

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

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____Любов ПОМИТКІНА

«___»_____ 2022 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ
МАГІСТР
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»

Тема: **«ВПЛИВ ХАРАКТЕРИСТИК НЕРВОВИХ ПРОЦЕСІВ НА ВИБІР
КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ»**

Виконавець: студент групи ПС-606 Бондаренко Іван Володимирович

Керівник: професор кафедри авіаційної психології, доктор психологічних наук, професор Литвинчук Леся Михайлівна

Нормоконтролер: психолог кафедри авіаційної психології Вдовиченко М.М.

Київ – 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма: «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Любов ПОМИТКІНА

«___» _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Бондаренка Івана Володимировича

1. Тема дипломної роботи: «Вплив характеристик нервових процесів на вибір копінг-стратегій військовослужбовців», затверджена наказом ректора №594/од. від 14.12.2022 року.

2. Термін виконання роботи: з 05.09.2022 до 30.11.2022 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 69 сторінок, список використаних джерел нараховує 54 позиції.

4. Зміст пояснювальної записки: дипломна робота складається з 3-х розділів. Перший розділ містить теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми впливу характеристик нервових процесів на вибір копінг-стратегій військовослужбовців; у другому розділі представлений констатувальний етап дослідження впливу характеристик нервових процесів на вибір копінг-стратегій військовослужбовців; у третьому розділі представлений формувальний етап дослідження.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 8 таблиць, 3 додатки.

6. Календарний план – графік.

пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Вибір теми та формулювання завдань	05.09.2022	04.09.2022
2.	Тематичний добір та аналіз наукових праць	10.09.2022	08.09.2022
3.	Оформлення теоретичної частини	25.09.2022	23.09.2022
4.	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	15.10.2022	14.10.2022
5.	Проведення емпіричного дослідження	23.10.2022	22.10.2022
6.	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	29.10.2022	29.10.2022
7.	Оформлення кваліфікаційної роботи відповідно до ДСТУ	08.11.2022	08.11.2022
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	10.11.2022	10.11.2022
9.	Виправлення зауважень, оформлення рецензії	15.11.2022	15.11.2022
10.	Подання кваліфікаційної роботи норм контролеру та на підпис завідувачу кафедри	16.11.2022	15.11.2022
11.	Захист кваліфікаційної роботи	22.11.2022	22.11.2022

7. Дата видачі завдання: « ____ » _____ 2022 р.

Керівник дипломної роботи _____ Леся ЛИТВИНЧУК

Завдання прийняв до виконання _____ Іван БОНДАРЕНКО

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Вплив характеристик нервових процесів на вибір копінг-стратегій військовослужбовців»: 69 сторінок, 8 таблиць, 54 використаних джерел, 3 додатки.

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ХАРАКТЕРИСТИКИ НЕРВОВИХ ПРОЦЕСІВ, КОПІНГ-ПОВЕДІНКА, ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ, ВИЩА НЕРВОВА ДІЯЛЬНІСТЬ

Об'єкт дослідження – копінг-стратегії військовослужбовців.

Предмет дослідження – вплив характеристик нервових процесів на копінг-стратегії військовослужбовців.

Мета дослідження – дослідити характеристик нервових процесів на копінг-стратегії військовослужбовців.

Методи дослідження: теоретичні; психодіагностичні – методика діагностики темпераменту (Я. Стреляу), методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Номан, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової), опитувальник «Копінг-стратегії» (Р. Лазарус, С. Фолкман в адаптації Т. Крюкової), методика «Реакція на рухомий об'єкт» (РДО); методи математичної обробки – непараметричний критерій Колмогорова-Смірнова, коефіцієнт кореляції Пірсона, регресійний аналіз.

Встановлено, що характеристики нервових процесів впливають на вибір копінг-стратегій військовослужбовців.

Матеріали дипломної роботи рекомендовано використовувати при підготовці особового складу військовослужбовців до несення служби та після військової реабілітації.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ХАРАКТЕРИСТИК НЕРВОВИХ ПРОЦЕСІВ НА ВИБІР КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	11
1.1. Феномен особливостей нервової системи в структурі індивідуально- типологічних особливостей особистості	11
1.2. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців	22
Висновки до розділу 1.....	34
РОЗДІЛ 2 КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕТАП ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ХАРАКТЕРИСТИК НЕРВОВИХ ПРОЦЕСІВ НА ВИБІР КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	37
2.1. Методи та організація констатувального етапу дослідження	37
2.2. Аналіз та інтерпретація даних констатувального етапу дослідження.....	39
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження за допомогою методів математичної обробки даних.....	45
Висновки до розділу 2.....	49
РОЗДІЛ 3 ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕТАП ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ХАРАКТЕРИСТИК НЕРВОВИХ ПРОЦЕСІВ НА ВИБІР-КОПІНГ СТРАТЕГІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	51
3.1. Проведення програми формувального впливу з метою навчання респондентів навичкам копінг-поведінки, орієнтованої на вирішення задач	51
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів контрольного опитування	62
Висновки до розділу 3.....	64
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69
ДОДАТКИ	75

ВСТУП

Актуальність дослідження. Військове вторгнення РФ в Україну змінило корінним чином життя мільйонів людей. Змінилася кожна сфера життєдіяльності будь-якої людини, змінилося саме поняття «безпечної життєдіяльності». Перебування та життя в таких умовах залишило слід на кожному українцю. Постійний вплив стресових факторів та напруженість від звучання повітряної тривоги, можливість ракетного ураження, життя в мінливій темряві – всі ці фактори корінним чином змінили наше життя. При цьому зміни торкнулись будь-кого від залежності місця перебування. Особливим чином найважче наразі приходиться нашим військовим та захисникам. Вони вже десятий місяць протистоять повномасштабній навалі держави-агресора, зазнаючи при цьому постійної загрози власному життю та здоров'ю. В такі часи набуває актуальності питання дослідження та вивчення впливу такого середовища на людину з метою ефективній протидії стресорам. Також вагомим являється вивчення проблематики подібних питань з метою впровадження ефективних програм психологічної допомоги, корекції, реабілітації всіх постраждалих віж бойових дій на та їх наслідків.

Дослідження особистості військовослужбовців в умовах ведення тривалих бойових дій набуває особливого значення. Перебування в екстремальних та стресових ситуаціях зумовлює необхідність комплексного підходу до вивчення психологічних аспектів, які допомагають впоратись з наслідками травматичного впливу. Збереження психічного здоров'я та попередження психогенних втрат є важливим аспектом у підтриманні боєздатності армії. Вплив стрес-факторів в ході ведення бойових дій дуже сильний і позначається на особистісних характеристиках, а також на моделі боротьби зі стресом, тобто прямо впливає на вибір тих чи інших копінг-стратегій. Копінги виступають динамічним параметром особистості, який військовослужбовці обирають на основі особистісних ресурсів, забезпечують

активну чи пасивну поведінку в стресовій ситуації. Серед дослідників, які вивчали особливості копінг-ресурсів, можна назвати Р. Лазаруса, С. Фолкмана, С.Хобфола, В. Ялтонського, Т. Титаренка, С. Кобба, Т. Вілкса та ін.

На нашу думку, особливо цікавим та важливим являється дослідження зв'язку між копінг-стратегіями та характеристиками нервової діяльності особистості. З нашої точки зору, саме характеристики нервових процесів роблять вагомий внесок у вибір індивідом тієї чи іншої копінг-поведінки для реагування на стресову ситуацію.

Об'єкт дослідження: копінг-стратегії військовослужбовців.

Предмет дослідження: вплив характеристик нервових процесів на копінг-стратегії військовослужбовців.

Мета дослідження: дослідити характеристик нервових процесів на копінг-стратегії військовослужбовців.

Завдання дослідження:

1) Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблему впливу характеристик нервових процесів на копінг-стратегії військовослужбовців.

2) Визначення методичної бази та проведення констатувального етапу дослідження.

3) Встановлення та дослідження характеру впливу характеристик нервових процесів на копінг-стратегії військовослужбовців.

4) Розробка та проведення програми формувального впливу щодо навчання навичкам копінг-поведінки, орієнтованої на вирішення задач.

5) Провести формувальний етап дослідження та здійснити контрольне опитування за обраною методичною базою.

Експериментальна база дослідження: вибірку дослідження склали 40 військовослужбовців лав Збройних сил України.

Методи дослідження: теоретичні; психодіагностичні – методика діагностики темпераменту (Я. Стреляу), методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Номан, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової), опитувальник «Копінг-стратегії» (Р. Лазарус, С. Фолкман в адаптації Т. Крюкової), методика «Реакція на рухомий об'єкт» (РДО); методи математичної обробки – непараметричний критерій Колмогорова-Смірнова, коефіцієнт кореляції Пірсона, регресійний аналіз.

Практична значимість: результати, отримані в ході дослідження, можуть мати цінність для працівників військово-промислової сфери, військових психологів, при підготовці особового складу військовослужбовців до несення служби та після військової реабілітації.

Наукова новизна: було виявлено, що саме процеси збудження нервової системи впливають на вибір індивідом копінг-поведінки, орієнтованої на вирішення задач, а на вибір емоційного реагування в стресовій ситуації впливають саме процеси врівноваженості вищої нервової діяльності.

Структура дослідження: дослідження складається з трьох розділів, містить 69 сторінок, 7 таблиць.

Гіпотеза дослідження: характеристики нервових процесів впливають на вибір копінг-стратегій військовослужбовців.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ХАРАКТЕРИСТИК
НЕРВОВИХ ПРОЦЕСІВ НА ВИБІР КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Феномен особливостей нервової системи в структурі індивідуально-типологічних особливостей особистості

Діяльність організму здавна розглядалася як закономірна відповідь на зовнішній вплив за допомогою центральної нервової системи (далі – ЦНС), проте різницю між типами темпераменту вчені пов'язали з будовою ЦНС лише наприкінці XIX ст. Відкриття у XX ст. І. Павловим властивостей нервової системи та виділення їм типів нервової системи за аналогією з описаними в античній медицині темпераментами остаточно пов'язало в одну наукову проблему властивості нервової системи та властивості темпераментів. Вивченням властивостей нервової системи та темпераменту активно займалися дослідники, які дотримуються психофізіологічної ідеї змістовного опису типологічних особливостей людини. Водночас визначилися представники поведінкового та інтегрального підходів. Однак до теперішнього часу не розроблено несуперечливої та загально визнаної концепції загальних властивостей нервової системи та пов'язаних з ними особливостей темпераменту, а також підстав для найважливіших індивідуальних характеристик людини. Крім цього, досліджувані властивості нервової системи в більшості сучасних підходів є «частковими», або парціальними, оскільки характеризують ті мозкові системи, які тестують застосовувані методи. Пошук загальних властивостей, що є «наданалізаторними», тобто загальносистемними характеристиками мозку, які слугують для інтерпретації інваріантних особливостей індивідуальної поведінки людини, є сьогодні актуальною науковою проблемою.

Серед загальновизнаних концепцій властивостей нервової системи концепцію видатного представника фізіологічного підходу І. Павлова правомірно вважати основною у проблемі вивчення властивостей нервової системи. На відміну від І. Сеченова, який надавав особливого значення ідеї центрального гальмування, Павлов найважливішими для життя людини вважав процеси і збудження, і гальмування, вважаючи, що тільки одночасна наявність цих основних властивостей дозволяє організму врівноважити відносини із зовнішнім середовищем, забезпечуючи саме його існування [34]. Разом з цим він допускав асиметрію даних основних процесів. І якщо врівноваженість І. Павлов розумів як співвідношення процесів збудження та гальмування в ЦНС, то зміст якості рухливості, за його уявленнями, проявляється у швидкості зміни збудження гальмуванням і навпаки.

Силу нервової системи (у формі процесів гальмування та збудження) як базову її властивість вчений пов'язував з індивідуальним рівнем вмісту «збудливої речовини». Слабкість нервової системи він розглядав як слабкість збудливого процесу, а згодом і як слабкість обох нервових процесів, що призвело вченого до висновку про дефектність слабкої нервової системи (пізніше Б. Теплов «реабілітував» слабку нервову систему).

За аналогією з описаними в античній медицині темпераментами було дано характеристику типів нервової системи у зв'язку з темпераментами. Темперамент розглядався як основний поведінковий прояв властивостей нервової системи людини, а відмінності між типами вчений виділяв за пристосованістю до навколишнього середовища та стійкістю щодо хвороботворних факторів. Особливе місце у системі властивостей нервової системи, котрі у своїх дослідженнях виявив вчений, займає пластичність. Він вважав, що типологічні особливості нервової системи можуть змінюватись під впливом умов життя завдяки пластичності нервових процесів. Справді, людина здатна регулювати природжену силу чи слабкість нервової системи, залучаючи ресурси систем ієрархічно вищого рівня, наприклад особистісного. Тип нервової системи розглядався як комплекс вроджених,

природних властивостей нервової системи (сили, врівноваженості, рухливості), являючи собою генотип у поєднанні спадкових властивостей нервової діяльності зі змінами, зумовленими довкіллям та набутими протягом індивідуального життя (фенотип) [34].

Основні положення концепції І. Павлова:

1. Основні властивості нервової системи, що дозволили виділити її типи (типи вищої нервової діяльності, а згодом – типи темпераменту): сила (або слабкість) процесів збудження та гальмування, врівноваженість (або переважання одного з них над іншим) та рухливість (або інертність) процесів збудження та гальмування. Основним законом нервової системи є закон про те, що вона складається з двох половин: з прояву діяльності збудження та з прояву діяльності гальмування.

2. Темперамент є основною характеристикою (основним проявом) нервової системи людини. Певні поєднання властивостей нервової системи породжують прояви нервової системи як темпераменту.

3. Тип вищої нервової діяльності (ВНД) є поєднанням вроджених природних властивостей нервової системи з її змінами, зумовленими зовнішнім середовищем, і набутими протягом індивідуального життя. Типологічні особливості нервової системи можуть змінюватись завдяки такій властивості, як «пластичність» [35].

Узагальнюючи ідеї І. Павлова, важливо відзначити, що властивості нервової системи є її генотипові особливості, тип ВНД і темперамент більшою мірою – фенотипічні. Перетворення генотипу на фенотип можливе через властивість пластичності, якому відводиться особлива роль трансформації вроджених властивостей ЦНС на набуті властивості.

Таким чином, скорившись ідеї чотирьох темпераментів, видатний вчений ХХ ст. Павлов як надав новий зміст виділеним у античні часи темпераментам людини, так й заснував новий напрям вивчення типологічних особливостей тварини і людини.

Дослідник Б. Теплов, аналізуючи спадщину Павлова, виявив низку помітних протиріч. У тому числі такі: можливих поєднань типологічних особливостей властивостей нервової системи більше, ніж типів темпераментів; немає єдиного підходу до закону, за яким певні типологічні особливості нервової системи пов'язані з представленими типами темпераменту [44]. Б. Теплов до властивостей нервової системи запропонував ставитися без оцінювання, він наполягав на тому, щоб типи нервової системи розглядалися не як різні рівні досконалості нервової системи, а саме як типи, що характеризуються різними способами врівноваження організму з середовищем. Він висунув гіпотези про позитивний зв'язок між слабкістю нервової системи та абсолютною чутливістю, між інертністю нервових процесів та міцністю встановлення тимчасових зв'язків.

