

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра загальної та вікової психології

«Допущено до захисту»

В.о. завідувача кафедри

_____ Макаренко Н. М.

(підпис)

«___» _____ 2024 р.

Реєстраційний № _____

«___» _____ 2024 р.

**ОСОБИСТІСНІ КОПІНГ-РЕСУРСИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В
УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ**

Кваліфікаційна робота студентки групи
ЗППм-23 ступінь вищої освіти магістр
спеціальності 053 Психологія
Кручініної Ірини Анатоліївни

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук
Дрібас Світлана Анатоліївна

Оцінка:
Національна шкала _____
Шкала ECTS _____ Кількість балів _____
Голова ЕК _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____
(підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, **Кручініна Ірина Анатоліївна**, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала не дозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічні засади аналізу копінг-ресурсів військовослужбовців в умовах воєнного часу	8
1.1. Аналітичний огляд наукових підходів до вивчення копінг-ресурсів особистості	10
1.2. Особистісні детермінанти опанувальної поведінки військовослужбовців в умовах війни	18
Висновок до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження копінг-ресурсів військовослужбовців	29
2.1. Процедура та методи дослідження копінг-ресурсів опанувальної поведінки військовослужбовців	29
2.2. Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження	33
Висновок до розділу 2	41
РОЗДІЛ 3. Комплексна програма розвитку продуктивних копінг-ресурсів військовослужбовців	43
3.1. Науково-методичне обґрунтування програми розвитку оптимальних копінг-стратегій військовослужбовців	43
3.2. Оцінка ефективності комплексної програми розвитку копінг-ресурсів військовослужбовців	50
Висновок до розділу 3.....	56
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	61
ДОДАТКИ	68

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний світ стає все більш непередбачуваним і насиченим екстремальними подіями: терористичними актами, природними катастрофами та іншими ситуаціями, які можуть загрожувати життю і здоров'ю людей. Найбільшу загрозу ментальному здоров'ю людини становлять воєнні конфлікти, а військовослужбовці опиняються на передовій лінії боротьби зі стресом і ризиком. Важливою складовою їхньої психічної витривалості є здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, ситуаціями невизначеності, здатність до опанування стратегій продуктивної поведінки, зокрема й використовуючи особистісні копінг-ресурси. Дослідження цих ресурсів є вкрай важливим для розробки програм психологічної підтримки та реабілітації військовослужбовців.

Особистісні копінг-ресурси військовослужбовців включають такі психологічні та емоційні механізми, які допомагають їм справлятися з екстремальними ситуаціями. Найбільш потужними ресурсами є, наприклад, такі:

- способи реагування на стресові ситуації, такі як планування, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка тощо;
- здатність адаптуватися до стресових умов і швидко відновлюватися після травмівних подій;
- індивідуальні характеристики, які визначають сприйняття та реагування на стресори;
- підтримка з боку родини, друзів, колег, яка сприяє зменшенню відчуття ізольованості та стресу.

Дослідження копінгу стало знаходитися в полі уваги науковців і активно розвивається як у вітчизняній (Н. В. Родіна, С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко, Л. М. Карамушка, І. О. Корнієнко, Г. І. Білас та ін.), так і в зарубіжній науковій літературі (Ш. Тейлор, Е. Хейм, Р. Моос, Н. Хаан, Е. Грінглас та ін.) [див., наприклад: 17; 19; 25; 33; 37; 59; 60; 68]. Основні

напрями досліджень спрямовані на вивчення різних видів копінг-стратегій, їхню ефективність, а також аналіз значущості факторів, що впливають на вибір тих чи інших стратегій.

Разом з тим варто зазначити, що, попри існування значного обсягу досліджень щодо копінгу людини, тема копінг-ресурсів все ще потребує ґрунтовного вивчення. Недостатньо дослідженими є передусім закономірності та механізми копінг-поведінки військовослужбовців у екстремальних ситуаціях та під час бойових дій, потребують уточнення фактори стресостійкості військових, можливості опанування ними власними ресурсами витривалості.

Отже, обрана для кваліфікаційного магістерського дослідження тема: «Особистісні копінг-ресурси військовослужбовців в умовах воєнного часу» є актуальним як у теоретичному, так і у практичному аспектах її вивчення.

Мета магістерського дослідження: дослідити особистісні копінг-ресурси та розглянути можливості розвитку оптимальних стратегій опанувальної поведінки військовослужбовців в умовах воєнного часу.

Досягнення мети потребувало вирішення низки **завдань**:

- 1) опрацювати наукову літературу із питань опанувальної поведінки та копінг-ресурсів особистості;
- 2) проаналізувати особистісні детермінанти опанувальної поведінки військовослужбовців із урахуванням викликів воєнного часу;
- 3) вивчити можливості діагностичного інструментарію та обрати валідні психодіагностичні методики, що відповідають тематичним акцентам даного магістерського дослідження;
- 4) емпірично перевірити психологічні показники особистісних копінг-ресурсів військовослужбовців із подальшою інтерпретацією отриманих даних;
- 5) розробити комплексну (корекційно-розвивальну) програму сприяння розвитку конструктивних копінг-стратегій військовослужбовців із урахуванням ресурсних можливостей респондентів.

Об'єктом дослідження є особливості опанувальної поведінки особи в умовах воєнного часу.

Предмет дослідження – особистісні копінг-ресурси військовослужбовців як чинники адаптивних сценаріїв реагування в екстремальних ситуаціях воєнного часу.

Гіпотеза: урахування особистісних ресурсних можливостей у системі цілеспрямованої психологічної підтримки сприятиме підвищенню резильєнтності та оптимізації конструктивних копінг-стратегій військовослужбовців в умовах воєнного часу.

У роботі над темою кваліфікаційного магістерського дослідження були використані такі **методи дослідження:**

- теоретичні методи: аналіз наукової літератури з питань дослідження, систематизація та узагальнення теоретико-методологічної інформації з теми;
- емпіричні методи: опитування та тестування з метою отримання емпіричних даних щодо копінг-ресурсів респондентів;
- методи математичної статистики: обрахування вимірюваних показників за ключем методик, розрахунок відсоткових показників, кореляційний аналіз отриманих даних методом кореляції Пірсона.

Для визначення параметрів виявлення копінг-ресурсів військовослужбовців нами були обрані такі психодіагностичні **методики:**

- 1) опитувальник способів подолання – WCQ (Р. Лазарус, С. Фолкман) призначений для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності – копінг-стратегій;
- 2) методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан), призначена для діагностики основних копінг-стратегій особистості і яка визнана одним із найбільш ефективних методів дослідження базових моделей поведінки людини;
- 3) шкала резильєнтності Коннора–Девідсона–10 (CD-RISC-10) призначена для діагностики резильєнтності;

4) опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (В. І. Моросанова), зосереджений на дослідженні загального рівня саморегуляції, а також таких її компонентів як: планування, моделювання, програмування, оцінка результатів, гнучкість і самостійність.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали загальнотеоретичні принципи аналізу копіngu особистості; когнітивно-феноменологічна теорія подолання стресу (R. Lazarus, S. Folkman), теоретична модель проактивного копіngu Е. Грінгласс.

Дослідження виконувалося на території Сумської області (прикордонних територіях з країною-нападником), у місці перебування 129 бригади ТРО. Вибірка емпіричного дослідження була сформована із військовослужбовців 129 бригади ТРО, було залучено 29 осіб – чоловіків 22 – 57 років.

Дослідження тривало протягом січня – червня 2024 року, коли даний підрозділ був залучений до виконання військових обов'язків.

Практичне значення отриманих результатів. Отримані результати мають важливе практичне значення, оскільки можуть бути використані психологами для роботи з військовослужбовцями в умовах бойових дій. Крім того, розроблена корекційно-розвивальна програма, спрямована на створення та зміцнення ефективних стратегій подолання стресу та адаптації до екстремальних ситуацій, може стати корисною для психологічної підтримки особистості у складних, переобтяжених стрес-факторами ситуаціях.

Структура роботи. Кваліфікаційна магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури, що нараховує 70 позицій (з них 19 іноземною мовою) та 4 додатків. Робота має 9 рисунків та 8 таблиць. Загальний обсяг роботи 76 сторінки, основного тексту – 60 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ АНАЛІЗУ КОПІНГ-РЕСУРСІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

1.1. Аналітичний огляд наукових підходів до вивчення копінг-ресурсів особистості

Від моменту народження і до останніх днів свого життя, людина постійно зіштовхується з різними видами стресу. Це можуть бути фізичні, емоційні, соціальні або психологічні виклики, які впливають на наш психофізичний стан.

Стрес – це фізіологічна реакція на зовнішні та внутрішні подразники і має як фізичний так і психологічний вплив на здоров'я і життя людини. Він може викликати такі емоції як тривога, гнів, страх, а також такі думки як песимізм, безпорадність, відчуття постійного зовнішнього тиску. Ці емоції та думки можуть ускладнити людині життя і призвести до проблем із психічним здоров'ям. Також стрес позначається й на фізіологічних параметрах життєдіяльності людини: під час стресу збільшується частота серцевих скорочень, підіймається артеріальний тиск, відбувається прискорення дихання, збільшення потовиділення, збільшується м'язова напруга.

Стрес (від англ. stress – тиск, напруга) — це поняття, введене Г. Сельє у 1936 році для позначення різних станів, що виникають у відповідь на виконання діяльності в особливо складних умовах або під впливом різноманітних екстремальних факторів, які називаються стресорами [цит. за: 40, с.69]. Г.Сельє розрізняв два види стресу: позитивний («еустрес») і негативний («дистрес»). Еустрес тлумачиться вченим як стимул, що може підвищувати продуктивність і мотивацію діяльності людини. Тоді як дистрес є шкідливим для здоров'я і може призвести до фізичних та психологічних проблем: спричинити руйнацію життєвих сил людини, виснаження особистісних ресурсів і зниження продуктивності діяльності.

У словниках і енциклопедіях часто цитують визначення, запропоноване Г. Сельє в його роботі «Стрес життя»: «Стрес є неспецифічною відповіддю організму на будь-яке пред'явлення йому вимоги» [цит. за: 27, с.16].

Спочатку цей термін використовувався у фізіології для позначення неспецифічної реакції організму, відомої як «загальний адаптаційний синдром», у відповідь на будь-який несприятливий вплив. Згодом поняття стресу стало застосовуватися для опису станів людини в екстремальних умовах, охоплюючи фізіологічні, психологічні та поведінкові аспекти [40, с.69]. Під впливом стресорів людина мусить змінювати звичні моделі поведінки, активно адаптуватися і відновлювати ресурси, використовуючи стратегії копінг-поведінки.

Копінг – це стратегії і механізми, які людина використовує для того, щоб управляти стресом і подолати негативні ситуації. Це можуть бути різні способи реагування на стрес, такі як: пошук підтримки у близьких, активний пошук інформації, позитивне переоцінювання ситуації, використання релаксаційних технік тощо. Усвідомлення ефективного копіngu допомагає людині розвинути навички і стратегії для ефективного управління стресом; знизити рівень стресу та покращити психічне і фізичне здоров'я; допомагає підтримувати позитивний внутрішній стан людини у стресових ситуаціях; сприяє розвитку особистісних якостей, таких як внутрішня сила, самодисципліна та впевненість у собі.

Наукові дослідження феноменології копіngu в зарубіжній психології здійснювали такі науковці як: Л. Мерфі, Р. Лазарус, С. Фолкманом, Е. Хейм, Р. Моос., Д. Шеффер, Й.Терляк, Н. Ендлер, Дж. Паркер, Дж. Родріге, К. Шулер, С. Джексон та ін. [14; 40; 50; 64]. Для України вивчення психології копіngu є відносно новим напрямом наукових розвідок, проте протягом останніх десятиліть цей сегмент досліджень став дедалі більш активним, і багато українських науковців відзначилися дослідженнями цієї теми (Н. В. Родіна, С. Д. Максименко, Т. М.Титаренко, Л. М. Карамушка, І. О. Корнієнко, Г. І. Білас та ін.) [17; 25; 33; 37].

Поняття «копінг» було вперше введене Л. Мерфі у 1962 році. Класично копінг визначався як здатність особи ефективно вирішувати життєві проблеми, що виникають, і як поведінка, спрямована на подолання складних життєвих обставин. Це поняття включає в себе різні стратегії та підходи, які людина використовує для управління емоційним стресом, зниження негативних емоційних реакцій та підтримки психологічного благополуччя. Копінг відіграє важливу роль у розвитку засобів для подолання стресових ситуацій і збереження психічного здоров'я в умовах невизначеності та тиску [цит. за: 50, с. 64].

Р. Лазарус займався вивченням копінгу з 1966 року. У своїй книзі «Психологічний стрес і процес його подолання» він розглядає стресові ситуації з точки зору того, як люди сприймають і реагують на них, а також як вони адаптуються до стресу. Р. Лазарус висвітлює концепцію копінгу, індивідуальну різноманітність реакцій на стрес, а також вплив емоційних факторів на цей процес [див., наприклад: 64]. Р. Лазарус вивчав копінг як стратегії адаптації до стресу, враховуючи, як люди сприймають і реагують на стресові ситуації. Він вважав, що копінг має дві складові: проблемно-орієнтовані стратегії (спрямовані на зміну самої ситуації) і емоційно-орієнтовані стратегії (спрямовані на зміну власних емоцій). Ці дослідження допомогли краще зрозуміти, як люди адаптуються до стресу і які механізми вони використовують для подолання його.

Р. Лазарус і С. Фолкман виявили 67 видів реакцій людини на несприятливі події. Завдяки факторному аналізу було виділено 8 окремих стратегій опанувальної поведінки:

1. Стратегія протистояння. Передбачає агресивні зусилля змінити ситуацію, виявлення ворожості та гніву, спрямовані на вирішення проблеми.
2. Стратегія дистанціювання. Полягає в спробах відокремити себе від проблеми, забути про неї.

3. Стратегія самоконтролю. Зосереджена на контролі та регулюванні власних почуттів і дій.
4. Стратегія пошуку соціальної підтримки. Включає зусилля знайти в суспільстві інформаційну, матеріальну та емоційну підтримку.
5. Стратегія прийняття відповідальності. Полягає у визнанні власної ролі у виникненні проблеми та спробі уникнути повторення минулих помилок.
6. Стратегія уникнення. Передбачає спроби уникнути проблемної ситуації, вийти з неї.
7. Стратегія планового розв'язання проблеми. Зосереджена на розробці плану дій і його виконанні.
8. Стратегія позитивної переоцінки. Передбачає зусилля надати позитивне значення подіям, інтерпретуючи обставини в позитивному ключі для подолання труднощів [цит. за: 40, с.57 – 58].

Згідно досліджень, С.Фолкман виділила такі ресурси копіngu, як соціальна підтримка від родини та друзів, позитивне мислення, локус контролю, фізичне здоров'я, матеріальне благополуччя [там само].

Зазвичай виділяють два основні типи ресурсів: особистісні (психологічні) та середові (соціальні). Особистісні ресурси охоплюють навички та здібності особи, тоді як середові ресурси стосуються доступності інструментальної, моральної та емоційної підтримки з боку оточення [там само, с.55].

Копінг-ресурси представляють собою широкий спектр стратегій, ресурсів та здібностей, які люди використовують для ефективного управління стресом та подолання викликів у житті. До таких ресурсів відносяться: «Я-Концепція», локус контролю, здатність до емпатії, комунікативні здібності, афіліація та сенситивність, духовність, відношення до навколишнього середовища, здатність до самомотивації, соціальна підтримка.

