка (із тенденцією до заниження), навпаки, може бути пов'язана з негативним ставленням до себе, неприйняття себе, відчуття власної неповноцінності.

У процесі формування самооцінки важливу роль відіграє зіставлення образів «Я-реального» і «Я-ідеального». Тому той, хто досягає в дійсності характеристик, що відповідають ідеалу, буде мати високу самооцінку. Якщо ж людина «ефективно»

рефлексує розрив між цими характеристиками і реальністю своїх досягнень, її самооцінка, цілком ймовірно, буде низькою.

Самооцінка і ставлення людини до себе тісно пов'язані з рівнем домагань, мотивацією і емоційними особливостями особистості. Від самооцінки залежить інтерпретація набутого досвіду і очікування людини щодо самої себе та інших людей, що дуже важливо для виявлення характеристик копінг-стратегій, які вона обирає.

Нами було виділено такі інтегральні показники рівня самооцінки військовослужбовців:

- високий рівень (3) – відповідає високому та середньому рівню адекватної самооцінки (від +0,84 до +0,53 бала за шкалою опитувальника);
- середній рівень (2) – відповідає середньому та низькому рівню адекватної самооцінки (від +0,52 до -0,32 бала);
- низький рівень (1) – відповідає високому та низькому рівню неадекватної самооцінки (від -1 до +0,85 та від -0,33 до -1,0 бала).

Методика діагностики емпатійних здібностей В.В. Бойка дозволила виявити як основний показник рівня емпатії, так і значущість конкретного параметра у структурі емпатії для кожного військовослужбовця [55]. Слід зазначити, що лише високий рівень емпатії свідчить, безумовно, про позитивне відношення до іншого і характеризує високоморальну людину.

Нами було виділено такі інтегральні показники рівня емпатійних здібностей військовослужбовців:

- високий рівень (3) – відповідає високому сумарному рівню емпатії (від 25 балів і вище за шкалою опитувальника);
- середній рівень (2) – відповідає середньому сумарному рівню емпатії (від 13 до 24 балів);
- низький рівень (1) – відповідає низькому сумарному рівню емпатії (від 12 балів і нижче). Емпіричні дані оброблялися за допомогою статистичних методів: зокрема, ранжування, розрахунок середніх величин, виявлення кореляції та

достовірності відмінностей між досліджуваними параметрами (t-критерій Стьюдента).

### **Висновки до другого розділу**

Розглянувши структурно-функціональна модель дослідження копінг-поведінки військовослужбовців, було встановлено, що найпоширенішими моделями є:

1. Модель як тип конструкції;
2. Модель як еталон для копій, зразок для наслідування;
3. Спеціальне представлення будь-якого об'єкта, який реконструює його істотні (у певному контексті) риси.

Також варто зауважити, що труднощі, які виникають на шляху кожної людини, в своїй основі мають не лише зовнішні (середовище), а й внутрішні (індивідуальні особливості) чинники. Тому різні стилі реагування в психологічно напружених ситуаціях пов'язані зі ставленням до інших людей і до себе, переживаннями, установками, життєвим досвідом, тобто з емоційними, поведінковими та когнітивними рівнями структури психіки.

Провівши методики дослідження копінг-поведінки військовослужбовців у психологічно напружених умовах професійної діяльності, можемо дійти наступних висновків, а саме:

1. Особистостям із мотивацією на успіх притаманна поведінка, яка попри все допоможе досягнути поставленої мети та успіху в своїй діяльності;
2. Індивіди, орієнтовані на досягнення успіху, здатні правильно оцінювати свої здібності, успіхи і невдачі, адекватно оцінювати себе;
3. Адекватність самооцінювання показує ступінь відповідності уявлень людини про себе об'єктивним підставам цих уявлень. Рівень самооцінки виражає ступінь реальних і ідеальних або бажаних уявлень про себе.

## РОЗДІЛ 3

### ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯКІ ПРОХОДЯТЬ СЛУЖБУ В ЗОНІ ПРОВЕДЕННЯ АТО (ООС)

#### 3.1 Особливості копінг-стратегій учасників бойових дій в зоні проведення АТО (ООС)

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічні наслідки участі в бойових діях відомі психологічній науці вже достатньо давно. Так, у США під час Громадянської війни такі симптоми в солдат, як задуха, порушення сну, серцебиття, отримали назву «дратівливе серце». Під час Першої світової війни «синдром дратівливого серця» знову був діагностований, як і «контузії», котрі вперше були описані вбританських солдатів, евакуйованих з окопів Франції. У Другій світовій війні Грінкер та Шпігель описали випадки «воєнного неврозу» в екіпажів авіації. Основні симптоми воєнного неврозу були такими: роздратованість, агресія, втома, безсоння, напруга, тривога, депресія, переляк, зміни особистості, тремор, порушення пам'яті, труднощі з концентрацією, алкоголізм, заклопотаність бойовим досвідом, погіршення апетиту, психосоматичні симптоми, ірраціональні страхи та підозрілість. Після В'єтнамської війни дослідники виявили, що багато ветеранів страждали хронічними психологічними проблемами, котрі ставали причиною соціальних та професійних дисфункцій.

Кількість та значущість таких розладів стали приводом для формального визнання ПТСР як окремого діагнозу у третій редакції DSM, що була опублікована в 1980 р. [155], [87].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) - це тривожний розлад, що виник внаслідок впливу травматичної події. Критерії ПТСР передбачають, що людина переживала сама або була свідком події, що загрожувала життю, могла призвести до серйозного каліцтва, загрози фізичній цілісності (власної або інших людей), внаслідок чого людина переживала сильний страх, жах чи безпорадність (DSM-IV).

Симптоми містять три кластери: повторне переживання - нав'язливі спогади про травматичну подію; уникання спогадів про подію й оніміння емоцій; надмірне збудження [122].

Згідно указу президента України від 11 серпня 2021 року № 347/2021 «Стратегія економічної безпеки України на період до 2025 року» стратегічний курс у сфері забезпечення економічної безпеки має два взаємопов'язаних напрями – розвитку та безпековий.

Важливе місце в безпековому напрямі займають виклики, пов'язані із збройною агресією Російської Федерації та тимчасовою окупацією частини території України. Руйнування економіки України є свідомою і цілеспрямованою дією Російської Федерації та одним з методів гібридної війни, оскільки зруйнована економіка продукує незадоволеність владою, трудову міграцію, соціальну напругу в суспільстві та підриває довіру до влади. При цьому широко використовуються економічні інструменти впливу, до яких, зокрема, відносяться санкції щодо українських товарів і послуг та використання впливу на інші держави з метою прийняття рішень, що суперечать основним національним економічним інтересам України.

Метою цієї Стратегії є визначення стратегічного курсу у сфері забезпечення економічної безпеки, спрямованого на реалізацію Стратегії національної безпеки України «Безпека людини – безпека країни», затвердженої Указом Президента України від 14 вересня 2020 року № 392.

Участь у бойових діях - це одна з найважчих травматичних подій, яка може пережити людина. Більше 30% випадків ПТСР серед населення США пов'язані з бойовим досвідом [99]. У американських солдатів, які брали участь в бойових діях в Афганістані та Іраку, ризик ПТСР через 3-4 місяці після повернення складав 6,2% для солдат, що повернулись з Афганістану, та 12,9% для солдат і 12,2% для морських піхотинців, що повертались з Іраку. Загальний ризик набуття ПТСР перед призовом становив 5 % для всіх військовослужбовців [66].

У 1995-1997 роках у США проводилось дослідження 9476 ветеранів періоду війни у Перській затоці та 11441 військовослужбовців збройних сил загалом. Було



з'ясовано, що у 12,1% бойових ветеранів та у 4,3% ветеранів, що не перебували у зоні бойових дій, виражені симптоми ПТСР. Ризик ПТСР збільшувався разом із тяжкістю стресу, зростаючи з 3,3% у резервістів до 22,6% у ветеранів, які носили захисне спорядження від хімічної зброї, чули протихімічну бойову тривогу, були залучені до бойових дій та стали свідками смерті(максимальний рівень стресу) [116].

Національне Дослідження Ветеранів В'єтнамської війни США (NVVRS) оцінило повернення до мирного життя, поширення ПТСР та інших психічних розладів у 3016 ветеранів В'єтнаму через 15-20 років по закінченню війни. Було встановлено, що 30,9% колишніх військовослужбовців страждали від ПТСР внаслідок бойових дій у продовж всього життя [88].

Участь у бойових діях описується, як найбільш інтенсивний стресор, що може пережити особистість, і для багатьох людей, які мали досвід бойових дій, це найбільш травматичний досвід усього їхнього життя [88].

Дослідження Канга, Нательсона та ін. показали, що стресори пов'язані з бойовими діями під час війни в Перській затоці включали: перебування в зоні ураження ракет чи артилерії, контакт з полоненими та мертвими тваринами, безпосередня участь у бою, спостереження смерті людини, розчленованих тіл та скалічених солдат, сексуальне насильство [116].

Опитування Суткером 215 ветеранів війни в Перській затоці, під час якого респондентам було запропоновано описати три найбільш стресогенні події з їхнього досвіду перебування в зоні бойових дій, показало, що найбільш стресогенними факторами були труднощі, пов'язані з розлукою з домом та сім'єю (18%), страх ракетного обстрілу та інших військовослужбовців нападів (15%), дискомфорт пов'язаний з навколишнім середовищем (13%). Інші стресори включали втрату самоконтролю, розгубленість та страх перед невідомим (8%), проблеми командування (7%), затяжні затримки перед поверненням до дому після закінчення бойових дій (5%), погане постачання (5%), довгі переїзди по пустелі (4%), брак інформації (4%), фінансові труднощі (3%) [162].

Деякі дослідження визначили, що не так специфіка факторів стресу, як їхня інтенсивність впливають на психічне здоров'я солдат. У даному дослідженні було опитано 1524 ветерани війни в Перській затоці (половина з яких були резервістами). Їм було запропоновано визначити, які стресори вони пережили та вказати на їхню інтенсивність. Майже половина ветеранів оцінили загрозу смерті, поранення чи обстрілу як найбільш значущі стресори. 83% ветеранів відповіли, що брак контакту з сім'єю є стресором, 68% з яких визначають цей стрес як середній або сильний [118].

При дослідженні солдатів під час війни в Перській затоці було виявлено, що стресори, які найбільш тісно пов'язані із виникненням з ПТСР, стосувались бойових дій, а саме вбивства чи поранення американських солдат унаслідок «дружнього вогню», втрата товариша у бою, бачення на власні очі мертвих та помираючих людей [118].

Дослідження показали, що незалежно від віку, статі, попереднього досвіду ветерани, котрі контактували з частинами тіл загиблих чи просто спостерігали перевезення тіл мали більше симптомів ПТСР, ніж ветерани інших спеціальностей та у них частіше діагностували ПТСР [151].

Окрема група досліджень присвячена виявленню індивідуально-психологічних чинників опірності військовослужбовців стресу. Так, Долан та Адлеру 2006 році адаптували поняття витривалості для військовослужбовців, опитавши американських миротворців після операції у Косово. Автори визначили витривалість як почуття контролю власного досвіду та позитивне очікування змін. Дослідження показали, що військова витривалість залежить від психічного, а не фізіологічного здоров'я. Серед бійців, що пережили високий рівень стресу, пов'язаного з призовом, вищий рівень витривалості означав менший рівень після призовної депресії. Дослідження ветеранів війни в Перській затоці засвідчили, що витривалість була захисним фактором проти шкідливих наслідків бойових дій, а також, було з'ясовано, що рівень витривалості був значимим чинником рівня здоров'я загалом. Ветерани з вищим рівнем витривалості мали менше соматичних симптомів, ніж ті, в кого був низький рівень витривалості незалежно від

інтенсивності пережитий бойових дій чи кількості стресових подій у житті. Для військовослужбовців з довгостроковим досвідом дії воєнних стресорів витривалість та сприйняття соціальної підтримки з часом зменшується, що є причиною погіршення фізичного здоров'я [30].

Копінг-стратегії військовослужбовців також пов'язані із здатністю реагувати на стресор. При дослідженні ветеранів В'єтнамської війни було виявлено, що позитивні копінг-стратегії допомагали запобігти розвитку симптомів ПТСР. Опитування ветеранів через 15 років після війни показало, що ветерани, котрі використовували негативні копінг-стратегії (уникання (ескапізм), екстерналізація), мали гірший психологічний стан та виражені симптоми ПТСР у порівнянні із тими, хто використовував позитивні копінг-стратегії [75].

На додаток до позитивних копінг-стратегій, дослідники підкреслюють те, що досвід бойових дій може розцінюватись і як перевага. Так, у дослідженні Дженінгса ветерани з середнім досвідом бойових дій мали вищий рівень мудрості, ніж ветерани з високим рівнем бойового досвіду та ніж ті, що не мали такого досвіду. Мудрість також корелювалась з прийняттям переваг військового досвіду та позитивними копінг-стратегіями. Дослідження підсумовують, що сприятлива оцінка військового досвіду та позитивні копінг-стратегії зменшують симптоми ПТСР.

Виклад результатів емпіричного дослідження. Респондентами проведеного дослідження були учасники бойових дій в зоні АТО (ООС), що перебували на лікуванні у Військово-медичному клінічному центрі західного регіону. Загальна кількість досліджуваних - 32 особи віком від 18 до 50 років, із них: мобілізовані – 15 осіб, кадрові військовослужбовців - 10 осіб та добровольці -7 осіб.

У дослідженні були використані такі методики: опитувальник способів поведінки подолання Р. Лазаруса, методика «Індикаторкопінг-стратегій», шкала оцінки впливу травматичної події(спрямована на виявлення симптомів посттравматичного стресового розладу і оцінку ступеня їх вираженості), Міссісіпська шкала посттравматичного стресового розладу (воєнний варіант), шкала оцінки інтенсивності бойового досвіду.

Аналіз описової статистики показав, що 42% опитаних військовослужбовців намагаються не піднімати в розмові тему участі в зоні проведення АТО (ООС), не думати про події, не дозволяти собі переживати їх знову. Але при будь-якій згадці про травматичну подію 32% вказують на схильність заново переживати все, що сталося. Окремі картини подій, що відбулися можуть раптово виникати у свідомості, супроводжуючись при цьому нестерпно важкими переживаннями, пов'язаними ситуацією бойового стресу. 26% вказують на неприємні фізичні відчуття (пітливість, порушення дихання, нудоту, почастищення пульсу) в ситуаціях, які чимось нагадують про військові події.

Порівняльний аналіз за критерієм Ст'юдента здійснювався у відповідності до виду служби: мобілізовані, кадрові військовослужбовців та добровольці. Порівняння першої (мобілізовані) і другої (кадровий груп) не виявило статистично значимих відмінностей за показниками ПТСР та копінг-стратегій. У той час, як порівняння першої (мобілізовані) та третьої (добровольці) груп виявило відмінності за такими копінг-стратегіями, як прийняття відповідальності: у групи добровольців рівень прийняття відповідальності є вищим, ніж у мобілізованих ( $p=0,04$ ). Також група добровольців частіше вказувала перебування в зоні обстрілу, аніж мобілізовані ( $p=0,04$ ). Імовірно, отримані дані пояснюються тим, що брати участь у бойових діях добровольці вирішили самостійно й тим самим психологічно були більше готові до випробовувань.