Швидкість виникнення та зникнення збудження й гальмування Теплов став позначати фізіологічним терміном «лабільність», а легкість переробки сигнального значення та стереотипів став розглядати як «рухливість». Учень Теплова В. Небиліцин згодом перетворив швидкість утворення умовного рефлексу на властивість нервової системи «динамічність».

Теплов позначив розмежування між властивостями нервової системи як природними вродженими особливостями (фізіологічні властивості) та формальними особливостями всього психічного складу та поведінки, динамічними особливостями (психічні властивості). У динамічному (чи формально динамічному) аспекті поведінки він виділяв швидкість, темп, напруженість, варіабельність, при цьому вважаючи, що ніяка психічна властивість не може бути вродженою. У структурі темпераменту їм вирізнялася емоційна збудливість; вираження емоцій та загальна швидкість рухів. Теплов вважав хибним щодо темпераменту ототожнювати психологічні характеристики і властивості нервової системи. Він наполягав на тому, що тип ВНД має відношення лише до динамічної характеристики психічної діяльності людини, в якій не можна вказати жодної риси, котра

однозначно визначається власне такими типологічними властивостями як сила, врівноваженість і рухливість нервових процесів [44]. Окрім цього, Теплов виділив парціальні властивості нервової системи, котрі відображають тільки одну функціональну систему, і загальні властивості нервової системи, що відносяться до всього мозку в цілому.

Основні положення концепції Б. Теплова:

1. Властивості нервової системи можуть бути парціальними та загальними. Введено новий термін "лабільність" як властивість нервової системи. Лабільність проявляється у швидкості виникнення та зникнення нервового процесу, у свою чергу, рухливість – це системна властивість, що визначає легкість переробки сигнального значення подразника та стереотипів.

2. Темперамент є трифакторною структурою, що складається з компонентів емоційної збудливості, вираження емоцій (емоційної експресії), загальної швидкості (темпу) рухів. Характеристики темпераменту, котрі проявляються в поведінці – це швидкість, темп, напруженість, варіабельність. Таким чином, у типологічній системі Б. Теплова немає місця силі нервових процесів та їх врівноваженості, які лише побічно проявляються через темпераментальні фактори емоційної збудливості та експресії.

3. Типи ВНД є не різними ступенями досконалості нервової системи, вони характеризуються різними способами врівноважування організму з середовищем. Тип ВНД має відношення до динамічної характеристики психічної діяльності та поведінки [44].

Учень Теплова В. Небиліцин до двох основних властивостей нервової системи, виділених І.П. Павловим (сила і рухливість) за Тепловим додає дві інші властивості: динамічність і лабільність, замінює властивість «врівноваженість» похідним параметром кожної з властивостей нервової системи та називає його «баланс». Крім цього, розуміючи значимість розгляду властивостей нервової системи, виходячи з двох процесів збудження та гальмування, вчений виділяє в якості похідних параметрів

кожну з властивостей. Силу нервової системи Небиліцин за Павловим розглядає як найважливіший параметр ВНД, оскільки вона визначає працездатність, витривалість нервових клітин по відношенню до нервового процесу – збудливого чи гальмівного. Рухливість нервових процесів (здатність нервових клітин до переходу зі збудженого стану до гальмівного, і навпаки) розглядалася Небиліциним згідно до Павловської інтерпретації. Динамічність нервових процесів розумілася як здатність до формування реакцій, адекватних умовам досвіду, тобто здатність до навчання як самостійний фактор вищої нервової діяльності та як один із провідних у структурі основних властивостей нервової системи. Лабільність Небиліцин розумів слідом за Тепловим як швидкість виникнення та зникнення нервового процесу. У той же час виділення Небиліциним лабільності збудження та лабільності гальмування, на думку сучасних дослідників, не є виправданим, оскільки лабільність характеризується швидкістю виникнення та припинення нервових процесів і може характеризуватись як поєднання швидкості перебігу процесів збудження й гальмування та не може бути розглянута стосовно одного з них окремо [30].

Усі виділені властивості нервової системи Небиліцин розмістив лише на рівні комплексів мозку, що він назвав другим рівнем. Перший рівень, на думку вченого, складається із нервових елементів (нейронів). При цьому роль і прояв однієї й тієї ж властивості нервової системи на різних рівнях, на думку вченого, могли бути різними, а з вищим рівнем комплексів мозку пов'язані найзагальніші формально-динамічні характеристики індивідуальної поведінки, включаючи властивості темпераменту.

В розумінні ролі властивостей нервової системи Небиліцин розвивав ідеї Павлова та Теплового. Типу нервової системи він відводив роль фізіологічної основи, де розвиваються психічні властивості людини [30]. Вчений ставив собі завдання знайти такі електрофізіологічні показники, у яких відбивалися б індивідуальні відмінності діяльності мозкових структур, котрі не пов'язані безпосередньо з переробкою сенсорної інформації, а які

грають загальну регуляторну роль. Він вказував на існування загальних властивостей, які можуть бути основою для нейрофізіологічної інтерпретації цілісних особливостей індивідуальної поведінки [31].

За загальними властивостями В. Небиліцин розумів властивості інтеграційних систем мозку, здійснюють довільні акти людини. Найважливішою характеристикою динаміки індивідуального поведінки для Небиліцина виступав темперамент. У структурі темпераменту в якості незалежних параметрів Небиліцин додає до відомого з робіт Теплова фактору емоційності ще один – загальну активність. На думку Небиліцина, провідну роль детермінації особливостей темпераменту грають комплекси, основною складовою яких є лобова кора. Слід зазначити, що важливим науковим внеском у розробку типологічних систем є спроба розгляду морфо-структурного аспекту організації властивостей нервової системи та темпераменту.

Основні положення концепції В. Небиліцина:

1. Істотно розширено алфавіт властивостей нервової системи, куди були включені відносно самостійні компоненти. Запропоновані дванадцять властивостей нервової системи, котрі на думку сучасних дослідників, можуть виявитися надмірними, і частина динамічних властивостей має бути скорочена до основних.

2. У структурі темпераменту розглядаються два основні параметри: загальна активність (моторний, інтелектуальний та соціальний аспекти) та емоційність (вразливість, імпульсивність та лабільність).

3. В багаторівневій організації якостей нервової системи виділено два основні рівні якостей: рівень нервових елементів (нейронів), рівень структурних комплексів мозку. З вищим рівнем комплексів мозку пов'язані найзагальніші формально-динамічні характеристики індивідуальної поведінки, включаючи властивості темпераменту [31].

Поведінкова концепція В. Русалова є своєрідним розвитком пошуку вітчизняними дослідниками маркерів (показників) властивостей нервової

системи та темпераменту. Русалов, досліджуючи взаємовідносини структури тілесної конституції із загальною чутливістю, запропонував як загальну властивість нервової системи індикатор стохастичності у вигляді випадковості, варіативності, не повної передбачуваності поведінки нейронних мереж, яку він розглядав як основу пластичності індивідуальної поведінки.

Русалов доповнив рівні, запропоновані Небиліциним, рівнем властивостей цілого мозку, що відбиває функціональні параметри інтегральних нервових процесів в самому мозку. Саме цей рівень, на думку Русалова, найбільш важливий для аналізу фізіологічних засад індивідуальних відмінностей у формально-динамічних параметрах поведінки. До них він відніс особливості темпераменту та загальних здібностей [40].

Роботи В. Русалова та М. Бодунова [41] дали початок особливому напрямку кількісного опису властивостей нервової системи у термінах ритмів електроенцефалографії (ЕЕГ). Вчені виділили загальнономозкові ЕЕГ-фактори, що характеризують як особливості центральних взаємин у корі мозку, так і в цілому різні аспекти активації нервової системи, котрі детермінують цілісні характеристики індивідуальності, включаючи особливості темпераменту.

Русалов припустив, що чотириступінчаста структура поведінкового акта, запропонована П. Анохіним [1], зумовлює чотири фундаментальні параметри формальної організації індивідуальної поведінки людини (ергічність, пластичність, темп і емоційність), які розглядалися Русаловим як ортогональні фактори темпераменту.

Основні положення концепції В. Русалова:

1. Третій рівень властивостей цілого мозку відбиває функціональні параметри інтегральних нервових процесів в мозку і є найбільш важливим для аналізу фізіологічних основ індивідуальних відмінностей у формально-динамічних параметрах поведінки, тобто в особливостях темпераменту.

2. Виділяють фактори динамічної сторони інтелектуальної, психомоторної та комунікативної активності: швидкісний, ергічний, варіаційний.

3. Чотири фундаментальні параметри формальної організації індивідуальної поведінки людини, за уявленнями В. Русалова відбивають чотириступінчасту структуру функціональної системи, що полягає в основі будь-якого поведінкового акту [40].

Сучасний вчений-дослідник О. Ільїн дотримується погляду Н. Введенського та П. Анохіна, які наполягали на тому, що в нервовій системі є лише один процес – збудження, що включає в роботу як збудливі, так і гальмівні системи [14]. Виходячи з цього, Ільїн пропонує говорити про баланс збудливих та гальмівних реакцій, а не про баланс гальмування та збудження. Проте в той же час вчений робить застереження про доцільність використання прийнятої в науці термінології та передчасності внесення змін до неї.

Подібна невизначеність категорій простежується і в усіх раніше розглянутих концепціях, що не тільки ускладнює їх сприйняття, а й призводить до плутанини та підміни понять. З відомої структури Небиліцина Ільїн виключає властивості «лабільність гальмування» та «лабільність збудження». Наявність сили за гальмуванням також ставиться їм під сумнів, оскільки її не вдалося виміряти. Крім цього, він доводить відсутність достатніх підстав для виділення якості «динамічність». Провівши такий критичний аналіз спадщини Небиліцина, Ільїн фактично повертається до тієї класифікації властивостей нервової системи, яку запропонував Павлов, котрий наполягав на гальмуванні в ЦНС. Адже хоча Ільїн і говорить про наявність у ЦНС лише одного процесу збудження, у своїх дослідженнях він аналізує два процеси: збудження та гальмування, а не збуджувальні та гальмівні реакції.

Парціальність властивостей нервової системи Ільїн пов'язує не лише з міжаналізаційними відмінностями (як це робили Теплов та Небиліцин), а й з

методичними прийомами діагностики типологічних особливостей. Крім цього Ільїн вважає, що вертикальна парціальність властивостей нервової системи проявляється у двох видах балансу: «зовнішнього» та «внутрішнього». Як інтегральна властивість він розглядає активованість спокою, чутливість при цьому, на його думку, постає як вторинна властивість, яка залежить від рівня активації у спокої нервової системи.

Він пропонує єдине пояснення різних проявів сили нервової системи, яке, на його думку, робить рівноправними всі методики вивчення сили нервових процесів. Вчений виділяє фактор, який може бути поєднувальним для всіх методик. Це вимір сили через «верхній поріг», через «витривалість» за Павловим; через швидкість реагування на сигнали різної інтенсивності за Тепловим, це рівень активації у спокої за Ільїним. Отримавши факти зв'язку балансу, як і сили нервової системи з рівнем активації спокою, він пропонує відмовитися від схеми балансу, у якій розглядається переважання збудження і гальмування. Ці два полюси однієї прямої, за його уявленнями, свідчать про відсутність гальмівного процесу в ЦНС, а врівноваженість – проміжна (серединна) інстанція між ними [14].

Ільїн запропонував вивчати різні прояви комплексів типологічних особливостей властивостей нервової системи, він наголошував на комплексному їх прояві в психофізіологічних і психологічних феноменах. Задум полягає в тому, що якийсь феномен залежить від кількох типологічних особливостей, від їхнього комплексу.

Основні положення концепції Є. Ільїна :

1. В нервовій системі є лише один процес – збудження, що включає як збуджувальні, так і гальмівні реакції. Відповідно, можна говорити лише про баланс збудливих та гальмівних реакцій.

2. Недоцільно виділення окремо лабільність збудження, лабільність гальмування, силу гальмування та динамічність.

3. Як властивості нервової системи розглядаються: фонові активність (активованість, її сила – слабкість); засвоєння ритму, що приходять до систем

імпульсів (лабільність); наявність слідових процесів (їх рухливість – інертність) [15].

Таким чином, до загально визнаних властивостей нервової системи можна віднести дві властивості: силу, яка розглядається як працездатність, витривалість нервових клітин стосовно збудливого або гальмівного нервового процесу [14], а також рухливість. Лабільність як властивість нервової системи, що характеризується швидкістю виникнення і припинення нервових процесів збудження і гальмування, як засвоєння ритму імпульсів, що приходять до тканин, виділяється рядом дослідників. Разом з тим пластичність як здатність регулювання природженої сили або слабкості нервової системи та емоційність можна розглядати як темпераментальні властивості людини, що виявляються на вищому інтеграційному рівні.

До важливої проблеми відноситься невизначеність зв'язку властивостей темпераменту з типологічними особливостями властивостей нервової системи і недостатня вивченість складу типологічних комплексів властивостей нервової системи. Вивчення типологічних комплексів властивостей нервової системи сьогодні є найперспективнішим напрямом в протипагу вивченням окремих властивостей нервової системи. У більшості відомих робіт виявлено зв'язки лише однієї чи двох властивостей нервової системи (найчастіше сили, рухливості чи лабільності нервових процесів) з індивідуально-психологічними особливостями людини. Сьогодні незрозуміло, який внесок робить та чи інша типологічна особливість, що входить до складу типологічного комплексу, у вираженість властивостей вищого ієрархічного рівня. Вирішення цього питання дозволить здійснювати достовірний прогноз виразності психологічного феномену відповідно до складу обумовлюючого його типологічного комплексу властивостей нервової системи [14].

1.2. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців

Актуальною є проблема формування копінг-поведінки військовослужбовців в процесі службової діяльності. Цій темі присвятила себе порівняно велика кількість вітчизняних та зарубіжних учених, а саме: В. Абабков, О. Бодров, Л. Дементій, О. Ісаєва, Р. Лазарус, А. Лібіна, С. Нартова Бочавер, Дж. Роттер, Г. Сельє, С. Фолкман та інші дослідники.

А. Маслоу визначає копінг як здатність особистості до вирішення життєвих труднощів способом адаптації до середовища та його обставин, що включає розвиненість здатності до використання певних інструментів подолання стресу. При виборі більш активних поведінкових стратегій зростає ймовірність знешкодження шкідливого впливу стресогенних факторів на індивіда. Ознаки дані навички взаємопов'язані з Я-концепцією, локусом контролю, емпатією та умовами середовища. На думку науковця, копінг є протилежністю експресивної поведінкової стратегії [25].