Ш. Тейлор виділяє два основних типи ресурсів для подолання стресу: внутрішні та зовнішні. Внутрішні ресурси складаються з особистісних характеристик, які допомагають людині краще справлятися зі стресовими ситуаціями. Серед таких характеристик можна назвати оптимізм, самоєфективність, стійкість та інші позитивні якості, які підвищують здатність особистості ефективно реагувати на труднощі. Зовнішні ресурси включають матеріальні, соціальні та інші фактори зовнішнього середовища, які можуть підтримувати людину в подоланні стресу. Соціальна підтримка, яка може виражатися у вигляді емоційної підтримки від близьких людей, друзів та родини, є важливим зовнішнім ресурсом. Також до зовнішніх ресурсів відносяться матеріальні можливості, такі як фінансова стабільність або доступ до медичних послуг. Ці фактори можуть сприяти зниженню рівня стресу, забезпечуючи почуття безпеки та впевненості. Таким чином, як внутрішні, так і зовнішні ресурси грають важливу роль у здатності людини долати стрес і справлятися з викликами життя [67; 68].

За дослідженнями Г. Келлі, люди, які в стресових ситуаціях швидко вдаються до таких способів як вживання алкоголю або переїдання, можуть схилитися до непродуктивних поведінкових реакцій. Якщо ці дії стають звичкою, вони можуть призвести до саморуйнівної поведінки. З іншого боку, особи, які вміють ефективно управляти стресом, зазвичай обирають більш конструктивні підходи. Вони активізують внутрішній локус контролю, що означає, що вони беруть на себе відповідальність за свої дії і намагаються змінити ситуацію на краще. Такі особи знижують ризик розвитку саморуйнівної поведінки, оскільки знаходять здоровіші способи справлятися зі стресом і вирішувати проблеми [62].

У своїй роботі Н. Хаан досліджує концепції копінгу та захисту (рис. 1.1.), які базуються на подібних процесах, але відрізняються за своїм результатом — вони можуть призвести до продуктивної адаптації або до неадекватної реакції. Копінг-ресурси активуються у відповідь на виклик, що сприймається, і викликає реакцію різних структур, які допомагають

сформувати адекватну відповідь. Коли існуючі стратегії не справляються з ситуацією, включається копінг-процес, який передбачає пошук нових способів подолання проблеми. Якщо вимоги ситуації стають надмірними та непосильними, копінг може трансформуватися в захисні механізми. Такі механізми діють як спосіб уникнення психотравми, шляхом викривлення або зміни сприйняття реальності. Н. Хаан групує захисні механізми як ригідні, емоційно неадекватні тобто такі, які не відповідають дійсності [60].

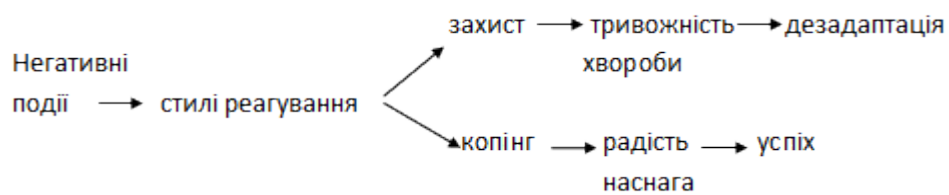


Рис.1.1. Механізм дії копінгу і психологічного захисту (за Н. Хаан [60])

Згідно з дослідженнями К. Гілла, соціальна підтримка поділяється на чотири основні типи, що включають емоційну, інструментальну, інформаційну та зворотній зв'язок. Емоційна підтримка виявляється через виявлення турботи, довіри та співпереживання, забезпечуючи підтримку в емоційному аспекті. Інструментальна підтримка охоплює матеріальну допомогу, фінансову підтримку та забезпечення ресурсами, які необхідні для вирішення проблем. Інформаційна підтримка полягає у наданні важливої інформації та порад, що сприяють ефективному вирішенню проблем. Нарешті, зворотній зв'язок включає оцінку та повернення інформації після вирішення проблеми, що допомагає в оцінці результатів та подальшому розвитку [цит. за: 61].

К. Олдвін виділяє три підходи до вивчення взаємодії явищ в науці, зокрема, в психології:

- причинний редукціонізм: цей підхід передбачає розуміння складних явищ через розклад на менші компоненти або складові частини. В психології це може означати спроби звести психічні явища до біологічних, хімічних або фізичних процесів. Наприклад, спроба пояснити поведінку людини через активність окремих мозкових ділянок або хімічні процеси в організмі;
- інтеракціонізм: цей підхід вважає, що явища виникають внаслідок взаємодії різних компонентів чи систем. В контексті психології це може означати вивчення взаємодії між різними аспектами психіки, такими як когнітивні, емоційні та поведінкові процеси. Наприклад, розглядання взаємодії між думками, почуттями і діями людини;
- транзакційний підхід: цей підхід підкреслює важливість взаємодії між системами або компонентами, але також враховує контекст і процеси зворотного зв'язку. В психології це може означати розгляд явища як результату взаємодії між людиною та середовищем, а також між людьми в соціальних ситуаціях. Наприклад, аналіз взаємодії між особистістю та середовищем в процесі формування особистісних рис [53].

К. Олдвін зазначає, що аналіз того, як людина справляється з складними ситуаціями з погляду транзакційного підходу, може включати оцінку впливу соціального оточення. Соціальне середовище відіграє важливу роль, оскільки воно може надавати людині різноманітні стратегії подолання труднощів. Це, в свою чергу, впливає на те, як особа сприймає сам процес управління ситуацією. Соціальні підтримки, ресурси та інші зовнішні фактори можуть як полегшити, так і ускладнити опанування проблемами, формуючи унікальний досвід адаптації і сприйняття стресу [53].

С. Кохен і Т. Уїлкс досліджують соціальну підтримку як вид інформації, що переконує людину в її цінності, любові та турботі з боку інших. Вони також стверджують, що це підтверджує значущість людини як члена соціальної групи, з якою у неї є взаємні обов'язки [70].

Дж. Вайлант визначив ієрархію механізмів захисту, класифікуючи їх відповідно до рівня їх розвитку. На найбільш розвиненому рівні знаходяться механізми, такі як сублімація, альтруїзм і гумор, що відображають високий рівень психологічної зрілості. Наступний рівень включає менш "зрілі" механізми, такі як інтелектуалізація, формування реакцій, заміщення і дисоціація, які характеризуються більшою емоційною нестабільністю. На "незрілий" рівень попадають механізми уяви, проєкції, іпохондрії та пасивно-агресивної поведінки, які свідчать про недостатню здатність до адаптації до стресових ситуацій. Найменш розвинені механізми захисту, такі як заперечення зовнішньої реальності, спотворення і проєкція, характеризуються низьким рівнем психологічної зрілості та можуть свідчити про серйозні психологічні проблеми [69].

Концепція Т. Уїлса і С. Шифман визначає три етапи копінгу, що відображають процесуальний аспект копінг-поведінки. Перший етап - це підготовка і спроби прогнозування майбутніх подій. На другому етапі активно використовуються конкретні когнітивні і поведінкові стратегії для подолання ситуації та вирішення завдань. На завершальному етапі суб'єкт вживає заходи для обмеження збитків від критичної події, спрямовані на швидке повернення до нормального стану [70].

У дослідженні, проведеному К. Роджерсом, вивчався зв'язок між самооцінкою особистості та її адаптацією. Відзначено, що самооцінка виступає ключовим фактором, що впливає на процес адаптації. Встановлено, що невелике розходження між «Я-ідеальним» та «Я-реальним» не має значного впливу на поведінку та діяльність особистості у ситуаціях адаптивних умов. Проте, якщо це розходження значно зростає, можуть виникати ознаки дезадаптації, такі як депресія, різка емоційна нестійкість, підвищена тривожність та втрата впевненості у собі. Таке дослідження допомагає краще розуміти важливість внутрішнього сприйняття себе для успішної адаптації до оточуючого середовища [цит. за: 26].

У своїх експериментальних дослідженнях Ш. Тейлор виявила, що успішна адаптація індивіда пов'язана з відповідністю між його власними оцінками себе в реальному та ідеальному аспектах. Тобто, коли індивідуальні оцінки його особистості відповідають реальним можливостям і якостям, адаптація відбувається успішно. З іншого боку, дезадаптація спостерігається при недооцінці або значній переоцінці власних якостей та можливостей. Ці результати дослідження підкреслюють важливість внутрішнього усвідомлення себе для досягнення психологічного благополуччя та адаптації до навколишнього середовища [67; 68].

Модель проактивного копіngu Е. Грінгласс (рис.1.2.) ілюструє взаємозв'язки між проактивним копіngом, внутрішніми та зовнішніми ресурсами, а також результатами впливу кризових ситуацій на індивіда, включаючи як позитивні, так і негативні наслідки.

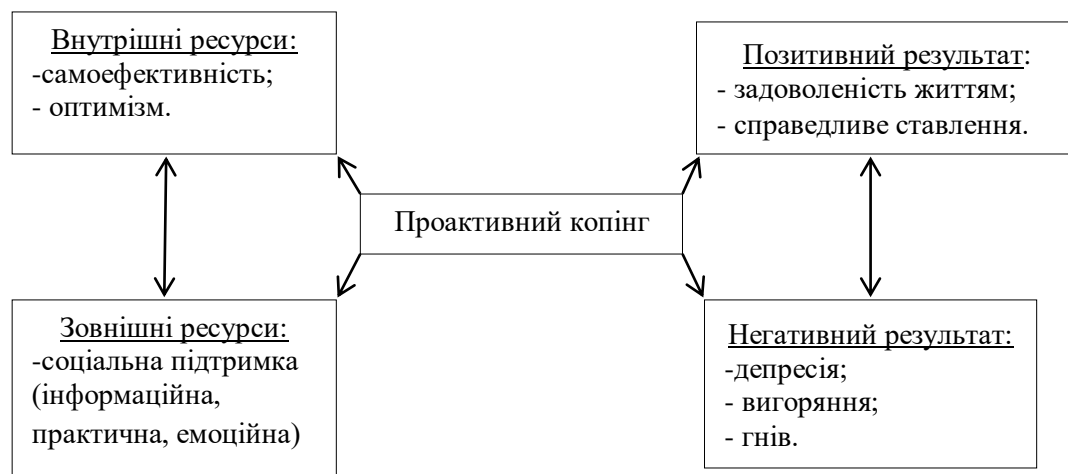


Рис.1.2. Теоретична модель проактивного копіngu Е. Грінгласс [37; 59]

Згідно з цією схемою, проактивний копіng функціонує як посередник між іншими компонентами моделі. Серед внутрішніх ресурсів особистості особливо важливими є оптимізм і впевненість у власній ефективності, які відображають відповідно афективні та когнітивні аспекти відчуття компетентності у подоланні кризових ситуацій. Соціальне середовище формує зовнішні ресурси у вигляді різноманітної підтримки, що включає інформаційну, практичну допомогу та емоційне підбадьорення. Ступінь

міжособистісної підтримки безпосередньо впливає на процес подолання криз. Наприклад, часте звернення до інформаційної підтримки може суттєво змінити суб'єктивне сприйняття ситуації та активізувати процес осмислення її значення для індивіда. Цей випадок ілюструє, як інформаційна підтримка може спричиняти когнітивні зміни, хоча іноді вона також може мати афективний вплив. У порівнянні з цим, емоційна підтримка зазвичай має більший афективний вплив і менший когнітивний [59; 37].

У дослідженнях Н. В. Родіної виявлено, що проактивні процеси визначаються орієнтацією на самодетермінацію, гнучкою переоцінкою досвіду, що, у свою чергу, сприяє особистісному зростанню і активному формуванню смислових значень. Вони також сприяють посиленню відчуття емоційного самоконтролю і позитивного самосприйняття. Розробка української версії методики для дослідження проактивного копіngu дозволить детальніше вивчити цей конструкт у контексті вітчизняної популяції і на емпіричному рівні підтвердити його значення в процесі подолання життєвих криз [37, с.83].

Згідно досліджень І. О. Корнієнка і Г. І. Білас, і чоловіки, і жінки долають негативні переживання через цілеспрямоване стримування емоцій, їх мінімізацію, позитивне переосмислення ситуації як стимулу для зростання, або шляхом зниження її значущості та емоційної залежності від неї. Щодо гендерних відмінностей, жінки часто діляться своїми переживаннями з іншими, шукаючи співчуття і розуміння, визнають свою роль у проблемі і відповідальність за її вирішення, а також використовують фантазування і відволікання як стратегії. У стресових ситуаціях вони ретельно розглядають усі можливі варіанти рішень, прагнуть уникати ризику і довго готуються перед тим, як діяти. Чоловіки, навпаки, схильні до більш прихованих дій, спрямованих на досягнення своїх цілей, і можуть виходити за соціально прийнятні межі, проявляючи егоцентризм та ставлячи власні бажання вище обставин і інтересів інших [19].

Отже, в сучасному світі, де стрес стає все більшою частиною нашого повсякденного життя, вміння ефективно впоратися з ним стає надзвичайно важливим. У світлі вищезазначеного, розвиток навичок управління стресом та використання копінг-ресурсів стає першочерговим завданням для забезпечення ментального здоров'я та добробуту. Наскільки потужний ресурс людина має, буде залежати від різноманітних факторів, таких як її соціальне середовище, особистість, внутрішні ресурси та культурний контекст. Особистісні ресурси, такі як впевненість у собі та оптимізм, можуть також зробити людину більш стійкою до стресових ситуацій. Крім того, культурні фактори, такі як релігійні вірування або традиції, можуть надати додаткові ресурси для копінгу. У кінцевому підсумку, ефективне використання цих ресурсів може значно полегшити адаптацію до стресу та підвищити загальний рівень благополуччя.

1.2. Особистісні детермінанти опанувальної поведінки військовослужбовців в умовах війни

Ментальне здоров'я людини залежить від різних аспектів її життя, і будь-які зміни в цих сферах можуть мати прямий або непрямий вплив на її стан. Це означає, що все, що ми робимо і де ми перебуваємо, включаючи фізичну активність, харчування, роботу, стосунки з оточуючими та оточуючим середовищем, впливає на наше ментальне здоров'я.

Детермінанти впливу на людину представляють собою складну мережу факторів, які взаємодіють між собою, впливаючи на формування особистості, розвиток вмінь та прийняття рішень.

Детермінанти копінг-реакцій – це фактори, які впливають на те, як індивід справляється зі стресом і негативними переживаннями.

Чинники, які впливають на людину від народження і формують її, як особистість можуть бути визначені різними факторами, які включають генетичні, фактори навколишнього середовища, соціальні та психологічні аспекти:

- наслідування генетичних характеристик може визначати схильність до певних захворювань, психічних розладів та особистісних рис. Наприклад, певні гени можуть збільшувати схильність до депресії або залежності від психотропних речовин. Однак генетична спадковість не є єдиним детермінантом впливу на людину;
- фактори навколишнього середовища також відіграють важливу роль у формуванні особистості та поведінки. Вирінаючи з родинної та соціальної обстановки, середовище може впливати на розвиток особистості та формування цінностей, переконань і навичок;
- соціальні фактори впливають на людину через взаємодію з оточуючими. Культурні норми, стереотипи та соціальні очікування можуть визначати, якість міжособистісних відносин, професійні можливості та інші аспекти життя;
- психологічні фактори також відіграють важливу роль у визначенні впливу на людину. Особистісні характеристики, такі як самооцінка, стиль сприйняття та стресостійкість, можуть впливати на те, як людина сприймає та реагує на своє оточення і на навколишнє середовище.

