

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра авіаційної психології

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри

_____ Любов ПОМИТКІНА

« _____ » _____ 2022 р.

Дипломна робота **(пояснювальна записка)**

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»
Спеціальності «Психологія»

Тема: «Зв'язок копінг-стратегій з особливостями самоставлення у
військовослужбовців строкової служби»

Виконавець: студенткПС-502бз Корнілов Валентин Олександрович

Керівник: доцент кафедри авіаційної психології, кандидат психологічних наук

Сечейко О.В.

Нормоконтролер: завідувач лабораторії, викладач кафедри авіаційної
психології Гордієнко К.О.

КИЇВ 2022

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОСТАВЛЕННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СТРОКОВОЇ СЛУЖБИ

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

1.2. Самоставлення як психологічний феномен, його структура та функції

1.3. Ефективність копінг поведінки військовослужбовців в стресогенних ситуаціях у збройних силах

Висновок до розділу 1

РОЗДІЛ 2. ВИВЧЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ З ОСОБЛИВОСТЯМИ САМОСТАВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СТРОКОВОЇ СЛУЖБИ

2.1. Організація та методи дослідження

2.2. Особливості самоставлення у військовослужбовців в залежності від домінуючих копінг-стратегій

2.3. Статистично-значущі зв'язки між копінг-поведінкою та особливостями самоставлення у досліджуваних

2.4. Програма тренінгу, що спрямована на закріплення конструктивних копінг-стратегій у військовослужбовців строкової служби

Висновок до розділу 2

ВИСНОВКИ

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

ВСТУП

Актуальність. Сьогодні життєдіяльність людини в умовах навколишнього середовища, що постійно трансформується та кризових явищ у різних сферах життєдіяльності відрізняється новою якістю переживань, що відображається на поведінці людини.

Останнім часом значно зросла кількість прикладних робіт, у яких наголошується на необхідності профілактичних заходів та реалізації здоров'язберігаючих технологій для підтримки професійного здоров'я.

Особливо важливі такі дослідження для професій, пов'язаних з діяльністю екстремального характеру, та насамперед - для військовослужбовців.

Військова служба пред'являє людині високі фізичні та психологічні вимоги, оскільки виконання службових обов'язків в екстремальних умовах пов'язане з вираженими психоемоційними навантаженнями. Дана тема досить актуальна, оскільки військовослужбовці строкової служби - це юнаки, які потрапили в незвичне для їх життєдіяльності середовище, повне чогось нового та екстремального.

Щоб впоратися з повсякденними проблемами, людині необхідно знати свої можливості, способи подолання труднощів та вміти їх застосовувати. Це знання приходить у міру дорослішання і накопичення певного життєвого досвіду.

Визначено, що проблема стресу вивчається в контексті дослідження психологічної адаптації. Адаптація військовослужбовців - це складний динамічний, багаторівневий та багатосторонній процес перебудови потрібно - мотиваційної сфери, комплексу наявних навичок, умінь та звичок відповідно до нових завдань, цілей, з перспективами та умовами їх реалізації. Водночас, подолання стресового стану відбувається у процесі реалізації копінг-поведінки.

Встановлено, що одним із засобів забезпечення ефективної професійної діяльності військовослужбовця у психологічно напружених ситуаціях є конструктивна копінг-поведінка.

Копінг-поведінку визначено, як адаптаційний потенціал людини, у якому високі резерви опору стресу обумовлені особливою особистісною диспозицією людини. Особистісні диспозиції можуть впливати на процеси копінг-поведінки і бути механізмом, за допомогою якого особистість буферно впливає на стресові події.

Таким чином, при розгляді підходів різних авторів, можна стверджувати, що копінг-поведінка - індивідуальний образ дій індивіда у скрутній ситуації відповідно до її значущості та реалізується за допомогою застосування різних копінг-стратегій на основі ресурсів особистості та ресурсів середовища.

Найважливішим чинником у подоланні шокowego стану грає роль адаптації та вибір тієї стратегії подолання стресу, яка найкращим чином допомогла б у вирішенні проблеми, що склалася.

Велика кількість робіт у нашій країні та за кордоном присвячена проблемам механізмів психологічного захисту (Р.М. Грановська, Б.Д. Карвасарський, Н. Мак-Вільямс, І.М. Микільська, З. Фрейд та ін), копінг-поведінки (Т.В. Корнілова Р. Лазарус, С. Фолкман, та ін.) та психічної саморегуляції (В.І. Моросанова, А.К. Осницький та ін.).

Дослідження даної проблеми вітчизняних вчених, таких як: Крюкова Т.Л., Сидорова О.М., Тишкова М.В., Хазова С.А. показали, що дуже важливо виробляти у військовослужбовців таку поведінку, яка б сприяла самоконтролю при важких екстремальних умовах.

Об'єкт дослідження: копінг стратегії особистості.

Предмет дослідження: зв'язок копінг-стратегій з особливостями самосталення у військовослужбовців строкової служби.

Мета дослідження: визначити особливості копінг-стратегій військовослужбовців строкової служби з подолання психологічного стресу.

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

- здійснити теоретичний огляд наукової літератури з питань копінг-стратегій та особливостей самоствалення у військовослужбовців;

- визначити особливості самоствалення та домінуючі копінг стратегії у досліджуваних військовослужбовців;
- перевірити наявність статистично-значущих зв'язків між копінг-поведінкою та особливостями самоствалення у досліджуваних;
- розробити програму тренінгу, спрямованого на закріплення конструктивних копінг-стратегій у військовослужбовців строкової служби

Методи дослідження:

1. Методика «Дослідження самоствалення» С.Р. Пантелєєва та В.В. Століна;
2. Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» Д.Амірхана;
3. «Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса.

Характеристика вибірки: Емпіричну базу дослідження складають зведені дані опитування, статистично опрацьовані результати психодіагностичного дослідження 70 військовослужбовців строкової служби в/ч 3066 Національної гвардії України.

Практивне значення: аналіз одержаних результатів дає уявлення про підходи до корекції копінг-стратегій, набуття конструктивних навичок поведінки військовослужбовців строкової служби та формування у них необхідних знань та навичок для подальшої адаптації в процесі тренінгової роботи, групових та індивідуальних занять, спрямованих на позитивне самоствалення.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОСТАВЛЕННЯ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СТРОКОВОЇ СЛУЖБИ

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

Історія використання поняття «копінг» налічує кілька десятків років. Вперше воно було використано Л. Мерфі (Murphy, Lois) у 1962 р. при дослідженні способів подолання дітьми труднощів, пов'язаних із віковими кризами.

Нині під копінгом розуміються свідомі стратегії подолання стресових ситуацій. У вітчизняній та зарубіжній літературі механізми психологічного захисту та механізми подолання (копінг-поведінка) традиційно розглядаються, як найважливіші форми адаптаційних процесів людини.

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

Загалом можна виділити три основні підходи до тлумачення поняття «копінг». Згідно з першим підходом (найбільш ранньому, представленою в рамках психоаналітичного підходу), копінг розуміється, як один із способів психологічного захисту, що використовується для зниження психологічного напруги.

Згідно з другим (диспозиційним) підходом, копінг – це схильність індивіда певним чином постійно реагувати на стресові ситуації. При цьому вибір копінг-стратегій є досить стабільним і мало залежить від типу стресора.

Відповідно до третього (ситуаційного) підходу копінг може бути визначено як стратегію дій, що вживаються людиною в ситуаціях психологічної загрози (в умовах пристосування до хвороби як загрози фізичному, особистісному та соціальному благополуччю). А владна поведінка, згідно з Р. Лазарусом, це сума когнітивних і поведінкових зусиль, що витрачаються індивідом для ослаблення впливу стресу.

У широкому сенсі копінг включає всі види взаємодії суб'єкта із завданнями зовнішнього чи внутрішнього характеру (спроби оволодіти / пом'якшити, звикнути / ухилитися від проблемних ситуацій). Додаткові умови: зовнішні (що характеризують саме завдання) та внутрішні (психологічні характеристики суб'єкта) загострюють зміст копінгу, відрізняючи його від простого пристосування.

У теорії копінгу Р. Лазаруса можна виділити такі основні характеристики:

1. Копінг - важливий процес, що забезпечує адаптацію людини до довкілля. Копінг необхідний для подолання стресу, який виникає, якщо людина оцінює ситуацію як таку, що пред'являє високі вимоги; що перевищує або виснажує ресурс. Подолання передбачає когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на мінімізацію протиріч зовнішнього чи внутрішнього характеру, а також управління ситуацією, тобто включає як активний вплив на ситуацію, так і психологічний захист.

2. Копінг – динамічний процес, що робить важливими «темпоральні» та «контекстуальні» чинники, тобто стадія розвитку ситуації, її зміст, а також когнітивне оцінювання. Останнє забезпечує категоризацію зовнішніх впливів середовища (наприклад, як загрозливих для добробуту), а також оцінку власних ресурсів для подолання несприятливих умов. Зміна когнітивних оцінок визначає динаміку копінгу.

Для подолання стресової ситуації, людині необхідно задіяти весь свій потенціал. Згідно з трьохвимірною моделлю, копінг-механізм складається з:

- *копінг-стратегій*, що включає актуальні відповіді особи на сприймаєму загрозу, спосіб управління стресом;

- *копінг-ресурсів*, що становлять відносно стабільні особистісні характеристики, що забезпечують психологічний фон для подолання стресу та сприяння розвитку копінг-стратегій;

- *копінг-поведінки*, тобто, поведінка індивіда, регульована та сформована за допомогою використання копінг-стратегій з урахуванням копінг-ресурсів.

Основною складовою цієї моделі є копінг-стратегії, які зумовлюють поведінку та емоційні реакції на стрес, та можуть бути реалізовані в трьох сферах:

- емоційній (визначає емоційну оцінку проблемної ситуації);

- когнітивній (усвідомлення та співвіднесення ситуації з теоретичними знаннями щодо дії стресового фактора);

- поведінковій (визначає характер та напрямок діяльності під час стресу).

Водночас, щодо результату дій та вживаних заходів, існуючі копінг-стратегії можна розділити на адаптивні, частково адаптивні та неадаптивні.