Засновниками «копінг-концепції» є науковці Р. Лазарус і С. Волкман, котрі визначили копінг-стратегії як форми адаптації та регулювання стосунків зі світом. В дослідницькій роботі «Психологічний стрес і процес подолання» Р. Лазарус привернув увагу до копінгу щоб описати свідомі стратегії взаємодії зі стресом та інших подій, котрі здатні викликати почуття тривоги. Психологи також запровадили в наш лексикон такі терміни, як стійкість і стійкість до стресу [45].

Провівши етимологічний аналіз слова «контроль», А. Лібіна виокремила такі головні значення: своєчасне і точне розпізнавання причин, що призвели до важкої події; оптимально реагувати на певні обставини; змиритися з новими умовами, що виникли у зв'язку зі складною ситуацією; впоратися із завданням, дилемою чи труднощами; ладити з іншими; відновити справедливість, зберегти мир і злагоду [48].

В різноманітних школах психології термін «копінг» трактується по-різному. Перший підхід — неопсихоаналітичний, розроблений у працях Н.

Хаана, де копінг визначається в поняттях структури «Его» як механізм психологічного захисту, котрий застосовується для зняття напруги. Копінг-процеси – це процеси Его, призначені ждя результативної адаптації індивіда до напружених подій. Робота копінгу детермінує включення комплексу процесів адаптації (когнітивних, моральних, соціальних і мотиваційних структур) особистості в процес вирішення проблеми. Механізми психологічного захисту та механізми подолання мають бути частиною цієї системи [46].

Вивчення зв'язку між ними є важливою проблемою психологічної науки сьогоденності, оскільки розрізнення процесів захисту та копінгу становить вагому методологічну та теоретичну комплексність. В разі нездатності особистості адекватно впоратися зі складною життєвою ситуацією включаються захисні механізми, які сприяють пасивній адаптації. Такі механізми визначаються як неусвідомлені, ригідні, дезадаптивні способи вирішення проблеми, котрі перешкоджають адекватному орієнтуванню особистості в навколишньому середовищі [46] На відміну від них, копінг є формою конструктивної, свідомої адаптації, що проявляється в більш пластичній поведінці, адекватному сприйнятті ситуації, здатності використовувати всі потенційні внутрішні здібності. Іншими словами, копінг та захист діють на тих самих процесах Его, але є різноспрямованими механізмами вирішення проблем. Цей підхід не є широко поширеним, оскільки його прихильники схильні ототожнювати себе з його результатом.

А. Біллінгс і Р. Мус зазначають, що копінг визначається стійкими якостями особистості, які дозволяють використовувати певні можливості реагування на стресові ситуації. Саме ці характеристики визначають вибір поведінки людини в стресовій ситуації. Існує три шляхи подолання стресової ситуації: оцінка ситуації (активно-когнітивний копінг); втручання в ситуацію (активний поведінковий копінг); уникнення. Також виділяють активні (конструктивна поведінка) і пасивні (неконструктивна поведінка) способи реагування на стрес [2].

Р. Лазарус і С. Волкман розглядають управління стресом як динамічний процес, що визначається суб'єктивністю переживання ситуації, стадією розвитку конфлікту і зіткненням суб'єкта із зовнішнім світом. Вони визначили психологічне подолання як когнітивні та поведінкові зусилля індивіда, спрямовані на зменшення впливу стресу. Людина сама оцінює величину потенційного стресора, порівнює вимоги середовища з власною оцінкою наявних у нього ресурсів, щоб впоратися з цими вимогами з оптимальною ефективністю [45].

Копінг-механізми визначають ступінь адаптації особистості до ситуації. Автори зазначають, що форма поведінки в тій чи іншій ситуації залежить від особистісних характеристик індивіда та ситуації, яка є визначальною в рамках даного підходу. Активна форма боротьби зі стресом, активний копінг — цілеспрямоване зняття або послаблення впливу стресової ситуації. Пасивна копінг-поведінка, або пасивний копінг, передбачає використання різноманітних механізмів психологічного захисту, які спрямовані на зниження емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації [45].

В. Бодров в межах ресурсного підходу зазначає, що джерелом розвитку психологічного стресу можуть бути зовнішні повідомлення та зовнішня інформація. Суть ресурсного підходу полягає в тому, що ефективно збереження деякими людьми психічного і фізичного здоров'я та їх адаптація до різноманітних складних життєвих ситуацій пояснюється вдалим «ресурсоподілом». В рамках цього підходу широко використовується термін «ключовий ресурс» – основний інструмент, який управляє та організовує розподіл інших ресурсів, тобто управляє загальним пулом ресурсів [3].

В рамках ресурсного підходу дослідники розглядають широкий спектр ресурсів від середовища (наявність інструментальної, моральної та емоційної підтримки з боку суспільства) до особистісних (вміння та здібності особистості).

С. Хобфолл в теорії збереження ресурсів (Conservation of Resources, COR — theory) виділяє два класи ресурсів: матеріальні та соціальні або ті, що пов'язані з цінностями. М. Селігманг виділяє оптимізм як основне джерело управління стресом. Одним із джерел також вказано життестійкість [52].

У психологічній літературі використовується низка термінів (копінг, копінг-дія, копінг-стратегія, копінг-стилі, копінг-поведінка), які використовують для визначення індивідуальної адаптаційної реакції людини на складну життєву ситуацію. Більшість дослідників під складною життєвою ситуацією розуміють таку ситуацію, яка об'єктивно порушує нормальну життєдіяльність особистості і яку важко вирішити самотійно. Цілком природно, що успіх у вирішенні складної життєвої ситуації залежить насамперед від самої людини. Важливими показниками в суб'єктивному образі складної життєвої ситуації є уявлення про ситуацію та шляхи її подолання.

В зарубіжній психології періоду другої половини ХХ століття з'явилися праці, присвячені вивченню методів такого подолання чи копінгу [45]. Термін «копінг» походить від англійського слова «cope» (подолати). У творах німецьких авторів вживається термін «bewältigung» (подолання). Копінг – це індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією відповідно до її особистої логіки, значення в житті людини та її психологічних можливостей. У працях вітчизняних психологів ми зустрічаємо трактування терміну «копінг» як подолання (контроль стресу) або психологічне подолання стресу. Визначення копінг-поведінки охоплює коло проблем, вирішення яких виявляє різні концептуальні підходи та інтерпретації досліджуваного феномену. Тож розглянемо їх докладніше.

Вперше термін «копінг» з'явився в психологічній літературі в 1962 р. під час дослідження Л. Мерфі способів подолання дітьми потреб, що представляють собою кризи розвитку. В рамках когнітивного підходу автор визначає копінг як «деяку спробу створити нову ситуацію: загрозливу, небезпечну або радісну». Отже, виходячи з цього твердження, термін

«копінг» визначає бажання індивіда вирішити певну проблему. Крім терміна «копінг», який постійно потрапляє в психологічну літературу, для позначення конкретного процесу вирішення людиною труднощів часто використовуються й інші терміни. В англійській літературі до інших найбільш вживаних виразів відносяться «Handlewith» (щось вирішувати), «Dealwith» (мати справу з чимось), «manage» (керувати), «solve» (вирішувати) [52].

Одним із видів класифікації копінг-стратегій є їх поділ на конструктивні та неконструктивні. А. Налчаджян поділяє копінг-стратегії на три види: трансформація або повне подолання проблемної ситуації; пристосування до існуючих обставин шляхом «вростання» в середовище; уникнення травматичних ситуацій. Вважається, що перші дві форми поведінки діють як більш конструктивна стратегія подолання, а остання — як менш конструктивна. Найбільш адаптивними копінг-стратегіями є ті, які безпосередньо спрямовані на вирішення проблемної ситуації. Автори виділяють такі копінг-стратегії:

1. Активний копінг – активні дії з усунення джерела стресу.
2. Планування – планування дій щодо проблемної ситуації, що виникла.
3. Пошук активної соціальної підтримки – пошук допомоги та поради у своєму колі спілкування.
4. Позитивна інтерпретація і зростання – оцінка ситуації з точки зору її позитивних сторін і ставлення до неї як до одного з епізодів життєвого досвіду.
5. Прийняття – визнання реальності ситуації.

На думку дослідників, ще один блок копінг-стратегій також може сприяти адаптації людини в стресовій ситуації, але він не пов'язаний з активним копінгом. Вони включають:

1. Пошук емоційної соціальної підтримки – пошук співчуття та розуміння з боку інших.

2. Придушення конкуруючої діяльності – зниження активності по відношенню до інших справ і проблем та повна концентрація на джерелі стресу.

3. Заборона – очікування більш сприятливих умов для вирішення ситуації.

Третю групу копінг-стратегій складають ті, які не належать до стратегій адаптації, але в окремих випадках допомагають людині адаптуватися до стресової ситуації та подолати її:

1. Зосередженість на емоціях та їх прояв – емоційна реакція в проблемній ситуації.

2. Заперечення – заперечення стресової події.

3. Психологічне відчуження – психологічне відвернення від джерела стресу через розваги, сні, фантазії тощо.

4. Поведінкове відчуження – відмова мати справу з ситуацією.

Найбільш глобальним розрізненням копінг-стратегій, яке використовується в психології при аналізі процесів виживання і має суттєвий оцінний характер, є їх поділ на «успішні» і «невдалі». На думку вчених, «невдалі» стратегії управління поведінкою полягають у спотвореному сприйнятті реальності, самообмані, потенційно патогенній і навіть патологічній психодинамічній активності особистості. «Успішна» копінг-поведінка описується в психологічній літературі як реалістична, гнучка, більш усвідомлена, така, що підвищує адаптаційні можливості суб'єкта, включає його довільний вибір, активна. Передбачається, що кожна стратегія подолання, яку використовує людина, може бути оцінена всіма за трьома критеріями, хоча б тому, що людина, яка опинилася в складній ситуації, може використовувати одну або кілька стратегій подолання. На основі цієї класифікації автори запропонували класифікацію, котра передбачає 8 типів копінг-стратегій, специфічних для ситуації – конфронтація, систематичне вирішення проблем, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, позитивна

переоцінка, прийняття відповідальності, дистанціювання, відхід – уникнення [23].

Канадські дослідники Е. Ендлер і Д. Паркер виділяють три основні стилі копінг-поведінки: проблемно-орієнтований копінг (орієнтований на вирішення завдань); емоційно орієнтований копінг (орієнтований на регуляцію емоцій); копінг, орієнтований на уникнення.

Перший стиль, проблемний, включає:

- 1) попередній аналіз проблеми;
- 2) зосередження уваги на проблемі та пошук можливих шляхів її вирішення;
- 3) бажання краще розподілити свій час;
- 4) вибір особистих пріоритетів;
- 5) звернення до власного досвіду вирішення подібних завдань;
- 6) прагнення контролювати ситуацію;
- 7) спрямованість на необхідність вирішення проблеми;
- 8) практична реалізація ваших планів.

Другий стиль, орієнтований на емоції, включає:

- 1) внутрішню агресію;
- 2) зовнішню агресію, спрямовану на інших;
- 3) фіксацію на переживанні власної безпорадності, невміння впоратися з ситуацією;
- 4) зосередження уваги на власних недоліках;
- 5) роздратування або апатія;
- 6) переживання величезного нервового напруження, емоційне потрясіння.

Копінг, орієнтований на уникнення, може виражатися відволіканням уваги від стресової ситуації або соціальним відволіканням. Відволікання уваги від стресової ситуації проявляється в:

1) намаганні отримати задоволення від речей, не пов'язаних з конкретною ситуацією: приємних покупок, улюбленої їжі, читання книг, перегляду телевізора, прогулянок в улюблених місцях тощо;

2) намагання побути на самоті, відійти від тривожної ситуації або, навпаки, постійно перебувати серед людей. Соціальне відволікання реалізується у:

1) бажанні засвідчитися, поділитися своїми переживаннями з близькими;

2) звернення за професійною допомогою [52].

Е. Фріденберг і Р. Льюїс виділяють 18 копінг-стратегій, об'єднаних у три стилі. Перший стиль — продуктивний копінг, орієнтований на вирішення проблеми:

1) зосередженість на розв'язанні проблеми — систематичне обмірковування проблеми з урахуванням інших точок зору;

2) працьовитість, сумлінний підхід до навчання (роботи) та високі досягнення;

3) зосередження на позитивно-оптимістичному погляді на речі, нагадування собі, що є люди, які перебувають у гіршому становищі; збереження бадьорості;

4) активний відпочинок – фізкультура і спорт.

Другий стиль, спрямований на отримання соціальної підтримки, включає:

1) пошук соціальної підтримки – бажання поділитися своєю проблемою з іншими, отримати підтримку, схвалення;

2) спілкування з близькими друзями та заведення нових друзів;

3) бажання причетності – інтерес до того, що про вас думають інші, і дії, спрямовані на отримання схвалення;

4) соціальні дії – пошук підтримки шляхом організації групових дій для вирішення проблем;

5) звернення за професійною допомогою;

б) пошук духовної підтримки, молитися про допомогу, читати духовну літературу.

Третій стиль – непродуктивна копінг-поведінка, що включає:

1) неспокійність – тривога за майбутнє загалом і майбутнє людини зокрема;

2) надія на чудо – надія на краще, що все налагодиться само собою;

3) відчай – відмова від будь-яких кроків для вирішення проблеми, хворобливі стани;

4) полегшення – поліпшення самопочуття за рахунок «випускання пари»; перекладати свої невдачі на інших, сльози, крик, алкоголь, сигарети, наркотики;

5) ігнорування проблеми – свідоме блокування проблеми;

6) самозвинувачення – суворе ставлення до себе, почуття відповідальності за проблему;

7) самозаглибленість – замкнутість, приховування своїх проблем від інших;

8) бажання відволіктися, розслабитися – відволікання уваги від проблеми, використовуючи такі методи, як читання книг, перегляд телепередач, розваги [52].

Особливо цікавою є оцінка людиною стресової події в умовах невизначеності. Невизначеність ситуації є однією з найважливіших ситуаційних детермінант, що впливає на специфіку копінг-процесу. На думку К. Корнева, невизначеність ситуації призводить до відчуття безпорадності та посилення стресових реакцій. В умовах підвищеної невизначеності взагалі важко оцінити ситуацію. Існує цілий набір ситуаційних змінних, які можуть визначати копінг-реакцію. До таких змінних відносять важливість події в житті людини, силу стресового впливу, тривалість дії, складність її подолання, можливість прогнозування та ступінь суб'єктивного контролю ситуації людиною. Невизначеність ситуації пов'язана з суб'єктивним контролем людини над подією. Чим неоднозначніша ситуація, тим менше

вона сприймається як контрольована суб'єктом. К. Корнєв зазначає, що відсутність можливостей і вміння передбачити розвиток подій призводить до неможливості ефективного подолання ситуації. Неможливість передбачити розвиток події, а також низький контроль ситуації призводять в свою чергу до зниження проблемно-орієнтованих копінг-стратегій і збільшення емоційно орієнтованих копінг-реакцій. Копінг, на думку авторів, пов'язаний зі спробами людини поліпшити відносини «людина-середовище» шляхом зміни когнітивної оцінки ситуації, наприклад, шляхом пошуку інформації про те, що робити і як діяти, або шляхом стриманості від імпульсивних або необдуманих дій. Емоційний копінг передбачає думки та дії, спрямовані на зменшення фізичного чи психологічного впливу стресу. Ці думки чи дії дають відчуття полегшення, але не спрямовані на усунення загрозової ситуації, а просто полегшують самопочуття людини [20].