Зв'язок між копінгом і детермінантами впливу полягає в тому, що способи, які люди обирають для подолання стресу, частково залежать від зовнішніх і внутрішніх факторів (рис.1.3.).

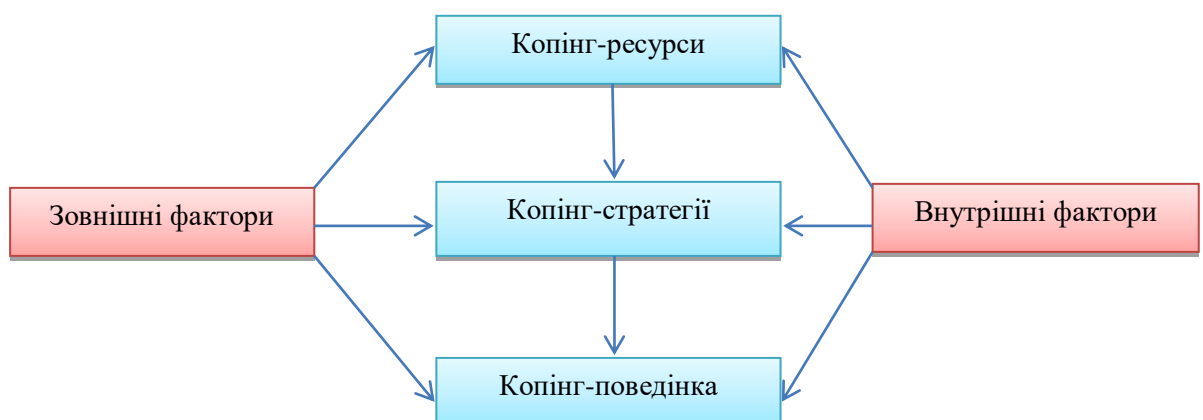


Рис.1.3. Проявлення копіngu у особистості

Умови військових дій – це виклик, який ставить перед людиною низку незвичайних обставин, вимагаючи від неї адаптації, мужності та рішучості. Коли звичність повсякденного життя розривається, людина стикається з новими реаліями, які можуть бути надзвичайно випробувальними.

У воєнний час основним завданням стає збереження власного життя людини і людей які знаходяться поруч. Це може вимагати від людини прийняття швидких та рішучих рішень у ситуаціях, коли кожна секунда має значення. Подібний стрес може випробувати сили та витривалість ментального здоров'я особистості. Страх, тривога та невизначеність можуть стати постійними супутниками на шляху воєнної діяльності.

Екстремальна ситуація (лат. *extremum* – крайнє, граничне; *situatio* – становище) – це обставини, що випереджають звичайність і вимагають негайних та непередбачуваних дій. Це може бути будь-яка ситуація, де людина знаходиться в небезпеці або під великим тиском, наприклад, аварія, природне лихо, терористичний акт або масова катастрофа. Екстремальні ситуації вимагають від людини швидкого аналізу ситуації, прийняття рішень та дій, спрямованих на збереження життя і здоров'я, як своє, так і інших. Ці ситуації можуть випробувати міцність, рішучість і витримку людини, але також можуть відкрити непередбачувані можливості для виявлення сили, мужності та взаємодії.

Екстремальні ситуації можуть бути класифіковані за різними ознаками. Зокрема, за ступенем раптовості вони поділяються на раптові (непередбачувані) та очікувані (прогнозовані). Прогнозування соціальних, політичних та економічних ситуацій зазвичай є легшим, ніж природних катастроф. Своєчасне передбачення екстремальної ситуації та вірні дії можуть допомогти уникнути значних втрат і, в окремих випадках, запобігти виникненню самої ситуації.

Також екстремальні ситуації розрізняються за швидкістю поширення. Вони можуть мати вибуховий, стрімкий характер, коли швидко охоплюють велику територію, або помірний, поступовий розвиток. Наприклад, до

стрімких ситуацій часто належать військові конфлікти, техногенні аварії та природні катастрофи [48, с.6].

Серед факторів, які можуть викликати стрес та надавати екстремальності ситуації чи діяльності, виділяють такі:

- кліматичні фактори: температура, гіпоксія, атмосферний тиск, магнітні бурі, спека, холод, вологість, нестача кисню, підвищений рівень вуглекислого газу;
- технічні фактори: радіочастотні випромінювання, шуми, вібрації, магнітні поля;
- фізіологічні фактори: знерухомленість, гіподинамія, хвороби, травми;
- ергономічні фактори: нічна робота, режим роботи, що перевищує денні та тижневі норми;
- психологічні фактори: інформаційна невизначеність, раптовість або несподіваність, підвищена відповідальність, монотонність роботи, небезпека для життя і здоров'я, дефіцит часу та інформації, напружені стосунки в колективі, невизначеність ситуації, складність завдань, наявність перешкод, високий темп роботи, новизна та незвичність завдань;
- надзвичайні обставини: загроза для життя та здоров'я, смерть товаришів, колег, близьких або рідних [40, с.17].

Особистісні детермінанти копінг-реакцій військовослужбовців включають індивідуальні характеристики, які впливають на те, як військовослужбовці справляються зі стресом та важкими ситуаціями. Особи з високим рівнем тривожності можуть бути схильні до уникнення або емоційно-орієнтованих копінг-реакцій, тоді як емоційно стабільні особистості зазвичай використовують більш конструктивні підходи до вирішення проблем. Екстраверти, як правило, звертаються за соціальною підтримкою та активно шукають вирішення проблем, тоді як інтроверти можуть більше покладатися на внутрішні ресурси та самоаналіз. Люди з високою самооцінкою часто мають кращу здатність до адаптації і частіше

використовують ефективні стратегії копіngu. Відчуття контролю над ситуацією та здатність до саморегуляції можуть впливати на вибір стратегій копіngu. Військові з високим рівнем самоконтролю можуть використовувати проактивні підходи. Оптимістично налаштовані військовослужбовці можуть мати більш позитивні очікування щодо результатів і, відповідно, використовувати більш адаптивні копінг-стратегії. Також додаткові ресурси для подолання стресових ситуацій, може надавати віра, пропонуючи емоційну підтримку та надію. Гумор може відігравати важливу роль під час війни, забезпечуючи певний психологічний полегшення і служачи як стратегія копіngu. Альтруїзм може проявлятися в бажанні допомагати іншим, проте надмірне самопожертвування може призвести до емоційного вигорання. Негативною копінг-реакцією в екстремальних умовах може бути самозвинувачення, коли військовослужбовці звинувачують себе в невдачах або несприятливих подіях. Пошук винних – це копінг-реакція, коли військовослужбовець зосереджується на пошуку винних у стресових ситуаціях або негараздах. Це може як допомогти знизити власне почуття провини або відповідальності, так і водночас може призвести до конфліктів у колективі та погіршення стосунків з іншими.

Багато вчених, таких як Г.Сельє, Р. Лазарус, А.Маслоу, Д. Льюїс, К. Вільямс, У. Кенон, Дж. Грінберг та інші [27; 35; 64], досліджували стрес та детермінанти впливу у різних наукових галузях, таких як фізіологія, психологія та соціологія. Проте, в сучасних дослідках виникає проблема неоднозначності поглядів вчених щодо того, які саме чинники найбільше спричиняють стрес.

Е. Фромм припускав, що «...основним джерелом страху, тривоги, відчуття самотності та ізоляції є відрив людини відсвіту природної стихії» [цит. за: 26]. Зараз це дуже актуально, в умовах активних бойових дій військовослужбовці особливо сильно відчувають емоційне напруження. Важливим елементом психологічної підтримки для них є надання психологічної допомоги (включаючи самодопомогу), яка охоплює

різноманітні психологічні, організаційні та медичні заходи. Мета цих заходів - успішно подолати психотравмуючі ситуації на полі бою, зберегти психічне здоров'я та збереження боєздатності військовослужбовців.

Поведінкові психологи спрямовують увагу на поведінку та її модифікацію. Вплив екстремальних обставин на людину висвітлюється як «небажана» або «деструктивна» поведінка, яку прагнуть змінити. Основна мета поведінкових психологів полягає в допомозі людям адаптуватися до складних життєвих обставин та виробленні більш конструктивних моделей поведінки.

У психоаналітичних підходах, наслідки екстремальних ситуацій розглядаються через концепцію травми. Згідно з цією концепцією, травма руйнує усю адаптаційну систему особистості, включаючи «контейнер» несвідомих установок. Це призводить до того, що усі пережиті травми залишаються незахисними і «оживають» разом з архаїчними захистами, породжуючи психопатологічні симптоми, такі як тривога відокремленості, регресивний стан «переляканої дитини» та дисоціація.

Науковці, які представляли екзистенціально-гуманістичного підхід вважали, що в екстремальних ситуаціях людина відчуває загрозу не лише для свого фізичного та емоційного благополуччя, а й для свого права на життя та особисте щастя. Такі ситуації можуть порушити уявлення про існування, викликаючи відчуття відсутності підтримки та руйнування уявлення про світ та себе в ньому.

Детермінація екстремальності та екстремальна поведінка є складним питанням, яке вимагає ретельного аналізу з різних наукових і практичних підходів. Основні відмінності у тлумаченні цих понять виникають з різних наукових шкіл та індивідуальних переконань дослідників. Деякі дивляться на екстремальність як на патологічне явище, пов'язане з ризикованою поведінкою та психічними розладами, тоді як інші бачать її як нормальну реакцію на стресові ситуації.

Вчені в Україні зараз дуже активно зосереджуються на вивченні впливу стресових факторів на здоров'я людини, її самопочуття, саморегуляцію та проблеми адаптації до навколишніх умов (О.Блінов, Н.Лозинська, І.Пішко, О.Коун, І.Галецька, Н.Агаєв, Т. Мельничук та ін.) [1; 6; 18].

О. Блінов, наприклад, розкрив основні стратегії поведінки комбатантів в умовах бойового стресу. У результаті факторного аналізу встановив психологічну структуру переживань бойового стресу взагалі та переживання бойового стресу зокрема в учасників бойових дій. Визначив ефективність надання психологічної допомоги військовослужбовцям [6].

О. Коун приділив увагу проблемі стійкості (резилієнсу) людини, як виявленню резильєнтності та життєстійкості особистості. Також вченим приділено увагу й таким важливим практичним питанням, як зміцнення та діагностика резильєнтності і життєстійкості [18].

Варто зауважити, що психічні розлади, які виникають в екстремальних умовах, мають багато спільного з клінічними порушеннями, що розвиваються у звичайних обставинах. Однак, існують і суттєві відмінності між цими двома типами розладів:

- 1) через наявність численних і раптових психотравмувальних факторів, психічні розлади можуть одночасно виникати у великої кількості людей;
- 2) клініка в таких випадках не є строго індивідуальною, як це зазвичай буває в звичайних психотравмувальних ситуаціях, і проявляється у вигляді обмеженої кількості досить типових симптомів і реакцій [38 с.9].

Психогенний вплив екстремальних умов включає не лише пряму і безпосередню загрозу для життя людини, але й непрямую, пов'язану з очікуванням такої загрози. У відповідь на екстремальні ситуації психічні реакції людей не мають якогось специфічного характеру. Вони швидше є універсальними реакціями на небезпеку. Частота і інтенсивність цих реакцій залежить від раптовості та інтенсивності екстремальної ситуації. Іноді навіть

очікування можливої небезпеки може викликати значний психологічний стрес і тривогу, що також впливає на глибину і прояви цих реакцій [38 с.9].

На думку американських експертів, сукупний вплив стресових факторів, пов'язаних з бойовими діями та військовими операціями, визначає відповідну поведінку людей (таблиця 1.1.) [6 с.76]:

Таблиця 1.1.

**Стресори, які пов'язані
з бойовими діями і військовими операціями [Цит.за: 6, с.76]**

Стресори, пов'язані з бойовими діями	Стресори, пов'язані з військовими операціями
<ul style="list-style-type: none"> - Власне поранення; - вбивство комбатантів; - спостереження за смертю людей; - смерть іншого члена підрозділу; - поранення, яке призвело до втрати кінцівки 	<ul style="list-style-type: none"> - Тривале перебування в екстремальних природних умовах: в пустелі чи в арктичному холоді; - знижена якість життя і комунікаційних ресурсів упродовж тривалого часу; - тривала розлука з важливими підтримувальними системами, наприклад, родиною; - спостереження за значними втратами у багатьох місцях, наприклад, спостереження за смертями кількох членів підрозділу під час різних бойових місій

Військовий теоретик і емпіричний психолог К. Клаузевіц неодноразово наголошував, що основною стихією війни є небезпека. Більшість військовослужбовців на полі бою відчувають сильний страх. Багато дослідників підкреслюють, що абсолютно безстрашних і психічно здорових людей не існує. Наприклад, Р. Габріель зазначає, що під час війни у В'єтнамі, Лаосі та Камбоджі тільки 1,4% чоловіків, які там перебували, брали активну участь у боях. Водночас рівень психічних розладів серед цих чоловіків перевищував 80%. Автор цитує дослідження, які свідчать, що лише близько 2% чоловіків можуть брати участь у боях без відчутного психічного стресу, і ці люди зазвичай є психопатами, які не тільки отримують задоволення від вбивства, але й прагнуть отримати за це похвалу [цит. за: 6, с. 86]

Отже, вплив стресорів на військовослужбовців не лише залежить від їхньої індивідуальної психологічної стійкості, а й від їхньої готовності до бойових дій, наскільки у них вистачить мотивації та досвіду управління ситуаціями під час конфлікту. Ефективність керування власною поведінкою полягає в умінні відповідати на стрес, використовуючи адаптивні стратегії та маючи необхідний багаж досвіду, що дозволяє адекватно реагувати в умовах бойової обстановки.

Психологічне забезпечення адаптації в екстремальних ситуаціях є системою заходів, що включають соціально-психологічні, психологічні та психофізіологічні методи, спрямовані на поліпшення процесу адаптації в стресових умовах. Це також передбачає розвиток здатності справлятися зі стресом, надання психологічної підтримки в адаптаційний період, запобігання професійному стресу та корекцію неадаптивних і дезадаптивних станів [40, с.28].

Основні завдання психологічного забезпечення адаптації в екстремальних умовах включають такі напрямки:

- визначення та оцінка здатності до стресової адаптації;
- моніторинг станів, що виникають в екстремальних умовах, і розвиток навичок довільної саморегуляції для адаптації;
- профілактика професійного стресу та адаптаційних розладів особистості;
- моніторинг соціально-психологічного клімату в колективі та заходи для його поліпшення;
- оцінка соціально-психологічної, психологічної та психофізіологічної сумісності людей, а також діагностика потенційних конфліктів та здатності протистояти їм;
- психологічна робота з проявами неадаптивної та дезадаптивної поведінки, включаючи профілактику та корекцію. Виявлення осіб з такими проявами та надання їм допомоги для успішної адаптації;

- проведення адаптаційних тренінгів, що охоплюють соціально-психологічні, психологічні та психофізіологічні аспекти, з військовослужбовцями;
- розробка комплексних загальних і спеціалізованих програм адаптації до конкретних екстремальних ситуацій [40, с.29 – 30].