Крім результату дій та заходів, що вживаються, копінг-стратегії можна розділити на групи за двома ознаками:

1) спрямованість зусиль:

- на зміну ситуації, що здійснюється під час використання планомірного вирішення проблем, протистояння, інформаційного, інструментальних видів соціальної підтримки;

- на зміну себе, свого емоційного стану, ставлення до ситуації, що включає: а) зміну та контроль свого емоційного стану (звернення до соціального оточення за емоційною підтримкою, фантазування та надія на зовнішні сили, самоконтроль); б) ставлення до ситуації та своїх можливостей (позитивна переоцінка); в) прийняття відповідальності та провини (самообвинувачення);

- на ухиляння від ситуації, що передбачає уникнення вирішення проблеми, через відволікання, дистанціювання, при цьому, з одного боку, зусилля

спрямовані від ситуації, з іншого боку, уникнення спрямоване на зниження напруги та сили негативних емоцій;

2) активність (прояв дій, готовність докласти зусиль) та пасивність (бездіяльність).

Розглянемо ці види копінгу докладніше.

Планомірне вирішення проблеми - раціональний, спрямований на вирішення важкого завдання, копінг. Припускає як когнітивні способи (зосередження, аналіз ситуації, пошук вирішення, планування), так і поведінкові стратегії (активні дії з метою перетворення ситуацію, реалізація плану).

Звернення за підтримкою до соціального оточення включає способи вирішення проблеми за допомогою інших людей, використання соціальних зв'язків. Це зусилля, спрямовані на пошук ресурсу соціальному оточенні. Звернення до інших людей за підтримкою характеризується прагненням поділитися своїми переживаннями з близькими людьми, отримати співчуття (тобто емоційну підтримку); пошук інформації, яка потрібна на подолання; поради про шляхи виходу з ситуації (інформаційна підтримка), звернення до професійної допомоги, прохання про конкретну допомогу (інструментальна підтримка).

Позитивна переоцінка - полягає у зосередженні на зміні ставлення до ситуації, на позитивних сторонах ситуації та позитивних зміні власної особистості. Включає переосмислення (виявлення своєї переваги у скрутному становищі); набуття у ситуації нових життєвих цінностей та переконань; зусилля щодо самовдосконалення; творче натхнення, поштовхом до якого послужила аналізована складна ситуація.

Протистояння – активні, спрямовані на ситуацію зусилля, опір ситуації, боротьба; особлива завзятість, наполегливість на шляху до досягненню мети: робити «хоч що-небудь» всупереч обставинам; готовність йти на конфлікт та ризик.

Самоконтроль - характеризує зусилля людини щодо стримування почуттів та емоцій, прагнення приховувати свої переживання, контролювати їх прояв. Стримана поведінка на противагу імпульсним формам реагування.

Самозвинувачення – критика, звернена він, спроби виправити те, що сталося, у тому числі, за допомогою вибачень, прийняття відповідальності за те, що відбувається на себе.

Фантазування та надія на зовнішні сили – мріяння, перекладання відповідальності за те, що відбувається на зовнішні сили (долю, диво, вищі сили), бажання, щоб ситуація вирішилася без зусиль сторони суб'єкта. Непрямо містить вказівку на відмову від активного перетворення ситуації, що заведено позначати як «пасивний копінг».

Дистанціювання – спосіб захисного сприйняття ситуації, при якому людина відмовляється сприймати ситуацію всерйоз. Намагається забути її, реальний стан справ не допускається до усвідомлення, применшується значення ситуації.

Догляд, уникнення – форми уникнення ситуації, відволікання від неї, переключення уваги з аналізу та подолання ситуації, з тривожних думок і станів, пов'язаних з складною ситуацією, що склалася, на інші види активності та стану. Відволіканню сприяють: занурення в роботу, активне дозвілля або, навпаки, потреба у відпочинку («сплю більше, ніж зазвичай»), активний відпочинок та розваги, заняття спортом, а також вживання алкоголю, тощо.

На підставі розробленої методики С. Фолкмана, був отриманий емпіричний матеріал, завдяки якому виділили ще вісім дискретних стратегій, які діляться на продуктивні копінг-стратегії і непродуктивні копінг-стратегії.

До продуктивних копінг-стратегій відносяться:

1. Стратегія самоконтролю - полягає в бажанні регулювати свої почуття і вчинки.

2. Стратегія прийняття відповідальності - визначається у визнанні свою власну роль, у виникненні проблеми і прагнення не повторювати колишніх помилок.

3. Стратегія планового вирішення проблеми - полягає у виробленні якогось плану дій і подальшого проходження йому.

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

До непродуктивним копінг-стратегій відносяться:

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

2. Стратегія дистанціювання - визначає спроби особистості захистити себе від проблем, що виникли, як би забути про них.

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

4. Стратегія уникнення - полягає в прагненні особистості позбутися від виниклої ситуації і піти з неї. Всі ці вісім копінг-стратегій описують абсолютно різні орієнтації особистості.

Для того, щоб подолати труднощі, люди або приймають позицію атаки навколишніх обставин, або намагаються отримати від них підтримку, або уникають і відокремлюються від цієї ситуації, або надають ситуації позитивне емоційне забарвлення, а також фокусуються на своєму емоційному і поведінковому стані, або, нарешті, прагнуть вирішити виниклу проблему.

Реалізація копінг-поведінки стає можливою при опорі на копінг-ресурси особи. Виділяють такі види копінг-ресурсів:

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

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

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

Ще одним важливим фактором для подолання стресу є фактор особистої активності та неефективністю у довгостроковій перспективі такої копінг-стратегії, як уникнення. Аналіз процесу переживання безвихідності ситуації та побудова системно-динамічної моделі дозволили побачити, що врівноважування системи відбувається за рахунок уникнення, але у поєднанні зі зниженням планомірного копінгу, призводить до «застрягання» особистості у стані безвиході, відчутті його посилення та нескінченності.

Таким чином, для подолання ситуації стресу до надзвичайно важливих копінг-стратегій відносяться такі, як посилення власних ресурсів, залучення допомоги інших, знання про способи вирішення ситуації, наявність та використання досвіду подолання та прогнозування результату.

1.2. Самоствавлення як психологічний феномен, його структура та функції

Феномен самоствавлення є предметом дослідження філософів, педагогів, психологів. Як вітчизняні, так і зарубіжні дослідники підкреслюють залежність самоствавлення від конкретного соціокультурного середовища (К. Абульханова-Славська, А. Асмолов, Р. Бернс, Б. Братусь, В. Столина, К. Роджерс, Е. Еріксон та ін.). Більшість авторів справедливо підкреслюють зв'язок самоствавлення з розвитком особистості (Ю. Гіппенрейтер, И. Кон, А. Леонтьев, В. Петухов). Також ряд авторів відзначають його суб'єктну природу, в основі якої лежить готовність рефлексувати свою діяльність (Е. Ісаев, В. Петровський, В. Слободчиков).

Свою принципову позицію щодо самоствавлення висловлює І. Бех, вважаючи, що саме самоствавлення є ключовим в процесі формування і розвитку особистості, завдяки йому відбувається оцінювання та прийняття чи неприйняття власного «Я». За допомогою самоствавлення розкривається становлення смислового зв'язку, єдності людини і світу, самого змісту цієї єдності: чи буде вона морально конструктивною чи деструктивною щодо індивіда.

У процесі наукового пошуку встановлено, що в психології проблема самоствавлення особистості характеризується неоднозначністю, оскільки феномен самоствавлення нерозривно пов'язаний із становлення особистості як реального самоусвідомлення суб'єкта.

Тому, самоствавлення являє собою складний психічний процес, сутність якого полягає в сприйнятті особистістю самої себе в різних ситуаціях діяльності та поведінки, в усіх формах взаємодії з іншими людьми і в поєднанні цих образів в єдине цілісне утворення – в уявлення, а потім в поняття свого власного «Я» як суб'єкта, відмінного від інших суб'єктів.

Вперше поняття самоствавлення у вітчизняній психологічній літературі було використано Н. Сарджвеладзе. Вчений розглядав його як складну багаторівневу емоційно-оціночну систему, яка поділялась на два блоки – об'єктивний («Я», як об'єкт) та суб'єктивний («Я», як суб'єкт). Обидва ці способи самоствавлення реалізуються завдяки когнітивній активності, емоційним реакціям і системам дій або готовності до таких дій стосовно самого себе. На думку вченого, самоствавлення є однією зі структурних одиниць диспозиційного ядра особистості, що дозволяє їй певним чином взаємодіяти із соціумом і собою (Сарджвеладзе Н. И.).

Б. Ананьєв розглядав самоствавлення, як значущу категорію психологічної науки взагалі, та фактор, що зумовлює гармонійний розвиток особистості, і є дуже вагомою категорією для характеристики особистості. Наукові погляди

вченого лягли в основу досліджень Л. Божович, В. М'ясищева, Д. Узнадзе, В. Ядова, щодо аналізу феномену ставлення особистості до себе та до інших.

Так, у працях В. М'ясищева самоствавлення представлено як єдність змістовних та динамічних аспектів особистості, їх певну міру усвідомлення, емоційно-ціннісне прийняття себе як ініціатора та відповідального суб'єкту соціальної активності.

Л. Попов розуміє самоствавлення особистості як складне когнітивно-ефективне утворення, зрілість якого визначається якістю взаємозв'язку його складових. Його *структура складається з двох компонентів* – раціонального ставлення до себе як суб'єкту соціальної активності («образ – Я») та емоційно-ціннісного ставлення до себе – переживання та оцінки своєї значущості як суб'єкта соціальної активності (рефлексивне «Я»). В результаті взаємодії зазначених компонентів з мотиваційною сферою особистості, ставлення до себе залучається до процесу діяльності і особистісної саморегуляції, що стимулює розвиток пізнавальної та особистісної суб'єктності людини.

Існує також погляд, згідно з яким самоствавлення пов'язують із формою психічної діяльності, що найяскравіше проявляється у мотиваційно-емоційній сфері особистості (К. Абульханова-Славська, О. Леонтьєв та С. Рубінштейн).

Таким чином, можна стверджувати, що існують суперечливі погляди щодо психологічної природи самоствавлення особистості до себе. Одні вчені, пов'язують самоствавлення з мотиваційною сферою особистості. Такої позиції притримуються В. Вілюнас, С. Крягжде, В. М'ясищев, В. Ядов та С. Якобсон. Інші ж вчені, такі як, Л. Божович, Ю. Приходько, Г. Щукіна, В. Мухіна, пов'язують самоствавлення з емоційною сферою. В. М'ясищев та В. Ядов вважають джерелом дії цього феномену – активність.