Стратегії подолання — це засоби управління активним стресором, який виникає як відповідь індивіда на загрозу. В теорії копінг-поведінки виділяють базові копінг-стратегії, до яких належать «вирішення проблеми», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення».

Копінг-стратегія «вирішення проблеми» є найважливішим компонентом копінг-поведінки, метою якого є виявлення широкого спектру альтернативних рішень, що сприяють загальній соціальній адаптації. Відомо, що найчастіше в стресовій ситуації поведінка і дії людини неадекватні і неорганізовані. Така реакція на дію стресора вимагає від людини як мінімум двох дій: по-перше, оцінити ситуацію, по-друге, усунути або зменшити джерело стресу. Копінг-стратегія «розв'язання проблем» розуміється як когнітивно-поведінковий процес, за допомогою якого людина вибирає ефективні стратегії подолання складних життєвих ситуацій. Він включає активну розумову діяльність, яка полягає в аналізі стресової ситуації та засобів її зміни. Необхідною умовою її реалізації є зосередження на проблемі та визначення шляхів її вирішення.

«Пошук соціальної підтримки» — копінг-стратегія, призначена для подолання важкої життєвої події за рахунок оточуючих індивідів, за умови якої часто виникає бажання активно взаємодіяти з іншими з метою отримання підтримки. Ця стратегія спрямована на отримання емоційного опору в друзів, родичів і близьких у важкі моменти життя, не змінюючи себе та існуючу ситуацію. Він включає наступні методи: «комунікація», «отримання підтримки, формування ланок соціальної комунікації», «консультація фахівців» (психолог-консультант, психотерапевт). Ця копінг-стратегія дає змогу виявити ймовірні джерела соціальної підтримки щоб за їх рахунок долати напружені моменти життя за рахунок відповідних мисленнєвих, біхевіоральних та емоційних реакцій. Зменшуючи вплив стресогенних факторів на індивіда, ця копінг-стратегія подолання зберігає психофізіологічний стан особистості й розвиває її поведінкову стратегію. Минулі марні намагання отримати його в майбутньому пригнічують бажання його знайти. Результативному сприйняттю такої підтримки сприяє самовпевненість людини, а також впевненість в тому, що потреби індивіда в підтримці, знаннях та міжособистісному зв'язку реалізована, так як це один з проявів турботи про людей, котрі шукають можливості розповісти про свої проблеми тим індивідам, що можуть допомогти.

Копінг-стратегія «уникнення» орієнтує поведінку індивіда на становлення здорової емоційної сфери, намагаючись уникнути будь-якого контакту з напруженою ситуацією. Це дає змогу людині нівелювати емоційну напругу, емоційну складову тривоги, перш ніж змінити ситуацію. Подібне має прояв здебільшого в прагненні не міркувати про труднощі, не звертати уваги на проблему, перенести у фантазіях з неприємної реальної дійсності в більш приємний час, забути за допомогою алкоголізму, наркоманії чи іншої адикції. Психічний механізм подібної поведінкової стратегії визначається інфантильністю оцінки того, що відбувається і дуже близький до механізму психологічного захисту й тим самим до неконструктивного способу вирішення проблемної життєвої ситуації. Інший

варіант цієї ж стратегії – коли людина може спробувати впоратися з ситуацією, прийняти її як неминучу, навчитися жити з новими обставинами, які неможливо вирішити об'єктивно, прийняти їх як частину свого життя. В психологічній практиці така поведінка оцінюється як найбільш продуктивна в ситуаціях втрати (наприклад, смерть близької людини, втрата здоров'я тощо). В подібні моменти життя зусилля людини спрямовані на зміну власного ставлення до ситуації з урахуванням негативних обставин, які вона вважає незворотними.

Ефективне використання індивідами таких стратегій як «уникнення» розглядають в якості поведінкової домінації мотивації усунення помилок над мотивацією успішної діяльності, а також як сигнал про можливі внутрішньоособистісні конфлікти. Домінація мотивації успішної діяльності над мотивацією усунення помилок сприяє створенню результативної адаптивної поведінкової стратегії. Однак на думку Ф. Березіна, ця закономірність не є універсальною. У деяких видах професійної діяльності внутрішній особистісний конфлікт закладений у самій її суті. Копінг-стратегія «уникнення» постає в якості провідної поведінкової реакції у створенні залежної поведінки. Водночас спостерігається тенденція до зняття та уникнення емоційної напруги, що виникає в стресових ситуаціях, шляхом психофармакологічної редукції. З іншого боку, стратегія уникнення – це механізм, спрямований на подолання стресу, що сприяє його зниженню, але забезпечує функціонування та розвиток особистості на нижчому функціональному рівні. Таким чином, стратегія подолання «уникнення» зосереджується на регуляції емоцій і підтримці афективного балансу, що пом'якшує вплив стресорів за допомогою інтропсихічних механізмів для регулювання поведінки в ситуаціях, що вимагають відстрочених дій. Створюється ілюзія вирішення проблеми та ілюзорний контроль над ситуацією. Чим менша інтенсивність використання стратегії «уникнення», тим конструктивніша адаптація [20].

Висновки до розділу 1

Провівши теоретичний аналіз проблеми впливу характеристик нервових процесів на вибір копінг-стратегій військовослужбовців, ми дійшли наступних висновків:

Нами були розглянуті низка концепцій видатних дослідників щодо проблеми характеристик процесів вищої нервової діяльності. За І. Павловим основними властивостями нервової системи є сила процесів збудження та гальмування, врівноваженість та рухливість процесів збудження та гальмування. Основним законом нервової системи вчений вважає закон про її склад з двох половин: з прояву діяльності збудження та з прояву діяльності гальмування. Також вчений зазначає, що тип вищої нервової діяльності є поєднанням вроджених природних властивостей нервової системи з її змінами, зумовленими зовнішнім середовищем, і набутими протягом індивідуального життя.

Згідно концепції Б. Теплова властивості нервової системи можуть бути парціальними та загальними. Дослідник ввів термін "лабільність" як властивість нервової системи, що проявляється в швидкості виникнення та зникнення нервового процесу. Рухливість, на думку вченого, – це системна властивість, що визначає легкість переробки сигнального значення подразника та стереотипів. Також Б. Теплов зазначає, що типи ВНД є не різними ступенями досконалості нервової системи, вони характеризуються різними способами врівноважування організму з середовищем. Тип ВНД має відношення до динамічної характеристики психічної діяльності та поведінки.

В. Небиліцин в структурі темпераменту розглядає два основні параметри: загальна активність (моторний, інтелектуальний та соціальний аспекти) та емоційність (вразливість, імпульсивність та лабільність). В багаторівневій організації якостей нервової системи вчений виділив два основні рівні якостей: рівень нервових елементів (нейронів), рівень структурних комплексів мозку. Згідно його концепції, з вищим рівнем

комплексів мозку пов'язані найзагальніші формально-динамічні характеристики індивідуальної поведінки, включаючи властивості темпераменту.

В. Русалов в своїй концепції виділив такі фактори динамічної сторони інтелектуальної, психомоторної та комунікативної активності: швидкісний, ергічний, варіаційний. Дослідник зазначає, що чотири фундаментальні параметри формальної організації індивідуальної поведінки людини відбивають чотириступінчасту структуру функціональної системи, що полягає в основі будь-якого поведінкового акту (ергічність, пластичність, темп і емоційність).

На думку Є. Ільїна, в нервовій системі є лише один процес – збудження, що включає як збуджувальні, так і гальмівні реакції. Відповідно, можна говорити лише про баланс збудливих та гальмівних реакцій. Як властивості нервової системи вчений розглядає фонову активність (активованість, її сила – слабкість); засвоєння ритму, що надходять до систем імпульсів (лабільність); наявність слідових процесів (їх рухливість – інертність).

Аналіз теоретичних джерел дозволяє констатувати, що вивчення проблеми формування копінг-поведінки військовослужбовців відноситься до числа активно розроблювальних та досліджуваних у теоретичному і практичному напрямках. Багато відомих дослідників та науковців як вітчизняних, так і зарубіжних займаються вивченням цього питання. Найбільш перспективним напрямком вивчення проблеми є розгляд стратегій копінг-поведінки як результат розвитку психічної саморегуляції людини та набуття життєвого досвіду, котрий є сталим когнітивним конструктом і що потребує прискіпливої уваги дослідників. Вміле поєднання різних стратегій копінг-поведінки військовослужбовців в залежності від ситуацій службово-бойової діяльності, дозволить полегшити процес адаптації до умов військової

служби та підтримувати в належному стані психологічну готовність військовослужбовців до службовобойової діяльності.

РОЗДІЛ 2

КОНСТАТУВАЛЬНИЙ ЕТАП ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ХАРАКТЕРИСТИК НЕРВОВИХ ПРОЦЕСІВ НА ВИБІР КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Методи та організація констатувального етапу дослідження

Провівши теоретичний аналіз літературних джерел з проблеми впливу характеристик нервових процесів на вибір копінг-стратегій військовослужбовців, ми перейшли до наступного етапу дослідження. Ми припускаємо, що характеристики нервових процесів впливають на вибір копінг-стратегій військовослужбовців. Дане припущення потребує експериментального підтвердження.

Задля перевірки та підтвердження даного припущення ми провели експериментальне дослідження, респондентами котрого стали 40 військовослужбовців лав Збройних сил України.

Дане експериментальне дослідження передбачає вирішення наступних завдань:

1. Підбір методичного інструментарію задля визначення характеристик нервових процесів військовослужбовців та їх вибір копінг-стратегій.
2. Аналіз, обробка та інтерпретація результатів констатувальної частини експерименту.
3. Визначення наявності та характеру впливу характеристик нервових процесів на вибір копінг-стратегій військовослужбовців за допомогою методів математичної обробки даних.
4. Формування та проведення програми формувального впливу щодо навчання навичкам конструктивної копінг-поведінки.
5. Аналіз та інтерпретація формувальної частини експерименту.

6. Підведення підсумків.

В даному дослідженні впливу характеристик нервових процесів на вибір копінг-стратегій військовослужбовців ми використали наступні методики:

1. Методика діагностики темпераменту (Я. Стреляу). Тест призначений для діагностики основних властивостей нервової системи - сили процесу збудження / гальмування і рухливості. Тест призначений для вивчення типу нервової діяльності осіб юнацького віку і дорослих. В основі опитувальника лежить концепція І. П. Павлова про три основні властивості нервової системи: силі слабкості, врівноваженості неуврівноваженості, рухливості - інертності.

2. Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Номан, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової). Адаптований Т. А. Крюкової 1 варіант опитувальника містить перелік розумових і поведінкових дій в стресових ситуаціях. Опитувальник дозволяє визначити домінуючі копінг-стратегії: орієнтація на задачу або проблему; емоційно-орієнтована стратегія; уникнення; соціальне відволікання; пошук соціальної підтримки.

3. Опитувальник «Копінг-стратегії» (Р. Лазарус, С. Фолкман в адаптації Т. Крюкової). Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в області вимірювання копинга. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році, адаптована Т. Л. Крюкової, Е. В. Куфтяк, М. С. Замишляєвою в 2004 році.

4. Методика «Реакція на рухомий об'єкт». Реакція на рухомий об'єкт (РДО) являє собою різновид складної сенсомоторної реакції, тобто такої реакції, яка крім сенсорного і моторного періодів включає період щодо складної обробки сенсорного сигналу центральною нервовою системою. В даному випадку складність полягає в необхідності зорової екстраполяції -

просторово-часового передбачення того, в якій точці і в будь-який момент виявиться переміщається предмет. У процесі формування висновків по обстеженням необхідно враховувати, що перцептивна екстраполяція відноситься до числа тренуваних якостей.

2.2. Аналіз та інтерпретація даних констатувального етапу дослідження

За результатами методики діагностики темпераменту (Я. Стреляу) були отримані наступні результати. Дані подані у табл. 2.2.1.:

Таблиця 2.2.1.

Результати респондентів за методикою діагностики темпераменту (Я. Стреляу)

Рівень вираженості Шкали	Низький		Середній (норма)		Високий	
	К-сть	У %	К-сть	У %	К-сть	У %
Рівень процесів збудження	2	5%	22	55%	16	40%
Рівень процесів гальмування	0	0%	10	25%	30	75%
Рухливість нервових процесів	4	10%	22	55%	14	35%
Врівноваженість нервових процесів	10	25%	20	50%	10	25%

За результатами даної методики можемо встановити наступне:

1) За рівнем збудженості нервової системи результати розподілились наступним чином. Найвищі результати отримали 40%

опитуваних. Для них характерна стійка та швидка реакція у відповідь на збудження, стимул, такі люди досить швидко вмикаються в робочу діяльність, повально втомлюються, дуже працездатні та витривалі. Низькі показники характерні для 5% респондентів. Для таких опитуваних характерним є досить запізнена реакція як відповідь на збудливі процеси, стійкі поза межові гальмівні процеси, людина важко повертається до робочої діяльності, непродуктивна, часто втомлюється, витривалість та працездатність на низькому рівні. В межах норми збудженість нервових процесів наявна у 55% респондентів.

2) За рівнем розвитку гальмівних процесів нервової системи результати розподілились наступним чином. Найвищий результат отримали 75% опитуваних. Для таких людей характерним є переважання гальмівних процесів, їх сили та стійкості, збудливі процеси легко подавляються, у відповідь на звичайні сенсорні сигнали реакція швидка, розвинутий самоконтроль, зібраність, пильність, холонокровність у поведінкових реакціях. Низькі показники не виявлені у жодного з респондентів. В межах норми гальмування нервових процесів наявне у 25% респондентів.

3) За рівнем рухливості нервових результати розподілились наступним чином. Найвищий результат отримали 35% опитуваних. Для них характерна легкість перемикавання нервових процесів від збудження до гальмування та навпаки, швидкий перехід від одних видів діяльності до інших, бистрий перехід від одного виду діяльності до іншого, рішучість, сміливість у поведінкових реакціях. Низькі показники характерні для 10% респондентів. В межах норми рухливість нервових процесів наявна у 55% респондентів.