Під час бойових дій та інших екстремальних ситуацій військовослужбовці зазнають значного психологічного і фізичного навантаження, що призводить до виснаження копінг-ресурсів. Відновлення копінг-ресурсів є важливим для підтримання психічного здоров'я та благополуччя. Стратегії які можуть в цьому допомогти це: фізична активність, сон, соціальна підтримка, релаксація і медитація, хобі та інтереси, саморефлексія та психотерапія, збалансоване харчування тощо.

Висновок до розділу 1

«Копінг» в контексті психології – це комплексні психологічні та поведінкові стратегії, які індивід використовує для подолання стресу, реагування на труднощі та адаптації до негативних ситуацій чи викликів.

Копінг-ресурси – це внутрішні та зовнішні засоби, які людина може використовувати для ефективного подолання стресу. Це може включати підтримку оточуючих, власні сильні сторони, навички управління емоціями та інші ресурси, які сприяють психологічній стійкості.

Під час бойових дій військовослужбовці, особливо ті, хто знаходиться в зоні ризику або безпосередньо долучені з екстремальних ситуацій, можуть бути особливо схильні до емоційного вигорання. Найчастіше це стосується фронтових ліній, де бойові дії найбільш інтенсивні та стресові. Багато з них стикаються з травмами, втратами товаришів і бачать жахливі речі, що може призводити до появи симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). У таких умовах важливо надавати підтримку військовослужбовцям та забезпечувати доступ до психологічних ресурсів для подолання стресу та збереження ментального здоров'я. Важливо створювати середовище, де вони

можуть звертатися за підтримкою та отримувати необхідну допомогу в управлінні стресом.

Розвиток копінгу у військовослужбовців в зоні бойових дій є дуже актуальною темою. Тому нашим завданням було дослідити всі можливі ресурси копінгу військовослужбовців в екстремальних умовах.

Розвиток копінгу може допомогти військовослужбовцям:

- знизити рівень стресу і тривоги: навчившись здоровим способам справлятися зі стресом, військовослужбовці можуть зменшити негативний вплив бойових дій на їх психічне і фізичне здоров'я.
- покращити працездатність: військовослужбовці, які краще справляються зі стресом, можуть бути більш ефективними в своїх обов'язках.
- знизити ризик розвитку психічних розладів: розвиток копінгу може допомогти військовослужбовцям впоратися з травмуючими подіями і знизити ризик розвитку ПТСР та інших психічних розладів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-РЕСУРСІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Процедура та методи дослідження копінг-ресурсів опанувальної поведінки військовослужбовців

На підставі теоретичних узагальнень з теми кваліфікаційного магістерського дослідження нами було організовано і виконано емпіричне вивчення особистісних копінг-ресурсів військовослужбовців.

При плануванні емпіричного дослідження ми мали за мету: дослідити особистісні копінг-ресурси військовослужбовці в умовах воєнного часу.

Досягнення мети емпіричного дослідження потребувало здійснення таких кроків:

- 1) Вибір науково обґрунтованих, валідних психодіагностичних методик, що відповідають меті і завданням дослідження.
- 2) Психодіагностичне вимірювання показників особистісних копінг-ресурсів військовослужбовців.
- 3) Кількісний та якісний аналіз отриманих за допомогою психодіагностичних методик даних.
- 4) Інтерпретація результатів дослідження, формулювання висновків.

Вибіркова сукупність була представлена 29 особами – військовослужбовцями 129 бригади ТРО (чоловіки 22 – 57 років). Дослідження тривало протягом січня – березня 2024 року, коли даний підрозділ був залучений до військових операцій на території Сумської області – прикордонних територіях з країною-нападником. Вибіркова сукупність була сформована рандомно. Емпіричні дані були отримані шляхом індивідуального опитування респондентів.

Емпірична група методів була представлена тестуванням, зокрема були використані такі психодіагностичні методики:

- 1) опитувальник способів подолання – WCQ (Р.Лазарус, С.Фолкман; адаптований Т. Л. Крюковою, Є.В.Куфтяк, М.С.Замишляєвою), призначений для визначення копінг–механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності – копінг-стратегій [цит. за: 29];
- 2) методика «Індикатор копінг-стратегій» (Д. Амірхан). Цей інструмент призначений для діагностики основних копінг-стратегій особистості і є одним із найефективніших методів дослідження базових моделей поведінки людини [цит. за: 40, с. 526 – 529];
- 3) шкала резильєнтності Коннора-Девідсона – 10 (CD-RISC-10),(адаптація Н. Школіна, І. Шаповал, І. Орлова та ін.) призначена для діагностики резильєнтності, виявила себе ефективною у багатьох дослідженнях [цит. за: 18, с.16 – 17];
- 4) опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (В.І. Моросанова адаптація А. Москальова) зосереджений на дослідженні загального рівня саморегуляції, а також таких її компонентів, як: планування, моделювання, програмування, оцінка результатів, гнучкість і самостійність [30].

Розглянемо обрані психодіагностичні інструменти більш докладно:

Копінг-тест розроблений Р. Лазарусом та С. Фолкманом у 1988 році, адаптований Т.Л. Крюковою, Є.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвою у 2004 році. Дана методика використовується для вимірювання стресостійкості, допомагає зрозуміти як людина сприймає події та які стратегії використовує для подолання стресу.

Методика містить 50 тверджень, які респондент повинен оцінити від 0-3 балів у залежності від того як часто дані варіанти у його житті. Діагностичний ресурс методики окреслений такими субшкалами:

- конфрактаційний копінг;
- дистанціювання;
- самоконтроль;

- пошук соціальної підтримки;
- прийняття відповідальності;
- втеча-уникнення;
- планування вирішення проблем;
- позитивна переоцінка.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана (адаптація методики була проведена в 1995 році). В даній методиці представлені можливі шляхи подолання проблемних ситуацій, труднощів та перешкод на життєвому шляху.

При проходженні тесту, відповідно до інструкції, респондентам необхідно згадати про одну з перешкод або подій у своєму житті за останні 6 місяців, яка турбувала їх та змусила витрати велику кількість внутрішніх ресурсів.

В опитувальнику представлено 33 питання на які можливі три варіанти відповіді: «так» – оцінюється в 3 бали, «скоріше так ніж ні» – оцінюється в 2 бали та «ні» – оцінюється в 1 бал. Після цього згідно з ключем відповіді розподіляються на три шкали:

- шкала «вирішення проблем»;
- шкала «пошук соціальної підтримки»;
- шкала «уникнення проблем».

Після підрахунку результатів можна зробити висновок, який у респондента (у нашому випадку – військовослужбовця) рівень підходу до стресових ситуацій: дуже низький, низький, середній чи високий.

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (CD-RISC-10) є скороченим варіантом опитувальника і містить 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів.

Опитуваному пропонується 10 тверджень, що мають бути оцінені за шкалою від 0 до 4 балів. Показник резильєнтності складає сумарна кількість балів за всі твердження, що дозволяє визначити рівень стресостійкості

респондентів: низький (0–15 балів), нижче за середній (16–20 балів), середній (21–25 балів) або вищий за середній (26–30) балів.

Опитувальник «*Стиль саморегуляції поведінки*» В. І. Моросанова може використовуватися як інструмент діагностики різних аспектів особистісної саморегуляції. Опитувальник складається з 46 тверджень, які мають бути оцінені респондентом за критерієм суб'єктивної правильності. Для опрацювання результатів вимірювання використовується ключ нарахування балів до таких регуляторних шкал:

- планування;
- моделювання;
- програмування;
- оцінювання результатів;
- гнучкість;
- самостійність.

Також підсумовується за використанням ключа загальний рівень саморегуляції особистості. Залежно від кількості набраних балів результати поділяються на низький, середній, високий рівні виявлення ознаки.

Результати психодіагностичного вимірювання були опрацьовані із використанням методів статистичного аналізу: розрахунок індивідуальних показників копінг-реакцій за ключем тестових методик, обраховано відсоткові показники, середні значення у вибірковій сукупності та рівні виявлення копінгів.

Для визначення статистичного зв'язку між двома змінними у наборі даних був використаний метод Пірсона, що базується на порівнянні спостережуваних та очікуваних значень, для визначення, наскільки вони відрізняються. Цей метод часто застосовується для аналізу таблиці суурядності та визначення ступеня зв'язку між двома змінними.

Процедура аналізу досліджуваних параметрів здійснювалася за допомогою програми SPSS-20.

2.2. Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження

Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження – це процес систематичного огляду та інтерпретації даних, отриманих під час експерименту або спостережень. Під час аналізу звертається увага на патерни, тенденції, взаємозв'язки та інші важливі аспекти, які можуть вказувати на відповіді на поставлені питання дослідження.

Задля визначення копінгу військовослужбовців в екстремальних умовах ми використала копінг-тест Р. Лазаруса та С. Фолкмана. Отримані результати за даною психодіагностичною методикою представлені в Додатку А, таблиці 2.1. та зображені на рис.2.1.

Узагальнені показники порівневого розподілу учасників дослідження згідно із субшкалами тесту наведено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Розподіл військовослужбовців за рівнем вираженості копінгу

Субшкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	кіль-ть осіб	%	кіль-ть осіб	%	кіль-ть осіб	%
Конфронтаційний копінг	2	7,0	17	59,0	10	34,0
Дистанціювання	5	17,0	20	69,0	4	14,0
Самоконтроль	10	34,0	18	62,0	1	4,0
Пошук соціальної підтримки	8	28,0	13	44,0	8	28,0
Прийняття відповідальності	8	28,0	15	51,0	6	21,0
Втеча-уникнення	1	4,0	24	82,0	4	14,0
Планування вирішення проблем	21	72,0	7	24,0	1	4,0
Позитивна переоцінка	5	17,0	19	66,0	5	17,0

Згідно із результатами тестування більшість військовослужбовців мають середні показники вираженості копінгу за даною методикою. Але все ж таки можна відмітити що високий рівень вираження копінгу має шкала «планування вирішення проблем» – 72%, що свідчить про високу аналітичну можливість і вибір ефективних стратегій в екстремальних умовах. За шкалою «самоконтроль» – 34,0% особи мають високі показники і 62% середні показники, що говорить про здатність контролювати емоції, та мінімізацію

їх впливу на поведінкові реакції організму. За шкалою «прийняття відповідальності» – 28% бійців мають високий рівень самостійного розв’язання проблем, але також 21% військових мають достатньо низьку здатність для прийняття на себе ролі відповідальної особи. Стратегія «пошук соціальної підтримки» у 28% військовослужбовців в зоні бойових дій має високий рівень вираженості копінгу – це означає що вони здатні звернутись за підтримкою до інших людей, але також у 28% комбатантів цей рівень дуже низький, що скоріш за все свідчить про те що ці люди здатні справлятися зі стресовими ситуаціями самостійно або їх комунікативні навички не дозволяють їм звернутись за допомогою. За шкалою «конфронтаційний копінг» 34% мають низький рівень готовності до ризику.

Результати дослідження унаочнено на рисунку 2.1.

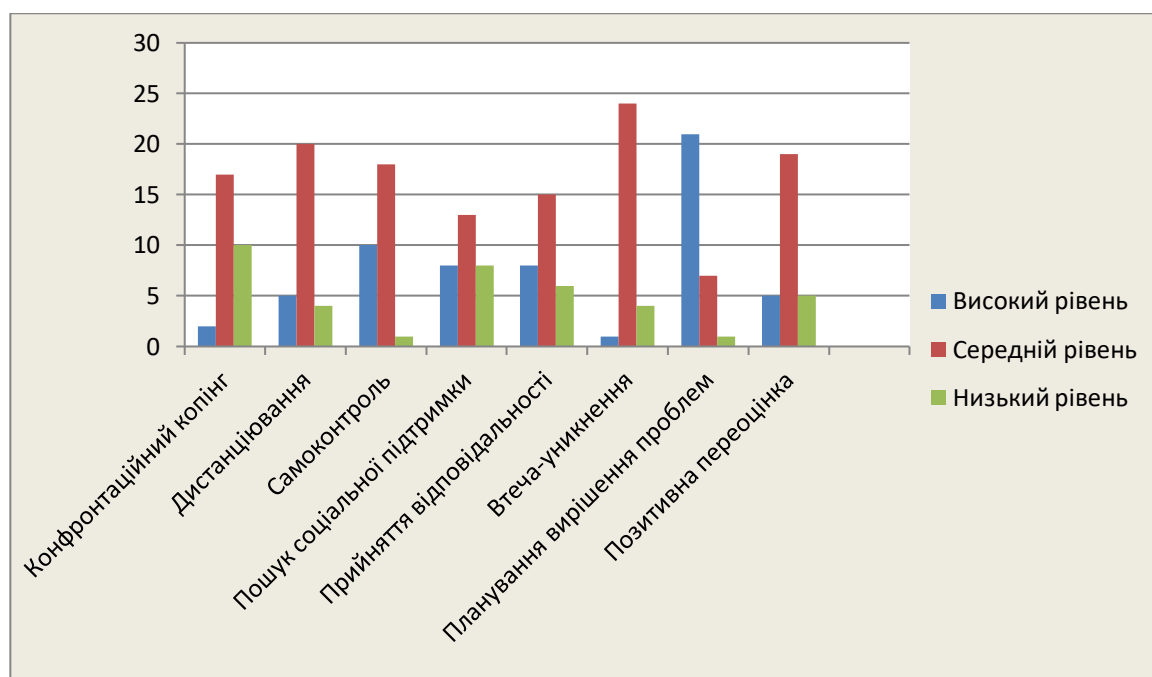


Рис.2.1. Розподіл респондентів за рівнем шкал копінгу за методикою Р. Лазаруса

Наступною у нашому дослідженні була використана методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана. Результати опитування ми можемо побачити в Додатку Б, таблиці 2.2. та зображені на рис.2.2.

Узагальнені дані щодо індикаторів опанувальної поведінки наведені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати вимірювання копінг-стратегій за методом Д.Амірхана

Шкали	Дуже низький рівень		Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	кіль-ть осіб	%	кіль-ть осіб	%	кіль-ть осіб	%	кіль-ть осіб	%
Пошук соціальної підтримки	5	17.0	8	28.0	14	48.0	2	7.0
Вирішення проблем	-	-	3	10.0	9	31.0	17	59.0
Уникнення проблем	1	3.0	25	87.0	2	7.0	1	3.0

За результатами дослідження ми можемо побачити, що 48% військовослужбовців на середньому рівні обирають стратегію пошуку соціальної підтримки таким чином вони здатні впоратися зі стресом частково самостійно, також 28% обирають дану стратегію на низькому рівні і 17% на дуже низькому рівні (див. Рис. 2.2.). Це може вказувати на те, що респонденти спроможні впоратись з травматичною ситуацією самостійно або у деяких існує важкість у встановленні та підтримці соціальних зв'язків.