На підставі проведеного кореляційного аналізу за критерієм Пірсона, виявлено прямий зв'язок симптомів ПТСР з копінг-стратегією «уникання проблеми» та зворотній зв'язок з стратегією «пошук соціальної підтримки» (рис. 3.1). Як бачимо, уникання проблем може лише посилити симптоми ПТСР у військовослужбовця, в той час як залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної і дієвої підтримки, орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, порад, співчуття чинить позитивну дію.

Показники копінг-стратегії «вирішення проблем» корелюють із кількістю небезпек бути пораненим чи вбитим та з кількістю спостережень, як хтось був поранений або убитий в ході бойових дій (рис. 3.2). Тобто негативний досвід

бойових дій окрім травматичного ефекту може також бути пов'язаним із раціональною копінг-стратегією, що передбачає подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми. Ймовірно, така раціоналізація допомагає військовослужбовцю справитись із стресом, який більшістю дослідників кваліфікується як найбільш важкий.

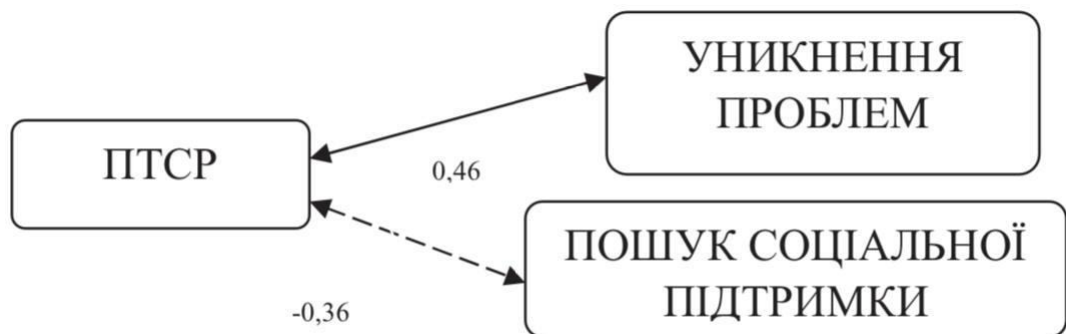


Рис. 3.1. Кореляційна плеяда показників Місісіпської шкали ПТСР та індикаторів копінг-стратегій

Можемо припустити, що переживання небезпеки для власного життя та досвід втрати чи небезпеки для бойового товариша могли викликати у військовослужбовців певну емоційну «анестезію» і, водночас, рішучість справлятися із загрозами та труднощами.

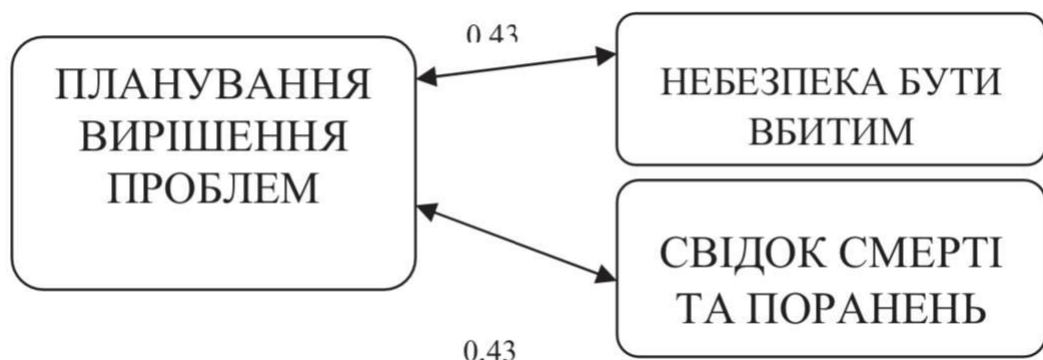


Рис. 3.2. Кореляційна плеяда індикаторів копінг-стратегії та бойового досвіду

З метою виявлення груп із різним рівнем симптомів ПТСР було використано кластерний аналіз (методи «дерево кластеризації» та К-середніх). Результати кластерного аналізу за процедурою «дерево кластеризації» показало доцільність для подальшого аналізу виділити дві групи військовослужбовців. Для поділу групи досліджуваних на підгрупи застосовано метод К-середніх, за допомогою якого було виокремлено групи досліджуваних з високими та низькими показниками рівня ПТСР. Для уточнення відмінностей між кластерами ми застосували t-тест Стюдента. Між кластерами виявлено відмінності: у загальному рівні ПТСР ( $p=0,001$ ), збудливості ( $p=0,01$ ), конфронтаційному копінгу ( $p=0,03$ ) та уникненні проблем ( $p=0,02$ ) (рис. 3.3).

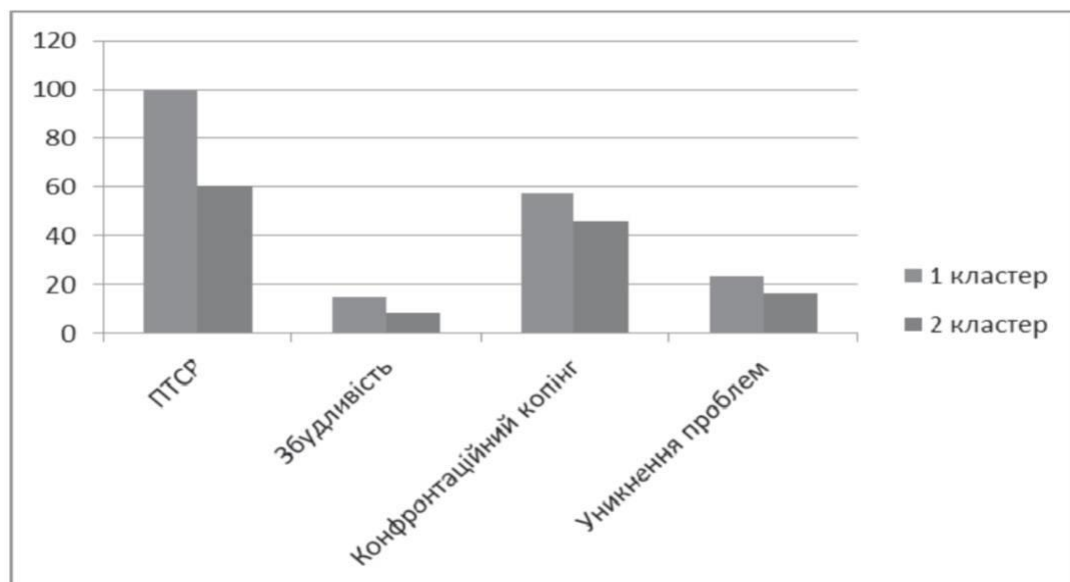


Рис. 3.3. Показники порівняльного аналізу у кластерах із низьким та високим рівнем ПТСР

Таким чином, кластерний аналіз підтвердив виявлені результати, що стосуються зв'язку симптомів ПТСР із копінг-механізмом уникання проблем. Тобто реагування військовослужбовців-учасників бойових дій за типом ухилення: заперечення проблем, фантазування, невиправданих очікувань, пасивності, занурення у фантазії, а також вживання алкоголю з метою зниження болісної емоційної напруги лише посилюють симптоми ПТСР. Також встановлено, що

посилення ПТСР-симптоматики супроводжується імпульсивністю в поведінці, ворожістю, труднощами у плануванні дій, прогнозуванні їх результатів, невиправданою впертістю.

Теоретичний аналіз дозволив визначити посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) як тривожний розлад, що виник внаслідок впливу травматичної події. Участь у бойових діях описується як найбільш інтенсивний стресор, що може пережити особистість, і для багатьох людей, які мали досвід бойових дій, це найбільш травматичний досвід усього їхнього життя. Найбільш стресогенними подіями під час бойових дій є загроза смерті, поранення чи обстрілу, втрата товариша у бою, спостереження на власні очі мертвих та помираючих людей, контакт з тілами загиблих. Використання копінг-стратегій військовослужбовцями може як посилити, так і послабити симптоми ПТСР.

Емпіричне дослідження копінг-стратегій військовослужбовців показало прямий зв'язок симптомів ПТСР із негативними копінг-стратегіями («уникання проблеми» й конфронтаційним копінгом) та зворотній зв'язок із позитивною стратегією («пошук соціальної підтримки»), що відповідає результатам досліджень американських військовослужбовців Вольфета ін.

Виявлено, що показники копінг-стратегії «вирішення проблем» корелюють із кількістю небезпек для військовослужбовця бути пораненим чи вбитим, а також із кількістю спостережень того, як хтось був поранений або вбитий у ході бойових дій. Тобто негативний досвід бойових дій окрім травматичного ефекту може також викликати застосування раціональної копінг-стратегії.

Також встановлено відмінності у копінг-стратегіях добровольців та мобілізованих. Так, у добровольців виявлено вищий рівень стратегії прийняття відповідальності.

Подальших досліджень потребує проблема врахування особливостей бойового досвіду, індивідуально-психологічних відмінностей та способів долаття стресу під час розробки психокорекційних програм для військовослужбовців-учасників АТО (ООС).

### **3.2 Особливості копінг-стратегій у військовослужбовців час заходів декомпресії**

Поняття копіngu вперше з'явилося у 1962 році. Тоді зарубіжний дослідник Л. Мерфі застосував цей термін під час вивчення поведінки дітей, які в цей період додали кризи розвитку. До них належали активні зусилля, спрямовані на оволодіння проблемою, що фактично було підструктурою особистісного захисту.

Однак справжніми авторами поняття копінг-стратегій вважаються іноземні науковці Р. Лазарус та С. Фолкман. У 1966 році саме Р. Лазарус у своїй книзі «Психологічний стрес і процес співпадіння з ним» [99, с. 144–157] звернувся до копіngu задля опису усвідомлених стратегій боротьби зі стресом та іншими подіями, які викликають тривогу. Було визначено, що індивіди оцінюють для себе величину потенційного стресора. При цьому вони складають оцінку власних ресурсів. Так, копіngи стали включати реакцію на повсякденні стресові ситуації. Р. Лазарус та С. Фолкман подають таке визначення копінг-стратегій, яке вперше було використане в транзактній моделі стресу: це постійно змінні когнітивні та поведінкові способи подолання специфічних зовнішніх і внутрішніх вимог, які оцінюються індивідом як значні чи такі, що перевищують його можливості [99, с. 144–157].

Сьогодні визначення значно спрощене. Під копіngами розуміють усвідомлені прийоми, які використовує людина в складних ситуаціях, станах та умовах. Це всі прояви регуляції емоційного стану, що включають мимовільні процеси, обумовлені відмінностями в темпераменті та поведінці. Р. Лазарус визначив, що копіngи загалом є змінними, лише стійкі патерни формують копінг-стратегії або особистісні стилі [118, с. 22–46].

Своє тлумачення цього поняття представили також вітчизняні вчені. Зокрема, А. Маклаков розглядав копінг-стратегії в рамках концепції життєвості в психології. Він вважає, що копінг-стратегії є адаптаційним потенціалом людини [66, с. 34–56].

Вітчизняний дослідник Ф. Василюк вважає, що індивід може посилити критичну ситуацію через переживання, які виступають формою діяльності, що



спрямована на відновлення психологічної рівноваги. Таким чином, переживання можна розглядати як один із внутрішніх механізмів копінг-стратегій [75, с. 44–62].

Отже, необхідність вибору копінг-стратегій з'являється у кризових ситуаціях і покликана знизити психологічне напруження й тривожність, інтенсивність яких обумовлена щонайменше двома обставинами, а саме особистісними, суб'єктивними факторами і реальною ситуацією. Під суб'єктивним фактором слід розуміти особистісні характеристики, якими визначається інтенсивність психологічного дискомфорту. Індивідуальні реакції на психологічний дискомфорт можуть бути неусвідомленими з огляду на те, що мають досвід повторення, випадають з-під свідомого контролю. Більш того, одна й та ж ситуація викликає у різних людей психологічне потрясіння різної інтенсивності, що обумовлено такими властивостями особистості, як самооцінка, темперамент [118, с. 99].

Існує досить велика кількість класифікацій копінг-стратегій. Найперша була розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкманом і включала такі види копінгів:

- спрямованість на оцінку (виникає в ситуації, коли індивід змінює свою позицію щодо виниклого запитання або відсторонюється від проблеми; відбувається це через страх неприйняття оточуючими власних цілей та цінностей і, як наслідок, негативної оцінки від них);

- спрямованість на проблему (використовується для з'ясування причин цієї проблеми; для цього проводяться пошук інформації і засвоєння нових навиків);

- спрямованість на емоції (припускає їх стримування, відволікання від них, контроль над неприємними почуттями, а також регулярне використання прийомів розслаблення).

Пізніше цю класифікацію доповнив та вдосконалив зарубіжний учений Дж. Вейлант. На його думку, також існує такі три види копінг-стратегій: – пошук соціальної підтримки (ця стратегія пов'язана з отриманням допомоги і підтримки від інших людей);

- копінгі, що використовуються в складних ситуаціях (сюди належать стратегії, які виділили Р. Лазарус та С. Фолкман);

– мимовільні психічні механізми, які змінюють внутрішню та зовнішню реальність задля зменшення стресу [116, с. 46–75].

Ще одну класифікацію представила група вчених Т. Крюкова, Е. Куфтяк, М. Замишляєва, які адаптували методику визначення копінг-стратегій. Вони пропонують такі види копінгів:

– конфронтаційний (агресивні зусилля для зміни ситуації, передбачення певного ступеня ворожості і готовності до ризику);

– дистанціювання (когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значимість);

– самоконтроль (зусилля задля регуляції своїх почуттів і дій; включає пошук соціальної підтримки та зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки);

– прийняття відповідальності (визнання своєї ролі в проблемі і спроби її вирішити);

– втеча/уникнення (уявне прагнення і поведінкові зусилля спрямовані на втечу від проблеми чи її уникнення);

– планування вирішення проблеми (довільні проблемно-фокусуючі зусилля зі зміни ситуації, включають аналітичний підхід до питання);

– позитивна переоцінка (зусилля для створення позитивного значення з фокусуванням на рості власної особистості, включає також релігійний вимір) [50].

Отже, загалом варто відзначити, що більшість класифікацій копінг-стратегій побудована на базовій теорії Р. Лазаруса і С. Фолкмана, що являє собою основні види копінгів.

Для діагностики копінг-стратегій у військовослужбовців під час декомпресії було використано опитувальник «Способи опановуючої поведінки» Р. Лазаруса і С. Фолкмана в адаптації Т. Крюкової, Е. Куфтяк, М. Замишляєвої. Методика проводилась у комплексі діагностичних процедур під час першого етапу декомпресії. Участь у дослідженні взяли 150 військовослужбовців різних підрозділів Повітряних Сил та Сухопутних військ Збройних Сил України. Отримані результати наведені в табл. 3.1.

З табл. 3.1 можна відзначити, що найбільш вираженими дезадаптивними копінгами є позитивна переоцінка та самоконтроль. 36% військовослужбовців намагаються впоратися з стресовою ситуацією за рахунок позитивного переосмислення ситуації, однак вони починають недооцінювати дійсне вирішення ситуації. У бойових умовах це має негативний вплив, оскільки може поставити під загрозу життя не лише конкретного військовослужбовця, але й цілого підрозділу, адже відбувається певний відрив від реальності, надання ситуації надмірної цінності як позитивного стимулу. При цьому негативний стрес починає розглядатися як позитивний момент, відбувається заперечення пережитої ситуації, як наслідок, блокування стресових спогадів, що в подальшому впливає на проходження декомпресії та унеможливлює психічне відновлення.