4) За рівнем врівноваженості нервових результати розподілились наступним чином. Високі бали отримали 25% опитуваних. Даний результат означає невірноваженість у бік збудження, тобто процеси збудження не врівноважують собою процеси гальмування. При суттєвому зрушенні балансу нервових процесів у бік збудження, можливі сильні короточасні

емоційні переживання, нестійкий настрій, хороша адаптація до нового, ризикованість, прагнення до мети сильне з повною віддачею, бойове ставлення до небезпеки без особливого розрахунку. Низькі показники характерні для 25% опитуваних. Це означає неврівноваженість у бік гальмування, тобто процеси гальмування не врівноважують собою процеси збудження. При суттєвому зрушенні балансу нервових процесів у бік гальмування ймовірно врівноважена поведінка, стійкий настрій, слабкі емоційні переживання, хороше терпіння, стриманість, холонокровність, незворушне ставлення до небезпеки, реальна оцінка своїх здібностей, хороша стійкість до перешкод. В межах норми врівноваженість нервових процесів наявна у 50% респондентів.

За результатами методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Номан, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової) були отримані наступні результати. Дані подані у табл. 2.2.2.:

Таблиця 2.2.2.

Результати респондентів за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Номан, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М.Паркер в адаптації Т.

Крюкової)

Переважаюча копінг-поведінка	Кількість респондентів	У %
Копінг, орієнтований на вирішення задач	20	50%
Копінг, орієнтований на емоції	4	10%
Копінг, орієнтований на уникнення	16	40%

За результатами даної методики можемо встановити наступне:

1) Копінг, орієнтований на вирішення задач, є домінантною копінг-поведінкою для 50% респондентів. Дана стратегія передбачає раціональний

підхід до вирішення проблем, людина керується перш за все логікою в непередбачуваних ситуаціях, застосовує критичне мислення.

2) Копінг, орієнтований на емоції є доміантною копінг-поведінкою для 10% респондентів. Такі люди керуються, перш за все, емоціями. Вони більш чутливі, емпатійні, але надмірна емоційність може призводити до необдуманих рішень в стресовій ситуації.

3) Копінг, орієнтований на уникнення є доміантною копінг-поведінкою для 40% респондентів. Подібна стратегія передбачає собою уникнення, втечу від стресогенних чинників та ситуацій, людині краще ізолюватись від проблеми, аніж шукати оптимальні шляхи їх вирішення.

За результатами опитувальника «Копінг-стратегії» (Р. Лазарус, С. Фолкман в адаптації Т. Крюкової) були отримані наступні результати. Дані подані у табл. 2.2.3.:

Таблиця 2.2.3.

Результати респондентів за опитувальником «Копінг-стратегії» (Р. Лазарус, С. Фолкман в адаптації Т. Крюкової)

Шкали	Низький		Середній (норма)		Високий	
	К-сть	У %	К-сть	У %	К-сть	У %
Конфронтаційний копінг	6	15%	26	65%	8	20%
Дистанціювання	8	20%	26	65%	6	15%
Самоконтроль	8	20%	26	65%	6	15%
Пошук соціальної підтримки	10	25%	22	55%	8	20%
Прийняття відповідальності	8	20%	20	50%	12	30%
Втеча, уникнення	14	35%	18	45%	8	20%
Планування рішення проблеми	8	20%	26	65%	6	15%
Позитивна переоцінка	6	15%	26	65%	8	20%

За результатами даної методики можемо встановити наступне:

1) За рівнем напруженості можна розрізнити адаптивність копіngu. Низький рівень напруги вказує на адаптивний варіант копіngu. Середній рівень вказує на те, що адаптивний потенціал копіngu знаходиться в прикордонному стані. Високий рівень вказує на напруженість копіngu, що також говорить про виражену дезадаптацію.

2) Конфронтаційний копінг – агресивні зусилля щодо зміни ситуації. Передбачає певний ступінь ворожості та готовності до ризику.

Низькі бали отримали 15% респондентів, середні показники наявні у 65% опитуваних, а високі притаманні 20% піддослідним.

3) Дистанціювання – когнітивні зусилля відокремитися від ситуації та зменшити її значущість. Низькі бали отримали 20% респондентів, середні показники наявні у 65% опитуваних, а високі притаманні 15% піддослідним.

4) Самоконтроль. Зусилля щодо регулювання своїх почуттів та дій. Низькі бали отримали 20% респондентів, середні показники наявні у 65% опитуваних, а високі притаманні 15% піддослідним.

5) Пошук соціальної підтримки. Зусилля у пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки. Низькі бали отримали 25% респондентів, середні показники наявні у 55% опитуваних, а високі притаманні 20% піддослідним.

6) Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі у проблемі із супутньою темою спроб її вирішення. Низькі бали отримали 20% респондентів, середні показники наявні у 50% опитуваних, а високі притаманні 30% піддослідним.

7) Втеча-уникнення. Думкове прагнення та поведінкові зусилля, спрямовані на втечу або уникнення проблеми. Низькі бали отримали 35% респондентів, середні показники наявні у 45% опитуваних, а високі притаманні 20% піддослідним.

8) Планування розв'язання проблеми. Довільні проблемно-фокусовані зусилля зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми. Низькі бали отримали 20% респондентів, середні показники наявні у 65% опитуваних, а високі притаманні 15% піддослідним.

9) Позитивна переоцінка. Зусилля щодо створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір. Низькі бали отримали 15% респондентів, середні показники наявні у 65% опитуваних, а високі притаманні 20% піддослідним.

За результатами методики «Реакція на рухомий об'єкт» були отримані наступні результати. Дані подані у табл. 2.2.4.:

Таблиця 2.2.4.

Результати респондентів за методикою «Реакція на рухомий об'єкт»

Рівень вираженості Шкали	Низький		Середній		Високий	
	К-сть	У %	К-сть	У %	К-сть	У %
Точність та швидкість реакції	2	5%	10	25%	28	70%

За результатами даної методики можемо встановити наступне, що у 70% респондентів наявна висока швидкість та точність реакції, що вказує на сильну та лабільну нервову систему. Середній рівень наявний у 25% опитуваних, а низький – 5%.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження за допомогою методів математичної обробки даних

Встановити вплив характеристик нервових процесів на вибір копінг-стратегій військовослужбовців ми можемо за допомогою методів статистичної обробки даних.

Для початку, ми провели аналіз результатів вибірки на нормальність розподілу за допомогою непараметричного критерію Колмогорова-Смірнова (Додаток А). За результатами обробки, у всіх шкал, окрім «соціальне відволікання», «конфронтаційний копінг» і «уникнення» присутній нормальний розподіл даних. Тому для знаходження кореляції для них був застосований критерій Пірсона.

Результати кореляції за критерієм Пірсона вказані у табл. 2.3.1.:

Таблиця 2.3.1.

Результати кореляційного аналізу за допомогою критерія Пірсона

Копінг, орієнтований на вирішення задач		
Сила процесів збудження	Показник значимості	0,039
	Показник кореляції	0,464
Сила процесів гальмування	Показник значимості	0,043
	Показник кореляції	-0,457
Врівноваженість	Показник значимості	0,040
	Показник кореляції	0,463
Емоційний копінг		
Сила процесів збудження	Показник значимості	0,000
	Показник кореляції	0,828
Сила процесів гальмування	Показник значимості	0,000
	Показник кореляції	-0,648
Врівноваженість	Показник значимості	0,004
	Показник кореляції	0,612
Рухливість	Показник значимості	0,000
	Показник кореляції	0,848

Проведений кореляційний аналіз показує, що між шкалами методик наявні статистично-значимі кореляційні зв'язки (Додаток Б).

Між копінгом, орієнтованим на вирішення задач та такими характеристиками нервових процесів, як сила процесів збудження, гальмування та врівноваженість присутні прямі та обернені кореляційні зв'язки. Такий результат дає підставу стверджувати, що дані особливості та характеристики особистості дійсно тісно пов'язані між собою. На нашу

думку подібний результат є цілком виправданим та зрозумілим: при орієнтації на вирішення стресової ситуації в людини активується нервова система для пошуку найоптимальніших шляхів вирішення проблеми, їх аналізу та приведення в дію необхідних психофізіологічних механізмів, а також залучення ресурсів організму для цього. Варто зазначити, що з силою гальмування нервових процесів присутній обернений кореляційний зв'язок, тобто чим сильніше людина орієнтується на вирішення задач в проблемній ситуації, тим слабкіші її гальмівні процеси вищої нервової діяльності. В стресових ситуаціях нервова система збуджується, процеси збудження переважають процеси гальмування задля швидкої активації всієї нервової системи, що в свою чергу необхідно для оптимального та активного вирішення ситуації.

Між емоційним копінгом такими характеристиками нервових процесів, як сила процесів збудження, гальмування, рухливість та врівноваженість присутні прямі та обернені кореляційні зв'язки. Дані зв'язки більш вагомі та значущі, оскільки мають більший коефіцієнт кореляції. На нашу думку, при орієнтуванні на емоції в стресові моменти нервова система людини досить сильно збуджується, а гальмівні процеси слабшають, що і доказує обернений кореляційний зв'язок з гальмуванням. Варто відзначити, що тут також присутній прямий кореляційний зв'язок з рухливістю нервових процесів.

Для знаходження впливу характеристик нервових процесів на вибір копінг-стратегій військовослужбовців нами був застосований метод регресійного аналізу (Додаток В). Результат даного аналізу зображено на табл. 2.3.2.:

Результати регресійного аналізу

Копінг, орієнтований на вирішення задач		
Сила процесів збудження	Показник значимості	0,039
	Коефіцієнт множинної кореляції (R)	0,464
	Коефіцієнт множинної детермінації (R Square)	0,215
	Стандартизований коефіцієнт регресії (Beta)	0,464
Емоційний копінг		
Врівноваженість	Показник значимості	0,000
	Коефіцієнт множинної кореляції (R)	0,848
	Коефіцієнт множинної детермінації (R Square)	0,720
	Стандартизований коефіцієнт регресії (Beta)	0,848

Відповідно до проведеного кореляційного аналізу, ми проводили регресійний аналіз стосовно двох моделей. Перша модель – це копінг, орієнтований на вирішення задач в якості залежної змінної. В якості незалежних змінних виступають сила процесів збудження, гальмування та врівноваження. В другій моделі в якості залежної змінної обраний емоційний копінг, а в якості незалежних – сила збудження, гальмування, рухливість та врівноваженість нервових процесів. В ході покрокового регресійного аналізу було визначено, що перша модель з одною незалежною змінною «сила процесів збудження» відповідає статистично-значимим показникам і має відповідний коефіцієнт значимості, менший за 0,05. В другій моделі статистично-значимий є варіант моделі з однією незалежною змінною «врівноваженість».

Коефіцієнт множинної кореляції (R) варіюється від 0 до 1 і означає наявність зв'язку між досліджуваними явищами.

Коефіцієнт множинної детермінації (R Square) показує, який відсоток дисперсії залежної змінної пояснює регресійна модель. Знову, чим ближче він до одного, тим більш вагомим є результат.

Показник значимості вказує, чи можуть отримані нами регресійні моделі проінтерпретовані і їх результати передбачення можуть бути прийняті до уваги. Якщо показник значимості менший за 0,05, то результати регресійної моделі є значимими.

Стандартизований коефіцієнт регресії (Beta) показує внесок кожної змінної в регресійну модель (чим він більший, тим значиміший внесок, тобто тим більший відсоток залежної змінної пояснює незалежна і тим краще дозволяє її передбачити).

Отже, провівши регресійний аналіз для дослідження впливу характеристик нервових процесів на вибір копінг-стратегій військовослужбовців, ми можемо стверджувати наступне:

1. На вибір копінгу, орієнтованого на вирішення задач, впливає сила збудження нервових процесів.
2. На вибір емоційного копінгу впливає врівноваженість нервових процесів.

Таким чином, гіпотезу нашого дослідження було підтверджено – характеристики нервових процесів дійсно чинять вплив на вибір копінг-стратегій військовослужбовців.

Висновки до розділу 2

За результатами другого розділу нашого дослідження впливу характеристик нервових процесів на вибір копінг-стратегій військовослужбовців, ми можемо стверджувати наступне:

В якості психодіагностичного інструментарію даного дослідження були обрані наступні методики: методика діагностики темпераменту (Я. Стреляу), методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Номан, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової), опитувальник «Копінг-стратегії» (Р. Лазарус, С. Фолкман в адаптації Т. Крюкової) та методика «Реакція на рухомий об'єкт». За результатами даних методик ми встановили, що рівень збудженості, рухливості та врівноваженості у переважної більшості респондентів знаходиться в межах норми, а гальмування нервових процесів у 75% опитуваних дещо вище середнього. Також, нами встановлено, що провідною копінг-поведінкою 50% опитуваних є копінг, орієнтований на вирішення задач, для 40% – копінг, орієнтований на уникнення, і лише для 10% – копінг, орієнтований на емоції. Рівень напруженості копінг-стратегій переважної більшості опитуваних також знаходиться в межах норми. Висока швидкість та точність реакцій наявна у 70% респондентів, що є показником сильної та лабільної нервової системи.

Дослідження впливу характеристик нервових процесів на вибір копінг-стратегій військовослужбовців відбувалося за допомогою методів математичної обробки даних. В якості даних методів були застосовані непараметричний критерій Колмогорова-Смірнова, коефіцієнт кореляції Пірсона та метод регресивного аналізу. За результатами статистичної обробки даних було встановлено, що на вибір копінгу, орієнтованого на вирішення задач, впливає сила збудження нервових процесів, а на вибір емоційного копінгу впливає врівноваженість нервових процесів. Таким чином, гіпотеза нашого дослідження була підтверджена.

РОЗДІЛ 3
ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕТАП ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ
ХАРАКТЕРИСТИК НЕРВОВИХ ПРОЦЕСІВ НА ВИБІР-КОПІНГ
СТРАТЕГІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Проведення програми формувального впливу з метою навчання респондентів навичкам копінг-поведінки, орієнтованої на вирішення задач

Формувальний етап нашого дослідження впливу характеристик нервових процесів на вибір копінг-стратегій військовослужбовців складається з двох етапів.

Перший етап – реалізація програми формувального впливу з метою навчання респондентів навичкам копінг-поведінки, орієнтованої на вирішення задач. Другий етап – проведення контрольного опитування за обраними психодіагностичними методиками з метою виявлення рівня ефективності програми формувального впливу.

Програма формувального впливу для військовослужбовців щодо розвитку копінг-поведінки, орієнтованої на вирішення задач.

Ця програма являє собою комплекс психолого-педагогічних заходів, послідовне і поступове виконання яких має забезпечити створення сприятливих умов для особистісного розвитку воїнів і набуття більших можливостей у реалізації активних методів управління навантаженням. Вона складається з 5 уроків, які проводяться не рідше одного разу на тиждень на спеціальних заняттях по 90 хвилин і включають різноманітні методи роботи, особливо ситуативно-рольові ігри, психологічні прийоми та вправи, невербальні техніки, ігри тощо. Кожне заняття містить мету, інформацію для учасників, дії експериментатора, інструкції для учасників. У процесі

викладання підкреслюється важливість набутих знань, умінь і навичок, які сформувалися для успішної професійної діяльності військовослужбовців.