Вперше проблема самоствавлення як самостійна категорія у вітчизняній психології розглядається в рамках концепції самосвідомості особистості (Л. Виготський, І. Кон, О. Соколова, В. Столін, І. Чеснокова та ін.). Перші спроби трактування феномену самоствавлення у зарубіжній психології були пов'язані з

категорією «глобальна самооцінка» як де-якого загального переживання, що інтегрує окремі самооцінки в єдину динамічну сукупність.

На думку західних вчених, завдяки самопізнанню можна виявити причину та смисл поведінки людини, тоді як самооцінка виражає модус сприймання індивідом себе, власних можливостей, своєї позиції серед інших людей.

Р. Бернс вважає, що саме самооцінка й відображає ставлення людини до себе, самоствавлення існує тому, що знання про себе не можуть сприйматися людиною байдуже і пробуджують у неї оцінки та емоції. Таким чином, на думку вченого, самоствавлення – це емоційний компонент установки на себе, афективна складова частина Я-концепції є інтегральною стійкою самооцінкою, яка характеризується різною інтенсивністю залежно від контексту змісту образу «Я».

Заслуговує на увагу і інша концепція, згідно якої самоствавлення має особливу природу та виконує специфічні функції в загальній системі самосвідомості. Так, в межах згаданої концепції С. Куперсміт та М. Розенберг самоствавлення розглядають як своєрідну стійку особистісну рису, яка практично незалежна від ситуації та віку людини. Автори підкреслюють, що саме мотив самоповаги та потреба в стійкому образі «Я» гарантують незмінне позитивне ставлення індивіда до себе.

Як, засвідчує проведений аналіз, самоствавлення реалізується через афективну складову самосвідомості, яка нерозривно пов'язана з когнітивним компонентом, оскільки саме на основі знань про себе в людини виникає ставлення до власної особистості, яке може бути позитивним чи негативним, адекватним чи ні. І вже на основі самоствавлення будується модель вчинків та дій, яка утворює поведінковий чи регулятивний компонент самоствавлення. Саме самоствавлення є одним із важливих елементів самосвідомості. Воно має свою структуру, функції, полюси та специфічні особливості.

О. Камінська виділила основні характеристики самоствавлення: структурні, а саме: самоповага, аутосимпатія, очікування позитивного ставлення від інших, самоінтерес, самовпевненість, ставлення інших, самоприйняття, самокерування,

самопослідовність, самозвинувачення, самоцікавість, само розуміння; змістові – модальність, адекватність самоствавлення, ступінь вираженості (повнота) складових елементів, наявність/відсутність суперечливих самохарактеристик; динамічні – ступінь стабільності та лабільності самоствавлення, тобто, здатність особистості корегувати його у відповідності до змін, що можуть бути детерміновані як зовнішніми впливами, так і онтогенетичним розвитком особистості. Різні варіації характеристик самоствавлення, які представлені вченою, власне і визначають особливості ставлення особистості до себе.

I. Чеснокова досліджуючи процес формування самоствавлення зазначає, що він відбувається на двох рівнях самопізнання. На першому рівні самоствавлення є нестійким і виникає як результат порівняння себе з іншими людьми, до уваги беруться переважно зовнішні чинники. В результаті чого з'являються одиничні образи самого себе і власної поведінки, які прив'язані до конкретної ситуації, немає цілісного, дійсного розуміння себе, пов'язаного з осмисленням власної суті. На другому рівні самопізнання формування самоствавлення здійснюється шляхом порівняння «Я – Я» за допомогою внутрішнього діалогу, виражається через самооцінку та відображає рівень психологічної зрілості особистості.

Заслуговує на увагу концепція В. Століна, в якій самоствавлення представлено як відображення в свідомості особистісного смислу «Я». У контексті концепції смислу «Я» під самоствавленням вчений розуміє безпосередньо-феноменологічне вираження особистісного смислу «Я» для самої людини. При цьому буття суб'єкта та його об'єктивна позиція в соціумі визначають специфіку даного переживання.

Таким чином, аналіз наукових праць, як вітчизняних так і зарубіжних психологів свідчить про те, що в психології відсутнє загальноприйняте термінологічне трактування поняття «самоствавлення», так як самоствавлення розглядається з різних концептуальних позицій. Однак, як зазначає С. Панталеєв, можна визначити більш-менш прийнятну для більшості науковців позицію, згідно з якою самоствавлення є цілісним, одновимірним та

універсальним утворенням, що виражає міру позитивного ставлення індивіда до образу власного «Я»; і є інтеграцією окремих самооцінок.

Останнім часом, значно активізувалися дослідження самоствавлення особистості (Л. Адамова, О. Камінська, А. Колодяжна, В. Маркін, Т. Терра, Р. Сапожнікова, О. Сібгатулліна та ін.). Це, насамперед, пов'язано з тим, що самоствавлення є вагомими в різних аспектах формування та розвитку особистості. Більшість вітчизняних психологів схильні розглядати самоствавлення в контексті структури процесів самосвідомості особистості. Так, як в процесі самосвідомості відбувається взаємодією між самопізнанням і самоствавленням.

У процесі дослідження було з'ясовано, що саме самоствавленню відводиться провідну роль у системі саморегуляції особистості, завдяки його регулятивному впливу відбувається включеність у процес внутрішньоособистісної детермінації. Ставлення людини до себе проявляється у її соціальній активності, зумовлює її адекватність та диференційованість. Воно виступає мотивом саморегуляції поведінки й актуалізується на всіх етапах здійснення поведінкового акту, починаючи з його мотивуючих компонентів і закінчуючи власною оцінкою досягнутого результату поведінки, бере участь в механізмах регуляції поведінки від рівня конкретної ситуації діяльності до рівня тривалої реалізації ідейних задумів.

На основі досліджень, які були присвячені природі виникненню самоствавленню, виявленню особливостей цього феномену, вченими різних країн світу, у тому числі і вітчизняними психологами була спроба, розробити стурктуру самоствавлення.

Л. Виготський, С. Пантілеєв, К. Роджерс, Н. Сарджвеладзе, В. Столін Р. Уайлі, та ін. розглядають самоствавлення як складноструктуроване психологічне утворення. Так, найбільш поширеною є думка, що до структури самоствавлення входять такі компоненти: емоційний або самоприйняття та самооціночний. Н. Сарджвеладзе зазначає, що самоприйняття – це прийняття

себе в цілому, незалежно від того, якими рисами наділена особистість, інакше кажучи – це «безумовне» прийняття себе. Самооцінка – це ставлення до себе як носія певних властивостей та чеснот.

В. Столін вважає, що основою самоствавлення є процес самореалізації особистості. Відповідно основним структурним компонентом самоствавлення є сума емоційних проявів особистості: самоповага, аутосимпатія, самоінтерес, які завдяки адитивності даної структури інтегруються в загальне почуття позитивного або негативного ставлення до себе. Тому, на думку В. Століна, глобальне самоствавлення є сукупністю вище названих компонентів.

В той же час дослідження В. Століна отримали низку заперечень з боку вітчизняного психолога С. Панталеєва. Він вважає, що в кожного суб'єкта міра вираження якогось одного із трьох специфічних емоційних модальностей буде різною. Так, для однієї людини провідне місце у структурі самоствавлення може займати самоповага, для іншої – глобальне почуття може переживатися у формі симпатії до себе. Таким чином, самоствавлення є не просто сумою емоційних проявів, а деякою унікальною формою (модальністю) зі специфічним семантичним забарвленням та певним емоційним тоном. І тому психологічна система самоствавлення не адитивна, а побудована за принципом динамічної ієрархії, в якій ядром може виступати та чи інша модальність емоційного самоствавлення. В свою чергу С. Панталеєв у структурі самоствавлення виділяє дві підсистеми: оцінну та емоційно-ціннісну. До оцінної підсистеми відносять «самоповагу», «почуття компетентності», «почуття ефективності»; до емоційно-цінної – «аутосимпатію», «почуття власної гідності», «самоцінність», «самоприйняття».

Л.С. Виготський визначає зміст структури самоствавлення соціальною сферою, соціальною ситуацією розвитку, яка впливає на ієрархію провідних діяльностей та мотивів. Тобто, значущість компонентів самоствавлення залежить від пріоритетної діяльності, в якій особистість може самореалізуватися.

Проведений аналіз досліджень проблеми самоствавлення дав змогу виділити *основні його функції*:

1. Відображення себе. Відображення особистості відбувається як на зовнішньому (фізичне самовідображення), так і на внутрішньому плані.

2. Самовираження та самореалізації.

3. Збереження внутрішньої стабільності та континуальності „Я”. Ця функція самоствавлення здійснюється в силу тієї тенденції до внутрішньої узгодженості, до конгруентності, яка є відповідна когнітивним уявленням про себе, емоційним реакціям стосовно своїх вчинків та дій, адресованих собі.

4. Саморегуляції та самоконтролю. Лише за умов наявності уявлень щодо себе та відповідного ставлення до себе, особистість може регулювати та контролювати власну діяльність.

5. Психологічного захисту. При отриманні інформації, яка є небезпечною щодо уявлення про особистісне „Я”, та при життєвих невдачах або різних за стадією інтенсивності психотравм захисні механізми особистості спрямовуються на раціоналізацію, створення образу «сфальшованого я»;

6. Інтракомунікації. Соціальна природа особистості укладається не лише в тому, що вона залучена у процес постійної взаємодії з соціальним світом, але й і в тому, що для себе особистість виступає в ролі соціуму, що взаємодіє з самим собою. Підґрунтям для таких інтракомунікаційних процесів є система самоствавлень. Якщо прийняти до уваги ідею Е. Берна про три позиції сторін, що спілкуються, то у внутрішньо-особистісному спілкуванні можливі наступні варіанти позиції, яку займає суб'єкт стосовно себе – «Батька», «Дорослого» та «Дитини».

1.3. Ефективність копінг поведінки військовослужбовців в стресогенних ситуаціях у збройних силах

Ефективність копінгових зусиль (копінгу) залежить від типу стресу або конфлікту, від індивідуальних особливостей кожної окремої людини, а також від обставин.