47% військовослужбовців використовують цю стратегію в адаптивному варіанті. Позитивна оцінка складного психологічного досвіду допомагає опрацювати його і впоратися з негативними аспектами. Деякі військовослужбовці намагаються використати пережиту стресову ситуацію як ресурс у боротьбі з противником, особливо під час психологічних атак. У 17% ця стратегія виражена в граничному стані (табл. 3.1), тобто вони намагаються адекватно оцінити ситуацію, проте втрачають раціональність суджень і недооцінюють важливі аспекти стресового досвіду.

34% військовослужбовців мають дезадаптивний варіант стратегії самоконтролю. Вони надмірно зациклені на фокусуванні на всьому, що їх оточує. Під час переживання бойового стресу надконтроль може призвести до розвитку нав'язливих станів, а в подальшому до виникнення неврозів. Таким військовослужбовцям важко виражати свої емоції і почуття. Відбувається загальне блокування емоційної сфери, що супроводжується виникненням фізіологічних порушень як наслідку психічного перевантаження. Їм важко визначати, що вони пережили стрес, адже надмірна вимогливість до себе не дає змогу виражати справжні переживання. Більш того, будь-які спроби допомоги від психологів сприймаються вороже. Відбувається суцільне заперечення будь-яких емоцій, оскільки вони вважаються проявом слабкості. У такому разі заходи декомпресії

зазвичай не допомагають перевести цей копінг в адаптивний, такі військовослужбовці потребують додаткової психологічної реабілітації.

Таблиця 3.1

Результати діагностики копінг-стратегій військовослужбовців  
під час проведення декомпресії

№	Назва копінг-стратегії	Високий рівень (дезадаптація)		Середній рівень (граничний стан)		Низький рівень (адаптивний копінг)	
		К-сть респондентів	Частка від загальної к-сті	К-сть респондентів	Частка від загальної к-сті	К-сть респондентів	Частка від загальної к-сті
1	Конфронтація	10	7%	59	39%	81	54%
2	Дистанціювання	25	17%	23	15%	102	68%
3	Самоконтроль	51	34%	12	8%	87	58%
4	Пошук соціальної підтримки	5	5%	74	49%	71	47%
5	Прийняття відповідальності	13	13%	90	60%	47	31%
6	Втеча (уникнення)	39	26%	14	9%	97	65%
7	Планування рішення	11	8%	74	49%	65	43%
8	Позитивна переоцінка	55	36%	25	17%	70	47%

Як видно з табл. 3.1, 58% військовослужбовців використовують самоконтроль як адаптивну стратегію боротьби зі стресом. Вони намагаються раціонально підходити до розуміння пережитого, дати адекватну оцінку власним діям і дійти висновків, які можна використати в подальшому. Під час проведення дебрифінгу вони найбільш точно дають оцінку ситуації, описують її без зайвих емоційних імпульсів. Лише у 8% ця стратегія має граничний стан. Такі респонденти не завжди можуть адекватно оцінити все, що відбувається. Характерними для них є короткочасні імпульсивні, емоційні реакції. Варто відзначити, що найменш вираженою в дезадаптивному варіанті є копінг-стратегія конфронтації та планування рішення (7% і 8% відповідно). Отже, такі військовослужбовці поведуться недостатньо раціонально та цілеспрямовано, досить імпульсивні, ворожі та конфліктні. Також вони надмірно раціональні, беземоційні. Важливим аспектом є

те, що навіть невелика кількість осіб з дезадаптивною стратегією конфронтації може порушити діяльність цілого підрозділу через розпалювання конфліктів, постійні зриви та недовіру до оточення. Також такі військовослужбовці блокують роботу психологів і заважають працювати групі загалом. Зокрема, під час проведення дебрифінгу, з якого починається декомпресія, вони поведуться дуже замкнуто, не беруть участі у обговоренні та не виражають жодних емоцій, почуттів, що є необхідними як підтримка для інших.

При цьому 54% військовослужбовців, а це майже більша половина досліджуваної вибірки, використовують конфронтацію як адаптивну копінг-стратегію (табл. 3.1). Вони намагаються впоратись зі стресовою ситуацією за рахунок цілеспрямованої поведінкової активності. Зниження напруги відбувається шляхом реагування на накопичені негативні переживання. Однак використання цього копіngu потребує контролю і супроводу з боку психологів. Важливо не допустити імпульсивних спалахів ворожості, люті. Завданням психологів є допомога відпрацювати негативний досвід за допомогою наявного ресурсу задля підтримання внутрішнього прагнення протистояти труднощам. Такі військовослужбовці мають перевагу, оскільки вони вміють відстоювати власні інтереси і справляються з тривогою самотійно, не придушуючи її, а відпрацьовуючи.

Найбільш вираженим адаптивним копінгом є дистанціювання. військовослужбовці використовують цю стратегію як домінантну. Вони намагаються переосмислити стресову ситуацію та знизити її значимість. Неодноразово психологи відзначали, що дистанціювання в умовах тривалого ведення війни є засобом збереження психічного гомеостазу, оскільки суб'єктивне зниження емоційного включення в ситуацію забезпечує можливість раціонально оцінювати ситуацію, не піддаватися психічному тиску, зокрема, з боку противника. До того ж ця стратегія часто використовується задля зниження емоційних переживань, пов'язаних зі втратами у підрозділі. В такий спосіб військовослужбовці намагаються тримати свій емоційний стан під контролем для збереження тверезої оцінки ситуації, від якої залежить життя. Проте 17% респондентів мають дезадаптивний варіант цієї стратегії. Такі військовослужбовці відокремлюються від

групи, їм важко включатися в атмосферу підрозділу, оскільки вони вважають її напруженою і важкою для власного психічного здоров'я. Ще одним вираженням в адаптивному варіанті є стратегія втечі (уникнення), її використовують 97 військовослужбовців. Під час тривалого перебування в умовах стресу виникає бажання втекти від ситуації. Військовослужбовці часто використовують цей копінг задля зниження емоційної напруги у стресових ситуаціях. Втеча не є досить продуктивною стратегією, оскільки тягне за собою накопичення негативних переживань. Під час роботи з такими військовослужбовцями варто спрямувати їх на вибір більш адаптивних варіантів копінг-стратегій, оскільки постійне використання уникнення призводить до відчуженості, поверхневості суджень та недостатньої оцінки ситуації. 26% військовослужбовців використовують стратегію уникнення, проте в дезадаптивному варіанті. Стратегія прийняття відповідальності у 60% респондентів представлена в граничному стані. У них відзначається надмірна самокритика, надвідповідальність. У разі втрат у підрозділі такі військовослужбовці починають звинувачувати себе в цьому, постійно аналізують свої дії і намагаються знайти причину, що привела до цього. Як наслідок, формується почуття провини, що повністю пригнічує позитивне мислення та формує предикти розвитку депресивних станів. 31% військовослужбовців має адаптивний варіант цієї стратегії. Військовослужбовці адекватно оцінюють свою роль у ситуації, не проявляють зайвої активності. У 13% респондентів стратегія прийняття відповідальності виражена в дезадаптивному стані. Вони вважають, що несуть відповідальність за все, що відбувається в їхньому оточенні, постійно себе критикують і оцінюють власні дії лише негативно.

Пошук соціальної підтримки в адаптивному варіанті представлений у 47% респондентів, тобто військовослужбовці намагаються максимально використати зовнішні ресурси для вирішення стресової ситуації. Під час вжиття заходів декомпресії ця стратегія вважається однією з найпродуктивніших, оскільки військовослужбовці готові до роботи з психологами, легко працюють у групі, розкриваються під час дебрифінгу, підтримують один одного. Варто відзначити, що в граничному стані цю стратегію використовують 49%. Такі досліджувані надмірно

прив'язуються до соціального оточення й очікують занадто великої віддачі і зусиль від оточення, що часто не виправдовується і стає причиною розвитку депресивних станів. Завдання психологів полягає в тому, щоби правильно розставити пріоритети і не перекладати відповідальність за власні дії на інших. У 5% військовослужбовців наявний дезадаптивний варіант цієї стратегії, що свідчить про значно завищені очікування допомоги від оточення.

### **Висновки до третього розділу**

Проаналізувавши особливості копінг-стратегій учасників бойових дій в зоні проведення АТО (ООС), можна стверджувати, що показники копінг-стратегії «вирішення проблем» корелюють із кількістю небезпек для військовослужбовця бути пораненим чи вбитим, а також із кількістю спостережень того, як хтось був поранений або вбитий у ході бойових дій. Тобто негативний досвід бойових дій окрім травматичного ефекту може також викликати застосування раціональної копінг-стратегії. Таким чином, кластерний аналіз підтвердив виявлені результати, що стосуються зв'язку симптомів ПТСР із копінг-механізмом уникання проблем. Тобто реагування військовослужбовців-учасників бойових дій за типом ухилення: заперечення проблем, фантазування, невиправданих очікувань, пасивності, занурення у фантазії, а також вживання алкоголю з метою зниження болісної емоційної напруги лише посилюють симптоми ПТСР.

Також в межах розділу було розглянуто особливості копінг-стратегій у військовослужбовців під час заходів декомпресії. Отже, види копінгів включають:

- спрямованість на оцінку;
- спрямованість на проблему;
- спрямованість на емоції.;
- копінги, що використовуються в складній ситуаціях;
- мимовільні психічні механізми, які змінюють внутрішню та зовнішню реальність задля зменшення стресу.
- самоконтроль;

- прийняття відповідальності;
- втеча/уникнення;
- планування вирішення проблеми;
- позитивна переоцінка.



## ВИСНОВКИ

У висновках кваліфікаційної роботи на основі дослідження комплексу питань, що визначають особливості психологічної адаптації військовослужбовців до умов професійної діяльності, сформульовано наукові положення та отримано результати, спрямовані на вирішення важливого наукового завдання – розкриття особливостей структурно-функціонального змісту копінг-поведінки військовослужбовців у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності та розроблення інструментарію з підвищення рівня її конструктивності. Найсуттєвішими з них є наступні:

1. У процесі професійної діяльності у військовослужбовців виникають психологічні напружені ситуації, які характеризуються невідконтрольністю, невизначеністю, конфліктністю взаємодії, труднощами у прогнозуванні подальшого розвитку, необхідністю прийняття рішення в умовах дефіциту часу тощо. Вони здатні викликати у військовослужбовця значне психоемоційне напруження, специфічні емоційні стани, що пов'язані з переживаннями стресу, фрустрації, конфліктів, криз, тощо. Виникнення психологічно напруженої ситуації запускає копінг-поведінку, яка виступає механізмом психологічної адаптації та спрямовується на збереження або швидке відновлення військовослужбовцем звичної працездатності та функціональності.

2. На сучасному етапі розвитку психологічної науки відсутнє загальноприйняте розуміння процесів подолання стресових ситуацій та не сформована універсальна класифікація типів копіngu. Найбільш відомими концепціями копінг-поведінки є: трансакційна теорія; когнітивно-мотиваційно-особистісна теорія; теорія атрибуції мотивації й емоцій; ресурсні теорії; проактивні теорії. В процесі дослідження копінг-поведінки військовослужбовців доцільно ґрунтуватися на основних положеннях трансакційної теорії копіngu. Відповідно до них, психологічне призначення копіngu полягає в оптимальному адаптуванні людини до актуальної ситуації, створенні можливостей опанувати її, послабити (пом'якшити) її вплив, уникнути (звикнути до неї) і таким

чином подолати (зменшити) стресовий вплив ситуації. Для зменшення рівня стресу військовослужбовець може спрямовувати свою копінг-поведінку на вирішення проблеми, що викликає психологічне напруження, на її емоційне переживання, на уникання або на асоціальні дії. Відповідно від обраної стратегії, копінг-поведінка військовослужбовця може бути охарактеризована як конструктивна або неконструктивна. Конструктивна копінг-поведінка – це поведінка, яка спрямована на подолання стресу шляхом контролю психологічно напруженої ситуації, отримання психологічної підтримки або обґрунтованого уникання.

3. Моделювання копінг-поведінки військовослужбовця у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності дозволило дійти висновку, що вона має трьохкомпонентну структуру і складається з когнітивно-оціночного, мотиваційно-операційного та регулятивного компонентів. До когнітивно-оціночного компоненту копінг-поведінки належать психологічні особливості особистості військовослужбовця, які зумовлюють індивідуальну реакцію на ситуацію; когнітивне оцінювання ситуації; усвідомлення потреби у копінг-поведінці. До складу мотиваційно-операційного компонента копінг-поведінки входить формулювання копінг-задачі та засобів її розв'язання. Способи копіngu характеризують певну множину можливих реакцій військовослужбовця (чи образів дій) на рівні поведінки, пізнання і сприймання. Регулятивний компонент копінг-поведінки виконує функцію оцінювання військовослужбовцем ефективності застосування структурних одиниць копінг-поведінки і отриманого у процесі її реалізації результату.

4. Суб'єктивна оцінка конструктивності копінг-поведінки здійснюється військовослужбовцем за допомогою системи суб'єктивних критеріїв розв'язання копінг-задачі, тобто шляхом самооцінки, яка визначає статус емоційних та мотиваційних станів, впливає на вибір власних цілей, зумовлює характер оцінки та ставлення особистості до досягнутих у процесі копінг-поведінки результатів. На конкретний зміст компонентів копінг-поведінки впливають психологічні особливості особистості військовослужбовця, які у підсумку визначають вибір копінг-стратегії, а саме: самооцінка, інтернальність, самоефективність,

комунікативні уміння, емпатія, афіліація, переважання мотивації на досягнення успіху у процесі подолання стресу і психосоціальних проблем над мотивацією уникнення невдачі.

5. Результати емпіричного дослідження засвідчили, що когнітивнооціночний компонент копінг-поведінки військовослужбовців у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності розвинений нижче середнього рівня – інтегральний показник сформованості дорівнює 1,99 бали (при максимальному значенні 3 бали); середній рівень сформованості компоненту мають 54,33 % респондентів (кількість осіб з високим та низьким рівнем розвиненості цього компоненту приблизно однакова – 22,05 % та 23,62 % відповідно). Недостатній рівень конструктивності копінг-поведінки військовослужбовців на цьому рівні спричинюється низьким рівнем розвиненості самоефективності та інтернальності локусу контролю.

6. Мотиваційно-операційний компонент копінг-поведінки військовослужбовців у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності розвинений на середньому рівні – інтегральний показник сформованості складає 2 бали; середній рівень сформованості притаманний 55,9 % респондентів (кількість осіб з високим та низьким рівнем розвиненості цього компоненту однакова – по 22,05 %). Найбільш поширеними є моделі копінг-поведінки «вступ у соціальний контакт» та «пошук соціальної підтримки» (1 та 2-3 рангові місця), проте найбільш конструктивна модель копінг-поведінки – «асертивні дії» посіла лише 7 рангове місце. Надання респондентами переваги менш конструктивним копінг-стратегіям пов'язане з недостатнім рівнем їх мотивації до успіху за наявності досить високого рівня мотивації до уникнення невдач та мотиву «страх нехтування групою» (занижена оцінка власних копінг-ресурсів).