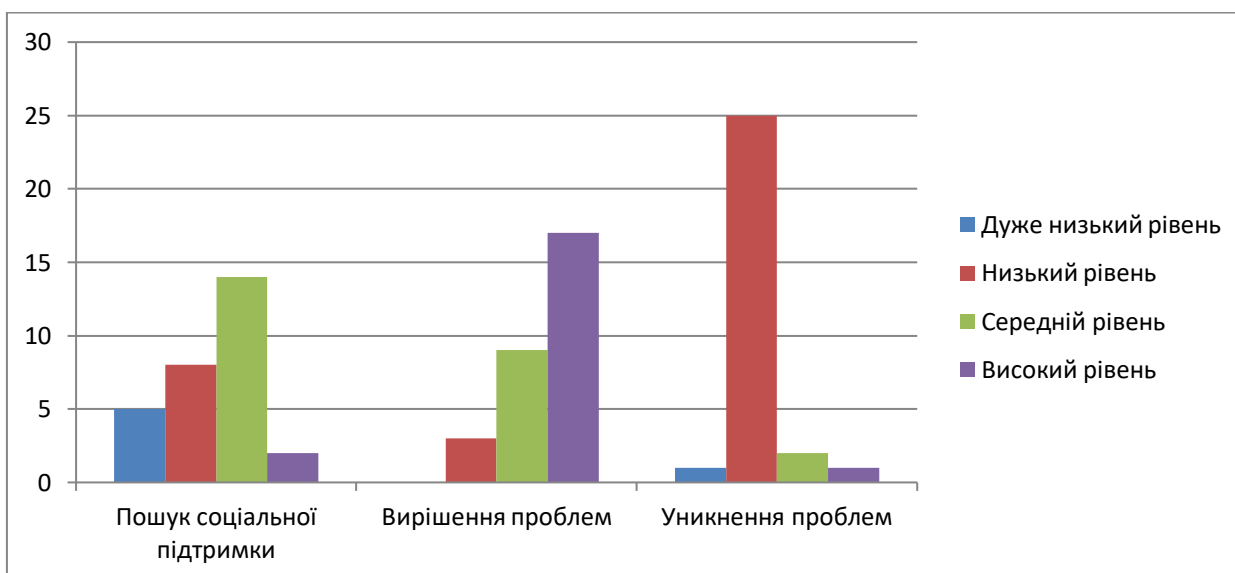


Рис.2.2. Розподіл респондентів за результатами вимірювань за методом Д. Амірхана

Високий рівень пошуку соціальної підтримки виявляє 7% військових, що свідчить про потребу у підтримці від інших у стресових ситуаціях або

пошуку відповідальних рішень. У 59% військовослужбовців стратегія самостійне вирішення проблем показала високий рівень і у 31% середній рівень, більшість осіб здатні аналізувати складні ситуації, розробляти плани дій та керувати ресурсами в екстремальних умовах. Уникають вирішення проблем на низькому рівні 87% осіб, що свідчить про використання різних механізмів ухилення, такі як заперечення проблеми або фантазування, щоб уникнути зіткнення з неприємними ситуаціями або відчуттям невпевненості.

Для діагностики рівня резильєнтності військовослужбовців в екстремальних умовах ми застосували шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона–10 (CD-RISC–10). Результати показників дослідження можна подивитись на рис.2.3. та в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Показники рівня резил'єнтності за шкалою Коннора-Девідсона-10

Рівень резил'єнтності	Бали норма	Кількість військовослужбовців	
		осіб	%
Низький	0-15	5	17,0
Нижчий за середній	16-20	1	3,0
Середній	21-25	5	17,0
Вищий за середній	26-30	8	28,0
Високий	31-40	10	35,0

Згідно із показниками рівня резильєнтності 17% військовослужбовців мають дуже низький рівень стресостійкості, що свідчить про нездатність відновлюватись після травматичних подій в екстремальних ситуаціях. Це може також впливати на їх здатність адаптуватись до труднощів, незнайомих місць і важких життєвих обставин. Показники середнього рівня стресостійкості має 17 % бійців, це підкреслює їх здатність відновлюватися після стресу та дає змогу вирішувати проблеми в критичних ситуаціях, але може потребувати підтримки або додаткових ресурсів для ефективного протистояння труднощам. Вищий за середній мають 28% військових і 35% мають високий рівень резильєнтності (див. рис. 2.3.), що говорить про здатність людей ефективно відновлюватися після стресових ситуацій, швидко адаптуватися до змін та ефективно вирішувати проблеми. Це

означає, що дана категорія бійців може витримувати труднощі в умовах бойових дій і відновлюватись після них, відновлювати свої внутрішні ресурси, зберігаючи позитивний настрій і енергію для виконання бойових завдань.

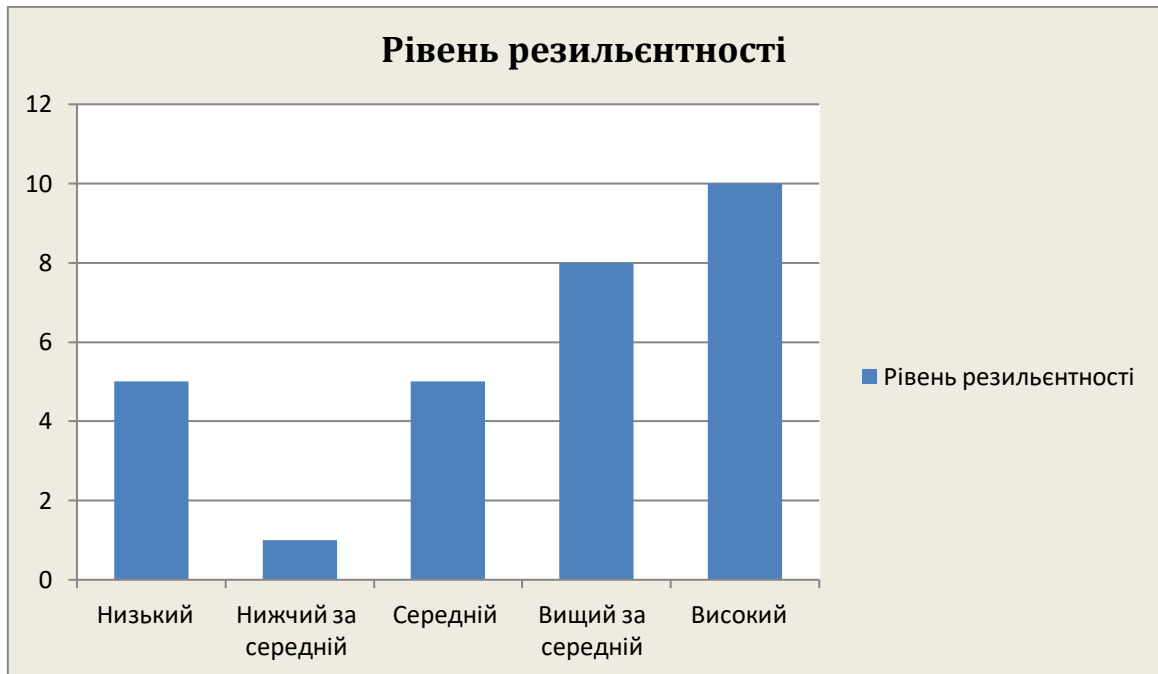


Рис.2.3. Діаграма рівня резильєнтності військовослужбовців

Рівень резильєнтності військовослужбовця суттєво впливає на їхню здатність ефективно виконувати обов'язки в умовах стресу, небезпеки та надзвичайних ситуацій. Висока резильєнтність допомагає зберігати психологічну стійкість, швидко адаптуватися до змін і розв'язувати проблеми, що може бути критично важливим у військовому середовищі. Низький рівень резильєнтності може призвести до погіршення функціонування в умовах стресу, збільшення ризику виникнення психологічних проблем і недосягнення оптимальних результатів військової діяльності.

Уточнити показники особистісних ресурсів респондентів нам дозволив ще один психодіагностичний інструмент, який ми застосовували у своєму дослідженні – методика «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової.

В роботі із діагностичними субшкалами методики ми зважали на те, що саморегуляція поведінки допомагає людині ефективно управляти стресом і труднощами. Люди з високим рівнем саморегуляції можуть краще контролювати свої емоції, дії і реакції на стресові ситуації. Це дозволяє їм зберігати психологічну стійкість і швидше адаптуватися до змін. Навпаки, низький рівень саморегуляції може призвести до недоцільних реакцій на стрес, що погіршує копінг-ресурси та сприяє загостренню проблем.

За результатами психодіагностичного вимірювання досліджуваних показників у військовослужбовців можна спостерігати саморегуляцію в даних, які наведені у Додатку В, таблиці 2.4. та зображені на рис.2.4.

Таблиця 2.4.

Результати вимірювання саморегуляції поведінки за В.І.Морсановою

№ п/п	Регулярні шкали	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
		кіль-ть	%	кіль-ть	%	кіль-ть	%
1	Планування	-	-	13	44,8	16	55,2
2	Моделювання	4	13,8	14	48,3	11	37,9
3	Програмування	5	17,2	18	62,1	6	20,7
4	Оцінювання результатів	2	6,9	13	44,8	14	48,3
5	Гнучкість	5	17,2	14	48,3	10	34,5
6	Самостійність	2	6,9	11	37,9	16	55,2
7	Загальний рівень саморегуляції	3	10,3	11	37,9	15	51,8

За шкалою «Планування» даного опитувальника у 55,2% осіб виявлено високий рівень ознаки, що свідчить про сформованість потреби у плануванні своїх дій, можливості самостійно та ефективно ставити цілі, високий рівень організаційних навичок. У 44,8% осіб за даною шкалою виявився середній рівень, що теж досить непогано. За шкалою «Моделювання» у 37,9% осіб простежується високий рівень і у 48,3% осіб середній рівень показників, це може свідчити про здатність до аналізу складних ситуацій, прогнозування можливих варіантів розвитку подій та розробку стратегій відповідно до цих прогнозів. Люди з високим рівнем моделювання можуть бути ефективними в управлінні ризиками, прийнятті рішень і плануванні майбутніх дій.

Шкала «Програмування» 62,1% осіб показали середній рівень ознаки, це свідчить про те, що дані особи мають середні здібності до ефективного управління своїми діями, емоціями та реакціями на різноманітні ситуації. Це означає, що вони можуть управляти своїм часом, енергією і ресурсами, але також потребують подальшого розвитку навичок для покращення цих здібностей. За шкалою «Оцінювання результатів» 48,3% військовослужбовців мають високий рівень саморегуляції і 44,8% осіб – середній. Такі показники свідчать про достатньо розвинену і адекватну самооцінку особистості. За шкалою «Гнучкість» 34,5% військових мають високий рівень і 48,3% військових – середній рівень саморегуляції. Високі показники за даною шкалою свідчать про здатність військовослужбовців адаптуватися до змінних умов, швидко приймати рішення та ефективно діяти в незвичайних ситуаціях. Середні показники за даною шкалою можуть свідчити про те, що військовослужбовці мають базовий рівень адаптивності до деяких змін у екстремальних ситуаціях, але можуть потребувати певної підтримки або навчання для ефективного пристосування до складних умов бойових операцій (результати дослідження унаочнені на рис. 2.4.).

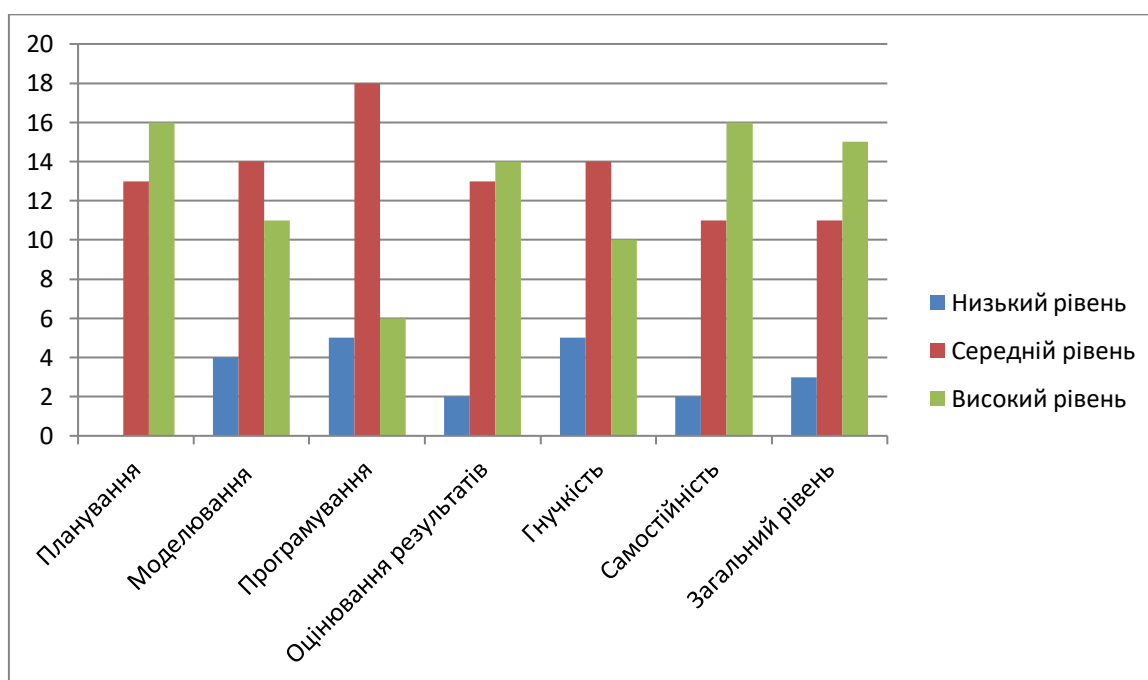


Рис.2.4. Рівні розподілення показників саморегуляції військовослужбовців

Аналіз показників саморегуляції за шкалою «Самостійність» засвідчив, що 55,2% військовослужбовців мають високі показники і 37,9% – середні, що свідчить те що дані особи здатні приймати рішення автономно, без значної залежності від інших осіб чи обставин.

В цілому ж, як свідчать показники загального рівня саморегуляції у військовослужбовців дана ознака фіксується на високому рівні у 51,8% респондентів і у 37,9% осіб на середньому рівні. Це вказує на те, що військовослужбовці даного підрозділу здатні ефективно контролювати свої емоції, дії та реакції в різних ситуаціях. Проте викликає занепокоєння той факт, що 10,3% респондентів виявляють низький рівень саморегуляції, а тому потребують психологічної допомоги.

Подальший аналіз отриманих даних ми виконували із використанням коефіцієнту кореляції Пірсона. Проте отримані за допомогою програми SPSS-20 дані (див. табл. 2.5. і табл. 2.6.) не виявили значущих кореляційних зв'язків між досліджуваними параметрами.

Таблиця 2.5.

Кореляційні зв'язки між рівнем гнучкістю (методика Морсанової В.І.) і вирішення проблем (за методикою Д.Амірхана)

№ п/п	Шкали	Гнучкість	Рівень значимості
1	Вирішення проблем	0,156	-

Застосувавши кореляційний аналіз із коефіцієнтом кореляції Пірсона, який дорівнює $r_{\text{емп}} = 0.156$, ми пересвідчилися, що статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами «гнучкість» і «вирішення проблем» – відсутній.

Таблиця 2.6.

Кореляційні зв'язки між рівнем резильєнтності (методика Коннора-Девідсона) та пошуком соціальної підтримки і позитивною переоцінкою (за методикою Д.Амірхана)

№ п/п	Шкали	Резильєнтність	Рівень значимості
1	Пошук соціальної підтримки	0,265	-
2	Позитивна переоцінка	-0,023	-

Подібна тенденція також була виявлена й при королюванні показників рівня резильєнтності та пошуком соціальної підтримки.