Існує багато реакцій на стрес та багато типів поведінки в ситуації стресу. Кожна людина при зіткненні зі складною, непередбачуваною ситуацією реагує по-своєму. Залежно від частоти виникнення, сили, інтенсивності впливу стресових факторів та індивідуально-психологічних особливостей особистості, обираються найбільш характерні для неї способи подолання стресу (Сельченко К.В.). Зазвичай, стресові ситуації «змушують» людину переживати сильні, найчастіше негативні емоції. Цілком зрозумілим в такій ситуації є бажання людини позбутися тяжких емоційних переживань. Можливо, саме цим можна пояснити те, що більшість реакцій, які виникають у відповідь на дію стрес-чинника, є мало усвідомленими. Таким чином, можна припустити, що чим частіше людина опиняється в ситуації стресу, тим більш вірогідним є формування найбільш прийнятної для неї реакції на стресову ситуацію.

Військовослужбовці в силу особливостей професійної діяльності практично постійно стикаються з дією стрес-чинників. Отже, можна припустити, що в них сформовано загальні поведінкові особливості, що проявляються, як реакції на дію стресових факторів.

Необхідно відзначити, що для розуміння впливу стресу на організм військовослужбовця, можна віднести поведінкові, емоційні, інтелектуальні та фізіологічні.

Також можна виділити поведінкові прояви, такі як: порушення сну, порушення психомоторики, зміна ритму дихання, надмірне напруження м'язів; зміна звичного режиму дня; зниження ефективності діяльності, надмірна стомлюваність; частіші прояви конфліктності та агресивності. Емоційні прояви

стресу, перш за все, проявляються в загальному емоційному фоні, який набуває негативного, песимістичного забарвлення.

При тривалій дії стресу знижується самооцінка, зростає рівень тривожності, зневіра у власні сили, при зтяжньому впливі стресу на організм, може привести до депресії. За умови такого емоційного фону частішають прояви неадекватних емоційних реакцій, таких як: гнів, агресія, дратівливість (Богданов С., Гофштейн А.). Варто зазначити, що негативні емоційні стани одночасно є і передумовами виникнення і розвитку стресів.

Дослідження стресів у військовослужбовців демонструє, що страх перед майбутніми проблемами провокує появу тривожності, невпевненості, відчуття безпорадності, тощо. Когнітивні прояви стресу охоплюють такі порушення, як: відволікання, звуження поля уваги, труднощі в концентрації уваги, труднощі в ухваленні рішень, порушення логічних та мисленневих процесів, зниження рівня креативності, та творчої активності, труднощі з відтворенням інформації.

Підготовлений в морально-психологічному плані військовослужбовець повинен володіти моральною готовністю, мати психічну здатність і фізичну витривалість, не втрачати здатність мислити та діяти ефективно (Вахов В.П., Калмиков Г.Б., Козюля В.Г.).

Це лише декілька факторів, що описують роботу військовослужбовців, але як мінімум вже вони дають підставу вважати, що люди, які перебувають на військовій службі, постійно відчувають стрес: по-перше, через постійну загрозу війни, по-друге, через велику відповідальності (як морально-психологічної, так і фізичної). Одним словом, військовослужбовці безперервно перебувають в стані напруженості і стресу.

Стає цілком очевидним, що раз військовослужбовці постійно знаходяться в стресових ситуаціях, значить, вони і постійно з ними справляються за допомогою різних копінг-стратегій.

Як стверджують деякі вітчизняні та зарубіжні дослідники (Л. Катаєв-Смик, Є. Ільїн, В. Бодров, В. Суворова, Р. Лазарус, Ю. Щербатих та ін.), існують кілька форм стресу, які військовослужбовці відчувають в ході несення служби.

Наприклад, соціальний стрес, в основі якого лежать соціально-економічні умови існування людини в суспільстві. Соціальні конфлікти та кризи створюють ситуацію постійної тривоги, напруження та невпевненості у завтрашньому дні.

З урахуванням всього вище описаного дослідники об'єднують найбільш часто застосовуються стратегії в стилі опановуючої поведінки і виділяють три базових стилия.

1) Проблемно-орієнтований копінг. Даний стиль спрямований на вирішення проблеми за рахунок її раціонального аналізу, він пов'язаний зі створенням і подальшим виконанням плану вирішення важкої ситуації. Характерними формами поведінки для цього копінга є самостійний аналіз того, що сталося, пошук додаткової інформації та звернення за допомогою до інших.

2) Емоційно або суб'єктивно-орієнтований копінг. Другий стиль опановуючої поведінки є наслідком емоційного реагування на ситуацію, яка при цьому не супроводжується будь-якими конкретними діями по вирішенню того, що сталося. Така поведінка може проявлятися у вигляді занурення особистості у власні переживання, залучення інших у свої переживання або у вигляді самозвинувачення.

3) Особистісно-орієнтований копінг. Цей стиль характеризується тим, що індивіди вдаються до уникнення та шукають підтримки та дослухаються до думки компетентних, значущих для них людей, які можуть гарантувати їм соціальну підтримку.

Поняття стратегії подолання психологічного стресу може використовуватися в наступних значеннях:

1) як аутогенне стратегія людини, яка передбачає використання ним самим певних способів когнітивної оцінки стресовій ситуації і власних ресурсів у поєднанні з його подальшою поведінкою щодо подолання стресової ситуації;

2) як гетерогенна стратегія, передбачає використання фахівцем-психологом певних засобів, прийомів, методів для надання людині допомоги ззовні в формах профілактики, виникнення і розвитку у нього психологічного

стресу, при можливості його виникнення, або корекції зміненого стресового стану.

Різні види класифікацій конкретних стратегій подолання стресу можуть ґрунтуватися на поєднаннях наступних критеріїв:

- 1) специфіки і об'єктивних проявів стресових ситуацій;
- 2) характеру когнітивного оцінювання стресових ситуацій;
- 3) поведінки людини в стресорні ситуації.

Розглянемо найважливіші підходи до класифікації стратегій подолання психологічного стресу.

Дихотомічний підхід до класифікації стратегій подолання психологічного стресу. В рамках даного підходу виділяється превентивна та оперативна стратегії подолання психологічного стресу. Так, К. Matheny показав, що сутність стратегії превентивного подолання психологічного стресу полягає в запобіганні впливу стресової ситуації, або шляхом зміни когнітивної оцінки, при сприйнятті вимог ситуації, або за рахунок підвищення опірності і стійкості до впливу факторів стресовій ситуації. При цьому стратегія превентивного подолання психологічного стресу включає в себе наступні способи.

«Уникнення стрессорів», яке може бути пов'язане з відходом від неприємної події, відходом з роботи, зміною термінів і тривалості виконання складного завдання і ін.

«Регулювання рівня вимог стресовій ситуації до людини», яке означає, що людина свідомо і відповідально підходить до оцінки і регулювання відповідності, з одного боку, фізичної і психічної навантаження, яку пред'являє стресова ситуація, а з іншого - власних функціональних і психологічних ресурсів.

«Зміна видів і характеру поведінки, що призводять до стресу», яке передбачає зниження кількості і зменшення інтенсивності імпульсивних, гіперактивних реакцій і підвищеної збудливості.

«Збільшення особистих ресурсів для подолання стресу» передбачає актуалізацію самоефективності, яка реалізується в підвищенні почуття контролю і здатності управління часом, а також правильному розподілу ресурсів при

виконанні тих чи інших обов'язків на роботі та ін. Суть стратегії оперативного подолання психологічного стресу полягає в ліквідації або зниженні інтенсивності реакції на що впливає стресову ситуацію.

При цьому стратегія оперативного подолання психологічного стресу включає в себе наступні способи:

«Контроль за співвідношенням впливу стресових ситуацій і ознаками початку стресу», який визначає рішення людини про включення або невключення до певну ситуацію в залежності від того, викликає вона у нього стресові реакції, або не викликає.

«Організація ресурсів», яка передбачає зосередження і мобілізації адекватних здібностей і умінь, щодо подолання стресу, з урахуванням конкретних умов його виникнення і особливостей прояву.

«Наступ на стресори», яке пов'язане з виявленням можливості прямого усунення стресорів (наприклад, використання здібностей і умінь, вирішення аналогічних проблем, пошук інформації, якої не вистачає для оцінки подій і прийняття рішень. Прояв здатності до встановлення і контролю нормальних міжособистісних відносин, наполегливість в зміні ознак підвищеної реактивності, трансформація нав'язливих, неадаптивних суджень, шляхом зміни когнітивних оцінок і ін.).

«Посилення перенесення впливу стресорів або підвищення стійкості до них», яке передбачає такі зміни когнітивних оцінок, які спрямовані на зниження значущості діючих подразників.

«Зниження збудження» передбачає зменшення психічної напруженості, за рахунок застосування методів саморегуляції, і подальшої корекції стресового стану. Багатовимірний підхід до класифікації стратегій подолання психологічного стресу. В рамках даного підходу виділяється, як правило, більше двох різновидів стратегій подолання психологічного стресу.

Дослідження копінг-стратегій військовослужбовців строкової служби ґрунтується на наступні базові стилі копінг поведінки. Е. Фрайденберг і Е. Льюїс

(E. Frydenberg. R. Lewis), які виділяють 18 поведінкових стратегій базових стилів копінг-поведінки:

Проблемно-орієнтований стиль (копінг) спрямований на вирішення проблеми і включає в себе наступні стратегії поведінки:

- фокусування на вирішенні проблеми - систематичне обдумування проблеми з урахуванням інших точок зору;
- наполеглива робота, досягнення - сумлінне ставлення до навчання, роботи і високі досягнення;
- фокусування на позитиві - оптимістичний погляд на нагадування собі про те, що люди в гіршому становищі, підтримки бадьорості духу;
- активний відпочинок - заняття фізкультурою і спортом. До емоційно-орієнтованого стилю (копінга) відносяться:

До емоційно-орієнтованого стилю (копінга) відносяться:

занепокоєння - тривога про майбутнє взагалі і про своє майбутнє в особливості;

• надія на чудо - надія на краще, на те, що все само по собі влаштується, що трапитися диво;

• неопанування - відмова від будь-яких дій щодо вирішення проблеми, хворобливі стани;

• розрядка - поліпшення самопочуття за рахунок «випускання пари», виміщення своїх невдач на інших, сльози, крик, алкоголь, сигарети або наркотики;

• ігнорування проблеми - свідоме блокування проблеми, як ніби її не існує;

• самозвинувачення - суворе ставлення до себе, почуття відповідальності за проблему;

• відхід у себе - замкнутість, непосвячених інших людей в свої турботи;

• прагнення відволіктися і відпочити - відволікання від проблеми, використання таких способів релаксації як читання книг, телевізор і розваги.