7. Регулятивний компонент копінг-поведінки військовослужбовців у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності розвинений нижче середнього рівня – інтегральний показник сформованості складає 1,94 балів; середній рівень сформованості компоненту мають 55,12 % респондентів (кількість осіб з 169 низьким рівнем розвиненості цього компоненту більше, ніж з високим –

23,62 % та 21,26 % відповідно). Результати емпіричного дослідження свідчать, що на конструктивність реалізації та регуляції копінг-поведінки впливають наявні у респондентів проблеми, пов'язані з: створенням у спілкуванні атмосфери відкритості, довіри; труднощами у розумінні іншої особи на основі співпереживань; здатністю поставити себе на місце партнера; рухливістю та гнучкістю емоцій; здатністю до наслідування, існуванням неефективного профілю саморегуляції.

8. Рівень розвиненості компонентів копінг-поведінки військовослужбовців у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності оцінюється як нижчий за середній (інтегральний показник сформованості 1,98 балів). Це дозволяє констатувати, що для підвищення рівня конструктивності копінг-поведінки усі її компоненти потребують подальшого цілеспрямованого розвитку.

9. Одним із ефективних інструментів формування конструктивної копінг-поведінки військовослужбовців у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності виступає професійнопсихологічний тренінг. Структура запропонованого та апробованого нами тренінгу складається з трьох компонентів: діагностико-інтерпретаційного, інформаційно-сміслового та корекційно-розвивального. Зміст тренінгу визначено на основі структурно-функціональної моделі копінг-поведінки. Основною особливістю тренінгу є формування його змістовного наповнення на основі актуальних ситуацій професійної діяльності. Мета тренінгу полягає у забезпеченні самозмінювання і корегування копінг-поведінки учасників у напрямі вибору конструктивних копінг-стратегій. Для активізації пізнавальної діяльності учасників пропонується використовувати різноманітні інтерактивні техніки (робота в групах, «мозкові штурми», рольові ігри, аналіз професійних ситуацій, групові дискусії тощо).

10. Результати проведеного формуючого експерименту свідчать про те, що за допомогою засобів професійно-психологічного тренінгу стає можливим змінити низку особистісних характеристик учасників експериментальної групи. У підсумку це призводить до статистично значимого зростання рівня конструктивності їх копінг-поведінки у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності. Зокрема, у когнітивно-оціночному компоненті відбуваються позитивні зміни за

показниками рівня самоефективності у сфері міжособистісного спілкування, інтернальності досягнень, професійних та міжособистісних відносин. У мотиваційно-операційному компоненті найбільше змінюються показники прагнення до прийняття оточенням, мотивації досягнення успіху, вибору асертивної стратегії копінг-поведінки та стратегії пошуку соціальної підтримки. У регулятивному компоненті найбільше зростають показники сформованості установок, які сприяють прояву емпатії. При цьому відбуваються позитивні зміни у стильових особливостях саморегуляції особистості. Констатовані зміни значення інтегральних показників сформованості структурних компонентів копінг-поведінки підтверджують ефективність професійно-психологічного тренінгу та обґрунтованість його реалізації для розвитку конструктивної копінг-поведінки військовослужбовців у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності

Перспективними напрямками подальших досліджень копінг-поведінки військовослужбовців у професійно напружених ситуаціях слід вважати проведення системних досліджень у парадигмі проактивного копіngu; аналіз особистісних ресурсів, на основі яких він формується; вивчення психологічної адаптації особистості до соматичних захворювань як системного процесу подолання кризових ситуацій.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В. А. Абабков, М. Перре. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Абабков В. А. Защитные психологические механизмы и копинг: анализ взаимоотношений / В.А. Абабков // Актуальные проблемы клинической психологии и психофизиологии: Материалы научно-практической конференции «Ананьевские чтения-2004» / Под ред. Л. А. Цветковой. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2004. – С. 14-22.
3. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии [Текст] / А. Адлер ; [пер. с англ. А. Боковинова]. - Москва : Академический Проект, 2011. - 232 с.
4. Айзенк Г. Ю. Структура личности / Г. Ю. Айзенк. - М. : КСП+ ; СПб. : Ювента, 1999. - 463 с.
5. Активізація когнітивних процесів у спілкуванні : метод. посіб./ за ред.. В.П.Казміренка ; Акад.пед.наук України, І-т соц.та політ.психології . – К. : Міленіум, 2011. – 268 с.
6. Александров Д. О. Психологічна характеристика основних рівнів адаптації працівника органів внутрішніх справ до умов професійної діяльності / Д. О. Александров // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. - 2013. - Вип. 4. - С. 114-121. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp\\_2013\\_4\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apspp_2013_4_18).
7. Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства / Ю.А. Александровский. - М.: Медицина, 2000. - 301 с.
8. Александровский Ю. А. Познай и преодолей себя : (Наедине со всеми...) / Ю. А. Александровский. - М. : Профиздат, 1992. - 222 с.
9. Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация / Ю. А. Александровский. – М.: Наука, 1976. – 272 с.
10. Александровский Ю. А. Социально-стрессовые расстройства / Ю.А. Александровский // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. Бехтерева. – 1992. – В.2. – С. 5-10.

11. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Борис Герасимович Ананьев. - 3. изд. - СПб. [и др.] : ПИТЕР, 2001. - 282 с.
12. Андреева Г. М. Психология социального познания / Г. М. Андреева. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Аспект Пресс, 2009. - 301 с.
13. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал – №1, 1994. – С. 3-19.
14. Балл Г. А. Психология в раціогуманістическій перспективі [Текст] : избранные работы / Г. А. Балл ; Ин-т психологии им. Г. С. Костюка АПН Украины. - К. : Основа, 2006. - 401 с.
15. Балл Г. А. Теория учебных задач: Психолого-педагогический аспект. – М.: Педагогика, 1990.– 184 с.
16. Бандура А. Теория социального научения / Альберт Бандура. - СПб. : Евразия, 2000. - 318 с.
17. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.
18. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Б. В. Бірон; Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова. - Одеса, 2015. – 22 с.
19. Большакова А. М. Особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій та часові перспективи осіб юнацького віку / А. М. Большакова // Наука і освіта. - 2013. - № 1/2. - С. 17-21.
20. Боснюк В. Ф. Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінгстратегіями у рятувальників [Електронний ресурс] / В. Ф. Боснюк // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія . - 2011. - Вип. 41. - С. 33-42. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/jpdf/VKhnpu\\_psykhol\\_2011\\_41\\_6.pdf](http://nbuv.gov.ua/jpdf/VKhnpu_psykhol_2011_41_6.pdf) .
21. Боснюк В. Ф. Інтелектуально-емоційний ресурс копінг-поведінки рятувальника : монографія / В. Ф. Боснюк, В. О. Олефір, Л. А. Перелигіна; Нац. ун-т цивіл. захисту України. - Харків : ХНАДУ, 2016. - 195 с.

22. Бохонкова Ю. О. Психологія випереджальної стратегії поведінки особистості в ситуації життєвих змін : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05 / Ю. О. Бохонкова; НАПН України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. - К., 2013. - 40 с.
23. Братко А. А. Моделирование психики [Текст]. - Москва : Наука, 1969. - 174 с.
24. Бушуєва Т. В. Змістові особливості Я-концепції як копінг-ресурсу стратегій копінг-поведінки студентів–психологів [Електронний ресурс] / Т. В. Бушуєва, Д. Д. Отич // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки. - 2012. - Вип. 37. - С. 312-317. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_012\\_2012\\_37\\_85](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2012_37_85) .
25. Василенко М. М. Модель застосування копінг-стратегій у професійній діяльності працівників органів внутрішніх справ України / М. М. Василенко // Юридична психологія та педагогіка – 2010 – №2. – С. 124–134.
26. Василенко М. М. Особливості соціально-психологічної адаптації майбутніх юристів до навчання у ВНЗ МВС України / М. М. Василенко // Науковий вісник Київського національного університету внутрішніх справ, 2010. № 4. – С. 195-202.
27. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінгстратегій / М. М. Василенко // Проблеми загальної та педагогічної психології – збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. Т. XI, част. 7. – К., 2009. – С. 95-107.
28. Василенко М. М. Теоретичні засади дослідження стресу у професійній діяльності / М. М. Василенко // Проблеми загальної та педагогічної психології – 180 збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка. Т. XI, част. 2. – К.2009 – С. 74-83.
29. Вдовиченко А. В. Особливості копінг – поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях [Електронний ресурс] / А. В. Вдовиченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Психологічні науки. - 2013. - Вип. 114. - С. 17-20. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH\\_2013\\_114\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPH_2013_114_6) .



30. Винославська О. В. Психологія : навч. посіб. / О. В. Винославська, О. А. Бреусенко-Кузнєцов, В. Л. Зливков та ін. ; [наук. ред. О. В. Винославська]. – К. : Фірма «ІНКОС», 2005. – 351 с.
31. Власенко І. В. Безпека життєдіяльності : навч. посіб. для працівників міліції / І. В. Власенко, М. О. Чміль; ред.: І. К. Шаша; Харк. нац. ун-т внутр. справ. - Х. : ХНУВС, 2012. - 335 с.
32. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. - Москва [и др.] : Питер, 2009. - 329 с.
33. Воловик В. М. Функциональный диагноз в психиатрии и некоторые спорные вопросы психиатрической диагностики / В. М. Воловик // Теоретикометодологические проблемы клинической психоневрологии. – Л., 1975. – С. 79- 90.
34. Воробьев В. М. Психическая адаптация как проблема психологии и психиатрии / В.М. Воробьев // Обозрение психиатрии и медицинской психологии им. В. М. Бехтерева. – 1993. – № 2. – С.33-39.
35. Выготский Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. - М. : Смысл : Эксмо, 2003 (АООТ Твер. полигр. комб.). - 1134 с.
36. Галус О. М. Історіографічна основа досліджень процесу адаптації особистості у працях вітчизняних учених-психологів (80-90 рр. ХХ ст.) [Електронний ресурс] / О. М. Галус // Педагогічний дискурс. - 2013. - Вип. 15. - С. 140-146. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/peddysk\\_2013\\_15\\_31](http://nbuv.gov.ua/UJRN/peddysk_2013_15_31).
37. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. / І. М. Галян. - К. : Академвидав, 2009. - 464 с.
38. Гемешлиев Ф.К. Психологические модели и технология интегративной оценки копинг-поведения специалистов экстремального профиля : диссертация ... кандидата психологических наук : 05.26.03 / Ф.К.Гемешлиев - Санкт-Петербург, 2014. - 195 с.
39. Грандт В. В. Копінг-ресурси як чинник збереження професійного здоров'я особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / В. В. Грандт; НАПН України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка . - К., 2012. - 20 с.

40. Грандт В. В. Особливості копінг-стратегій поведінки представників екстрених служб [Електронний ресурс] / В. В. Грандт // Проблеми сучасної психології. - 2012. - № 2. - С. 4-10. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz\\_2012\\_2\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2012_2_3).

41. Грандт В. В. Копінг-ресурси як чинник професійного здоров'я представників екстрених служб: вектори психологічної ефективності збереження професійної надійності [Електронний ресурс] / В. В. Грандт // Проблеми сучасної психології. - 2012. - № 1. - С. 97-102. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/pspz\\_2012\\_1\\_19.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/pspz_2012_1_19.pdf).

42. Гришин А. М. Возможности диагностики способов совладающего поведения // Развитие человека в современном мире: материалы II Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2011. – С. 6–25.

43. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья / И. Н. Гурвич; Рос. акад. наук. Ин-т социологии. С.-Петербург. филиал и др. - СПб. : Изд-во С.-Петербург. ун-та, 1999. - 1023 с.

44. Дейнека О. С. Проявления адаптационного ресурса при социальной и психосоматической дезадаптации / О. С. Дейнека, Е. Р. Исаева // Психологические проблемы самореализации личности. – Вып.12 / Под ред. Л. А. Коростылевой. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2008. – С. 146-175.

45. Дейнека О. С. Проявления адаптационного ресурса при социальной и психосоматической дезадаптации / О. С. Дейнека, Е. Р. Исаева // Психологические проблемы самореализации личности. – Вып.12 / Под ред. Л. А. Коростылевой. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2008. – С. 146-175.

46. Дзюба Т.М. Конфліктологія в освітньому менеджменті: Тренінгова програма для керівників загальноосвітніх навчальних закладів. Полтава: ПОІППО, 2005. – 52с.

47. Дідух М. М. До питання розвитку конструктивної копінг-поведінки працівників органів внутрішніх справ у важких ситуаціях професійної діяльності // Сучасний стан психологічного забезпечення професійної діяльності сил охорони

правопорядку: зб. матеріалів Всеукраїнської науковопрактичної конференції (м. Харків, 25 листопада 2016) – Національна академія НГУ. – 2016 – С. 83-85.

48. Дідух М. М. Стан розвитку компонентів конструктивної копінгповедінки у працівників органів внутрішніх справ / М. М. Дідух // Зб. наук. праць «Проблеми сучасної психології» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – 2014 – №26. – С.129-143.

49. Дідух М.М. Результати експериментальної перевірки ефективності психолого-організаційної технології з розвитку конструктивної копінгповедінки працівників органів внутрішніх справ / М.М.Дідух // Психологічний часопис : зб. наук. праць / за ред. С.Д. Максименка. — № 1 (5). — Вип. 5. — Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2017. — С. 41-53.

50. Дубова І. О. Психологічні особливості професійного спілкування працівників міліції в екстремальних умовах: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.06 / І. О. Дубова; Нац. акад. внутр. справ України МВС України. – К., 2003. – 19 с.

51. Елисеєв О. П. Практикум по психологии личности : учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальности "Социальная работа" / О. П. Елисеєв. - 3-е изд., перераб. - Москва [и др.] : Питер, 2010. - 507 с.

52. Елисеєв О.П. Конструктивная типология и психодиагностика личности / О.П. Елисеєв. – Псков : Псковский ОИУУ, 1994. – 280 с.

53. Здібності, творчість, обдарованність [Текст] : теорія, методика, результати досліджень / ред. В. О. Моляко, О. Л. Музика. - Житомир : Видавництво ПП Рута, 2007. - 319 с.

54. Изард К. Э. Психология эмоций : пер. с англ. – СПб.: Питер, 2006. – 460 с.

55. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий / Е. П. Ильин. - М. [и др.] : Питер, 2004 (ГПП Печ. Двор). 700 с.

56. Исаева Е. Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. – СПб.: Издательство СПбГМУ, 2009. – 136 с.

57. Іванова О. В. Соціально-психологічна адаптація курсантів у вищому закладі освіти МВС як етап професійного становлення майбутніх співробітників пенітенціарної системи: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.06 / О. В. Іванова ; Нац. акад. внутр. справ України. – К., 1999. – 16 с.
58. Казміренко В.П. Програма дослідження психолого-соціальних чинників адаптації молодшої людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії / В.П. Казміренко // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – №6. – С.76-78.
59. Карамушка Л. М., Малигіна М. П. Види інтерактивних технік та особливості їх застосування у підготовці менеджерів та працівників освіти // Актуальні проблеми психології. Том. 1: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія.– К.: Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2002, част. 6. – С. 275–284.
60. Карамушка Л. М., Москальов М. В. Психологічні умови підготовки майбутніх менеджерів до управління змінами в організації : Монографія. – К. : «Просвіта», 2011. – 200 с.
61. Кислий В. Д. Особливості соціально-психологічної адаптації офіцерів-випускників до діяльності в особливих умовах: Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.09 / В. Д. Кислий ; Харк. військ. ун-т. – Х., 2003. – 20 с. 179 .
62. Кліманська М. Б. Почуття гумору як ресурс подолання стресу в роботі менеджерів / М. Б. Кліманська, І. І. Перун // Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія. - 2011. - 16, вип. 11, ч. 1. - С. 261-268.
63. Коваленко А. Б. Дослідження копінг-поведінки: Тенденції та перспективи / А.Б. Коваленко, Н.В. Родіна // Наука і освіта. – 2011. - №9.- С. 110-113.
64. Коваленко А. Б. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія з середовищем / А.Б. Коваленко, Н.В. Родіна // Вісник Одеського національного університету. - 2010. – №.14 (17). - С.54-65.
65. Коваленко А. Б. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія із середовищем / А. Б. Коваленко, Н. В. Родіна // Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія. - 2009. - 14, вип. 17. - С. 54-65.