Було виявлено, що коефіцієнт кореляції Пірсона щодо даних ознак дорівнює $r_{емп} = 0,265$ і $r_{емп} = -0,023$ відповідно, а отже, що статистично значущі кореляційні зв'язки між параметрами відсутні.

Можемо, таким чином, констатувати що зміни в одному параметрі не супроводжуються систематичними змінами в іншому параметрі. Коефіцієнти кореляції Пірсона, які ми отримали, є досить низькими ($r_{емп} = 0,156$, $r_{емп} = 0,265$ і $r_{емп} = -0,023$), і це свідчить про слабку або майже відсутню лінійну залежність між цими параметрами. А отже, у процесі психологічного супроводу військовослужбовців і надання їм психологічної допомоги щодо відновлення психічної рівноваги та розвитку стресостійкості варто покладатися не лише на когнітивні аспекти стратегій стресостійкості (здатність до вирішення проблем, гнучкість поведінки, когнітивні стратегії переосмислення та переоцінювання соціального досвіду тощо), але й цілеспрямовано й систематично впливати на розвиток продуктивних стратегій опанувальної поведінки, удосконалюючи даний сегмент ресурсності.

Висновок до розділу 2

Реалізація логічної схеми емпіричного розділу (психодіагностичної частини) нашого кваліфікаційного магістерського дослідження мала за мету вивчення сутнісних ознак особистісних копінг-ресурси військовослужбовців в умовах воєнного часу.

Вибіркова сукупність була представлена 29 особами – військовослужбовцями 129 бригади ТРО (чоловіки 22 – 57 років). Дослідження тривало протягом січня – березня 2024 року, коли даний підрозділ був залучений до військових операцій на території Сумської області – прикордонних територіях з країною-нападником.

Під час емпіричного дослідження нами були вирішені такі завдання:

- 1) були обрані психодіагностичні методики, які, на наш погляд, найкраще відповідали меті і завданням кваліфікаційного магістерського дослідження;
- 2) було виконане психодіагностичне вимірювання індикаторів копінг-стратегій та показників особистісних ресурсів (резильєнтності та саморегуляції) респондентів в екстремальних умовах;
- 3) результати дослідження були піддані аналізу та подальшій інтерпретації із урахуванням мети дослідження.

Під час психодіагностичного вимірювання нами були використані наступні психодіагностичні інструменти: копінг-тест (методика Р. Лазаруса та С. Фолкмана; методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана; шкала резильєнтності Коннора-Девідсона – 10; опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової.

В ході дослідження ми з'ясували, що деякі військовослужбовці мають достатньо низьку здатність для прийняття на себе відповідальності в екстремальних умовах; третина комбатантів демонструє низький рівень в необхідності соціальної підтримки, що може призвести до почуття самотності, відстороненості і мати вплив на ментальне і фізичне здоров'я. Неготовність до ризику у деяких військовослужбовців в екстремальних умовах може вплинути на виконання бойового завдання, через імовірність переживання ними страху, нерішучості або небажання ризикувати, брати на себе відповідальність за прийняті рішення та дії.

Деякі військовослужбовці мають низький рівень резил'єнтності, що може ускладнювати адаптацію до стресових ситуацій, прийняття швидких рішень і відтерміновувати відновлення після військових операцій, а також може призвести до погіршення емоційного стану, що збільшить ризики розвитку ПТСР.

Результати психодіагностичного вимірювання підтвердили необхідність психологічної підтримки та допомоги військовослужбовцям.

РОЗДІЛ 3

КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ПРОДУКТИВНИХ КОПІНГ-РЕСУРСІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Науково-методичне обґрунтування програми розвитку оптимальних копінг-стратегій військовослужбовців

В екстремальних умовах, коли людина стикається з небезпекою, несподіваними викликами та значним психологічним напруженням, здатність до ефективної опанувальної поведінки (продуктивного копіngu) стає життєво важливою. Людині необхідно розвивати у себе механізми психологічної адаптації та стресостійкості, вибудовувати оптимальні копінг-стратегії.

Копінг-стратегії – це поведінкові та когнітивні зусилля, спрямовані на подолання стресових ситуацій. В екстремальних умовах ці стратегії стають критично важливими та необхідними для виживання та підтримки психологічного здоров'я. Згідно із концепцією Ганса Сельє, стрес-реакція людини проходить три послідовні стадії:

- 1) стадія тривоги (бойової тривоги) – ця стадія представляє собою початковий шок для організму, який викликає мобілізацію всіх захисних механізмів. Організм готується до протидії загрози, активізуються всі системи для забезпечення максимальної готовності до боротьби зі стресором. Ця фаза є короткочасною і характеризується реакцією «бий або біжи», коли організм мобілізує свої ресурси для негайної дії;
- 2) стадія резистентності (стійкості) – якщо стресовий фактор продовжує діяти, організм переходить до стадії резистентності. На цій стадії організм адаптується до стресора і розвиває підвищену стійкість не лише до нього, але й до інших потенційних загроз. Це явище називається перехресною резистентністю. В цей період функціональні

можливості організму досягають свого піку, і він може тривалий час ефективно протидіяти стресовим впливам;

- 3) стадія виснаження – якщо стресовий фактор продовжує впливати і надалі, організм вичерпує свої ресурси. На цій стадії він повертається до стану «бойової тривоги», але його захисні механізми вже не здатні ефективно працювати. Ресурси, необхідні для протидії стресору, вичерпуються, що призводить до фізіологічного і психологічного виснаження. На цій стадії організм стає вразливим до хвороб і в кінцевому підсумку може загинути, якщо стресовий вплив не припиниться [42, с.106].

Таким чином, три стадії стрес-реакції, згідно із теорією Ганса Сельє, показують, як організм спочатку мобілізує свої ресурси для боротьби зі стресом, потім адаптується до тривалого стресу, але врешті-решт виснажується, якщо стресовий фактор діє надто довго. Разом з тим при тривалому впливі стрес-факторів інтенсивність проявів «тріади стресу» змінюється, а людина використовує ресурси захисних механізмів та продуктивних стратегій опанувальної поведінки. Захисні механізми особистості є формами підсвідомої діяльності, що спрямовані на зменшення психологічного дискомфорту. Їхня основна мета – зменшити вплив травматичних об'єктивних обставин на особистість. Згідно з теорією З. Фрейда, захисні механізми виконують адаптаційну функцію до внутрішніх переживань, допомагаючи людині пристосуватися до своїх емоційних станів. Вони захищають я-концепцію індивіда, блокуючи інформацію, яка може порушити його уявлення про себе. Ці механізми дозволяють зберегти стабільність самооцінки та внутрішнього світу, запобігаючи руйнівному впливу негативних факторів [50].

Попри численні спроби поєднати поняття «копінг» і «захисні механізми», дослідники такі як П. Крамер, Б. Компас, Дж. Конор-Сміт, Г. Зальтсман, А. Томсен і М. Водсворт чітко розрізняють ці поняття за кількома критеріями: ступенем усвідомленості, цілеспрямованості, конструктивності,

а також за локалізацією загрози [цит. за: 8; 40; 42]. Вони вважають, що копінг є усвідомленою і цілеспрямованою діяльністю людини, що має на меті розв'язання проблемної ситуації. Ця активність викликається чіткими намірами суб'єкта, спрямованими на подолання зовнішньої загрози. На противагу цьому, психологічний захист виявляється менш конструктивним, оскільки зазвичай передбачає уникнення індивідом вирішення проблем. Мета захисних механізмів полягає у збереженні комфортного душевного стану за рахунок блокування усвідомлення або спотворення реальності. Це означає, що захисні механізми спрямовані на зменшення внутрішнього дискомфорту без прямого вирішення проблем, які його викликають, що, в свою чергу, може перешкоджати ефективному адаптуванню до зовнішніх обставин [8].

В.І. Розов, досліджуючи структурну організацію адаптивності в екстремальних умовах, виявив цікаві закономірності. Він дійшов висновку, що активність є ключовою адаптивною психодинамічною властивістю особистості, тоді як емоційність виявляється неадаптивною рисою. Важливе місце серед адаптивних властивостей посідає соціальна активність, яка демонструє здатність особистості до взаємодії та ефективної діяльності в соціумі навіть у стресових ситуаціях. На відміну від цього, в групі неадаптивних індивідів показник соціальної активності не має значущих зв'язків із жодною з психодинамічних ознак [43].

Структурно-утворювальними характеристиками адаптивності в екстремальних умовах виступають такі показники, як особистісний самоконтроль, індивідуальна саморегуляція, сензитивність, самореалізація, інтелектуальна активність, психодинамічна витривалість і гнучкість, а також здатність до досягнення. Ці риси дозволяють особистості ефективно функціонувати в умовах високого стресу та невизначеності, забезпечуючи їй можливість не лише виживати, але й успішно адаптуватися до нових викликів [43].

Особистісний самоконтроль і саморегуляція є фундаментальними для підтримки стабільності й ефективності поведінки. Сензитивність сприяє

швидкому реагуванню на змінені умови, тоді як самореалізація та інтелектуальна активність допомагають знаходити нові рішення і підходи. Психодинамічна витривалість і гнучкість дозволяють зберігати працездатність і адаптуватися до непередбачуваних змін. Усі ці характеристики формують цілісну картину адаптивної поведінки, що є необхідною для успішного подолання екстремальних ситуацій [43].

У продовж вивчення особистісного ресурсу суб'єктів діяльності в екстремальних умовах праці, основний акцент робиться на кількох важливих аспектах:

- 1) особлива увага приділяється ролі особистісного ресурсу в ефективній адаптації військовослужбовців до екстремальних умов праці та збереженню їх здоров'я. Цей аспект є критично важливим, оскільки військовослужбовці часто стикаються з надзвичайно стресовими ситуаціями, що вимагають високого рівня психічної стійкості і фізичної витривалості. Особистісний ресурс, який включає в себе внутрішні психологічні та емоційні резерви, допомагає їм справлятися з цими викликами, підтримуючи ефективну діяльність і запобігаючи негативним наслідкам для здоров'я;
- 2) акцент робиться на прогнозуванні виникнення несприятливих станів та профілактиці їх виникнення. Це передбачає розробку методів і підходів, які дозволяють передбачити можливі психоемоційні зриви або інші негативні стани, що можуть виникнути внаслідок впливу екстремальних умов. Профілактичні заходи спрямовані на запобігання розвитку цих станів, що дозволяє зберегти психічне здоров'я та працездатність військовослужбовців;
- 3) визнано конструктивним прикладний підхід, який передбачає створення робочих інструментів для оцінки і розвитку особистісних якостей, що сприяють адаптації до екстремальних умов. Замість зосередження на теоретичному вивченні базових категорій, увага приділяється розробці практичних засобів, які можуть бути

безпосередньо використані у реальних умовах. В цьому контексті сприятливими особистісними якостями вважаються емоційний і вольовий самоконтроль, які допомагають керувати своїми емоціями і поведінкою в стресових ситуаціях. На противагу їм, такі риси як нейротизм та ізоляція знижують особистісний ресурс, підвищуючи вразливість до стресу і ускладнюючи процес адаптації [2, с.7].

Таким чином, комплексний підхід до вивчення і розвитку особистісного ресурсу суб'єктів діяльності в екстремальних умовах праці включає в себе як теоретичні, так і практичні аспекти, спрямовані на підвищення їхньої стійкості і ефективності в надзвичайних ситуаціях.

Розвиток копінг-ресурсів в екстремальних умовах є не лише корисним, але і критично необхідним для успішної адаптації та виживання. Екстремальні умови можуть включати в себе природні катастрофи, військові конфлікти, аварії, а також інші небезпечні та непередбачувані ситуації. У таких умовах розвинені копінг-ресурси допомагають людині зберегти самоконтроль, залишатися розумним та пристосованим до змін.

Розвиток копінг-ресурсів в екстремальних умовах сприяє формуванню психологічної стійкості та резильєнтності. Це означає, що людина здатна не лише витримувати стресові ситуації, але і відновлюватися та розвиватися після них. Психологічна стійкість дозволяє зберегти позитивний вигляд на майбутнє та зміцнює віру у власні можливості. Крім того, розвиток копінг-ресурсів сприяє соціальній підтримці та співпраці в екстремальних умовах. Людина, яка володіє ефективними копінг-стратегіями, може бути в пригоді для інших членів групи, спільно шукаючи рішень та діючи разом для досягнення спільної мети. Також це може сприяти не тільки індивідуальному благополуччю та виживанню, але й зміцнює загальну стійкість та згуртованість групи. До основних шляхів формування адаптивно-продуктивних копінг-стратегій військовослужбовців в умовах бойових дій, навіть якщо у багатьох з них немає попереднього такого досвіду, варто віднести кілька ключових напрямів. Перш за все, це психологічна

просвітницька робота, яка включає роз'яснення основних елементів функціонування психіки в екстремальних умовах. Ця робота повинна охоплювати розкриття феномену стресу, його природи та механізмів виникнення, а також можливих продуктивних способів подолання стресових станів. Слід також підкреслювати вплив шкідливих звичок, таких як вживання алкоголю або наркотиків, на здатність людини ефективно справлятися зі стресом та виходити з нього [42, с.110].

Другий напрям – це активні методи навчання, спрямовані на відпрацювання практичних навичок надання першої психологічної допомоги. Ці методи повинні бути спрямовані на допомогу військовослужбовцям, які демонструють ознаки бойової психічної травми. Важливо також навчати навичкам самопомоги, які дозволяють військовослужбовцям нормалізувати свій власний психоемоційний стан у стресових ситуаціях. Відпрацювання цих навичок має бути систематичним і регулярним, щоб у критичний момент кожен військовослужбовець міг швидко і ефективно застосувати їх на практиці [там само].

Окрім цього, до шляхів формування адаптивно-продуктивних копінг-стратегій варто зарахувати розвиток власних захисних якостей, які можна віднести до копінг-ресурсів особистості. Ці ресурси включають такі важливі компоненти, як звернення за допомогою до інших при досягненні поставлених цілей, аналіз ситуації та її планування, переосмислення подій і пошук позитивних сторін навіть у найскладніших умовах. Формування цих якостей допомагає військовослужбовцям більш ефективно адаптуватися до умов бойових дій, зберігати психологічну стійкість та підтримувати високий рівень бойової готовності [там само].

Оскільки військова діяльність значною мірою піддається впливу екстремальних умов, в яких військові змушені працювати під великим стресом та постійною загрозою небезпеки, здатність військових ефективно справлятися зі стресом і подоланням труднощів стає однією з ключових складових їх успішного функціонування. У таких ситуаціях, коли фізичні та

психологічні навантаження досягають пікових значень, виникає гостра потреба у впровадженні корекційно-розвивальних програм, спрямованих на розвиток і зміцнення копінг-ресурсів військовослужбовців. Ці програми повинні включати різноманітні методи та підходи, які допоможуть військовим розвивати стійкість до стресу, підвищувати рівень психологічної стійкості та адаптивності. Важливо, щоб такі програми охоплювали не лише теоретичні знання про природу стресу та способи його подолання, але й практичні вправи та тренування, які дозволять військовослужбовцям відпрацювати навички саморегуляції та самопомоги в реальних умовах.