Третій соціально-орієнтований стиль (копінг) включає наступні копінг поведінки

- пошук соціальної підтримки - прагнення поділитися своєю проблемою з іншими, заручитися підтримкою, схваленням;
- друзі - спілкування з близькими друзями і придбання нових друзів;
- прагнення належати - інтерес до того, що думають, і дії, спрямовані на отримання їх схвалення;
- громадські дії - пошуки підтримки шляхом організації групових дій для вирішення проблем, відвідування зборів;
- звернення за професійною допомогою;
- пошуки духовної опори, молитви про допомогу та із знанням, читання духовної літератури.

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

В. Бодров розробив наступну інтегративну класифікацію копінг поведінки подолання психологічного стресу:

1. Перетворюючі стратегії, які включають в себе:
 - превентивне спрямування (мобілізація самого себе: антиципація, перебудова когнітивної структури, корекції своїх очікувань та надій);
 - оперативне спрямування (реальне вирішення проблеми, раціоналізація, компенсація).
2. Стратегії пристосування до стресових ситуації, які включають в себе:
 - превентивне спрямування (перебудова самого себе, зміна свого ставлення до ситуації, зміна особистісних властивостей, зниження психічної напруженості, встановлення соціальних зв'язків, ідентифікація себе з більш щасливішими людьми);
 - оперативне спрямування (проекція, опозиція, заміщення).
3. Стратегії контролю за стресом, які включають в себе:

- превентивне спрямування (пошук необхідної інформації про стресовий стан);

- оперативне спрямування (контроль негативних емоцій за рахунок маніпуляції кінестетичними відчуттями та емоційними переживаннями при стресі);

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

- превентивне спрямування (знання про феномен стресового стану, на яких необхідно концентрувати увагу);

- оперативне спрямування (демонстрація «гідної поведінки» в стресових ситуаціях).

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

- превентивне спрямування (фіксація на емоціях);

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

Висновок до I розділу

Копінг-стратегії - це форма поведінки, яка відображає готовність людини та її вміння користуватися певними засобами для вирішення життєвих труднощів.

Термін «копінг» почав активно використовуватися в американській психології з початком 1950-х років. А. Маслоу був першим, хто почав використовувати даний термін. Він вважав, що «копінг» - це певна форма поведінки, яка визначає готовність людини до вирішення життєвих проблем.

Копінг-стратегії – це ті прийоми, за допомогою яких відбувається процес подолання проблеми. Базовими копінг-стратегіями у психології вважаються: стратегія «вирішення проблеми»; стратегія «пошуку соціальної підтримки»; стратегія «уникнення».

Копінг-поведінка же в свою чергу визначається як сукупність різних поведінкових, психологічних, пізнавальних та емоційних моделей, стратегій, спрямованих на подолання стресових ситуацій.

Для подолання ситуації стресу до надзвичайно важливих копінг-стратегій відносяться такі, як посилення власних ресурсів, залучення допомоги інших, знання про способи вирішення ситуації, наявність та використання досвіду подолання та прогнозування результату.

Самоставлення, також, займає особливе місце в структурі цілісності особистості взагалі. Самоставлення є важливою складовою в діяльності, в самосвідомості так і для особистості в цілому.

Самоставлення виступає ключовим фактором в процесі формування і розвитку особистості, завдяки йому відбувається оцінювання та прийняття чи неприйняття власного «Я». Безсумнівним є той факт, що само ставлення виступає значущою категорією психологічної науки взагалі, і є дуже вагомою категорією для характеристики особистості.

Стрес - стан напруги, сукупність захисних психофізіологічних реакцій, що виникають в організмі людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів) психологічного і фізичного характеру.

Для військовослужбовців, як і для всіх людей в цілому, стрес – це не надприродне явище, а скоріш реакція на накопиченні проблеми, на нескінченні процеси вирішення повсякденних труднощів. Кожна людина рано чи пізно, хоча б один раз знаходився в стані напруги. Але є люди, які постійно його відчують, - військовослужбовці: їм доводиться щогодини бути наготові.

Тому дослідження копінг-стратегій для подолання стресу військовослужбовцями під служби є актуальним як безпосередньо для них самих, так і для країни в цілому.

РОЗДІЛ 2

ВИВЧЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ З ОСОБЛИВОСТЯМИ САМОСТАВЛЕННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ СТРОКОВОЇ СЛУЖБИ

2.1. Організація та методи дослідження

Дослідження проводилося на базі. Респонденти були військовослужбовці строкової служби. Кількість досліджуваних - 70 осіб. Оскільки, дослідження проводилося в умовах карантину - бланки методик були створені та розіслані в електронному варіанті.

В даній роботі було використано наступні методи дослідження:

- психодіагностичні методики;
- методи математичної обробки результатів дослідження (обробка даних та графічна презентація результатів за допомогою графіків Excel).

1. *Методика дослідження самоствавлення* С.Р. Пантелєєва та В.В. Століна – опитувальник самоствавлення, спрямований на виявлення рівня ставлення випробуваного самого до себе.

За допомогою опитувальника визначаються три рівні самовідношення, що відрізняються ступенем узагальненості:

- глобальне самовідношення;
- самовідношення, диференційоване за параметрами самоповаги, аутсимпатії, самоцікавості та очікувань певного ставлення до себе;
- рівень конкретних дій (готовності до них) щодо свого «Я».

Методика являє собою багатовимірний психодіагностичний інструмент, заснований на принципі стандартизованого самозвіту. Містить 57 питань-суджень, на які необхідно відповісти позитивно (так) або негативно (ні).

Запитання групуються за такими шкалами.

Шкала S – глобальне самовідношення; вимірює інтегральне почуття "за" або "проти" власне "Я" випробуваного;

- Шкала I – самоповага;

- Шкала II – аутосимпатія;
- Шкала III – очікуване відношення від інших;
- Шкала IV – самоцікавість.

Сім шкал спрямовані на вимірювання виразності установки на ті чи інші внутрішні дії по відношенню до "Я" респондента.

- Шкала 1 – самовпевненість;
- Шкала 2 – відношення інших;
- Шкала 3 – самоприйняття;
- Шкала 4 – самокерівництво, самопослідовність;
- Шкала 5 – самозвинувачення;
- Шкала 6 – самоцікавість;
- Шкала 7 – саморозуміння.

Показник за кожним фактором підраховується шляхом підсумовування тверджень, з якими випробуваний згоден, якщо вони входять до фактора з позитивним знаком і тверджень, з якими випробуваний не згоден, якщо вони входять до фактору із негативним знаком. Отриманий «бал» за кожним фактором підсумовується в накопичені відсотки (%).

2. Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» Д.Амірхана

Адаптований варіант копінг-поведінки включає в себе перелік зааних реакцій на стресові ситуації та націлений на визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій.

Досліджуваним пропонується відповісти на 48 питань тесту, оцінивши свою відповідь від 1 до 5 балів. При обробці результатів підсумовуються бали, поставлені опитуваним з урахуванням ключа для інтерпритації методики дослідження.

Методика аналізується за такими шкалами:

- копінг, орієнтований на вирішення завдання;
- копінг, орієнтований на емоції;
- копінг, орієнтований на уникнення;
- субшкала відволікання;

- субшкала соціального відволікання.

Копінг-поведінка в стресових ситуаціях орієнтована на вирішення завдання характеризується тим, що людина, стикаючись з будь-якою проблемою, перш за все зосереджується на ній та думає, як її можна вирішити.

Другий етап - згадує, як вирішувала аналогічні проблеми раніше, намагається заглибитися в ситуацію, проаналізувати її, розробити кілька різних варіантів розв'язання проблеми, що виникла.

Тоді - визначає курс дій, вирішує, найважливіші кроки, і робить те, що вважає найбільш відповідним для даної ситуації.

Копінг-поведінка, орієнтована на емоції, характеризується тим, що людина занурюється у свої біль та страждання, звинувачує себе за те, що опинилася в такій ситуації, за нерішучість, за те, що не знає як правильно вчинити. Опинившись в стресовій ситуації, вона не знає, що робити, «заморожується», і через це дуже турбується, відчуває нервові напруження та роздратування, схильна відіграватися на інших.

Люди, з домінуючою стратегією, орієнтованою на уникнення, намагаються різними шляхами відволіктися від проблеми, що виникла, не думати про неї. Слід зауважити, що існують дві субшкали - відволікання й соціальне відволікання, що відносяться до уникнення.

При цьому ті, хто належить до першої субшкали відволікання, воліють відволікатися від проблеми за допомогою шопінгу, придбання речей. Намагаються більше спати, тішать себе улюбленою їжею, дивляться телевізор, йдуть у відпустку або беруть відгул.

Ті, хто ж відноситься до субшкали соціального відволікання, при виникненні будь-якої проблеми, відволікаються від неї, намагаючись бути на людях. Вони телефонують приятелям або йдуть в гості до друзів, проводять час з дорогою для них людиною, спілкуються з тими, чия порада для них особливо цінна. При обробці результатів дослідження підсумовуються бали, поставлені досліджуваним.

3. «Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса.

Методика призначена для визначення копінг-стратегій, методів подолання стресу. Опитувальник містить вісім шкал.

Конфронтація - агресивні дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості та готовності до ризику.

Дистанціювання - когнітивні зусилля на відстороненість від ситуації та зменшення її значущості.

Самоконтроль - зусилля з регулювання своїх почуттів та дій.

Пошук соціальної підтримки - зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

Прийняття відповідальності - визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою її вирішення.

Втеча-уникнення - уявне прагнення та поведінкові зусилля, спрямовані на втечу або уникнення проблем, на відміну від дистанціювання від неї.

Планування вирішення проблем – довільні, проблемно-сфокусовані зусилля, щоо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до вирішення проблем.

Позитивна переоцінка - зусилля, по створенню позитивного значення фокусуванням на зростанні власної особистості.

Опитувальник містить 51 твердження, в яких треба вказати яким чином досліджуваній найчастіше вирішує складні для себе ситуації, та оцінює кожен з варіантів поведінки.

Підраховується загальний бал за кожною шкалою (сума відповідей): «ніколи» - 0 балів; «іноді» - 1 бал; «рідко» - 2 бали; «часто» - 3 бали.

Потім аналізується профіль копінг-стратегій за всіма шкалами. Позитивним вважається переважання середнього значення за субшкалами: «Самоконтроль», «Планування вирішення завдання», «Дистанціювання», «Конфронтація», «Прийняття відповідальності», над показниками таких шкал,

як «Втеча-уникнення», «Позитивна переоцінка» та «Пошук соціальної підтримки».