66. Ковальська Н. Л. Організаційно-правові та психологічні засади вдосконалення діяльності кримінальної міліції у справах дітей : автореф. дис... канд. юрид. наук: 19.00.06 / Наталія Леонідівна Ковальська. Нац. акад. внутр. справ України МВС України.– К., 2010. – 20 с.

67. Колесніченко Л. А. Психологічні особливості саморегуляції у професійній діяльності менеджерів: Дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Колесніченко Ліна Аліковна. – К., 2004. – 219 с.

68. Конопкин О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека. Структурно-функциональный аспект. // Вопросы психологии. – 1995. - № 1. – С. 5 – 12.

69. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин ; Российская акад. образования, Психологический ин-т. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : URSS : Ленанд, 2010. - 316 с.

70. Конопльов В. В. Психологічна адаптація курсантів ВНЗ МВС України до діяльності підрозділів кримінальної міліції: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.06 / В. В. Конопльов ; Нац. акад. внутр. справ України. – К., 1999. – 16 с.

71. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний 173 посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 580 с.

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

73. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : Моногр. / В. М. Крайнюк. - К. : Ніка-Центр, 2007. - 431 с.

74. Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг - шкалы. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова – Авантитул, 2010. – 64 с.

75. Кудерміна О. І. Психологія особи як суб'єкта службової діяльності : монографія / О. І. Кудерміна; Нац. акад. внутр. справ. - Чернівці : Наші книги, 2012. - 415 с.

76. Кудерміна О.І. Сучасні ознаки соціального контуру професійної діяльності правоохоронця/ Актуальні проблеми юридичної психології: зб.

Матеріалів III Між нар. Наук.-практ. конф. (Київ, 25 квіт. 2014 р.). – К.: Нац.акад.внутр.справ, 2014. - 273-277 с.

77. Лазоренко Т. М. Психологічна адаптація до процесу навчання дітей 6 - 8 років із затримкою психічного розвитку: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.08 / Т.М. Лазоренко ; Ін-т дефектології АПН України. – К., 2002. – 21 с.

78. Лебедев И.Б. Психологические механизмы, стратегии и ресурсы стресс преодолеляющего поведения (копинг-поведения) специалистов экстремального профиля (на примере сотрудников МВД России) : автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Лебедев И.Б. – СПб., 2002. – 31 с.

79. Левенець А. Є. Базові моделі копінг-поведінки та механізми психологічного захисту працівників Державної кримінально-виконавчої служби [Електронний ресурс] / А. Є. Левенець // Проблеми сучасної психології. - 2014. - Вип. 24. - С. 454-466. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2014\\_24\\_39](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_24_39) .

80. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность / А. А. Леонтьев, Д. А. Леонтьев, Е. Е. Соколова. - М. : Смысл, 2005. - 431 с.

81. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М.: Смысл; Издательский центр «Академия», 2005. – 352 с.

82. Лефтеров В. А. Проблемы оптимизации деятельности психологической службы органов внутренних дел [Електронний ресурс] / В. А. Лефтеров. // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. - 2010. - Вип. 4. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps\\_2010\\_4\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2010_4_22) .

83. Лефтеров В. О. Психологічні причини загибелі та поранень працівників органів внутрішніх справ: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.06 / В. О. Лефтеров ; Нац. ун-т внутр. справ. – Х., 2001. – 19 с.

84. Лефтеров О. В., Тімченко О. В. Психологічні детермінанти загибелі та поранень працівників органів внутрішніх справ / В. О. Лефтеров, О. В. Тімченко ; Донецький ін-т внутрішніх справ. - Донецьк : ДІВС МВС України, 2002. - 322 с.

85. Либина А. В. Совладающий интеллект : успешное разрешение жизненных трудностей / А. В. Либина. - Москва : Эксмо, 2008. – 397 с.

86. Либина А. В., Либин А. В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? // Стиль человека: психологический анализ / Под ред. А.В. Либина. М., 1998. - С. 190-204.
87. Литвинова Г. О. Особливості сприйняття професійних емоціогенних ситуацій працівниками патрульної служби міліції з різним стажем роботи [Електронний ресурс] / Г. О. Литвинова // Право і Безпека. - 2007. - Т. 6, № 1. - С. 55-59. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pib\\_2007\\_6\\_1\\_19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pib_2007_6_1_19).
88. Литвинова Г. О. Особливості сприйняття професійних емоціогенних ситуацій працівниками патрульної служби міліції з різним стажем роботи [Електронний ресурс] / Г. О. Литвинова // Право і Безпека. - 2007. - Т. 6, № 1. - С. 55-59. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pib\\_2007\\_6\\_1\\_19](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pib_2007_6_1_19).
89. Мадди С. Р. Теории личности: сравнительный анализ / Сальваторе Р. Мадди; [Пер. с англ. И.Ю. Авидон и др.]. - Санкт-Петербург : Речь, 2002. - 538 с.
90. Макаренко П. В. Психологічна адаптація працівників ОВС до професійної діяльності [Електронний ресурс] / П. В. Макаренко // Вісник університету внутрішніх справ. - 1999. - Вип. 8. - С. 162-164. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnuvs\\_1999\\_8\\_50](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnuvs_1999_8_50).
91. Маклаков А. Г. Общая психология: Учебник для вузов. — СПб.: Питер, 2008. - 583 с.
92. Максим О. В. Психологічні механізми адаптації дезадаптованих молодших школярів [Електронний ресурс] / О. В. Максим, Т. А. Рябовол // Молодий вчений. - 2013. - № 1(01). - С. 82-89. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\\_2013\\_1\(01\)\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2013_1(01)_16)
93. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості / С.Д. Максименко. — К.: КММ, 2006. — 240 с.
94. Малкина-Пых И. Г. Стратегии поведения при стрессе / И. Г. МалкинаПых // Московский психологический журнал. — 2007. — № 12. — С. 15– 25.
95. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации / И.Г. Малкина-Пых. - М.: Эксмо, 2005. - 960 с.

96. Мартинюк І. А. Психологічні механізми адаптації першокурсників до навчання у ВНЗ [Електронний ресурс] / І. А. Мартинюк // Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія : Педагогіка, психологія, філософія. - 2015. - Вип. 220. - С. 262-268. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvnauped\\_2015\\_220\\_43](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvnauped_2015_220_43).
97. Маслоу А. Г. Мотивация и личность [Текст] / Абрахам Маслоу; [пер. с англ. Т. Гутман, Н. Мухина]. - 3. изд. - Москва [и др.] : Питер, 2011. - 351 с.
98. Матюхіна Н. П. Деякі особливості управління стресами в органах внутрішніх справ [Електронний ресурс] / Н. П. Матюхіна // Вісник Харківського національного університету внутрішніх справ. - 2000. - № 11. - С. 94-98. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnuvs\\_2000\\_11\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnuvs_2000_11_22).
99. Медведєв В. С. Проблеми професійної деформації співробітників органів внутрішніх справ (теоретичні та прикладні аспекти) : моногр. / В. С. Медведєв. – К. : Нац. акад. внутр. справ України, 1996. – 192 с.
100. Меерсон Ф. З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф. З. Меерсон. – М. : Наука, 1981. – 278 с.
101. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический аспект / К. Муздыбаев. // Журнал социологии и социальной антропологии, 1998. - Т.1. - Вып. 2. - С. 100-111.
102. Назаров О. О. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : монографія / О. О. Назаров, Н. В. Оніщенко, О. В. Садковий, О. І. Склень, О. В. Тімченко; Ун-т цив. захисту України. - Х., 2008. - 221 с.
103. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация : механизмы и стратегии / А. А. Налчаджян. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Эксмо, 2010. - 368 с.
104. Нартова-Бочавер С. К. «Coping-behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. - 1997.- Т.18. - №5.- с. 20-30.
105. Невмержицький В. М. Психологічні детермінанти адаптації військовослужбовців строкової служби до особливих умов діяльності: Автореф.



дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / В.М. Невмержицький ; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К., 2002. – 19 с.

106. Никандров В. В. Экспериментальная психология / В. В. Никандров. - 2-е изд., доп. - Санкт-Петербург : Речь, 2007. – 510 с.

107. Никиреев Е. М. Психологические особенности направленности личности : учебное пособие / Е.М.– Москва : Московский психолого-социальный институт, 2007. – 72 с.

108. Никифоров Г. С., Филимоненко Ю. И., Польшин А. К. Психологические аспекты саморегуляции состояний. – СПб. : Питер, 1996. – 205 с.

109. Овсяннікова В. В. Проблеми психологічної адаптації персоналу організацій [Електронний ресурс] / В. В. Овсяннікова // Проблеми сучасної психології. - 2013. - № 2. - С. 85-91. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz\\_2013\\_2\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2013_2_18).

110. Одинцова М. А. Многоликость «жертвы», или немного о Великой манипуляции : (система работы, диагностика, тренинги) : учебное пособие / 188 М. А. Одинцова ; Российская акад. образования, НОУ ВПО «Московский психолого-социальный ин-т». - Москва : Флинта : МПСИ, 2010. - 250 с.

111. Романова Е. С. Механизмы психологической защиты. Генезис. Функционирование. Диагностика / Е. С. Романова, Л. Р. Гребенников. – Мытищи: Изд-во «Талант», 1990. – 144 с.

112. Осухова Н. Г. Психологическое сопровождение личности в кризисных ситуациях: опыт эмпирического исследования : монография / Н. Г. Осухова. - Москва : Варсон, 2008. - 400 с.

113. Петровский А. В. Личность. Деятельность. Коллектив / А. В. Петровский. - М. : Политиздат, 1982. - 255 с.

114. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка / Жан Пиаже. - Москва : РИМИС, 2008. - 436 с.

115. Підчасов Є. В. Теоретичний аналіз основних підходів до проблеми адаптації особистості в психології [Електронний ресурс] / Є. В. Підчасов // 177 Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С.

Сковороди. Психологія. - 2012. - Вип. 42(1). - С. 179-193. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu\\_psykhol\\_2012\\_42\(1\)\\_\\_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_42(1)__21) .

116. Плиско В. И. Формирование у сотрудников устойчивого психомоторного состояния к внешним проявлениям опасности / В.И.Плиско - К.: Ред-изд. Отдел МВД Украины РИО, 1991. - 128 с.

117. Подшивалкіна В. І. Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах трансформаційних змін у суспільстві : колект. моногр. / В. І. Подшивалкіна, А. А. Бефані, О. В. Яремчук, Л. Н. Акімова, Р. М. Свінаренко; ред.: В. І. Подшивалкіна. - О. : Фенікс, 2011. - 380 с.

118. Попова Г. В. Особливості емоційної саморегуляції у працівників патрульної служби міліції з різним ставленням до роботи [Електронний ресурс] / Г. В. Попова // Право і Безпека. - 2009. - № 3. - С. 151-154. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pib\\_2009\\_3\\_37](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pib_2009_3_37)

119. Пospelова И. Д. К вопросу адаптации, психологической защиты и совладения у детей / И. Д. Пospelова // Наука і освіта. - 2013. - № 7. - С. 192- 196.

120. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности /под реда. Г. С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова. – СПб. : Речь, 2001. – 448 с.

121. Практическая психодиагностика : Методики и тесты : [Диагностика псих. состояний и свойств личности. Диагностика межличност. и семейн. отношений. Диагностика проф. подбора кадров] : Учеб. пособие / [Ред.-сост. - Д. Я. Райгородский]. – Самара : БАХРАХ-М, 2003. - 667 с.

122. Психологія слідчої діяльності: Навч. посіб. /[В.Г. Андросюк, О.М. Корнєв, О.І. Кудерміна та ін.];[за заг.ред. Л.І. Казміренко]. – К.: Правова єдність, 2009. – 200 с.

123. Психотерапевтическая энциклопедия / Под общ. ред. Б. Д. Карвасарского. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 743 с.

124. Ригель О. В. Психологічна адаптація дошкільника в ситуації зміни соціального середовища: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / О. В. Ригель ; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. – К., 2011. – 20 с.

125. Роджерс К. Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию / Карл Р. Роджерс; [Пер. с англ. М. Злотник]. - М. : Эксмо-Пресс, 2001. - 414 с.
126. Родіна Н. В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копінгу / Н.В. Родіна // Проблеми сучасної психології. – 2010. - № 7. - С. 608-633.
127. Родіна Н. В. Проактивний копінг як реалізація особистісного потенціалу при подоланні життєвих труднощів: Теоретико-методологічні аспекти / Потенціал особистості та тенденції його реалізації в умовах 182 трансформаційних змін у суспільстві : колективна монографія / [В.І. Подшивалкіна, А.А. Бефані, О.В. Яремчук та ін.], за наук. ред. В.І. Подшивалкіної. – Одеса :Фенікс, 2011. – Р.8. – С. 264-299.
128. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання [Текст] : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Родіна Наталія Володимирівна ; Київ. нац. ун-т ім. ТарасаШевченка. - К., 2012. - 504 с.
129. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: монографія / Н.В. Родіна. – Одеса: видавець Букаєв В.В., 2011. – 364 с.
130. Родіна Н. В. Роль проактивного копінгу в подоланні особистістю життєвої кризи / Н.В. Родіна, Б.В. Бірон / Вісник Одеського національного університету. – 2011. - Т. 16, В. 17. – С. 68-79.
131. Родіна Н. В. Феномен розуміння в контексті подолання важких життєвих ситуацій. Теоретично методологічний аналіз / Н.В. Родіна // Науковий вісник Південноукраїнського національного університету. – 2010. - № 5-6. – С. 39-48.
132. Роменець В. А. Вчинок і постання канонічної психології / В.А. Роменець //Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії / [За заг. ред. В.О. Татенка]. – К.: Либідь, 2006. – С. 11-36.
133. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание / С. Л. Рубинштейн. - Москва [и др.] : Питер, 2012. - 287 с.
134. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание [Текст] / С. Л. Рубинштейн. - Москва [и др.] : Питер, 2012. - 287 с.