Корекційно-розвивальні програми також мають на меті розвиток соціальної підтримки серед військових, навчання їх ефективному спілкуванню та взаємодії у команді, що є надзвичайно важливим у бойових умовах. Спільні тренування, групові заняття та психотерапевтичні сесії можуть стати важливими елементами таких програм, допомагаючи військовим краще зрозуміти власні емоції та поведінкові реакції, а також знайти найбільш ефективні стратегії подолання стресу.

Таким чином, впровадження корекційно-розвивальних програм є надзвичайно важливим для забезпечення високого рівня психологічної підготовки військовослужбовців. Ці програми не тільки допомагають військовим краще зрозуміти свої емоції та поведінкові реакції, але й надають їм інструменти для ефективного управління стресом. Вони включають навчання методам релаксації, технікам дихання, медитації, а також когнітивно-поведінковим технікам, які допомагають змінювати негативні думки і підходи до вирішення проблем. Військовослужбовці, які проходять дані програми, вчаться працювати разом у стресових ситуаціях та бойових умовах, підтримувати один одного і швидко адаптуватися до змін. Це сприяє формуванню почуття єдності та взаємодопомоги, що є критично важливим під час бойових дій, а також їх успішному функціонуванню в екстремальних умовах бою, підвищенню загальної бойової готовності підрозділів та збереженню їхнього психічного здоров'я в довгостроковій перспективі.

3.2. Оцінка ефективності комплексної програми розвитку копінг-ресурсів військовослужбовців

Війна в Україні стала каталізатором для актуалізації проблем багатьох психічних і психологічних розладів серед військовослужбовців, підкреслюючи надзвичайну важливість комплексного підходу до їхнього психічного та емоційного здоров'я. Тисячі українців, які віддано захищають свою країну від зовнішньої агресії, зустрічаються з жахливими переживаннями, що залишають глибокий і тривалий слід на їхній психіці. Військові, що переживають важкі бойові умови, часто стикаються з посттравматичним стресовим розладом (ПТСР), депресією, тривожними розладами та іншими психічними травмами, які потребують своєчасної профілактики, а в важких випадках навіть професійного лікування. Наразі надзвичайно важливо забезпечити підтримку для цих людей, адже тільки комплексний і системний підхід може допомогти їм відновитися і повернутися до нормального життя.

Психологічні розлади у військових мають серйозні наслідки як для них самих, так і для суспільства в цілому:

- 1) погіршуються якість життя військових. Люди, які страждають на психологічні розлади, часто відчують труднощі в повсякденному житті, мають проблеми зі сном, апетитом, концентрацією уваги;
- 2) загострюються проблеми у відносинах в родині та колективі. Психічні та психологічні розлади можуть ускладнювати взаємини з родиною, друзями, колегами;
- 3) має місце зловживання алкоголем та наркотиками. Деякі військовослужбовці намагаються самостійно впоратися з болем за допомогою шкідливих звичок;
- 4) зростає ризик виникнення суїцидальних думок. На жаль, для деяких військових психічні та психологічні розлади стають причиною суїциду;

5) зменшення боєздатності. Військові у важкому психологічному стані можуть мати труднощі з виконанням своїх бойових обов'язків, що негативно впливає на боєздатність всього підрозділу.

Розвиток копінг-ресурсів є критично важливим напрямком для швидкого відновлення військовослужбовців, оскільки цей процес дозволяє їм ефективно і самостійно справлятися з різноманітними стресовими ситуаціями та труднощами. Стратегії копінгу допомагають зменшити негативний вплив стресу на фізичне та психічне здоров'я, підвищуючи адаптивність та стійкість військовослужбовців.

У цьому контексті нами була розроблена корекційно-розвивальна програма, спрямована на оптимізацію – систематичне вдосконалення та підтримку – копінг-ресурсів респондентів.

Програма містить комплексні корекційно-розвивальні методики та техніки, спрямовані на формування і зміцнення ефективних механізмів подолання стресу та адаптації до екстремальних умов, що, у свою чергу, сприяє швидшому та більш якісному відновленню особового складу.

Метою корекційно-розвивальної програми ми вважали підвищення рівня розвитку копінг-ресурсів військовослужбовців, які зазнали психологічного впливу стрес-факторів внаслідок бойових дій.

Завдання програми були спрямовані на комплексне вирішення питань, пов'язаних із відновленням психічного здоров'я військовослужбовців засобами оптимальної активізації копінг-ресурсів. Зокрема було передбачено:

- зменшення інтенсивності та частоти проявів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, тривоги та інших психічних проблем, що виникають внаслідок бойових ситуацій;
- розвиток і впровадження ефективних стратегій для подолання стресу та емоційного напруження, що допоможуть військовослужбовцям краще справлятися з труднощами та негативними переживаннями;

- посилення емоційної стійкості та підвищення адаптаційних можливостей, що дозволить військовим швидше відновлюватися і адаптуватися до змінюваних умов;
- підвищення якості життя військовослужбовців і поліпшення їх соціальної адаптації, що сприятиме більш успішній інтеграції в цивільне життя та покращенню загального добробуту;
- профілактика розвитку супутніх психічних розладів, що можуть виникати як наслідок первинних проблем і стресових ситуацій, що допоможе знизити ризики виникнення нових психічних розладів.

Корекційно-розвивальна програма була розроблена з урахуванням комплексного підходу до опанувальної поведінки особистості як показника психічного здоров'я; були враховані як індивідуальні, так і соціальні аспекти копінг-ресурсів військовослужбовців.

Розроблена нами програма розвитку копінг-ресурсів військовослужбовців (табл. 3.1) була реалізована протягом травня – червня 2024 року і передбачала проведення десяти занять, кожне з яких тривало 90 хвилин із періодичністю два рази на тиждень.

Реалізації послідовності основного циклу занять корекційно-розвивальної програми передувала інформаційно-просвітницька сесія (вступне заняття у формі семінару), мета якої полягала в ознайомленні учасників з різними типами емоційних переживань людини, а також із захисними механізмами психіки, які можуть активуватися в умовах стресу. Також були розглянуті сутнісні характеристики та варіативні сценарії виявлення особистісних копінг-ресурсів суб'єктів життєдіяльності, їх роль у підтримці психічного здоров'я людини та способи їх відновлення і розвитку в контексті діяльності військовослужбовців в умовах воєнного часу. Інформування респондентів щодо основних тематичних векторів подальшого формувального впливу дозволило створити підґрунтя для усвідомлення та розвитку ефективних стратегій подолання стресу і підтримки емоційного благополуччя військовослужбовців протягом основних модулів програми.

Таблиця 3.1.

Корекційно-розвивальна програма оптимізації копінг-ресурсів військовослужбовців

Назви змістовних модулів і тем
<p>Модуль I Змістовний модуль: Психологічна рефлексія військової служби через призму кіномистецтва Мета:забезпечити учасникам глибоке розуміння психологічних аспектів військової служби, підвищити їхню здатність до рефлексії та самопізнання через аналіз художніх фільмів, які відображають виклики та досвід військовослужбовців в екстремальних умовах.</p>
Заняття 1. Перегляд художніх фільмів «Американський снайпер» (2014) або «Спасибі за вашу службу» (2017) (90 хвилин)
Заняття 2. Психологічний аналіз фільмів «Американський снайпер» (2014) або «Спасибі за вашу службу» (2017) (90 хвилин, дискусія щодо проблемних моментів. Паралелі із війною в Україні
<i>Усього годин за модулем: 3</i>
<p>Модуль II Змістовний модуль: Ресурси психологічної стійкості в умовах екстремальних ситуацій Мета:допомогти учасникам розвинути практичні навички управління емоціями, включаючи різні техніки, роботу зі страхом, розвиток оптимізму та почуття гумору, а також зміцнити соціальну підтримку як важливий копінг-ресурс для подолання стресових ситуацій</p>
Заняття 3. Повернення до поточного моменту (90 хвилин)
Заняття 4. Управління страхом (90 хвилин)
Заняття 5. Розвиваємо оптимізм і почуття гумору (90 хвилин)
Заняття 6. Соціальна-підтримка, як копінг-механізм (90 хвилин)
<i>Усього годин за модулем: 6</i>
<p>Модуль III Змістовний модуль: Оптимізація особистісних ресурсів: від ефективності до відновлення Мета:сприяти розвитку навичок ефективного управління часом, критичного мислення для захисту від зовнішніх впливів, знаходження та підтримки мотивації, а також підвищення розуміння важливості якісного сну для відновлення та підтримки життєвих ресурсів</p>
Заняття 7. Особистісна ефективність (90 хвилин)
Заняття 8. Критичне мислення, як захист від зовнішнього впливу (90 хвилин)
Заняття 9. Пошук мотивації (90 хвилин)
Заняття 10. Сон, як процес відновлення життєво важливих ресурсів організму (90 хвилин)
<i>Усього годин за модулем 6</i>

Структурно кожне заняття корекційно-розвивальної програми оптимізації копінг-ресурсів військовослужбовців (див. Додаток Г) складалося із таких етапів:

- 1) психологічна просвіта (міні-лекція для ознайомлення з поняттями, пояснення теоретичних матеріалів досліджуваної теми);
- 2) практичні вправи психологічного тренінгу для оптимізації розвитку копінг-ресурсів;
- 3) рефлексія отриманого досвіду.

До участі у заняттях корекційно-розвивальної програми оптимізації копінг-ресурсів військовослужбовців були залучені 29 військовослужбовців 129 бригади ТРО (чоловіки 22–57 років), які брали участь у психодіагностичному вимірюванні досліджуваних параметрів. Це дозволило перевірити дієвість запропонованої нами програми у роботі з особами з різним рівнем розвитку копінг-стратегій.

Після завершення активної частини корекційно-розвивальної програми оптимізації копінг-ресурсів військовослужбовців нами було виконане контрольне тестування, для якого були обрані такі методики:

- 1) опитувальник способів подолання – WCQ (Р. Лазарус, С. Фолкман), призначений для визначення копінг-механізмів та способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності – копінг-стратегій [цит. за: 29];
- 2) шкала резильєнтності Коннора–Девідсона–10 (CD-RISC–10), призначена для діагностики резильєнтності [цит. за: 18, с.16 – 17];

Аналіз результатів контрольного зрізу даних після апробації програми засвідчив позитивну динаміку показників копінг-стратегій та резильєнтності.

Згідно із результатами повторного використання копінг-тесту WCQ Р. Лазаруса та С. Фолкмана (див. рис. 3.1.) здатність до пошуку соціальної підтримки та звернення за нею до інших осіб збільшилась на 30%, за шкалою «Конфронтаційний копінг» на 40% збільшився рівень готовності до ризику,

здатність до прийняття на себе відповідальності покращилось на 30%, що свідчить про результативність розробленої нами програми.

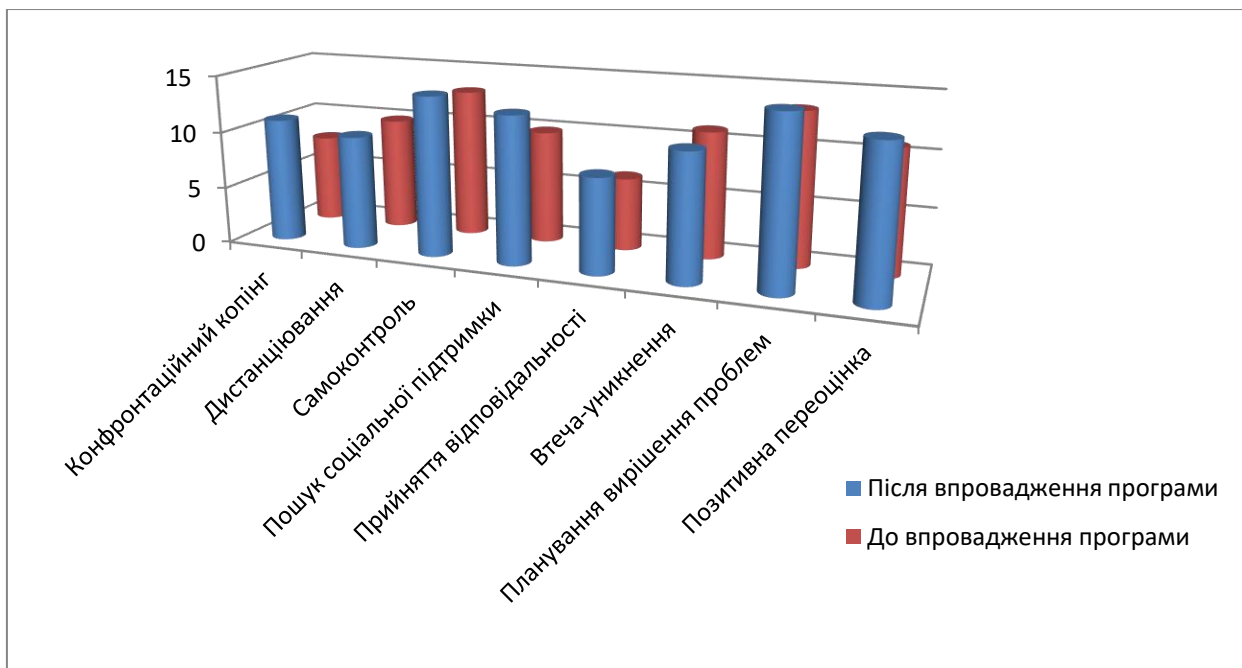


Рис.3.1. Розподіл респондентів за шкалами копінг-тесту WCQ Р. Лазаруса та С. Фолкмана (до і після участі в програмі супроводу)

Подібні тенденції простежуються також у результатах повторного тестування рівня розвитку у респондентів показників резильєнтності (див. рис.3.2.).

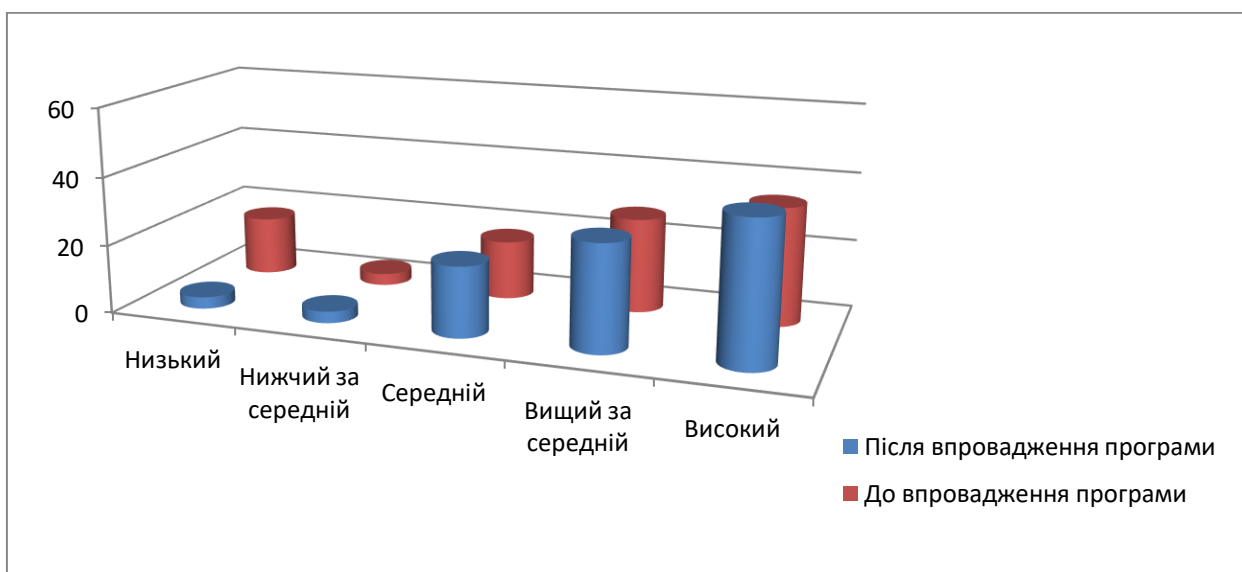


Рис.3.2. Показники рівня розвитку резильєнтності респондентів (за шкалою Коннора–Девідсона – 10) до і після участі у програмі

Співставлення показників рівня виявлення респондентами резильєнтності за шкалою Коннора–Девідсона-10 після апробації запропонованої нами корекційно-розвивальної програми оптимізації копінг-ресурсів військовослужбовців виявило зменшення кількості осіб із низьким рівнем значущості на 80%. Разом з тим збільшилася кількість військовослужбовців, резильєнтність яких сягла середнього і високого рівнів значущості, зокрема кількість респондентів із високим рівнем значущості збільшилася на 20%, що свідчить про ефективність даної програми.