2.2. Особливості самоствалення у військовослужбовців в залежності від домінуючих копінг-стратегій

В даній роботі було отримано результати за трьома методиками дослідження щодо особливостей самоствалення у військовослужбовців в залежності від домінуючих копінг-стратегій.

Методика дослідження самоствалення.

На рівні глобального самоствалення загальний показник військовослужбовців строкової служби становить близько 90%, тобто на достатньо високому рівні.

Розглянемо далі, які параметри самовідношення забезпечують такий рівень. На рівні самовідношення, диференційованого за параметрами самоповаги, аутосимпатії, самоцікавості та очікуваного ставлення до себе, простежуються схожість (Рис.1).

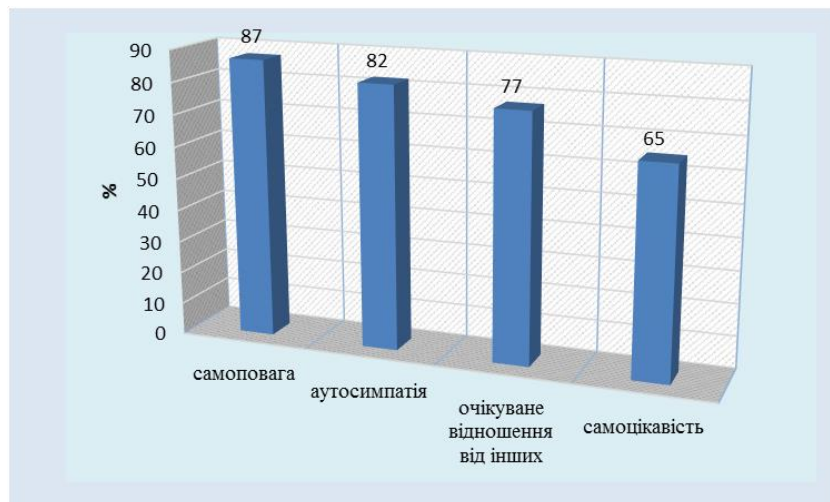


Рис. 1. Рівень диференційованого самоствалення військовослужбовців строкової служби за методикою С.Р. Пантелєєва та В.В. Століна

Основні (статистично значущі) відмінності військовослужбовців строкової служби спостерігаються за двома параметрами – самоповага та самоцікавість.

Можна припустити, що їх нестандартний (практично елітарний) професійний вибір та високий соціальний статус забезпечують, як повагу до себе, так і прийняття себе.

Для військовослужбовців строкової служби характерні високі самоповага та аутосимпатія, високі очікування щодо оцінки оточуючих, нижчий, порівняно з цими параметрами, самоцікавість.

Не дуже яскраво виражена самоцікавість, ймовірно, це пов'язано з високим рівнем розуміння себе – своїх здібностей, ступеня професійної майстерності, схильностей, пов'язаних із відданістю справі та усвідомленням її соціальної значимості, а також визначеністю, стабільністю функцій та місця військовослужбовця в соціумі.

Самоцікавість, безумовно, визначається віковими особливостями військовослужбовців строкової служби, не завжди інтенсивним самоаналізом, що типово для юнацького віку, як перехідних від дитинства до зрілості.

І, мабуть, ще недостатнім розумінням себе на етапі підготовки до професії, за відсутності досвіду, реальних досягнень у професійній діяльності.

Так, із семи параметрів самоствалення для військовослужбовців строкової служби найбільш вираженими є саморозуміння, самоприйняття та самовпевненість (Рис. 2). У цьому військовослужбовці строкової служби подібні один до одного.

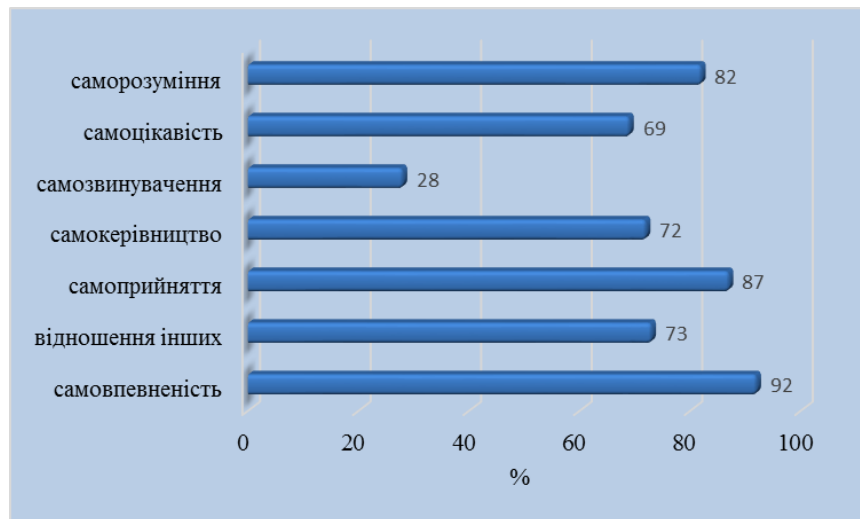


Рис. 2. Рівень готовності до дій щодо свого «Я» військовослужбовців строкової служби за методикою С.Р. Пантелєєва та В.В. Століна

Слід, звернути увагу на показники самозвинувачення, де прослідковується доволі низький процент, що може пояснюватися вимогами до професії, наприклад, значимість суспільству, доцільність та виправданість своїх професійних дій у екстремальних ситуаціях з однієї сторони та необхідністю підпорядковуватися вищому керівництву, що ставить завдання та приймає відповідальність на себе за їх виконання.

З цього погляду зрозуміло, чому самозвинувачення у реально діючих військовослужбовців строкової служби нижчий від інших показників.

Методика «Опитувальник копінг-стратегій» має вісім шкал, за кожною були отримані наступні результати (Рис. 3.).



Рис. 3. Результати середнього значення за шкалами копінг-стратегій військовослужбовців строкової служби

Найвищу ступінь вираженості мають показники за шкалою «Втеча-уникнення», яка являється негативною стратегією подолання стресу.

Шкали «Самоконтроль» та «Позитивна переоцінка» мають високий бал середнього значення та являються позитивними копінг-стратегіями. Низьку ступінь мають шкали «Планування рішення проблеми» та «Пошук соціальної підтримки», які являються позитивними копінг-стратегіями, а «Дистанціювання» та «Конфронтація» - негативними копінг-стратегіями. Найнижчу ступінь вираженості має стратегія «Прийняття відповідальності». За результатами обробки результатів, складається профіль копінг-стратегій. Якщо показники середнього значення таких шкал, як «Самоконтроль», «Планування вирішення проблем», «Дистанціювання», «Конфронтація», «Прийняття відповідальності», переважають показники таких шкал, як «Втеча-уникнення», «Позитивна переоцінка», та «Пошук соціальної підтримки», то копінг-стратегії подолання стресу позитивні, якщо ж навпаки - то копінг-стратегії подолання стресу негативні.

Розподіл військовослужбовців строкової служби за рівнями вираженості видів копінг-стратегій поведінки (%).

	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування вирішення проблем	Позитивна переоцінка
Низький рівень напруженості	-	-	-	-	-	-	-	-
Середній рівень напруженості	80	25	9	-	100	100	39	33
Високий рівень напруженості	20	75	91	100	-	-	61	67

Відповідно до даних поданих у таблиці 1, можемо бачити визначення способів подолання труднощів військовослужбовцями під час строкової служби, яке виявило, що військовослужбовці більш схильні до копінг-стратегії самоконтролю (91%), пошуку соціальної підтримки (100%), прийняття відповідальності (100%) та дистанціювання (75%).

Як ми бачимо, з таблиці 1. перша копінг-стратегія поведінки для військовослужбовців є конфронтація, яка має три показника. Відсутність низького показника конфронтації говорить про те, що військовослужбовці не роблять спроби до вирішення проблем за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, вони здійснюють конкретні дії, спрямовані або на зміну

ситуації, або на реакцію людини під впливом негативних емоцій у зв'язку з виниклими труднощами.

Середній показник в даній копінг-стратегії (80%) властивий таким військовослужбовцям, які повільно адаптуються до умов, прагнуть до усамітнення і в проблемних ситуаціях виступають вороже.

Високий показник конфронтації (20%) характеризує військовослужбовців, які мають імпульсивність в поведінці (з елементами конфліктності і ворожості).

Такі військовослужбовці відчують труднощі в плануванні дій, і прогнозуванні їх результату. Дана копінг-стратегія при цьому втрачає свою цілеспрямованість і стають переважно результатом розрядки емоційної напруги.

Вибір копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки (100%) військовослужбовцями свідчить про те, що вони вирішують проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки. А низький та середній показник даної шкали не був обраний військовослужбовцями, що свідчить про те, що досліджувані не намагаються вдатися до допомоги оточуючих для збору потрібно інформації або для інших можливих ресурсів при прийнятті рішення по ситуації, що виникла.

Копінг-стратегія прийняття відповідальності використовують (100%) на середньому рівні вираженості, що характеризує військовослужбовців, як таких, що ретельно відстежують свої дії і провідні від них наслідки, вони досить обережні і схильні до нав'язливої здатності аналізувати власні вчинки.

Низький та високий рівень напруженості даної копінг-стратегії не був обраний військовослужбовцями, що свідчить про те, що досліджувані не схильні до самокритики та самозвинувачення, це обґрунтовано переживанням почуття провини за прийняте ними рішення, та хронічним невдоволенням.

Наступною копінг-стратегією є дистанціювання. Відсутність низького показника напруженості даної шкали характеризує військовослужбовців, як таких, які не здатні знижувати рівень складних ситуацій та протистоять сильним емоційним реакціям. Середній показник в даній шкалі мають (25%) військовослужбовців, які в проблемних ситуаціях переводять непередбачену

проблему в гумор, намагаються розв'язати цю проблему якомога простіше не докладаючи до цього великих зусиль.

Високим показником в даній категорії буде вважатися (75%) військовослужбовців, які в ускладнених ситуаціях воліють відсторонитися від виниклої неприємності, зробити вигляд що її взагалі немає або навіть знайти винного і вручити йому всю відповідальність за проблему, яка виникла.