135. Самара О. Є. Психологічні особливості стратегій стрес-долаючої поведінки співробітників МНС: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / О. Є. Самара ; Одес. нац. ун-т ім. І.І. Мечникова. – О., 2010. – 16 с.
136. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме : пер. с англ. – М.: Медгиз, 1960. – 254 с.
137. Семиченко В. А. Опыт системно-структурного моделирования сложных объектов в психолого-педагогических исследованиях / Валентина Анатольевна Семиченко // Проблемы сучасної педагогічної освіти : [зб. наук. ст.]. Педагогіка і психологія / Кримський держ. гуманіт. ін-т. – К., 2003. – Вип. 5. – С. 253–266.
138. Сивогракова З. А. Проблема індивідуально-психологічних факторів поведінки, що спрямована на подолання складних життєвих ситуацій / З. А. Сивогракова // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. - 2006. - № 3. - С. 96-101.
139. Сивогракова З. А. Психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / З. А. Сивогракова; Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. - К., 2010. - 20 с.
140. Симатова О. Б. Копинг-стратегии и копинг-ресурсы как мишени превентивного воздействия в профилактике аддиктивного поведения подростков // Отклоняющееся поведение человека в современном мире: проблемы и решения: сб. материалов междунар. заочной науч.- практ. конф. Владимир, 12 мая 2010 г. - Владимир: ВлГУ, 2010. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://deviatio2010.vlsu.ru/index.php?id=49> .
141. Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Проблемы подростковой адаптации с позиций профилактики и психотерапии личностных и поведенческих расстройств и зависимости от психоактивных веществ // - Москва, - Федеральное агентство по здравоохранению и социальному развитию Российской Федерации ГОУ ВПО «Московский государственный медикостоматологический университет» Национальный научный центр наркологии Фонд «Система профилактических программ». - 2007 – 197 с.

142. Собчик Л. Н. Введение в психологию индивидуальности : Теория и практика психодиагностики / Л. Н. Собчик. - 3. изд., испр. - М. : Ин-т приклад. психологии, 2000. - 511 с.
143. Столяренко А. М. Экстремальная психопедагогика: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / А. М. Столяренко. - Москва : Юнити, 2002. - 607 с.
144. Суханов А. А. Психологическая адаптация как системная характеристика системы "человек – жизненная среда": к постановке проблемы [Электронный ресурс] / А. А. Суханов // Горизонти освіти. - 2014. - № 1. - С. 94–99. - Режим доступа: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/gorosv\\_2014\\_1\\_18](http://nbuv.gov.ua/UJRN/gorosv_2014_1_18) .
145. Тарасюк І. В. Психологічні механізми адаптації особистості [Електронний ресурс] / І. В. Тарасюк // Наукові записки [Національного університету "Острозька академія"]. Сер. : Психологія і педагогіка. - 2011. - Вип. 17. - С. 342-349. - Режим доступа: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp\\_2011\\_17\\_39](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2011_17_39) .
146. Татенко В. О. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології / Татенко В.О. // Соціальна психологія. – 2006. – №1. – С.3-13.
147. Технології роботи організаційних психологів: Навч. посіб. для студентів вищ. навч. зал. та слухачів ін-тів після диплом. освіти / За наук. ред. Л. М. Карамушки. – К.: Фірма „ІНКОС”, 2005. – 366 с.
148. Тимченко А. В. Психологические аспекты состояния, поведения и деятельности людей в экстремальных условиях и методы их коррекции: Учебное пособие. - Харьков: ХВУ, 1997. – 184 с.
149. Титаренко Т. М. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т.М. Титаренко. – К.: Агропромвидав України, 1998. – 348 с.
150. Тімченко О. В. Аутоагресивна поведінка працівників органів внутрішніх справ України: соціально-психологічні детермінанти виникнення, методи превенції та профілактики: Монографія. – Донецьк: ДІВС МВС України, 2003. – 236 с.
151. Тімченко О. В. Оцінка напруженості праці та фізіологічна «вартість» основних видів діяльності органів та підрозділів внутрішніх справ України //Збірник

наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України./За ред. Максименка С.Д. – К.: 2001, т. III, ч. 7. – с. 222 – 229.

152. Тімченко О. В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): Автореф. дис. ... доктора. психол. наук: 19. 00. 06 / НУВС, 2003. – 35 с.

153. Ткачук Т. А. Дослідження локусу контролю як складової копінгповедінки фахівців податкової служби / Т. Ткачук // Соц. психологія. - 2010. - № 4. - С. 95-102.

154. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія / Т. А. Ткачук; Держ. податк. служба України, Нац. ун-т держ. податк. служби України. - Ірпінь, 2011. - 284 с.

155. Томчук М. І. Психологічна готовність особистості до службової діяльності : монографія / М. І. Томчук. – Хмельницький : НВП “Еврика”, 2003. – 197 с.

156. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : Учеб. пособие для студентов вузов / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. - М. : Изд-во Ин-та Психотерапии, 2002. – 488 с.

157. Фонтана Д. Как справиться со стрессом : [Пер. с англ.] / Дэвид Фонтана. - М. : Педагогика-пресс, 1995. - 351 с.

158. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы : [Пер. с англ.] / Анна Фрейд. - М. : Педагогика-пресс, 1993. - 140 с.

159. Фрейд З. Психология «Я» и защитные механизмы / А. Фрейд. - М., Педагогика-Пресс, 1993 – 144с.

160. Фромм Э. Бегство от свободы ; Человек для себя : [пер. с англ.] / Эрих Фромм. - М. : АСТ, 2004. - 571с.

161. Хлебнікова Т.М. Ділова гра як метод активного навчання педагога / Т.М. Хлебнікова. – Харків: Основа, 2005. – 76 с.

162. Хлонь О. М. Попередження психологічного та емоційного стомлення працівників кримінальної міліції, пов’язаного з професійним ризиком [Електронний

ресурс] / О. М. Хлонь // Юридична психологія та педагогіка. - 2009. - № 2. - С. 225-232. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/urpp\\_2009\\_2\\_23](http://nbuv.gov.ua/UJRN/urpp_2009_2_23) .

163. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Новые пути в психоанализе [Текст] / Карен Хорни ; [пер. с англ. А. Боковилов]. - Москва [и др.] : Питер, 2013. - 301 с.

164. Худякова И. С. Мотивация аффилиации в структуре личности подозреваемых, обвиняемых и осужденных // Вестник ТГПУ. 2010. №4. [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-affiliatsii-v-strukture-lichnostipodozrevaemyh-obvinyaemyh-i-osuzhdennyh#ixzz4K46506dg> .

165. Черепанова Е. М. Саморегуляция и самопомощь при работе в экстремальных условиях: Руководство для спасателей и другого персонала служб быстрого реагирования. – Москва: МЧС РФ, 1995. – 33с.

166. Эриксон Э. Г. Детство и общество / Эрик Г. Эриксон; Пер. [с англ.] и науч. ред.: А. А. Алексеев. - 2. изд., перераб. и доп. - СПб. : Лет. сад, 2000. - 415 с.

167. Юнг К. Г. Структура психики и архетипы / Карл Густав Юнг ; [пер. с нем. Т. А. Ребеко]. - Москва : Акад. проект, 2007. - 302 с.

168. Юридична психологія : підручник / Д. О. Александров, В. Г. Андросюк, Л. І. Казміренко та ін. ; [за заг. ред. Л. І. Казміренко, Є. М. Моїсєєва]. – К. : КНТ, 2007. – 359с.

169. Якимчук А. В. Розвиток у керівників оперативно-розшукових підрозділів Державної прикордонної служби України здатності до саморегуляції психічної стійкості в екстремальних умовах: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09 / А. В. Якимчук ; Нац. акад. Держ. прикордон. служби України ім. Б. Хмельницького. — Хмельницький, 2010. – 20 с.

170. Ялтонский В. М. Взаимосвязь копинг-поведения и Я-концепции у больных, зависимых от алкоголя, и условно здоровых мужчин / В.М. Ялтонский, Н.А. Сирота, Е.Т. Соколова, Н.С. Видерман // Соц. и клинич. психиатрия. – 2001. – Т.11, вып. 2. – С. 36-43.

171. Andrews G. Life event stress, social support, coping style, and risk of psychological impairment / G. Andrews, C. Tennant, D.M. Hewson, G.E. Vaillant // J. Nerv. Ment. Dis. – 1978. – Vol. 166, N 5. – P. 307-316.
172. Billings A. G. The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events / A.G. Billings, R.H. Moos // Journal of Behavioral Medicine. - 1981. - № 4. - P. 157-189.
173. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach //Journal Personality and Social Psychology. - 1989. - Vol. 56. - P. 267-283. 187c.
174. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges / E. Frydenberg. - Oxford University Press, 2002. - 176 p.
175. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges / E. Frydenberg. - Oxford University Press, 2002. - 176 p.
176. Frydenberg E. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? / E. Frydenberg, R. Lewis // American Educational Research Journal. - 2000. - № 37(3). - P. 727-745.
177. Frydenberg E. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? / E. Frydenberg, R. Lewis // American Educational Research Journal. - 2000. - № 37(3). - P. 727—745.
178. Haan N. Coping and defense mechanisms related to personality inventories / N. Haan // J. Cons. Psychol. – 1965. – Vol. 29, N 4. – P.373-378.
179. Haan N. The adolescent antecedents of an ego model of coping and defense and comparisons with Q-sorted ideal personalities / N. Haan // Genet. Psychol. Monogr. – 1974. – Vol. 89, N 2. – P.274-306.
180. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizingstress / S.E. Hobfoll // American Psychologist. - 1989. - № 44 (3). - P. 513-524.
181. Hobfoll S. E. The Influence of Culture, Community, and the Nested Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory / S.E. Hobfoll // Applied Psychology: An International Review. - 2001. - № 50(3). - P. 337-421.



182. Holahan C. J. Coping, Stress Resistance, and Growth: Conceptualizing Adaptive Functioning / C.J. Holahan, R.N. Moos, S. Schaefer // The Handbook of Coping. Theory, Research, Applications / M. Zeidner, N. S. Endler. - New York: Wiley, 1996. - P. 25-43.
183. Holmes T. H. The Social Readjustment Rating Scale / T.H. Holmes, R. Rahe // J. Psychosom. Res. – 1967. – Vol.11. – P. 213-218.
184. Wiedl K. H. Coping with symptoms related to schizophrenia / K. H. Wiedl, B. Schöttner // Schizophrenia Bull. – 1991. – Vol. 17, N 3. – P.525-538.
185. Lazarus R. S. Emotion and adaptation / R. S. Lazarus. - London: Oxford University Press, 1991. – 572 p.
186. Lazarus R. S. Psychological stress and the coping process / R. S. Lazarus. - New York: McGraw-Hill, 1966. – 466 p.
187. Lazarus R. S. Stress, Appraisal and Coping / R.S. Lazarus, S. Folkman. – N.Y., 1984. – 218 p.
188. Lazarus R. S. Stress, appraisal, and coping / R. S. Lazarus, S. Folkman. - New York: Springer, 1984. – 444 p.
189. Lazarus R. S. Transactional theory and research on emotion and coping / R.S. Lazarus, S. Folkman // Eur. J. Pers. – 1987. – Vol. 1. – P.141-169.
190. McCrae R. R. Situational determinants of coping responses: Loss, threat, and challenge / R.R. McCrae // Journal of Personality and Social Psychology. - 1984. - № 46. - P. 919-928.
191. Menaghan E. G. Measuring coping effectiveness: A panel analysis of marital problems and coping efforts / E.G. Menaghan // Journal of Health and Social Behavior.- 1982. - № 23. - P. 220-234.
192. Mitchell R. E. Stress, coping, and depression among married couples / R. E. Mitchell, R. C. Cronkite, R. H. Moos // Journal of Abnormal Psychology. - 1983. - № 92. - P. 433-448.
193. Pearlin L. I. The structure of coping / L. I. Pearlin, C. Schooler // Journal of Health and Social Behavior. - 1978. - № 19. - P. 2-21.

194. Schmitz G. S. Proaktive Einstellung von Lehrern: Konstruktbeschreibung und psychometrische Analysen / G. S. Schmitz, R. Schwarzer // Zeitschrift für Empirische Pädagogik. - 1999. - № 13 (1). - P. 3-27.
195. Schwarzer R. Self-efficacy in the adoption and maintenance of health behaviors: Theoretical approaches and a new model / R. Schwarzer // Self-efficacy: Thought control of action / R. Schwarzer. - Washington, DC: Hemisphere, 1992. - P. 217-242.
196. Schwarzer R. Stress, Resources, and Proactive Coping / R. Schwarzer // Applied Psychology: An International Review. - 2001. - № 50(3). - P. 400-407.
197. Schwarzer R. Stress, Resources, and Proactive Coping / R. Schwarzer // Applied Psychology: An International Review. - 2001. - № 50(3). - P. 400-407.
198. Schwarzer R. Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping / R. Schwarzer, S. Taubert // Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges / R. Schwarzer, S. Taubert. - London: Oxford University Press, 2002. - Part 2. - P. 19-35.
199. Schwarzer R., Taubert S. Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In: Fydenberg, E., editor. Beyond Coping: Meeting Goals, Visions and Challenges. – London: Oxford University Press, 2002. – P. 19–35.
200. Seligman M. E. Coping behavior: learned helplessness, physiological change and learned inactivity / M.E. Seligman, J. Weiss, M. Weinraub, A. Schulman // Behav. Res. Ther. – 1980. – Vol.18, N 5. – P.459-512.
201. Selye H. History of the stress concept / H. Selye // Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects / L. Goldberger, S. Breznitz. - New York: Free Press, 1993. - P. 7-17.
202. Selye H. The stress of life / H. Selye. – N.Y., 1956. – 216 p.
203. Weber H. Belastung und Verarbeitung / H. Weber // Für Klinische Psychologie. - 1992. - № 21(1). - P. 17-27.
204. Weiner B. A theory of motivation of some classroom experiences / B. Weiner // Journal of Educational Psychology. - 1979. - № 71. - P. 3-25.

205. Weiner B. The social psychology of emotion: applications of a naïve psychology / B. Weiner // Journal of Social and Clinical Psychology. - 1987. - № 5. - P. 405-419.

206. Wiedl K. H. Coping with symptoms related to schizophrenia / K. H. Wiedl, B. Schottner // Schizophr. - 1991. - № 17(3). - P. 525–538.