У цій тренінговій програмі взяли участь 10 респондентів, які за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Номан, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер у модифікації Т. Крюкової) мають основним напрямком управління стресом. стратегія управління стресом. , орієнтований на емоції та уникнення.

Урок 1. Розробка стратегії подолання «вирішення проблеми» та відпрацювання навичок управління стресом.

Мета: ознайомити учасників з процесом вирішення проблеми та його фазами.

1. На початку уроку учасникам нагадують, що подолання стресу належить до трьох основних стратегій: вирішення проблем, зосередження на емоціях і уникнення. Далі розбирається таблиця «Етапи вирішення задачі», де вказуються цілі кожного з етапів з відповідними поясненнями: (фази: а) орієнтування в проблемі; б) визначення та формулювання проблеми; в) генерування альтернатив; г) прийняття рішень; д) виконання рішення та перевірка).

2. Учасники називають проблеми, які у них виникають, записують їх на папері, потім виділяють основні, на їхню думку, і аналізують їх за розглянутими таблицями.

3. Дискусія з учасниками: «Які проблеми у ваших близьких, рідних, друзів і як ви можете їм допомогти?».

4. Організація рольових ігор для вирішення актуальних для учасників завдань з урахуванням усіх етапів проблемної поведінки. Наприкінці відбудеться обговорення.

5. Вправа «Нахаб». Тренер нагадує, що кожен колись потрапляв у ситуацію, коли всі стоять у шерензі, а раптом хтось «залізає» спереду. Ситуація надзвичайно критична, але часто буває так, що немає слів, щоб передати хвилювання та обурення. Учасникам пропонується розділитися на

пари та розіграти таку ситуацію. Один учасник - «нахаба» втручається, інший повинен відреагувати експромтом і так, щоб у «нахаби» більше не було бажання так діяти. Потім зліва входить брут, і гравці кожної пари повинні відреагувати. Наприкінці буде проведено конкурс на кращу відповідь у цій ситуації. Тренер оцінює найбільш винахідливого гравця.

Заняття 2. Навчання вирішенню проблем, розвиток когнітивного оцінювання проблемних та/або стресових ситуацій.

Мета: тренування навичок прийняття рішень.

На початку заняття учасникам повідомляють, що проблемні та/або стресові ситуації завжди проходять через процес оцінювання, який проходить у три фази: первинне, вторинне оцінювання та повторне оцінювання. Враховуються основні властивості кожної фази. Щодня ми приймаємо багато рішень, але у нас не завжди є час подумати. Однак є рішення, які суттєво впливають на наше життя. У цьому випадку буде корисно використовувати покрокові моделі прийняття рішень.

1. Учасників тренінгу просять перерахувати та записати на аркуші паперу приклади рішень, які мали значний вплив на їх життя (наприклад, рішення, пов'язані зі здоров'ям, стосунками, вживанням нікотину чи алкоголю).

2. Учасників просять навести приклади повсякденних рішень і визначити різницю між повсякденними та життєво важливими рішеннями. Чи є різниця в поведінці людини, яка приймає повсякденні та життєво важливі рішення? Учасники повинні визначити різницю, якщо така є. На наступному етапі вам потрібно проаналізувати свої дії та досвід, отриманий у процесі прийняття рішень.

3. Рольова гра, яка демонструвала б учасникам відмінності в поведінці в процесі прийняття повсякденних і життєво важливих рішень. Підкреслюється, що в процесі прийняття рішень може бути корисним аналіз минулого досвіду прийняття рішень, обговорення його з іншими, щоб отримати підтримку та інформацію, передбачити можливі невдачі та невдачі.

4. Рольові ігри для розвитку навичок ситуативної оцінки.

5. Учасникам тренінгу пропонується скласти список стресових ситуацій, які вони пережили, а також їхні близькі, батьки, друзі, та описати хоча б одну з них. Наступний етап – процес оцінювання та вибір стратегії поведінки.

6. Ознайомлення учасників з покроковою моделлю «Зупинись і подумай».

7. Рольова гра за моделлю «Зупинись і подумай».

Сесія 3. Тренування навичок пошуку, сприйняття та надання соціальної підтримки.

Мета:

1. Ознайомлення учасників зі стратегіями поведінки для пошуку та надання соціальної підтримки та з поняттям системи зв'язків соціальної підтримки.

2. Провідний тренінг умінь знаходити, сприймати та надавати соціальну підтримку.

На початку уроку акцентується увага на важливості соціальної підтримки в житті, вирішенні проблем, збереженні здоров'я, досягненні поставленої мети та в процесі професійної діяльності. Ось ознаки системи зв'язків соціальної підтримки, яка завжди: а) добровільна, б) ніхто в ній не існує за рахунок іншого, в) усі члени в ній рівні, г) вона підтримує і примножує почуття власної гідності та самоповага кожного, д) усі учасники цієї системи поважають і підтримують один одного; е) система виключає всі «інструменти» само- та взаємопридушення, як психологічні, так і фармакологічні (будь-які психоактивні речовини). Далі зазначено, що соціальна підтримка може бути ефективною та неефективною, належною та недоречною, бажаною та небажаною залежно від здатності її шукати, сприймати та надавати.

1. Учасникам тренінгу пропонується скласти список та написати на папері особливості системи соціального супроводу. На наступному етапі

необхідно навести приклади та організувати рольові ігри для ефективнішого засвоєння зазначених функцій.

2. Дискусія на тему: «Від чого залежить можливість здійснення соціального супроводу?». Наступний етап – рольова гра, метою якої є формування вміння надавати соціальну підтримку під назвою «Я хочу і можу тобі допомогти».

3. Дискусія на тему: «Від чого залежить можливість звернення за соціальною підтримкою?». Відповіді записуються на папері, потім організовується рольова гра, метою якої є розвиток пошуку соціальної підтримки під назвою «Допоможи мені».

4. Дискусія на тему: «Від чого залежить здатність сприймати соціальну підтримку?». Відповіді фіксуються на папері, після чого організовується рольова гра, яка спрямована на розвиток уміння сприймати соціальну підтримку під назвою «Мені обов'язково допоможе, якщо...».

5. Учасникам тренінгу роздаються анкети, в яких вони повинні зазначити імена родичів, родичів, колег, друзів, однокласників, до яких вони б звернулися за допомогою у вирішенні складних і проблемних ситуацій у порядку важливості. Заповнені анкети збираються для обговорення на наступному засіданні.

6. Учасникам програми необхідно навести та записати приклади соціально сприятливої поведінки, а потім вибрати з них ті, які, на думку учасників тренінгу, є найбільш цілеспрямованими, раціональними та ефективними. На наступному етапі організовуються рольові ігри з названими прикладами.

7. Учасникам знову пропонується розділитися на пари. Один стає «сліпим», другий стає «поводирем». Провідник бере незрячого за руку, і він повинен пройти 5-10 хвилин всередині або на вулиці. Після закінчення учасникам пропонується поділитися своїми відчуттями та досвідом, проаналізувати, як вони переживали власну безпорадність, як проявляли довіру та недовіру до провідника, почуття відповідальності за безпеку інших.

Заняття 3. Тренування навичок пошуку, сприйняття та надання соціальної підтримки.

Мета:

1. Ознайомлення учасників зі стратегіями поведінки для пошуку та надання соціальної підтримки та з поняттям системи зв'язків соціальної підтримки.

2. Провідний тренінг умінь знаходити, сприймати та надавати соціальну підтримку.

На початку уроку акцентується увага на важливості соціальної підтримки в житті, вирішенні проблем, збереженні здоров'я, досягненні поставленої мети та в процесі професійної діяльності. Ось ознаки системи зв'язків соціальної підтримки, яка завжди: а) добровільна, б) ніхто в ній не існує за рахунок іншого, в) усі члени в ній рівні, г) вона підтримує і примножує почуття власної гідності та самоповага кожного, д) усі учасники цієї системи поважають і підтримують один одного; е) система виключає всі «інструменти» само- та взаємопридушення, як психологічні, так і фармакологічні (будь-які психоактивні речовини). Далі зазначено, що соціальна підтримка може бути ефективною та неефективною, належною та недоречною, бажаною та небажаною залежно від здатності її шукати, сприймати та надавати.

1. Учасникам тренінгу пропонується скласти список та написати на папері особливості системи соціального супроводу. На наступному етапі необхідно навести приклади та організувати рольові ігри для ефективнішого засвоєння зазначених функцій.

2. Дискусія на тему: «Від чого залежить можливість здійснення соціального супроводу?». Наступний етап – рольова гра, метою якої є формування вміння надавати соціальну підтримку під назвою «Я хочу і можу тобі допомогти».

3. Дискусія на тему: «Від чого залежить можливість звернення за соціальною підтримкою?». Відповіді записуються на папері, потім

організовується рольова гра, метою якої є розвиток пошуку соціальної підтримки під назвою «Допоможи мені».

4. Дискусія на тему: «Від чого залежить здатність сприймати соціальну підтримку?». Відповіді фіксуються на папері, після чого організовується рольова гра, яка спрямована на розвиток уміння сприймати соціальну підтримку під назвою «Мені обов'язково допоможе, якщо...».

5. Учасникам тренінгу роздаються анкети, в яких вони повинні зазначити імена родичів, родичів, колег, друзів, однокласників, до яких вони б звернулися за допомогою у вирішенні складних і проблемних ситуацій у порядку важливості. Заповнені анкети збираються для обговорення на наступному засіданні.

6. Учасникам програми необхідно навести та записати приклади соціально сприятливої поведінки, а потім вибрати з них ті, які, на думку учасників тренінгу, є найбільш цілеспрямованими, раціональними та ефективними. На наступному етапі організуються рольові ігри з названими прикладами.

7. Учасникам знову пропонується розділитися на пари. Один стає «сліпим», другий стає «поводирем». Провідник бере незрячого за руку, і він повинен пройти 5-10 хвилин всередині або на вулиці. Після закінчення учасникам пропонується поділитися своїми відчуттями та досвідом, проаналізувати, як вони переживали власну безпорадність, як проявляли довіру та недовіру до провідника, почуття відповідальності за безпеку інших.

Заняття 4. Тренування навичок пошуку, сприйняття та надання соціальної підтримки

Мета: навчитися використовувати навички пошуку, сприйняття та надання соціальної підтримки у тренінговій групі. На початку заняття учасникам тренінгу повідомляється про те, яку роль відіграє група у житті кожної людини. Акцентується на ролі соціальнопідтримуючої поведінки у процесі розвитку групи, розв'язанні проблем, збереженні здоров'я та досягненні поставленої мети.

1. Вправа «Враження» Група розбивається по парах. Один з учасників сідає напроти іншого, дивиться йому прямо у вічі і голосно, щоб чула вся група, розказує, яке враження на нього той справляє. Так роблять всі учасники по черзі. Коли настає черга кожного учасника тренінгу, потрібно слухати, не затівати дискусії, намагатися дізнатися про себе щось корисне. Тренер слідкує, щоб вправа не перетворилася у фарс або гротеск.

2. Трьом учасникам пропонується завдання: виголосити промову тривалістю 2-3 хвилину на будь-яку задану групою тему. Потім оратори повинні вийти з кімнати і підготуватися. Водночас тренер домовляється з групою про реакцію на виступ. Наприклад, перша промова буде зустрічатися схвально (посмішки, доброзичливі погляди, зацікавленість на обличчях), друга – холодно (байдужі обличчя, саркастичні посмішки), третю промову половина групи повинна зустрічати доброзичливо, друга половина – негативно. Репліки не рекомендуються. Після виступу оратори розказують про свій емоційний стан, відчуття і дають оцінки своїм виступам (у випадку необхідності тренер ставить навідні запитання). Потім перед ними розкривається «заговор» і відмічається важливість соціальної підтримки.

3. Учасникам тренінгу пропонується перерахувати «інструменти» підвищення самоповаги і само- та взаємоефективності, які може використовувати соціально-підтримуюча система. Наприклад, повага членами системи один одного, можливість відкрито висловлювати свою думку з приводу вчинків, але не використовувати при цьому інструменти приниження, намагатися розуміти та співпереживати. Учасники повинні продовжити цей перелік, навести приклади та організувати рольову гру.

4. Учасникам пропонується перерахувати «інструменти» пригнічення, які може використати група, якщо вона не є соціально-підтримуючою, а виконує соціально-пригнічуючі функції. Наприклад, приниження одних членів групи перед іншими, створення проблем для одних членів групи з метою отримання переваг іншими, використання наркотиків або інших психоактивних речовин для зміни сприйняття реальності тощо.

5. Дискусія на тему: «Групи, в яких ми взаємодіємо». Учасникам тренінгу пропонується визначити, в яких групах – саморозвиваючих чи самопригнічуючих вони взаємодіють. З цієї точки зору потрібно оцінити спілкування з батьками, друзями, найближчим соціальним оточенням та зробити спробу відповісти на запитання: «Що ми можемо зробити для того, щоб тренінгова група, в якій ми перебуваємо, була б саморозвиваючою», «Що можна зробити, щоб більш ефективно допомагати один одному». Альтернативні варіанти потрібно записати на листку паперу.

6. Учасникам пропонується наступне завдання: «Згадайте про час, коли ви були самотні у своєму житті. Зробіть спробу на 1-2 хвилини воскресити це почуття, пережити його знову». Потім організовується обмін переживаннями, в процесі яких група прагне надати психологічну підтримку.

7. Організація рольових ігор, в яких один актор показував навички пошуку і сприйняття соціальної підтримки, а інший – її надання.

8. Учасникам пропонується утворити напівколо. Один з них встає спиною до них в центр цього півкола. Всі витягують перед собою руки, на які вибраний учасник спирається. Під музичний супровід учасники передають через дотики своє тепло, дружнє ставлення до нього. У кінці проводиться обговорення відчуттів та емоційних станів, які виникли у процесі проведення вправи.

Заняття 5. Тренінг активних форм копінг-стратегій

Мета: 1. Ознайомлення учасників програми з поведінковою стратегією уникання у процесі подолання стресу.

2. Проведення тренування, адекватного вибору поведінкової стратегії уникання.

На початку заняття учасникам нагадується про три основні стратегії подолання стресу. Зазначається, що стратегія уникання може бути корисною, а може бути і неадекватною, навіть руйнівною. Завдання – навчитися розуміти, коли її варто використовувати.

1. Проведення короткого огляду попередніх занять і обговорення, кому учасниками тренінгу була надана соціальна підтримка і які почуття вона викликала?.

2. Обговорення схеми структури групи, яке стимулюється наступними запитаннями: «Хто є лідером групи?» «До кого з групи швидше за все звернулися б за підтримкою?» «Які якості особистості при взаємодії з людьми він використовує?».

3. Дискусія на тему: «Як уникнути ситуацій, пов'язаних, наприклад, із вживанням психоактивних речовин (алкоголю, тютюну)?» Наступний етап – організація рольових ігор з обговоренням.

4. Дискусія на тему: «Яких ситуацій у житті варто уникати» з обговоренням альтернативних варіантів.