Наступною копінг-стратегією є самоконтроль. Середній показник даної копінг-стратегії (9%) мають військовослужбовці, які ретельно стежать за виникненням будь-яких ситуацій, що вимагають прийняття рішення. Вони стримані і ведуть контроль за тим, щоб власні вчинки приводили якомога до меншого кількості проблемних ситуації. Високий показник напруженості в даній шкалі (91%), що є більшістю, мають військовослужбовці, які уникають емоційних імпульсів і сплесків, вважають за краще раціональний підхід у вирішенні проблем.

Наступною копінг-стратегією є втеча-уникнення. В середній показник даної шкали (100%) входять військовослужбовці, які у важкій ситуації вважають за краще почекати, сподіваючись на те, що ситуація вирішиться сама собою.

Наступною копінг-стратегією є планування вирішення проблем. Середній показник вираженості по даній копінг-стратегії (39%) займають військовослужбовці, які схильні до аналітичного осмислення проблемної ситуації, вони обдумують можливі варіанти вирішення проблеми, а також готові до відповідальності за всі результати прийнятого ними рішення.

Високі показники за даною шкалою мають (61%) військовослужбовці, які цілеспрямовано аналізують ситуацію для вирішення проблеми та обдумують можливі варіанти поведінки, виробляють стратегії дозволу проблем, планують власні дії з урахуванням об'єктивних умов минулого досвіду і наявних ресурсів. Такі військовослужбовці беруть відповідальність за свої дії, при прийнятті рішення щодо усунення негативної ситуації.

Наступною копінг-стратегією є позитивна переоцінка. В даній шкалі середній показник по даній копінг-стратегії (33%) займають військовослужбовці,

які схильні до філософського осмислення проблемної ситуації, включають її в більш широкий контекст роботи над саморозвитком.

У шкалі позитивна переоцінка також є військовослужбовці, які мають високі показники даної копінг-стратегії (67%). Таких військовослужбовців можна охарактеризувати тим, що вони намагаються подолати негативні переживання виниклої проблеми за рахунок її позитивного переосмислення.

Методика «Опитувальник копінг-стратегій».

За описовою статистикою показників копінг - поведінки військослужбовців строкової служби були отримані наступні результати (Рис. 4).



Рис. 4 Загальні результати дослідження копінг- поведінки військовослужбовців строкової служби

Отже, найбільш виражена копінг - поведінка у досліджуваних це орієнтація на вирішення завдання , а також реакція соціального відволікання, що свідчить про те, що у разі виникнення стресової ситуації військовослужбовець передбачає тверезу оцінку ситуації та вирішення конкретного завдання без особливих емоцій і допомоги ззовні.

Але, водночас військовослужбовці намагатимуться поділитися зі своїми друзями, родичами, родиною своїми емоціями та враженнями.

Домінуючими копінг-стресовими поведінковими стратегіями військовослужбовців є орієнтація на вирішення завдання та соціальне відволікання від проблеми.

Важливо зазначити, що одне з найбільших значень коефіцієнту варіації за шкалою копінг - поведінки орієнтовану на емоції, це пояснюється тим, що кожна людина проживає емоції та реагує на стрес по-різному.

А також, що виявлення, проживання та прояв емоцій є дуже індивідуальний.

З результатів дослідження можна побачити, що у більшості досліджуваних військовослужбовців найбільш виражена копінг-стратегія «Орієнтація на вирішення завдання», що дає підставу припустити, що ці військовослужбовці намагаються використовувати всі наявні у них особистісні ресурси для того, щоб знайти способи ефективного вирішення проблеми.

Наступна копінг-стратегія «Орієнтація на емоції», яку використовують військовослужбовці строкової служби, говорить про те, що серед досліджуваних є військовослужбовці, які опинившись у стресовій ситуації, занурюються у свій біль та переживання, страждають, звинувачуючи себе за те, що опинилися в такій ситуації, за нерішучість, за те, що не знають як вчинити.

Копінг-стратегія «Уникнення», найменш використовувана у досліджуваних військовослужбовців під час стресових ситуацій.

Отже, військовослужбовці, які використовують дану копінг-стратегію можна охарактеризувати як ті, які намагаються уникнути контакту з навколишньою дійсністю та втекти від вирішення проблеми. Це можуть бути пасивні способи уникнення проблем, такі як втеча в хворобу, вживання алкоголю, наркотиків та суїцид.

2.3. Статистично-значущі зв'язки між копінг-поведінкою та особливостями самоствалення у досліджуваних

Для перевірки статистично-значущих зв'язків застосовувався критерій Спірмена (табл. 2).

Таблиця 2.

Копінг-стратегії поведінки	Показники кореляції r , за копінг-стратегіями		
	Копінг, орієнтованої на вирішення завдання	Копінг орієнтованої на емоції	Копір орієнтованої на уникнення
Конфронтаційний копінг	0,20	0,58*	0,21
Дистанціювання	0,34	0,57*	0,44*
Самоконтроль	0,44*	0,37	0,27
Пошук соціальної підтримки	0,48*	0,48*	0,40
Прийняття відповідальності	-0,02	0,45*	0,10
Уникнення	0,18	0,67*	0,29
Планування вирішення завдання	0,48*	0,05	0,24
Позитивна переоцінка	0,31	0,26	0,37

* – наявність критичних значень коефіцієнтів кореляції ($p \leq 0,001$)

Для визначення взаємозв'язку між копінг-поведінкою та особливостями самоствалення було застосовано критерій кореляції Пірсона. Дивлячись на показники кореляції можна сказати, що копінг, орієнтований на вирішення завдання має взаємозв'язок з копінг - стратегією планування вирішення завдання та пошук соціальної підтримки, який дорівнює 0,48 ($p \leq 0,001$). Це дає підстави припустити, що військовослужбовці, які спрямовані на вирішення проблемних ситуацій, будуть використовувати активні та ефективні стратегії поведінки. Це

може означати те, що у даних військовослужбовців, які орієнтовані на вирішення завдання, готові до відповідальності за всі результати прийнятого ними рішення. Аналітично осмислюють проблемну ситуацію та обдумують можливі варіанти вирішення проблем. Раціонально підходять до вирішення завдань. А також, можуть вирішувати проблеми за рахунок залучення зовнішніх ресурсів, та потребують інформаційної та емоційної підтримки. Взаємозв'язок с копінг - стратегією самоконтроль $0,44$ ($p \leq 0,001$) свідчить про те, що дані військовослужбовці при вирішенні завдання є стриманими та контролюють свої вчинки, та ретельно стежать за виникненням будь-яких ситуацій, що вимагають прийняття рішення. Виявлені кореляційні зв'язки копіngu, орієнтованого на емоції з копінг-стратегіями уникнення $0,67$ ($p \leq 0,001$), дистанціювання $0,57$ ($p \leq 0,001$) та пошук соціальної підтримки $0,48$ ($p \leq 0,001$), можуть означати, що дані військовослужбовці, для вирішення стресових ситуацій залучають соціальні ресурси, потребують зовнішньої емоційної підтримки, або ж навпаки, дистанціюються від проблеми і роблять вигляд, що її немає та не готові нести відповідальність за свої вчинки, уникаючи рішень, щодо вирішення стресових та проблемних для них ситуацій. Ці військовослужбовці не раціонально підходять до вирішення проблем, а емоційно, про що засвідчує кореляційний взаємозв'язок з конфронтаційним копіngом, який дорівнює $0,58$ ($p \leq 0,001$). Взаємозв'язок копіngu, орієнтованого на уникнення з копіng стратегіями, такими як, дистанціювання $0,44$ ($p \leq 0,001$), та пошук соціальної підтримки, який дорівнює $0,44$ ($p \leq 0,001$) підтверджує те, що дані військослужбовці, при появі проблемної ситуації будуть уникати відповідальності за свої вчинки, уникати залучення до її вирішення, та шукатимуть емоційної та інформаційної зовнішньої підтримки, а також можуть перекладати свою відповідальність на інших.

2.4. Програма тренінгу, що спрямована на закріплення конструктивних копінг-стратегій у військовослужбовців строкової служби

Для розвитку конструктивної копінг-поведінки військовослужбовців під час строкової служби у психологічно напружених ситуаціях професійної діяльності було розроблено професійно-психологічний тренінг.

Структура тренінгу складалася з таких компонентів:

а) діагностико-інтерпретаційний компонент (аналіз основних критеріїв та показників явища, що досліджується, ознайомлення з методами, які можуть бути використані для їх вимірювання, обґрунтування доцільності застосування тих чи інших діагностичних методів при вимірюванні певних параметрів, відображення основних підходів до оприлюднення отриманих результатів тощо);

б) інформаційно-смісловий компонент (теоретичні підходи до аналізу того чи іншого психологічного явища в організації - це визначення сутності досліджуваного феномена, розкриття його місця в системі діяльності організації, аналіз основних елементів його структури, систематизація основних типів, видів тощо);

в) корекційно-розвивальний компонент (характеристика основних напрямків корекційно-розвивальної роботи визначається через систему тренінгів та консультацій, пошук основних видів тренінгів та стратегій здійснення консультування, доцільність їх використання за наявності різних психолого-управлінських запитів, обґрунтування доцільності використання індивідуальних або групових форм корекційно-розвивальної роботи в тих чи інших ситуаціях тощо).

Мета професійно-психологічного тренінгу полягала у забезпеченні особистісного саморозвитку та корегування копінг-поведінки учасників у напрямі вибору конструктивних копінг-стратегій.

Основні завдання тренінг уполягали у наступному:

1. Сформувати у військовослужбовців потребу у переважному виборі асертивної та просоціальних копінг-стратегій (дій) для подолання психологічно напружених ситуацій професійної діяльності.

2. Збалансувати когнітивно-оцінний, мотиваційно-операційний та регулятивний компоненти копінг-поведінки.

3. Підготувати військовослужбовців до конструктивного подолання напружених ситуацій за рахунок свідомої спрямованості копінг-поведінки на джерело стресу з метою його усунення.

4. Розвинути особистісно-середовищні копінг-ресурси, що забезпечують сприятливий психологічний фон поведінки подолання і сприяють розвитку конструктивної копінг-поведінки (самоефективність, самооцінка, сприйняття соціальної підтримки, інтернальний локус контролю над середовищем, емпатія тощо).

Для активізації пізнавальної діяльності військовослужбовців пропонується використовувати різноманітні інтерактивні техніки: вивчення очікувань учасників занять, спільне розроблення правил групової роботи, створення малих груп, заповнення робочих листків, «мозковий штурм», рольові ігри, тренінгові вправи, міні-лекції, аналіз професійних ситуацій, метод незавершених речень, групова дискусія тощо.