# ДОДАТКИ

## Додаток А

### Результати контрольних зрізів експериментальної групи

Ознака, що досліджувалася	Експериментальна група до експерименту		Експериментальна група після експерименту	
	показник	кількість	показник	кількість
<i>Тест визначення рівня самооефективності Дж. Маддукса і М. Шесра</i>				
Сфера міжособистісного спілкування	17	1	17	1
	16	1	16	2
	15	2	15	2
	14	2	14	2
	13	2	13	2
	12	3	12	5
	11	7	11	5
	10	5	10	5
	9	4	9	4
	8	2	8	2
	7	1	7	1
	6	1	6	-
<i>Методика діагностики парціальних позицій інтернальності-екстернальності особистості (Є. Ф. Бажин, К. О. Голінкіна, О. М. Еткінд)</i>				
Інтернальність досягнень	10	2	10	3
	9	3	9	3
	8	6	8	6
	7	6	7	6
	6	6	6	5
	5	3	5	4
	4	3	4	4
	3	2	3	-
	2	-	2	-
Інтернальність невдач	10	3	10	-
	9	3	9	1
	8	5	8	5
	7	6	7	6
	6	8	6	6
	5	1	5	5
	4	1	4	4
	3	1	3	2
	2	3	2	2
Інтернальність професійних відносин	10	1	10	2
	9	3	9	3
	8	5	8	6
	7	5	7	6
	6	5	6	6
	5	3	5	4
	4	4	4	2
	3	3	3	2
	2	2	2	-
	1	-	1	-

Ознака, що досліджувалася	Експериментальна група до експерименту		Експериментальна група після експерименту	
	показник	Кількість	показник	кількість
Інтернальність міжособистісних відносин	10	2	10	2
	9	2	9	2
	8	5	8	7
	7	7	7	7
	6	7	6	7
	5	3	5	3
	4	3	4	3
	3	1	3	-
	2	1	2	-
Загальна інтернальність	10	4	10	3
	9	4	9	4
	8	7	8	7
	7	5	7	7
	6	5	6	7
	5	2	5	2
	4	2	4	1
	3	2	3	-
<b>Опитувальник «SACS» («Стратегії подолання стресових ситуацій») С. Хобфолла</b>				
Асертивні дії	26	-	26	-
	25	-	25	1
	24	2	24	4
	23	2	23	3
	22	3	22	3
	21	3	21	3
	20	5	20	4
	19	7	19	4
	18	3	18	3
	17	-	17	1
	16	-	16	2
	15	1	15	2
	14	1	14	1
	13	1	13	-
	12	1	12	-
	11	1	11	-
	8	1	8	-
Вступ до соціального контакту	28	2	28	2
	27	2	27	2
	26	2	26	3
	25	4	25	6
	24	6	24	6
	23	6	23	5
	22	5	22	3
	21	1	21	2
	18	1	20	2
	17	1	17	-
	16	1	16	-

Ознака, що досліджувалася	Експериментальна група до експерименту		Експериментальна група після експерименту	
	показник	кількість	показник	кількість
Пошук соціальної підтримки	28	1	28	1
	27	2	27	2
	26	1	26	2
	25	1	25	2
	24	5	24	4
	23	4	23	5
	22	6	22	5
	21	6	21	5
	20	1	20	2
	19	-	19	2
	18	1	18	1
	17	1	17	-
	15	1	15	-
	14	1	14	-
Обережні дії	28	-	28	-
	27	1	27	-
	26	1	26	1
	25	2	25	1
	24	2	24	2
	23	2	23	2
	22	3	22	2
	21	5	21	4
	20	5	20	3
	19	4	19	4
	18	2	18	4
	16	-	16	2
	14	1	14	2
	13	1	13	2
	11	1	11	1
	10	1	10	1
Імпульсивні дії	26	1	26	-
	24	1	24	-
	22	1	23	1
	21	1	22	1
	20	1	21	1
	19	5	19	1
	18	5	18	4
	17	6	17	7
	16	5	16	7
	15	1	15	7
	13	1	14	1
	12	1	13	1
	9	2	9	-
Уникання	27	1	27	-
	25	1	25	-
	24	-	24	1

Ознака, що досліджувалася	Експериментальна група до експерименту		Експериментальна група після експерименту	
	показник	кількість	показник	кількість
Уникання	23	1	23	-
	21	-	21	1
	20	1	20	1
	19	-	19	1
	18	-	18	1
	17	4	17	2
	16	7	16	6
	15	6	15	6
	14	6	14	6
	13	2	13	3
	12	1	12	2
	11	1	11	1
	10	-	10	-
Маніпулятивні дії	8	-	8	-
	27	-	27	-
	26	2	26	1
	25	1	25	1
	24	2	24	1
	23	2	23	2
	22	2	22	3
	21	5	21	3
	20	7	20	4
	19	4	19	4
	18	2	18	4
	16	1	17	3
	14	1	16	2
Асоціальні дії	13	1	12	2
	11	1	11	1
	27	1	27	-
	26	-	26	1
	25	1	25	-
	24	1	24	-
	23	1	23	1
	22	-	22	1
	21	1	21	1
	20	1	20	1
	19	3	19	4
	18	5	18	4
	17	5	17	3
	16	3	16	4
	15	3	15	3
	14	-	14	1
	13	1	13	1
	12	3	12	2
	11	1	11	2
	10	1	10	2

Ознака, що досліджувалася	Експериментальна група до експерименту		Експериментальна група після експерименту	
	показник	кількість	показник	кількість
Агресивні дії	27	-	27	
	26	1	26	
	24	1	25	1
	23	1	23	1
	20	-	21	1
	19	1	20	1
	18	3	18	4
	17	5	17	4
	16	7	16	6
	15	7	15	8
	14	1	14	1
	13	1	13	1
	12	1	12	3
	11	1	11	-
	10	1	10	-
<b>Тест «Мотивація досягнення успіху» (Т. Елерс)</b>				
Рівень мотивації досягнення успіху	24	1	24	1
	23	1	23	2
	22	2	22	2
	21	2	21	2
	20	2	20	2
	19	2	19	4
	18	1	18	4
	17	3	17	1
	16	3	16	1
	15	1	15	4
	14	3	14	2
	13	2	13	1
	12	1	12	1
	11	1	11	1
	10	1	10	1
	9	1	9	1
	8	2	8	1
	7	1	7	-
	6	1	6	-
	5	-	5	-
<b>Тест «Мотивація уникнення невдач» (Т. Елерс)</b>				
Рівень мотивації уникнення невдач	26	-	26	-
	25	-	25	-
	24	2	24	-
	23	2	23	1
	22	4	22	2
	21	4	21	2
	20	3	20	2
	19	2	19	2
	18	2	18	2



Ознака, що досліджувалася	Експериментальна група до експерименту		Експериментальна група після експерименту	
	показник	кількість	показник	кількість
Рівень мотивації уникнення невдач	17	1	17	2
	16	1	16	2
	15	2	15	2
	14	1	14	3
	13	1	13	3
	12	1	12	2
	11	1	11	1
	10	1	10	1
	9	2	9	1
	8	-	8	1
	7	1	7	1
	6	-	6	1
<b>Методика з визначення мотивів афіліції (А. Мехрабін)</b>				
Прагнення до прийняття	194	1	220	1
	193	1	217	1
	186	1	214	1
	185	1	209	1
	181	1	205	2
	180	1	200	1
	179	1	199	1
	178	1	195	1
	177	1	193	1
	175	1	188	1
	174	1	181	1
	173	1	177	1
	169	1	171	1
	161	1	169	2
	160	1	160	1
	129	2	153	1
	105	1	151	1
	98	1	149	1
	97	1	147	1
	96	1	140	1
	94	2	133	2
	88	1	129	1
	84	2	112	1
	79	1	100	1
	75	1	99	1
	74	1	92	1
	65	1	84	1
	48	1	76	1
Страх нехтування	212	1	191	1
	206	1	190	1
	197	1	189	1
	187	1	187	1
	181	1	180	1

## Продовження додатку А

Ознака, що досліджувалася	Експериментальна група до експерименту		Експериментальна група після експерименту	
	показник	кількість	показник	кількість
Страх нехтування	178	1	176	2
	177	1	171	1
	176	1	169	1
	171	1	168	1
	167	1	165	1
	163	1	161	1
	156	1	158	1
	153	2	155	1
	151	2	149	1
	147	1	144	1
	146	1	132	1
	137	1	131	1
	136	1	127	1
	121	1	119	1
	99	1	95	1
	89	1	87	1
	85	2	81	1
	77	1	74	1
	75	1	71	1
	54	1	50	2
	48	1	44	1
	46	1	40	1
	36	1	38	2
<b>Методика діагностики рівня емпатійних здібностей (В. В. Бойко)</b>				
Раціональний канал емпатії	6	1	6	3
	5	3	5	6
	4	8	4	9
	3	8	3	9
	2	6	2	4
	1	5	1	-
Емоційний канал емпатії	6	3	6	1
	5	3	5	3
	4	8	4	9
	3	9	3	9
	2	5	2	6
	1	3	1	3
Інтуїтивний канал емпатії	6	1	6	1
	5	2	5	2
	4	8	4	7
	3	8	3	9
	2	6	2	6
	1	6	1	6
Установки, які сприяють емпатії	6	1	6	2
	5	1	5	2
	4	10	4	9
	3	9	3	9

Ознака, що досліджувалася	Контрольна група до експерименту		Контрольна група після експерименту	
	показник	кількість	показник	кількість
Установки, які сприяють емпатії	2	5	2	6
	1	5	1	3
Здатність до емпатії	6	2	6	2
	5	3	5	2
	4	8	4	8
	3	8	3	9
	2	5	2	6
	1	5	1	4
	6	2	6	3
Ідентифікація в емпатії	5	2	5	3
	4	8	4	9
	3	8	3	9
	2	6	2	4
	1	5	1	3
	6	2	6	2
Сумарний показник	5	2	5	4
	4	8	4	8
	3	9	3	8
	2	5	2	5
	1	5	1	4
	6	2	6	2
<b>Методика «Самооцінка особистості» варіант С. А. Будасі</b>				
Висока адекватна	0.84	1	0.84	1
	0.81	1	0.83	1
	0.80	1	0.82	1
	0.78	1	0.80	1
	0.75	1	0.79	1
	0.73	2	0.76	1
	0.68	2	0.74	1
	0.65	2	0.73	1
	0.64	-	0.65	1
	0.63	-	0.56	1
Середня адекватна	0.52	2	0.55	4
	0.50	4	0.51	2
	0.43	2	0.49	2
	0.41	2	0.47	2
	0.37	2	0.45	2
	0.33	3	0.39	3
	0.37	-	0.37	4
Низька адекватна	-0,09	3	-0.09	2
	-0.12	2	-	-
Висока неадекватна	-	-	-	-
Низька неадекватна	-	-	-	-
<b>Методика «Стиль саморегуляції поведінки» (ССПМ) В. І. Моросанової та О. М. Коноз</b>				
Планування	9	-	9	-
	8	1	8	1
	7	4	7	2

## Продовження додатку А

Ознака, що досліджувалася	Контрольна група до експерименту		Контрольна група після експерименту	
	показник	кількість	показник	кількість
Самостійність	5	8	5	8
	4	8	4	9
	3	3	3	2
	2	3	2	3
	1	2	1	2
Загальний рівень саморегуляції	34	1	34	-
	33	-	33	1
	32	1	32	1
	31	1	31	1
	30	2	30	2
	29	3	29	4
	28	5	28	4
	27	5	27	4
	26	5	26	6
	25	6	25	6
	24	1	24	1
	23	1	23	1

## Додаток Б

### Результати контрольних зрізів контрольної групи

Ознака, що досліджувалася	Контрольна група до експерименту		Контрольна група після експерименту	
	показник	кількість	показник	кількість
<i>Методика діагностики парціальних позицій інтернальності-екстернальності особистості (Є. Ф. Бажин, К. О. Голінкіна, О. М. Еткінд)</i>				
Інтернальність досягнень	10	2	10	1
	9	2	9	3
	8	6	8	6
	7	7	7	7
	6	7	6	7
	5	2	5	3
	4	2	4	1
	3	2	3	2
Інтернальність невдач	2	1	2	1
	10	2	10	2
	9	2	9	2
	8	6	8	4
	7	6	7	7
	6	6	6	6
	5	5	5	6
	4	2	4	2
Інтернальність професійних відносин	3	2	3	2
	2	-	2	-
	10	2	10	3
	9	3	9	2
	8	6	8	7
	7	5	7	5
	6	3	6	3
	5	3	5	3
Інтернальність міжособистісних відносин	4	5	4	3
	3	2	3	3
	2	1	2	1
	1	1	1	1
	10	3	10	2
	9	2	9	3
	8	6	8	6
	7	6	7	6
Інтернальність міжособистісних відносин	6	6	6	7
	5	3	5	2
	4	3	4	2
	3	2	3	3
	2	-	2	-
Загальна інтернальність	10	2	10	2
	9	3	9	3
	8	7	8	7
	7	7	7	7

## Продовження додатку Б

Ознака, що досліджувалася	Контрольна група до експерименту		Контрольна група після експерименту	
	показник	кількість	Показник	кількість
Загальна інтернальність	6	6	6	6
	5	3	5	3
	4	2	4	2
	3	1	3	1
<i>Тест визначення рівня самооефективності Дж. Маддукса і М. Шесра</i>				
Сфера міжособистісного спілкування	17	1	17	1
	16	1	16	2
	15	2	15	2
	14	3	14	2
	13	2	13	2
	12	5	12	5
	11	5	11	5
	10	6	10	5
	9	3	9	4
	8	1	8	1
	7	1	7	1
	6	1	6	1
<i>Опитувальник «SACS» («Стратегії подолання стресових ситуацій») С. Хобфолла</i>				
Асертивні дії	26	1	26	-
	25	1	25	2
	24	1	24	2
	23	1	23	1
	22	3	22	3
	21	3	21	3
	20	3	20	3
	19	5	19	6
	18	6	18	6
	17	1	17	1
	16	1	16	1
	15	1	15	1
	14	3	14	1
	13	1	13	1
	12	-	12	-
	11	-	11	-
	8	-	8	-
Вступ до соціального контакту	29	1	29	1
	28	1	28	1
	27	1	27	1
	26	1	26	1
	25	4	25	5
	24	7	24	6
	23	7	23	7
	22	7	22	7
	21	-	21	1
	18	1	18	1

*Продовження додатку Б*

Ознака, що досліджувалася	Контрольна група до експерименту		Контрольна група після експерименту	
	показник	кількість	показник	кількість
Вступ до соціального контакту	17	1	17	-
	16	-	16	-
Пошук соціальної підтримки	28	-	28	-
	27	2	27	1
	26	2	26	2
	25	2	25	3
	24	4	24	3
	23	6	23	6
	22	6	22	7
	21	6	21	5
	20	-	20	1
	19	1	19	1
	18	1	18	1
	17	1	17	1
	15	-	15	-
	14	-	14	-
Обережні дії	28	1	28	1
	27	1	27	1
	26	1	26	1
	25	1	25	1
	24	2	24	2
	23	2	23	2
	22	3	22	3
	21	3	21	3
	20	7	20	7
	19	5	19	5
	18	2	18	1
	16	1	16	2
	14	1	14	1
	13	1	13	1
	11	-	11	-
	10	-	10	-
Імпульсивні дії	26	1	26	-
	24	1	24	2
	22	3	22	2
	21	1	21	1
	20	1	20	1
	19	4	19	6
	18	5	18	5
	17	4	17	5
	16	5	16	4
	15	3	15	3
	13	3	13	2
	12	-	12	-
	9	-	9	-

Ознака, що досліджувалася	Контрольна група до експерименту		Контрольна група після експерименту	
	показник	кількість	Показник	кількість
Уникання	27	-	27	-
	25	-	25	-
	24	1	24	2
	23	1	23	-
	21	1	21	1
	20	-	20	1
	19	1	19	-
	18	1	18	1
	17	6	17	6
	16	6	16	6
	15	5	15	6
	14	4	14	3
	13	1	13	1
	12	-	12	1
	11	1	11	-
	10	1	10	2
Маніпулятивні дії	8	2	8	1
	27	1	27	1
	26	1	26	1
	25	2	25	2
	24	2	24	2
	23	2	23	2
	22	3	22	3
	21	5	21	5
	20	5	20	5
	19	4	19	4
	18	1	18	2
	16	2	16	1
	14	1	14	1
	13	2	13	1
Асоціальні дії	11	-	11	1
	27	1	27	1
	26	1	26	1
	25		25	1
	24	1	24	1
	23	1	23	1
	22	1	22	-
	21	-	21	-
	20	-	20	-
	19	5	19	5
	18	5	18	5
	17	5	17	5
	16	3	16	3
	15	2	15	3
	14	1	14	1
	13	1	13	1