5. Дискусія на тему: «За якими ознаками можна припустити, що загрожує виникнення ситуації, якої треба уникати?». Учасникам тренінгу пропонується навести приклади таких ситуацій з власного життя, організувати рольові ігри з наступним обговоренням.

Також, з метою формування та розвитку професійної копінг-поведінки військовослужбовців нами розроблено ряд практичних рекомендацій щодо підвищення рівня адаптації військовослужбовців до умов військової служби беручи до уваги їхні поведінкові стратегії подолання. Для досягнення поставленої мети необхідно здійснити комплекс організаційних, психологічних і морально-психологічних заходів, спрямованих на комплексне врахування індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців-контрактників і створення ефективних стратегій управління негативними психологічними станами.

Реалізація основних напрямків комплексу заходів здійснюється поетапно:

1. Професійний психологічний відбір;
2. Соціально-психологічний супровід військовослужбовців;

3. Спостереження за розвитком особистісних якостей військовослужбовців у період виконання наказів.

На етапі професійного психологічного відбору необхідно більше уваги приділяти психодіагностиці адаптаційно-регуляторних можливостей особистості з метою пошуку шляхів подальшого формування ефективних стратегій копінг-поведінки в процесі адаптації до трудової діяльності. Впроваджувати новітні методи психодіагностики з використанням рольових методів, методів моделювання робочих ситуацій, екстрених методів тощо. Очікуваний результат: отримання базового профілю копінг-стратегій для подальшої психопрофілактичної та психокорекційної роботи. На етапі соціально-психологічного супроводу воїнів основні зусилля необхідно зосередити на реалізації наступних напрямів роботи: створення стандартів ефективної службової діяльності на основі позитивних прикладів військової служби воїнів. Велике значення для формування копінг-стратегії мають особиста воля та професіоналізм командирів усіх рангів; психопрофілактика та психокорекція дезадаптивних проявів особистості військовослужбовців внаслідок впливу стресових ситуацій службової діяльності; індивідуальне консультування військовослужбовців з метою корекції їх поведінки в ситуаціях підвищеної напруженості службової діяльності; організація та проведення психологічної підготовки з метою формування емоційно-вольової стійкості та самоконтролю військовослужбовців у контексті копінг-стратегій; проведення поетапної соціально-психологічної підготовки в підрозділах з метою підвищення стресостійкості, саморегуляції функціональних станів тощо з використанням методів формування стратегії управління стресом. На етапі моніторингу розвитку особистісних якостей ремонтників у період подальших контрактів основні зусилля мають бути спрямовані на реалізацію наступних напрямків роботи: індивідуальне та групове консультування контрактників з метою формування перспектив подальшого розвитку. кар'єрний ріст та військова служба на основі використання новітніх технологічних підходів до формування копінг-

стратегій; підтримка особистісного зростання в процесі психологічної підготовки з метою формування психологічної готовності та психологічної стійкості військовослужбовців-контрактників до сумлінного несення військової служби із застосуванням результатів моніторингу створення стратегій подолання навантаження під час військової служби; проведення навчання з управління поведінкою військовослужбовців у процесі адаптації до умов військової служби. Військовослужбовець повинен керувати собою і своїми почуттями в будь-якій ситуації, незалежно від того, наскільки командири будуть емоційно стриманими, впевненими в собі, здатними тверезо і об'єктивно оцінювати те, що відбувається, від цього буде залежати успіх виконання бойових завдань.

Важливим напрямком роботи є продумання комплексного проведення індивідуальної виховної та культурно-просвітницької роботи, впровадження та підтримання військових ритуалів та символіки, які формують моральні норми для формування стратегії ведення військової служби за контрактом. Формування та розвиток психологічної готовності під час психологічної підготовки до ведення бойових дій на основі притаманних цьому військовослужбовцю копінг-стратегій. При виході підрозділів із місць виконання завдань за призначенням відновити боєздатність із застосуванням копінг-стратегій, що значно скоротить терміни реабілітації воїнів. А надання інформації про поведінку військовослужбовців у боротьбі зі стресом значно полегшує надання першої психологічної допомоги постраждалим.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів контрольного опитування

Після проведення програми формувального впливу ми здійснили контрольне опитування за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Номан, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової). Результати даного опитування подані у табл. 3.2.1.:

Таблиця 3.2.1.

Результати контрольного опитування в порівнянні з констатувальним за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Номан, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової)

Переважаюча копінг-поведінка	Результати констатувального опитування		Результати контрольного опитування	
	Кількість респондентів	У %	Кількість респондентів	У %
Копінг, орієнтований на вирішення задач	10	50%	16	80%
Копінг, орієнтований на емоції	2	10%	3	15%
Копінг, орієнтований на уникнення	8	40%	1	5%

Даний результат вказує на ефективність нашої програми формування впливу. Для контрольного опитування були обрані 10 респондентів, провідною копінг-стратегією котрих були копінг, орієнтований на емоції (92 особи) та уникання (8 осіб). Після проведення програми формування впливу остаточний результат наступний: копінг, орієнтований на вирішення задач є провідною стратегією для 16 (80%) осіб; копінг, орієнтований на емоції наявний у 3 (15%) респондентів; копінг, орієнтований на уникнення характерний лише для одного респондента.

Висновки до розділу 3

За результатами третього розділу дослідження впливу характеристик нервових процесів на вибір копінг-стратегій військовослужбовців ми дійшли наступних висновків:

Для проведення формувального етапу дослідження нами була сформована контрольна вибірка респондентів. Її склали 10 респондентів, котрі за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Номан, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової) в якості провідної копінг-стратегії мають копінг, орієнтований на емоції та уникання.

Програма формувального впливу являє собою комплекс психологопедагогічних заходів, послідовне й поступове проведення яких має на меті забезпечувати створення умов, сприятливих для особистісного розвитку військовослужбовців та набуття більших можливостей у реалізації активних способів копінгу. Вона складається з 5 занять, які проводяться не рідше одного разу на тиждень на спеціальних заняттях по 90 хвилин кожне і включає різноманітні методики роботи, зокрема, ситуаційно-рольові ігри, психологічні техніки і вправи, невербальні техніки, ігри тощо. Кожне заняття включає мету, інформацію для учасників, дії експериментатора, інструкції учасникам. У процесі проведення занять підкреслюється важливість засвоєваних знань, вмінь і навичок, які формувалися для успішної професійної діяльності військовослужбовців.

За результатами даної програми була доведена її ефективність шляхом проведення контрольного опитування серед респондентів. З 10 учасників, у 6 провідною копінг-стратегією стала поведінка, орієнтована на вирішення задач. Остаточний результат наступний: копінг, орієнтований на вирішення задач є провідною стратегією для 16 (80%) осіб; копінг, орієнтований на емоції наявний у 3 (15%) респондентів; копінг, орієнтований на уникнення характерний лише для одного респондента.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

За результатами нашого дослідження впливу характеристик нервових процесів на вибір копінг-стратегій військовослужбовців та відповідно до завдань дослідження, ми дійшли наступних висновків:

1. Провівши теоретичний аналіз проблеми впливу характеристик нервових процесів на вибір копінг-стратегій військовослужбовців, ми дійшли наступних висновків: Нами були розглянуті низка концепцій видатних дослідників щодо проблеми характеристик процесів вищої нервової діяльності. За І. Павловим основними властивостями нервової системи є сила процесів збудження та гальмування, врівноваженість та рухливість процесів збудження та гальмування. Основним законом нервової системи вчений вважає закон про її склад з двох половин: з прояву діяльності збудження та з прояву діяльності гальмування. Також вчений зазначає, що тип вищої нервової діяльності є поєднанням вроджених природних властивостей нервової системи з її змінами, зумовленими зовнішнім середовищем, і набутими протягом індивідуального життя. Згідно концепції Б. Теплова властивості нервової системи можуть бути парціальними та загальними. Дослідник ввів термін "лабільність" як властивість нервової системи, що проявляється в швидкості виникнення та зникнення нервового процесу. Рухливість, на думку вченого, – це системна властивість, що визначає легкість переробки сигнального значення подразника та стереотипів. Також Б. Теплов зазначає, що типи ВНД є не різними ступенями досконалості нервової системи, вони характеризуються різними способами врівноважування організму з середовищем. Тип ВНД має відношення до динамічної характеристики психічної діяльності та поведінки. В. Небиліцин в структурі темпераменту розглядає два основні параметри: загальна активність (моторний, інтелектуальний та соціальний аспекти) та емоційність (вразливість, імпульсивність та лабільність). В багаторівневій організації якостей нервової системи вчений виділив два основні рівні якостей: рівень

нервових елементів (нейронів), рівень структурних комплексів мозку. Згідно його концепції, з вищим рівнем комплексів мозку пов'язані найзагальніші формально-динамічні характеристики індивідуальної поведінки, включаючи властивості темпераменту. В. Русалов в своїй концепції виділив такі фактори динамічної сторони інтелектуальної, психомоторної та комунікативної активності: швидкісний, ергічний, варіаційний. Дослідник зазначає, що чотири фундаментальні параметри формальної організації індивідуальної поведінки людини відбивають чотиріступінчасту структуру функціональної системи, що полягає в основі будь-якого поведінкового акту (ергічність, пластичність, темп і емоційність). На думку Є. Ільїна, в нервовій системі є лише один процес – збудження, що включає як збуджувальні, так і гальмівні реакції. Відповідно, можна говорити лише про баланс збудливих та гальмівних реакцій. Як властивості нервової системи вчений розглядає фонову активність (активованість, її сила – слабкість); засвоєння ритму, що надходять до систем імпульсів (лабільність); наявність слідових процесів (їх рухливість – інертність). Аналіз теоретичних джерел дозволяє констатувати, що вивчення проблеми формування копінг-поведінки військовослужбовців відноситься до числа активно розроблювальних та досліджуваних у теоретичному і практичному напрямках. Багато відомих дослідників та науковців як вітчизняних, так і зарубіжних займаються вивченням цього питання. Найбільш перспективним напрямком вивчення проблеми є розгляд стратегій копінг-поведінки як результат розвитку психічної саморегуляції людини та набуття життєвого досвіду, котрий є сталим когнітивним конструктом і що потребує прискіпливої уваги дослідників. Вміле поєднання різних стратегій копінг-поведінки військовослужбовців в залежності від ситуацій службово-бойової діяльності, дозволить полегшити процес адаптації до умов військової служби та підтримувати в належному стані психологічну готовність військовослужбовців до службово-бойової діяльності.

2. В якості психодіагностичного інструментарію даного дослідження були обрані наступні методики: методика діагностики темпераменту (Я. Стреляу), методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Номан, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової), опитувальник «Копінг-стратегії» (Р. Лазарус, С. Фолкман в адаптації Т. Крюкової) та методика «Реакція на рухомий об'єкт». За результатами даних методик ми встановили, що рівень збудженості, рухливості та врівноваженості у переважної більшості респондентів знаходиться в межах норми, а гальмування нервових процесів у 75% опитуваних дещо вище середнього. Також, нами встановлено, що провідною копінг-поведінкою 50% опитуваних є копінг, орієнтований на вирішення задач, для 40% – копінг, орієнтований на уникнення, і лише для 10% – копінг, орієнтований на емоції. Рівень напруженості копінг-стратегій переважної більшості опитуваних також знаходиться в межах норми. Висока швидкість та точність реакцій наявна у 70% респондентів, що є показником сильної та лабільної нервової системи.

3. Дослідження впливу характеристик нервових процесів на вибір копінг-стратегій військовослужбовців відбувалося за допомогою методів математичної обробки даних. В якості даних методів були застосовані непараметричний критерій Колмогорова-Смірнова, коефіцієнт кореляції Пірсона та метод регресивного аналізу. За результатами статистичної обробки даних було встановлено, що на вибір копінгу, орієнтованого на вирішення задач, впливає сила збудження нервових процесів, а на вибір емоційного копінгу впливає врівноваженість нервових процесів. Таким чином, гіпотеза нашого дослідження була підтверджена.

4. Для проведення формувального етапу дослідження нами була сформована контрольна вибірка респондентів. Її склали 10 респондентів, котрі за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Номан, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової) в якості провідної копінг-стратегії мають копінг, орієнтований на емоції та уникання. Програма

формувального впливу являє собою комплекс психологопедагогічних заходів, послідовне й поступове проведення яких має на меті забезпечувати створення умов, сприятливих для особистісного розвитку військовослужбовців та набуття більших можливостей у реалізації активних способів копіngu. Вона складається з 5 занять, які проводяться не рідше одного разу на тиждень на спеціальних заняттях по 90 хвилин кожне і включає різноманітні методики роботи, зокрема, ситуаційно-рольові ігри, психологічні техніки і вправи, невербальні техніки, ігри тощо. Кожне заняття включає мету, інформацію для учасників, дії експериментатора, інструкції учасникам. У процесі проведення занять підкреслюється важливість засвоєваних знань, вмінь і навичок, які формувалися для успішної професійної діяльності військовослужбовців.

5. За результатами даної програми була доведена її ефективність шляхом проведення контрольного опитування серед респондентів. З 10 учасників, у 6 провідною копінг-стратегією стала поведінка, орієнтована на вирішення задач. Остаточний результат наступний: копінг, орієнтований на вирішення задач є провідною стратегією для 16 (80%) осіб; копінг, орієнтований на емоції наявний у 3 (15%) респондентів; копінг, орієнтований на уникнення характерний лише для одного респондента.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анохин, П. К. Узловые вопросы теории функциональной системы. – М.: Наука, 1980. – 196 с.
2. Біллінгс А., Моос Р. Копинг, стресс и социальные ресурсы среди взрослых с униполярной депрессией: журнал личности и социальной психологи. Гл. 46. 1984. 54 с.
3. Бодров В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс: психологический журнал. Т. 17. 1996. с. 132-145
4. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості: [монографія] / М.Й. Боришевський. – Суми: Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.
5. Бриндіков Ю. Л. Реабілітація військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: теоретико-методичні основи : монографія / Ю. Л. Бриндіков. – Хмельницький : Вид-во «Поліграфіст», 2018. – 372 с.
6. Буряк О. О. Військовий синдром «АТО»: актуальність та шляхи вирішення на державному рівні / О. О. Буряк, М. І. Гіневський, Г. Л. Катеруша // Збірник наукових праць Харківського національного університету Повітряних Сил. – 2015. – № 2 (43). – С. 176–181.
7. Введенский, Н. Е. Полное собрание сочинений. – Т. 4 : Возбуждение, торможение и наркоз. Ст. 1901-1920 гг. – Л.: Изд-во Ленинград. гос. ун-та, 1953. – 376 с.
8. Воляннюк Н. Особливості вибору стратегії копінг поведінки тренерів-викладачів. Соціальна психологія. №4 (12), 2005, с. 101-112.
9. Голубева, Э. А., Изюмова, С. А., Трубникова, Р. С., Печенков, В. В. Связь ритмов электроэнцефалограммы с основными свойствами нервной системы. Проблемы дифференциальной психофизиологии. Электрофизиологические исследования основных свойств нервной системы. – М.: Наука, 1974. – С. 160-174.