Заняття доцільно проводити у приміщенні, яке дозволяло б учасникам активно взаємодіяти між собою (працювати в групах, парах, «в колі», вільно пересуватися). Кожний учасник повинен мати бейдж, на якому було б вказано ім'я широко відомого героя, особистісні характеристики якого найбільше відповідали особистісним характеристикам учасника. Це дозволяло б створювати атмосферу вільного обміну думками, що було важливо для групової динаміки.

Важливу роль в ефективності заходів професійно-психологічного тренінгу відіграє перше заняття. Його основна мета: дати можливість учасникам групи познайомитися один з одним і з ведучим; визначити цілі і завдання програми;

створити атмосферу взаєморозуміння і взаємної підтримки. Знайомство відбувалося у формі самопрезентації.

Перед початком кожного заняття учасникам групи оголошується тема, мета та завдання і надається можливість висловити свої очікування від заняття. Для цього всі учасники мають надати відповідь на такі запитання: чого саме вони хочуть навчитися під час занять; які конкретні вміння та навички хочуть засвоїти; який у них зараз емоційний стан.

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

Для полегшення знайомства застосовувалися ігрові прийоми. Спільно з учасниками було розроблено правила групової роботи, які стали орієнтиром в організації взаємодії на заняттях:

1. Правило «тут і тепер» орієнтувало учасників тренінгу на те, щоб предметом їх аналізу постійно були процеси, що відбуваються в групі в даний момент, відчуття, що переживаються та думки, що з'являються. Окрім спеціально зумовлених випадків, забороняються проєкції в минуле і в майбутнє. Акцентування на сьогодні сприяє глибокій рефлексії учасників, вчить зосереджувати увагу на собі, своїх думках і почуттях, розвивати навички самоаналізу.

2. Правило «щирість і відкритість» вимагало від учасників не лицемірити і не брехати. Чим відвертішими будуть розповіді про те, що дійсно хвилює і цікавить, чим щирішими будуть представлені відчуття, тим більш успішнішою буде робота групи в цілому. Щирість і відкритість сприяють отриманню і наданню іншим чесного зворотного зв'язку.

3. Правило «Я» зосереджувало основну увагу учасників на процесах самопізнання, самоаналізі і рефлексії. Навіть оцінка поведінки іншого члена

групи повинна здійснюватися через висловлювання власних виникаючих почуттів і переживань. Забороняється висловлювати міркування типу: «Ми вважаємо», «У нас думка інша» тощо, що перекладає відповідальність за почуття і думки конкретної людини на аморфне «Ми». Усі висловлювання повинні будуватися з використанням особистих займенників однини: «Я відчуваю», «Мені здається». Більш того, це важливо, тому що безпосередньо пов'язане з одним із завдань тренінгу – навчитися брати відповідальність на себе і приймати себе таким, який є.

4. Правило «активність» не дає можливості пасивно відсидітися. Активна участь усіх у тому, що відбувається на тренінгу, є обов'язковою. Більшість вправ передбачає участь усіх учасників. Але навіть якщо вправа носить демонстраційний характер, або пов'язана з індивідуальною роботою, усі учасники мають безумовне право висловитися після її виконання.

5. Правило «конфіденційність» визначало, що все, що говориться в групі відносно конкретних учасників, повинно залишитися усередині групи – природна етична вимога, яка є умовою створення атмосфери психологічної безпеки і саморозкриття.

Само собою зрозуміло, що психологічні знання і конкретні прийоми, ігри, психотехніки можуть і повинні використовуватися поза групою – професійною діяльністю, у навчанні, у повсякденному житті, при спілкуванні з рідними і близькими, з метою саморозвитку.

Висновок до розділу 2

Було виявлено, що домінуючими, поведінковими копінг-стратегіями у досліджуваних військовослужбовців строкової служби є орієнтація на вирішення завдання та соціальне відволікання. Отримані результати можуть свідчити про те, що більшість досліджуваних, при виникненні проблемних та стресових ситуацій, орієнтуються на себе та на швидке вирішення стресових ситуацій. Готові до відповідальності за свої вчинки, аналізуючи ситуацію та використовуючи набутий досвід ефективно долають проблемні ситуації. Але, деякі військовослужбовці, намагатимуться відволіктися від стресу, уникаючи вирішення проблеми, та потребуватимуть зовнішньої підтримки.

Також, у досліджуваних військовослужбовців переважають ефективні та позитивні копінг-стратегії, такі як: прийняття відповідальності, планування вирішення проблем, та самоконтроль. Саме ці копінг-стратегії спрямовані на швидке та ефективне усунення проблемних ситуацій, та передбачає тверезу оцінку ситуації, конкретні та послідовні дії, направленні на вихід з проблемної ситуації.

ВИСНОВКИ

1. На основі літературних джерел було проаналізовано поняття та суть копінг-стратегій. Для подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного у неї особистісного досвіду (особистісні ресурси або копінг-ресурси).

На сьогоднішній день виділяють три види копіngu:

- копінг, націлений на оцінку - розглядають як подолання стресу, що включає в себе спроби визначити значення ситуації й ввести в дію стратегії - логічний аналіз, когнітивну переоцінку й т. ін.;

- копінг, націлений на проблему - розглядають як подолання стресу, що має на меті модифікувати, зменшити або усунути джерело стресу;

- копінг, націлений на емоції - визначають як подолання стресу, що включає в себе когнітивні, поведінкові зусилля, за допомогою яких особистість намагається зменшити емоційне напруження.

2. Для визначення особливостей самоствалення військовослужбовців строкової служби були використані три методиками дослідження. Дані методики являють собою багатовимірний психодіагностичний інструмент, заснований на принципі стандартизованого самозвіту.

Найбільший рівень диференційованого самоствалення військовослужбовців був виявлений у самоповазі, саморозумінні та самоприйнятті, та навпаки, найменший у самоцікавості та самозвинуваченні.

За результатами дослідження можна зробити висновок, що для подолання стресу під час строкової служби військовослужбовці використовують як негативні копінг-стратегії, так і позитивні копінг-стратегії. Найбільшу ступінь вираженості мають негативні копінг-стратегії, які не спрямовані на подолання стресових ситуацій, а намагаються їх уникати.

3. Досліджуючи статистично-значущі зв'язки між копінг-поведінкою та особливостями самоствалення у військовослужбовців були виявлені наступні закономірності: деякі військовослужбовці потребують соціальної підтримки, але разом з тим повністю готові до вирішення завдань при стресових ситуаціях. Так, вони потребують підтримки рідних та близьких їм людей, але в змозі самостійно вирішити складну для них ситуацію, завдяки зовнішнім ресурсам.

4. Професійно-психологічний тренінг для військовослужбовців строкової служби, перш за все, спрямований на закріплення конструктивних копінг-стратегій. Для активізації та розвитку особистісних копінг-ресурсів на тренінгу військовослужбовцям пропонується використовувати різноманітні інтерактивні техніки, такі як, міні-лекції, спільне розроблення правил групової роботи, тренінгові вправи, «мозковий штурм», рольові ігри, аналіз професійних ситуацій, метод незавершених речень, групова дискусія та ін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеев Е.М., Прохоров А.О. Психология психических состояний: Сборник статей //Под. ред. проф. А.О. Прохорова. - Казань: Изд-во "Центр инновационных технологий", 2002. – Вып. 4. - С. 131-144.
2. Бех І.Д. Категорія «ставлення» в контексті розвитку образу «Я» особистості / І. Д. Бех // Педагогіка і психологія. – 1997. – № 3. – С. 52-56.
3. Водопьянова Н. Е., Капустина А. Н. Копинг-стратегии как фактор профессиональной адаптации // Вестник ЛГУ. – 2015, - № 1. – С. 73-82
4. Дем'яненко Б. Т. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2013. Вип. 24. 282-288 с.
5. Дикая Л.Г. Проблемы современной психологии труда //Психологический журнал. - 1992. - № 3. - С. 24-41
6. Дикая Л.Г. Становление нервной системы психических регуляций в экстремальных условиях деятельности //Принципы системности в психологических исследованиях. - М., 1990. – С. 145-154.
7. Діденко Г. О., Шебанова Г. О. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 39. 368-379 с
8. Дорошенко М.М. Індивідуально-психологічні особливості військовослужбовців з граничними нервово-психічними розладами: Автореф. дис. ...канд. психол. наук: 20.02.02 / ВГІ НАО України. - К., 2000. – 19 с.
9. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
10. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с

11. Кокурн О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.
12. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ніка-Центр, 2006. – 580 с.
13. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: Монографія. – К.: Ніка – Центр, 2007. – 432с. 73. Кремень В.Г., Костицький М.В., Максименко С.Д., Сафін О.Д. Психологія професійної діяльності офіцера: Підручник. – Хмельницький: Вид-во АПВУ, 1999. – 464 с.
14. Купрене Е.В. Современное состояние и методы копинг-стратегий в психологии / Е. В. Купрене. – СПб.: Изд-во СПбГМУ, 2011. – 71 с.
15. Лазарус Р. Стресс, оценка и копинг / Р. Лазарус. – М.: Медицина, 2008. – 218 с.
16. Маклаков А.Г. Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих: Дис. ...д-ра психол. наук: 19.00.09. – СПб., 1996. – 393 с
17. Марищук В.Л., Евдокимова В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. - СПб.: ИД "Сентябрь", 2001. - С. 96-101; 116- 121.
18. Пантилеев С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С. Р. Пантилеев. – М. : МГУ, 1991. – 110 с.
19. Потапчук Є.М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: Монографія. - Хмельницький: Видавництво Національної академії ДПСУ ім. Б.Хмельницького, 2004. – 323 с.
20. Рассказова, Е.И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева // Психологические исследования. – 2011. – № 3 (17). – С. 56 – 62.
21. Рыбников В.Ю., Ашанина Е.Н. Психология копинг поведения специалистов опасных профессий: монография. – СПб.: ВЦЭРМ, 2011. – 120 с.
22. Савчин М.В. Відповідальність: смисловий принцип мотиваційної регуляції поведінки особистості //Педагогіка і психологія. – 1996. – №1. – С. 10–18.
23. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н. И. Сарджвеладзе. – Тбилиси : Мецниереба, 1989. – 206 с.
24. Склень О.І. Взаємозв'язок самооцінки особистості та типу її поведінки в стресовій ситуації // Проблеми екстремальної та кризової психології. – Харків: УЦЗУ, 2007. – Вип. 3. Ч.2 – С. 276-282