Ознака, що досліджувалася	Контрольна група до експерименту		Контрольна група після експерименту	
	показник	кількість	показник	кількість
Асоціальні дії	12	1	12	1
	11	2	11	1
	10	1	10	1
Агресивні дії	27	1	27	1
	26	-	26	1
	24	2	24	1
	23	-	23	1
	20	1	20	-
	19	1	19	1
	18	3	18	3
	17	3	17	5
	16	6	16	5
	15	5	15	5
	14	5	14	4
	13	1	13	1
	12	-	12	1
	11	2	11	1
	10	1	10	1
<b>Тест «Мотивація досягнення успіху» (Т. Елерс)</b>				
Рівень мотивації досягнення успіху	24	2	24	1
	23	1	23	1
	22	2	22	2
	21	1	21	2
	20	3	20	3
	19	3	19	3
	18	1	18	1
	17	1	17	1
	16	1	16	1
	15	3	15	3
	14	3	14	3
	13	2	13	2
	12	1	12	1
	11	1	11	1
	10	2	10	2
	9	1	9	1
	8	1	8	1
	7	1	7	1
	6	-	6	1
	5	1	5	-
<b>Тест «Мотивація уникнення невдач» (Т. Елерс)</b>				
Рівень мотивації уникнення невдач	26	1	26	-
	25	1	25	1
	24	1	24	2
	23	1	23	1
	22	2	22	2
	21	2	21	2

*Продовження додатку Б*

Ознака, що досліджувалася	Контрольна група до експерименту		Контрольна група після експерименту	
	показник	кількість	Показник	кількість
Рівень мотивації уникнення невдач	20	1	20	1
	19	1	19	1
	18	2	18	2
	17	2	17	3
	16	1	16	1
	15	1	15	1
	14	1	14	1
	13	1	13	1
	12	-	12	1
	11	3	11	1
	10	3	10	3
	9	3	9	3
	8	1	8	2
	7	2	7	1
	6	1	6	1
<b>Методика з визначення мотивів афіліації (А. Мехрабіан)</b>				
Прагнення до прийняття	196	1	194	1
	195	1	193	1
	192	1	191	1
	190	1	189	1
	187	1	186	1
	184	1	185	1
	182	1	183	1
	179	1	177	1
	176	1	165	1
	174	1	157	1
	159	1	156	1
	148	1	145	1
	144	1	133	1
	135	1	128	1
	123	1	119	1
	106	1	110	1
	104	1	105	1
	100	1	101	1
	98	1	96	1
	94	1	95	1
	93	1	84	1
	89	1	82	1
	85	1	75	1
	80	1	74	1
	77	2	65	2
	68	1	63	1
	59	2	58	2
	54	2	55	2

Ознака, що досліджувалася	Контрольна група до експерименту		Контрольна група після експерименту	
	показник	кількість	показник	кількість
Страх нехтування	200	1	212	1
	195	1	206	1
	194	1	197	1
	190	1	187	1
	174	1	171	1
	165	1	167	1
	159	1	163	1
	157	1	156	1
	149	1	151	1
	144	1	153	1
	133	1	147	1
	129	1	146	1
	125	1	137	1
	118	2	136	1
	117	2	121	1
	95	1	99	1
	94	1	89	1
	90	1	85	1
	88	1	77	1
	80	2	75	2
	73	1	54	2
	69	1	48	1
	44	1	46	1
	39	1	36	2
<b>Методика діагностики рівня емпатійних здібностей (В. В. Бойко)</b>				
Раціональний канал емпатії	6	2	6	2
	5	2	5	2
	4	7	4	8
	3	9	3	8
	2	8	2	8
	1	3	1	3
Емоційний канал емпатії	6	1	6	2
	5	3	5	3
	4	10	4	9
	3	10	3	10
	2	4	2	4
	1	3	1	3
Інтуїтивний канал емпатії	6	2	6	2
	5	1	5	2
	4	8	4	7
	3	9	3	9
	2	6	2	6
	1	5	1	5
Установки, які сприяють емпатії	6	1	6	2
	5	4	5	3
	4	9	4	9

Ознака, що досліджувалася	Контрольна група до експерименту		Контрольна група після експерименту	
	показник	кількість	Показник	кількість
Установки, які сприяють емпатії	3	9	3	9
	2	4	2	4
	1	4	1	4
Здатність до емпатії	6	4	6	4
	5	4	5	4
	4	8	4	8
	3	8	3	8
	2	4	2	4
	1	3	1	3
Ідентифікація в емпатії	6	2	6	3
	5	3	5	3
	4	8	4	7
	3	7	3	7
	2	6	2	6
	1	5	1	5
Сумарний показник	6	2	6	3
	5	2	5	3
	4	9	4	8
	3	9	3	8
	2	5	2	5
	1	4	1	4
<b>Методика «Самооцінка особистості» варіант С. А. Будасі</b>				
Висока адекватна	0.83	1	0,83	1
	0.82	1	0,82	1
	0.81	1	0,81	1
	0.80	1	0,80	1
	0.76	1	0,79	2
	0.74	2	0,78	2
	0.72	2	0,73	2
	0.68	2	0,69	3
Середня адекватна	0.54	2	0,54	3
	0.52	4	0,53	3
	0.46	2	0,49	2
	0.44	2	0,48	2
	0.36	3	0,37	2
	0.35	3	0,35	2
Низька адекватна	-0,11	2	-0,12	2
	-0.14	2	-0,13	2
Висока неадекватна	-	-	-	-
Низька неадекватна	-	-	-	-
<b>Методика «Стиль саморегуляції поведінки» (ССПМ) В. І. Моросанової та О. М. Коноз</b>				
Планування	9	-	9	-
	8	1	8	1
	7	4	7	3
	6	6	6	7
	5	7	5	7

Ознака, що досліджувалася	Контрольна група до експерименту		Контрольна група після експерименту	
	показник	кількість	Показник	кількість
Установки, які сприяють емпатії	3	9	3	9
	2	4	2	4
	1	4	1	4
Здатність до емпатії	6	4	6	4
	5	4	5	4
	4	8	4	8
	3	8	3	8
	2	4	2	4
	1	3	1	3
Ідентифікація в емпатії	6	2	6	3
	5	3	5	3
	4	8	4	7
	3	7	3	7
	2	6	2	6
	1	5	1	5
Сумарний показник	6	2	6	3
	5	2	5	3
	4	9	4	8
	3	9	3	8
	2	5	2	5
	1	4	1	4
<b>Методика «Самооцінка особистості» варіант С. А. Будасі</b>				
Висока адекватна	0.83	1	0,83	1
	0.82	1	0,82	1
	0.81	1	0,81	1
	0.80	1	0,80	1
	0.76	1	0,79	2
	0.74	2	0,78	2
	0.72	2	0,73	2
	0.68	2	0,69	3
Середня адекватна	0.54	2	0,54	3
	0.52	4	0,53	3
	0.46	2	0,49	2
	0.44	2	0,48	2
	0.36	3	0,37	2
	0.35	3	0,35	2
Низька адекватна	-0,11	2	-0,12	2
	-0.14	2	-0,13	2
Висока неадекватна	-	-	-	-
Низька неадекватна	-	-	-	-
<b>Методика «Стиль саморегуляції поведінки» (ССПМ) В. І. Моросанової та О. М. Коноз</b>				
Планування	9	-	9	-
	8	1	8	1
	7	4	7	3
	6	6	6	7
	5	7	5	7

*Продовження додатку Б*

Ознака, що досліджувалася	Контрольна група до експерименту		Контрольна група після експерименту	
	показник	кількість	Показник	кількість
Самостійність	3	4	3	4
	2	4	2	4
	1	2	1	2
Загальний рівень саморегуляції	36	1	36	1
	35	-	35	1
	34	1	34	1
	33	1	33	1
	32	2	32	1
	31	3	31	3
	30	4	30	4
	29	5	29	5
	28	5	28	5
	27	5	27	5
	26	1	26	1
	25	1	25	1
	24	-	24	1
	23	1	23	1
	22	1	22	-

## Додаток В

### Результати статистичної обробки даних контрольних зрізів експериментальної групи до та після експерименту

№ п/п	Характеристика, яка тестувалася	Показник до експерименту	Показник після експерименту	t	p
<b>Когнітивно-оцінний компонент</b>					
1.	<i>Рівень самоефективності</i> сфера міжособистісного спілкування	11.250±0.518	11.571±0.514	3.512	≤0,05
<b>Показники інтернальності – екстернальності</b>					
2.	Інтернальність досягнень	6.607±0.383	6.857±0.369	2.946	≤0,05
3.	Інтернальність невдач	6.571±0.393	5.750±0.361	-6.976	>0,05
4.	Інтернальність професійних відносин	5.893±0.439	6.643±0.375	6.658	≤0,05
5.	Інтернальність міжособистісних відносин	6.429±0.383	6.821±0.323	3.601	≤0,05
6.	Загальна інтернальність	6.929±0.385	7.357±0.306	3.512	≤0,05
<b>Мотиваційно-операційний компонент</b>					
<b>Стратегії подолання стресових ситуацій</b>					
1.	Асертивна	18.750±0.774	19.964±0.594	4.604	≤0,05
2.	Вступ у соціальний контакт	23.464±0.565	24.036±0.427	2.777	≤0,05
3.	Пошук соціальної підтримки	22.143±0.634	22.857±0.499	3.321	≤0,05
4.	Обережні дії	20.286±0.808	18.929±0.818	-6.872	>0,05
5.	Імпульсивні дії	17.321±0.716	16.857±0.437	-1.329	>0,05
6.	Уникання	16.179±0.697	15.536±0.553	-3.048	>0,05
7.	Маніпулятивні дії	20.214±0.694	19.250±0.719	-7.231	>0,05
8.	Асоціальні дії	17.429±0.786	16.429±0.771	-7.216	>0,05
9.	Агресивні дії	16.429±0.672	16.464±0.565	0.234	>0,05
10.	<i>Мотивація досягнення успіху</i>	15.536±1.012	17.000±0.859	7.614	≤0,05
11.	<i>Мотивація уникнення невдач</i>	17.321±0.973	15.571±0.926	-12.98	>0,05
<b>Рівень афіліації</b>					
12.	Прагнення до прийняття оточенням	135.607±9.321	159.393±8.358	8.910	≤0,05
13.	Страх бути знехтуваним	134.68±10.09	130.071±9.803	-4.558	>0,05
<b>Регулятивний компонент</b>					
<b>Рівень емпатії</b>					
1.	Раціональний канал емпатії	3.071±0.251	3.821±0.235	8.838	≤0,05
2.	Емоційний канал емпатії	3.286±0.256	3.250±0.226	-0.560	>0,05
3.	Інтуїтивний канал емпатії	2.929±0.251	2.964±0.259	0.982	>0,05
4.	Установки які сприяють емпатії	3.107±0.242	3.250±0.260	2.083	≤0,05
5.	Здатність до емпатії	3.071±0.282	3.286±0.256	2.665	≤0,05
6.	Ідентифікація в емпатії	3.214±0.269	3.393±0.242	2.379	≤0,05
7.	Сумарний показник емпатії	3.179±0.267	3.357±0.263	2.379	≤0,05
<b>Самооцінка особистості</b>					
8.	Усереднений показник	0.475±0.055	0.526±0.045	2.158	≤0,05

*Продовження додатку В*

№ п/п	Характеристика, яка тестувалася	Показник ЕГ до експерименту	Показник ЕГ після експерименту	t	P
<i>Стильові особливості саморегуляції</i>					
9.	Планування	4.714±0.291	4.964±0.259	2.507	≤0,05
10.	Моделювання	5.250±0.326	5.464±0.321	2.665	≤0,05
11.	Програмування	4.786±0.311	5.000±0.331	2.665	≤0,05
12.	Оцінка результатів	5.607±0.279	5.821±0.292	2.233	≤0,05
13.	Гнучкість	5.143±0.358	5.393±0.353	2.507	≤0,05
14.	Самостійність	5.071±0.327	5.286±0.339	2.233	≤0,05
15.	Загальний рівень саморегуляції	28.321±0.547	28.607±0.575	2.083	≤0,05



## Додаток Г

### Результати статистичної обробки даних контрольних зрізів контрольної групи до та після експерименту

№ п/п	Характеристика, яка тестувалася	Показник до експерименту	Показник після експерименту	t	P
<b>Когнітивно-оцінний компонент</b>					
1.	<i>Рівень самооефективності</i> сфера міжособистісного спілкування	10.821±0.463	11.50±2.80	0.24	-
<b>Показники інтернальності – екстернальності</b>					
2.	Інтернальність досягнень	6.50±1.21	6.46±2.04	0.02	-
3.	Інтернальність невдач	6.50±1.50	6.46±1.89	0.03	-
4.	Інтернальність професійних відносин	6.18±2.04	6.18±2.52	0.00	-
5.	Інтернальність міжособистісних відносин	6.64±1.67	6.61±2.02	0.01	-
6.	Загальна інтернальність	6.89±1.42	6.89±1.79	0.00	-
<b>Мотиваційно-операційний компонент</b>					
<b>Стратегії подолання стресових ситуацій</b>					
1.	Асертивна	19.36±2.51	19.57±3.08	0.05	-
2.	Вступ у соціальний контакт	23.54±1.75	23.71±2.21	0.06	-
3.	Пошук соціальної підтримки	22.71±1.88	22.54±2.36	0.06	-
4.	Обережні дії	20.86±2.64	20.79±3.58	0.02	-
5.	Імпульсивні дії	18.04±2.19	17.96±2.85	0.02	-
6.	Уникання	15.57±2.60	15.79±3.62	0.05	-
7.	Маніпулятивні дії	20.50±2.82	20.50±3.79	0.00	-
8.	Асоціальні дії	17.39±3.14	17.64±4.25	0.05	-
9.	Агресивні дії	16.43±2.73	16.68±4.09	0.05	-
10.	<i>Мотивація досягнення успіху</i>	15.71±4.57	15.64±5.20	0.01	-
11.	<i>Мотивація уникнення невдач</i>	15.68±5.27	15.68±5.91	0.00	-
<b>Рівень афіліації</b>					
12.	Прагнення до прийняття оточенням	131.11±43.25	127.29±48.53	0.06	-
13.	Страх бути знехтуваним	134.14±41.71	134.68±52.44	0.01	-
<b>Регулятивний компонент</b>					
<b>Рівень емпатії</b>					
1.	Раціональний канал емпатії	3.18±1.07	3.36±1.16	0.11	-
2.	Емоційний канал емпатії	3.36±0.88	3.43±1.23	0.05	-
3.	Інтуїтивний канал емпатії	3.07±1.02	3.14±1.41	0.04	-
4.	Установки які сприяють емпатії	3.32±0.99	3.36±1.31	0.02	-
5.	Здатність до емпатії	3.36±1.12	3.50±1.43	0.08	-
6.	Ідентифікація в емпатії	3.14±1.23	3.21±1.60	0.03	-
7.	Сумарний показник емпатії	3.21±1.10	3.36±1.52	0.08	-
<b>Самооцінка особистості</b>					
8.	високий рівень	0.75±0.04	0.77±0.05	0.31	-
	середній рівень	0.32±0.21	0.31±0.27	0.03	-
	низький рівень	0	0	0	-

*Продовження додатку Г*

№ п/п	Характеристика, яка тестувалася	Показник до експерименту	Показник після експерименту	t	P
<b><i>Стильові особливості саморегуляції</i></b>					
9.	Планування	4.821±0.310	4.964±1.346	0.10	-
10.	Моделювання	4.893±0.357	5.429±1.751	0.30	-
11.	Програмування	4.786±0.364	5.000±1.721	0.12	-
12.	Оцінка результатів	5.214±0.372	5.821±1.517	0.39	-
13.	Гнучкість	4.607±0.311	4.571±1.597	0.02	-
14.	Самостійність	4.250±0.330	4.357±1.909	0.06	-
15.	Загальний рівень саморегуляції	29.000±3.067	29.179±3.080	0.04	-