- 10.Голяченко А. О. Соціально-медичні та економічні аспекти організації системи медичної реабілітації в умовах реформування охорони здоров'я в Україні : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора мед. наук : 14.02.03 / А. О. Голяченко. – К., 2008. – 36 с.
- 11.Дроздовский, А. К. Исследование связей свойств нервной системы с психодинамическими характеристиками личности : дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 2007. – 163 с.
- 12.Єна А. І. Актуальність і організаційні засади медикопсихологічної реабілітації учасників антитерористичної операції / А. І. Єна, В. В. Маслюк, А. В. Сергієнко // Науковий журнал МОЗ України. – 2014. – № 1 (5). – С. 5–16.
- 13.Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник / Н. А. Агаєв, О. М. Кокун, І. О. Пішко [та ін.]. – К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – 234 с.
- 14.Ильин, Е. П. Дифференциальная психофизиология. – СПб.: Питер, 2001.
- 15.Ильин, Е. П. Психомоторная организация человека. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
- 16.Кавер К.С. Оценка копинг-стратегий: на основе теоретического подхода: журнал личности в социальной психологии, 1989, с.57-73.
- 17.Кадиров, Б. Р. Рівень активації та деякі динамічні характеристики психічної активності: автореф. дис.... канд. психол. наук. - Київ, 1977. - 16 с.
- 18.Каменская, В. Г. Детская психология с элементами психофизиологии : учебное пособие. – М.: Форум, 2005. – 298 с. Каменская, В. Г., Томанов, Л. В. Психофизиология развития интеллекта. Теоретическое и экспериментальное исследование. – Елец: ЕГУ им. И.А. Бунина, 2007. – 216 с.
- 19.Кириченко А.В. Особливості психологічної готовності військовослужбовців Десантно-штурмових військ Збройних Сил

- України до виконання завдань за призначенням Вісник Національного університету оборони України ім. Івана Черняхівського: Зб-к наук. праць. Київ, Україна: НУОУ, 2020. Вип.2(55), с.148.
20. Корнев К.И. Специфика копинга в условиях неопределенности: Человек в условиях неопределенности. Сборник материалов. Омск, Россия, 2006, с. 24-35.
21. Котляр С., Данилюк І., Наумов В., Печорін О. Організація повітрянодесантної підготовки в частинах Десантно-штурмових військ: підручник. Київ, Україна: НУОУ, 2020. 184 с.
22. Крупнов, А. И. Психофизиологический анализ индивидуальных различий активности человека : автореф. дис. ... докт. психол. наук. – М., 1984. – 38 с.
23. Лазарус Р. Психологический стресс и копинг-процесс: книга. Москва, Россия: Медицина, 1966. 114 с.
24. Лейтес, Н. С., Голубева, Э. А., Кадыров, Б. Р. Динамическая сторона психической активности и активированность мозга // Психофизиологические исследования интеллектуальной саморегуляции и активности. – М.: Наука, 1980. – С. 114-124.
25. Маслоу А. Г. Мотивація й особистість: підручник. Санкт-Петербург, Росія: Євразія, 1999. 134 с.
26. Мерлин, В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности. – М.: Педагогика, 1986. – 256 с.
27. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України : підручник : у 2 ч. Ч. 1. вид. 2-е, перероб. зі змін. та допов. за заг. ред. В.В.Стасюка. Київ, Україна: ТОВ “7БЦ”, 2020. 755 с.
28. Музалевская, Н. И., Каменская, В. Г. Оценка адаптационного ресурса и состояния здоровья старшеклассников методом нелинейной стохастической кардиоинтервалометрии // Физиология человека. – 2007. – № 33(2). – С. 60-68.

- 29.Нартова-Бочавер С. К., “Coping behavior” в системе понятий психологии личности: психологический журнал. Т. 18. №5,1997. 61 с.
- 30.Небылицын, В. Д. Избранные психологические труды. – М.: Педагогика, 1990. – С. 44.
- 31.Небылицын, В. Д. Изучение основных свойств нервной системы и их значение для психологии индивидуальных различий. / В.Д. Небылицын / Жизнь и научное творчество. – М.: Научноиздательский центр «Ладомир», 1996. – С. 68-78.
- 32.Небылицын, В. Д. Проблемы психологии индивидуальности / под ред. А.В. Брушлинского и Т.Н. Ушаковой. – М.: Московский психолого-социальный институт; – Воронеж: НПО «МОДЕК», 2000.
- 33.Парлин Л., Шулер С. Структура копинга. Москва, Россия: Медицина, 1978. 77 с.
- 34.Павлов, И. П. Избранные труды по физиологии высшей нервной деятельности. – М.: Гос. учебно-педагог. изд-во Министерства просвещения РСФСР, 1950.
- 35.Павлов, И. П. Физиологическое учение о типах нервной системы, темпераментах тожд. – Киев: Медицинское издательство УССР, 1953. 209 Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России № 1 (45) 2010
- 36.Павловские клинические среды. Стенограммы заседаний в нервной и психиатрической клиниках. – Москва-Ленинград: Академия наук СССР, 1954. – С. 614.
- 37.Печенков, В.В. Соотношение общих и специально человеческих типов высшей нервной деятельности как проблема психофизиологии индивидуальных различий : автореф. дисс.... канд. психол. наук. – М., 1987. – 25 с.
- 38.Помиткіна Л.В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень. Монографія. К.: Кафедра, 2013. 381с

39. Радиш Я. Ф. Медична реабілітація військовослужбовців як наукова проблема: теоретико-методологічні засади (за матеріалами літературних джерел) / Я. Ф. Радиш, О. М. Соколова // Економіка та держава. – 2012. – № 3. – С. 103–106.
40. Русалов, В. М. Биологические основы индивидуально-психологических различий : автореф. монографии... докт. психол. наук. – М., 1980. – 42 с.
41. Русалов, В. М., Бодунов, М. В. О факторной структуре интегральных электроэнцефалографических параметров человека // Психофизиологические исследования интеллектуальной саморегуляции и активности. – М.: Наука, 1980. – С. 94-113.
42. Сеченов, И. М. Элементы мысли. – СПб.: Питер, 2001.
43. Теплов, Б. М. Избранные труды : в 2-х т. – Т. II. – М.: Педагогика, 1985. – 360 с.
44. Теплов, Б. М. Психология и психофизиология индивидуальных различий: избранные психологические труды / под ред. М.Г. Ярошевского. – М.: Московский психолого-социальный институт; – Воронеж: НПО «МОДЕК», 2003. – С. 319.
45. Фолкман С., Лазарус Р. Копинг и эмоции. Стресс и копинг, Нью-Йорк. США, 1991. с. 23-35.
46. Хаан Н. Трехсторонняя модель функционирования эго: ценности и клинические исследования применения: журнал “Нервных и психических заболеваний”. Москва, Россия. 1969. 13 с.
47. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія. Як допомогти собі та іншим: навчальний посібник. Київ, Україна: Наукова думка, 2000. с.191-204.
48. Человек: анатомия, физиология, психология // Энциклопедический иллюстрированный словарь / Под ред. А.С. Батуева, Е.П. Ильина, Л.В. Соколовой. – СПб.: Питер, 2007. – 672 с.

49. Яковицька Л.С. Вивчення особистісних передумов самореалізації у науково–технічній діяльності. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2011. № 14. С. 888-898.
50. Ярмольчик М. О. Взаємозв'язок особистісних рис з копінг-стратегіями в учасників операції об'єднаних сил / М.Ярмольчик, Л.Семененко, Ю. Добровольський, Т. Побережець. // Journal of Scientific Papers "Social Development and Security". №4. 2021. С. 140–148.
51. Ярмольчик М.О. Особливості копінг-стратегій у військовослужбовців збройних сил України під час заходів декомпресії / Марія Олегівна Ярмольчик. // Габітус. 2021. №22. С. 111–115.
52. Chaos and Complexity in Psychology. The Theory of Nonlinear Dynamical System. Cambridge University Press, 2008. – 552 p.
53. McNally R. J. Association of intelligence with severity of posttraumatic stress disorder symptoms in Vietnam Combat veterans / R. J. McNally, L. M. Shin // Am. J. Psychiatry. – 1995. – No. 152. – P.936–938.
54. Meyers L. L. Service utilization following participation in cognitive processing therapy or prolonged exposure therapy for post-traumatic stress disorder / L. L. Meyers, T. Q. Strom, J. Leskela [et al.] // Military Medicine. – 2013. – Vol. 178 (1). – P. 95–99.

ДОДАТКИ

Додаток А

Непараметричний критерій Колмогорова-Смірнова

		Копінг_рішення_задач	Емоційний_копінг	Унікаючий_копінг	Відволікання	Соціальне_відволікання	Конфронтаційний_копінг	Дистанціювання	Самоконтроль
N		20	20	20	20	20	20	20	20
Параметри нормального розподілення ^{a,b}	Среднее	53,3000	48,7000	49,2500	26,4000	11,1500	9,2000	8,8000	9,2500
	Среднекв.отклонение	13,81875	9,54822	13,02174	7,40128	3,11659	2,91277	2,91277	3,00657
Наибольшие экстремальные расхождения	Абсолютная	,133	,142	,167	,182	,226	,210	,182	,120
	Положительные	,097	,142	,111	,120	,226	,210	,182	,111
	Отрицательные	-,133	-,135	-,167	-,182	-,156	-,104	-,114	-,120
Статистика критерия		,133	,142	,167	,182	,226	,210	,182	,120
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)		,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}	,147 ^c	,080 ^c	,008 ^c	,021 ^c	,082 ^c	,200 ^{c,d}

Пошук_соц_підтримки	Прийняття_відповідальності	Втеча_уникнення	Планування_рішення_проблем	Позитивна_переоцінка	Сила_процесів_збудження	Сила_процесів_гальмування	Рухливність	Врівноваженість	Швидкість_реакції
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
9,5000	9,5500	9,6000	9,5000	9,6000	45,6000	48,4000	45,5500	,9675	35,2000
3,12039	3,11997	3,26706	3,42591	2,68328	10,73313	5,87053	11,22720	,30437	11,20902
,188	,166	,215	,119	,138	,174	,109	,111	,131	,128
,188	,143	,215	,083	,138	,117	,109	,079	,113	,122
-,135	-,166	-,199	-,119	-,099	-,174	-,071	-	-,131	-,128
,188	,166	,215	,119	,138	,174	,109	,111	,131	,128
,061 ^c	,153 ^c	,016 ^c	,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}	,113 ^c	,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}

Додаток Б

Кореляційний аналіз

		Сила_процесів_збудження	Сила_процесів_гальмування	Рухливість	Врівноваженість	Швидкість_реакції
Копінг_рішення_задач	Корреляція Пирсона Знач. (двухстороння) N	,464*	-,457*	,194	,463*	,239
		,039	,043	,413	,040	,310
		20	20	20	20	20
Емоційний_копінг	Корреляція Пирсона Знач. (двухстороння) N	,828**	-,648**	,612**	,848**	,210
		,000	,002	,004	,000	,374
		20	20	20	20	20
Унікаючий_копінг	Корреляція Пирсона Знач. (двухстороння) N	-,370	,316	-,205	-,390	,010
		,109	,175	,385	,089	,966
		20	20	20	20	20
Відволікання	Корреляція Пирсона Знач. (двухстороння) N	-,385	,390	-,237	-,430	,024
		,094	,089	,314	,059	,919
		20	20	20	20	20
Дистанціювання	Корреляція Пирсона Знач. (двухстороння) N	,428	-,214	,147	,395	,420
		,060	,366	,537	,085	,065
		20	20	20	20	20
Самоконтроль	Корреляція Пирсона Знач. (двухстороння) N	,098	-,146	,362	,207	-,481*
		,681	,539	,117	,381	,032
		20	20	20	20	20

Пошук_соц_підтримки	Корреляція Пірсона Знач. (двухстороння) N	- ,321	,293	- ,134	- ,357	,030
		,168	,210	,572	,123	,900
		20	20	20	20	20
Прийняття_відповідальності	Корреляція Пірсона Знач. (двухстороння) N	- ,318	,263	- ,159	- ,294	- ,414
		,171	,262	,502	,208	,069
		20	20	20	20	20
Планування_рішення_проблем	Корреляція Пірсона Знач. (двухстороння) N	- ,125	,107	,131	- ,087	- ,400
		,601	,653	,583	,717	,080
		20	20	20	20	20
Позитивна_переоцінка	Корреляція Пірсона Знач. (двухстороння) N	- ,388	,402	- ,309	- ,394	- ,445*
		,091	,079	,186	,086	,049
		20	20	20	20	20

Додаток В

Регресійний аналіз

Введенные/удаленные переменные^a

Модель	Введенные переменные	Удаленные переменные	Метод
1	Сила_процесів_збудження		Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения <= ,050, Вероятность F для исключения >= ,100).

a. Зависимая переменная: Копінг_рішення_задач

Сводка для модели

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки
1	,464 ^a	,215	,172	11,45733

a. Предикторы: (константа), Сила_процесів_збудження

ANOVA^a

Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
1	Регрессия	648,934	1	648,934	4,943	,039 ^b
	Остаток	2362,866	18	131,270		
	Всего	3011,800	19			

a. Зависимая переменная: Копінг_рішення_задач

b. Предикторы: (константа), Сила_процесів_збудження

Коэффициенты

Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Значимость
		B	Стандартная ошибка	Бета		
1	(Константа)	22,271	11,457		1,944	,068
	Сила_процесів_збудження	,544	,245	,464	2,223	,039

a. Зависимая переменная: Копінг_рішення_задач

Введенные/удаленные переменные^a

Модель	Введенные переменные	Удаленные переменные	Метод
1	Врівноваженість		Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения <= ,050, Вероятность F для исключения >= ,100).

a. Зависимая переменная: Емоційний_копінг

Сводка для модели

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки
1	,848 ^a	,720	,704	5,19335

a. Предикторы: (константа), Врівноваженість

ANOVA^a

Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
1	Регрессия	1246,725	1	1246,725	46,225	,000 ^b
	Остаток	485,475	18	26,971		
	Всего	1732,200	19			

a. Зависимая переменная: Емоційний_копінг

b. Предикторы: (константа), Врівноваженість

Коэффициенты

Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Значимость
		B	Стандартная ошибка	Бета		
1	(Константа)	22,951	3,961		5,794	,000
	Врівноваженість	26,614	3,914	,848	6,799	,000

a. Зависимая переменная: Емоційний_копінг

Исключенные переменные^a

Модель	Бета-включения	t	Значимость	Частная корреляция	Статистика коллинеарности
					Допуск

1	Сила_процесів_збудження	,213 ^b	,505	,620	,122	,091
	Сила_процесів_гальмування	,341 ^b	1,408	,177	,323	,251
	Рухливість	-,095 ^b	-,476	,640	-,115	,412

a. Зависимая переменная: Емоційний_копінг

b. Предикторы в модели: (константа), Врівноваженість