Загалом вважаємо доведеним, що урахування особистісних ресурсних можливостей у системі цілеспрямованої психологічної підтримки сприяє підвищенню резильєнтності та оптимізації конструктивних копінг-стратегій військовослужбовців в умовах воєнного часу.

Висновок до розділу 3

Логічна схема третього розділу кваліфікаційної магістерської роботи передбачала створення комплексної (корекційно-розвивальної) програми сприяння розвитку конструктивних копінг-стратегій військовослужбовців із урахуванням ресурсних можливостей респондентів та її апробації в умовах воєнного часу.

Послідовно реалізуючи означене завдання ми враховували, що військовослужбовці, які служать у зонах бойових дій або в інших екстремальних умовах, щодня стикаються з численними стресовими ситуаціями. Відповідно до наукових досліджень і практичного досвіду, здатність ефективно справлятися з цими стресорами значно впливає на їх психічне здоров'я та загальну ефективність. Одним з ключових моментів підтримки військовослужбовців є розвиток та удосконалення їхніх копінг-ресурсів. Психологічний супровід військовослужбовців потребує здійснення комплексного підходу щодо оптимізації стратегій опанувальної поведінки із урахуванням особистісних ресурсів та специфіки діяльності військових в умовах воєнного часу. Ми свідомі того, що розвиток копінг-ресурсів є

критично важливим для підтримки військовослужбовців у екстремальних умовах війни. Фізична і психологічна підготовка, соціальна підтримка та адаптаційні стратегії допомагають знижувати рівень стресу та підвищувати ефективність виконання завдань. Важливо забезпечити комплексний підхід до цього процесу, щоб забезпечити військовослужбовцям необхідні ресурси для успішного виконання їхніх обов'язків і підтримання психологічного благополуччя.

Згідно із означеним нами була розроблена корекційно-розвивальна програма цілеспрямованого розвитку копінг-ресурсів військовослужбовців із урахуванням комплексного підходу до опанувальної поведінки особистості як показника стресостійкості; також були враховані як індивідуальні, так і соціальні аспекти копінг-ресурсів військовослужбовців.

Розроблена нами програма розвитку копінг-ресурсів військовослужбовців була реалізована протягом травня – червня 2024 року і передбачала проведення десяти занять, структура яких передбачала теоретичне викладення знакової інформації та відпрацювання практичних навичок стресостійкості та адаптивної поведінки.

Після апробації програми нами було проведено повторне тестування військовослужбовців із залученням психодіагностичного ресурсу опитувальника способів подолання – WCQ (Р. Лазарус, С. Фолкман) та шкали резильєнтності Коннора–Девідсона–10 (CD-RISC–10). Отримані результати ретестування підтвердили позитивну динаміку досліджуваних параметрів, що свідчить про ефективність запропонованої нами корекційно-розвивальної програми. А отже завдання кваліфікаційного магістерського дослідження можна вважати виконаними, гіпотезу – підтвердженою: урахування особистісних ресурсних можливостей у системі цілеспрямованої психологічної підтримки сприятиме підвищенню резильєнтності та оптимізації конструктивних копінг-стратегій військовослужбовців в умовах воєнного часу.

ВИСНОВКИ

В даній кваліфікаційній магістерській роботі представлено результати теоретичного та емпіричного аналізу феноменології особистісних копінг-ресурсів військовослужбовців в умовах воєнного часу.

Реалізуючи завдання теоретичного розділу, ми розглянули підходи до вивчення опанувальної поведінки і копінг-ресурсів особистості, опрацювавши наукову літературу, що висвітлює різні аспекти цього феномену. Було з'ясовано, що копінг, як процес адаптації до стресових ситуацій, є важливим для підтримання психологічного благополуччя та ефективного функціонування особистості. Копінг-ресурси ми розглядаємо як інструменти та стратегії, що використовуються людиною для подолання стресу і підтримки психологічного балансу. Копінг-ресурси можуть включати внутрішні фактори (особистісні якості), та зовнішні (соціальна підтримка і матеріальні ресурси).

Опрацювання наукової літератури дозволяє констатувати, що військовослужбовці, опинившись в екстремальних умовах, зокрема в бойових ситуаціях, покладаються передусім на особистісні копінг-ресурси, такі як психологічна стійкість, продуктивні моделі опанувальної поведінки і специфічні навички управління стресом. Аналіз цих ресурсів дозволяє краще зрозуміти, як військовослужбовці адаптуються до важких умов і зберігають свою психологічну стійкість. Виявлення і розвиток ефективних копінг-ресурсів є ключовим для підвищення ефективності військових підрозділів і забезпечення їх психологічного здоров'я в умовах стресу і небезпеки.

Емпіричний розділ кваліфікаційного магістерського дослідження мав за мету психодіагностичне вимірювання характеристик особистісних копінг-ресурсів військовослужбовців в умовах воєнного часу, показників резильєнтності та стилів саморегуляції респондентів. Досягнення мети передбачало здійснення таких етапів дослідження:

- 1) усвідомлення логічної схеми емпіричного вимірювання показників копінг-ресурсів військовослужбовців в умовах воєнного часу;

- 2) добір і наукове обґрунтування застосування обраного психодіагностичного інструментарію;
- 3) здійснення психодіагностичного вимірювання параметрів особистісних копінг-ресурсів військовослужбовців в умовах воєнного часу із подальшим аналізом та інтерпретацією отриманих даних;
- 4) Створення та апробація корекційно-розвивальної програми оптимізації копінг-ресурсів військовослужбовців із подальшим оцінюванням її ефективності.

Дослідження виконувалося на території Сумської області (прикордонних територіях з країною-нападником), у місці перебування 129 бригади ТРО. Вибірка емпіричного дослідження була сформована із військовослужбовців 129 бригади ТРО, було залучено 29 осіб – чоловіків 22 – 57 років. Дослідження тривало протягом січня – червня 2024 року, коли даний підрозділ був залучений до виконання військових обов'язків.

В процесі дослідження ми виявили, що деякі військовослужбовці мають недостатньо високу здатність брати на себе відповідальність в екстремальних умовах. Також було встановлено, що третина комбатантів має низький рівень потреби в соціальній підтримці, що може призвести до почуття самотності, відстороненості та негативно вплинути на їхнє ментальне і фізичне здоров'я.

Крім того, неспроможність деяких військовослужбовців ризикувати в критичних ситуаціях може негативно вплинути на виконання бойових завдань. Це може бути пов'язано з почуттям страху, нерішучості або небажанням приймати ризики, що, у свою чергу, може ускладнювати прийняття важливих рішень.

Також було виявлено, що деякі військовослужбовці демонструють низький рівень резильєнтності, що може ускладнити їхню здатність адаптуватися до стресових ситуацій, приймати швидкі рішення і впоратися з наслідками військових операцій. Це може призводити до погіршення

емоційного стану та збільшувати ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Логічна схема третього розділу кваліфікаційної магістерської роботи передбачала створення комплексної корекційно-розвивальної програми сприяння розвитку конструктивних копінг-стратегій військовослужбовців із урахуванням ресурсних можливостей респондентів та її апробації в умовах воєнного часу.

Метою корекційно-розвивальної програми ми вважали підвищення рівня розвитку копінг-ресурсів військовослужбовців, які зазнали психологічного впливу стрес-факторів внаслідок бойових дій.

Розроблена нами програма розвитку копінг-ресурсів військовослужбовців була реалізована протягом травня – червня 2024 року і передбачала проведення десяти занять, структура яких передбачала теоретичне викладення знакової інформації та відпрацювання практичних навичок стресостійкості та адаптивної копінг-поведінки.

Після апробації програми нами було проведено повторне тестування військовослужбовців із залученням психодіагностичного ресурсу опитувальника способів подолання – WCQ (Р. Лазарус, С. Фолкман) та шкали резильєнтності Коннора–Девідсона–10 (CD-RISC–10). Отримані результати ретестування підтвердили позитивну динаміку досліджуваних параметрів, що свідчить про ефективність запропонованої нами корекційно-розвивальної програми.

А отже завдання кваліфікаційного магістерського дослідження можна вважати виконаними, гіпотезу – підтвердженою: урахування особистісних ресурсних можливостей у системі цілеспрямованої психологічної підтримки сприятиме підвищенню резильєнтності та оптимізації конструктивних копінг-стратегій військовослужбовців в умовах воєнного часу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Прийоми психологічної самопомоги учасникам бойових дій: метод. рекомендації для військовослужбовців – учасників бойових дій. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2014. 41с.
2. Анисимова Є. Проблема життєдіяльності людини в екстремальних умовах праці: психологічний сенс особистісного ресурсу. *Психологічні ресурси особистості: соціально-психологічний зміст. Збірник наукових праць за матеріалами науково-практичної конференції*. Ізмаїл : РВВ ІДГУ, 2019. С. 4 – 8.
3. Аршава І. Ф., Кутовий К. П., Аршава І. О. Імплітаційна оцінка емоційної стійкості людини за показником переваг у виборі типу стратегій подолання стресу. *Дніпропетровський науковий часопис публічного управління, психології, права* (1). Розділ 2: Психологія. 2020. С. 32 – 37.
4. Бамбурак Н. М., Гуцман М. С. Динаміка суб'єктивного проживання стресу особистістю. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: Психологія*. 2017. Вип.1. С.143 – 151.
5. Білова М. Є. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій) : автореф. дис... канд. психол. наук. Одеса, 2007. 20 с.
6. Блінов О. А. Психологія бойового стресу: дис... доктора психол. наук за спеціальністю 19.00.04 «Медична психологія». Київ, 2020. 660 с.
7. Вільямс М., Пойюла С. ПТСР: робочий зошит. *Ефективні методи подолання симптомів травматичного стресу*. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2023. 528 с.

8. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95 – 104.
9. Гаврілець І. Г. Психофізіологія людини екстремальних ситуаціях: навч. посібник. Київ : ЗАТ «Віпол», 2006. 188 с.
10. Галян І. М. Психодіагностика: навч. посібник. Київ : Академвидав, 2009. 464 с.
11. Герман Дж. Психологічна травма та шлях до видужання. Львів : Видавництво Старого Лева, 2015. 416 с.
12. Грабовська С., Есип М. Проблеми копінгу у сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини. Психологічне здоров'я особи і суспільства. Зб. наукових праць ЛНУ імені І. Франка*. Випуск 4. 2010. С.188 – 199.
13. Греса Н. В., Відерген О. Особливості копінг-поведінки в контексті адаптивності військовослужбовців. *Особистість, суспільство, війна : тези доп. учасників міжнар. психолог. форуму (м. Харків, Україна, 26 квіт. 2024 р.)*. Харків : ХНУВС. 2024. С.95 – 99.
14. Грішин Є. О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С.Сковороди. Серія: Психологія*. Випуск 64. 2021. С.62 – 81.
15. Гузенко В. А., Тудорцева Ю. В. Психологічна діагностика: навчально-метод. посібник. Одеса : Вадим Вікторович Букаєв, 2016. 267 с.
16. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
17. Карамушка Л. М. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць / за ред. С.Д. Максименка*. Київ : Логос, 2020. Т.1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 55. С.23 – 30.

18. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс – довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
19. Корнієнко І. О., Білас Г. І. Психологічні особливості копінг-поведінки в дорослому віці. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія: Гуманітарні і суспільні науки*. Вип.18 (13). 2015. С. 115 – 123.
20. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: дис. ...доктора психол. наук: 19.00.01. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, Київ. 2009. 511 с.
21. Корольчук М. С., Крайнюк В. М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч.посібник. Київ : Ніка-Центр, 2009. 576 с.
22. Корольчук М. С. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія/ М. С. Корольчук, В. М. Корольчук, А. І. Кулаженко та ін. Київ : КНТЕУ, 2014. 275 с.
23. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини: навч. посібник. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
24. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців-учасників антитерористичної операції: монографія. Харків : Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.
25. Максименко С. Д. Основи генетичної психології. Київ : НПЦ Перспектива, 1998. 218 с.
26. Мушкевич М. І. Основи психотерапії: навч. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с.
27. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів : Львівській державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

28. Неурова А. Б., Капінус О. С., Грицевич Т. Л. Діагностика індивідуально-психологічних властивостей особистості: навч.-метод. посібник. Львів : НАСВ, 2016. 181с.
29. Опитувальник «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса.
URL: <https://alexus.com.ua/negativi-emoci%D1%97-tezh-buvayut-riznimi-pro-koping-strategi%D1%97-i-bezumovnu-lyubov-navit-do-samim-roxmurim-dumkam/>
30. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанова.
URL:<https://psy.kpi.ua/wp-content/uploads/2018/09/Методика-2.Саморегуляція-поведінки.pdf>
31. Пішко І. О., Коқун О. М., Лозінська Н. С. Практикум з формування стресостійкості військовослужбовців до раптових змін бойової обстановки: метод. посібник. За ред. В.М.Мороза. Київ : НДЦ ГП ЗС України, 2020. 70 с.
32. Прийоми психологічної самопомоги учасникам бойових дій: метод. рекомендації. Київ : «Центр учбової літератури», 2023. 74 с.
33. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів / С. Д.Максименко, Я. В. Руденко, А. М. Кушнерьова, В. М. Невмержицький. Київ : Видавництво Людмила, 2021. 438 с.
34. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками бойових дій на етапі відновлення: метод. посібник. Київ : «Центр учбової літератури», 2023. 283 с.
35. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
36. Родіна Н. В. Копінг в умовах воєнних дій: виклики для українського суспільства. *Проблеми політичної психології*. 2014. Вип. 1. С.107 – 116.
37. Родіна Н. В., Бірон Б. В. Роль проактивного копіngu в подоланні особистістю життєвої кризи. *Теорія і практика сучасної психології*. 2012. Вип. 4. С. 80–84.
38. Розлади психічної сфери внаслідок бойових дій: навч. посіб./ В. Д.

- Мішиєв, Б. В. Михайлов, Є. Г. Гриневич, В. Ю. Омелянович. Київ : ВСВ «Медицина», 2023. 127 с.
39. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч.посібник. Київ : Кондор, 2005. 278 с.
40. Розов В. І. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення: науково-практичний посібник. Київ : КНТ, 2024. 711 с.
41. Сіпко Л. О. Подолання бойового стресу та його психологічних наслідків. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки.* 2015. № 2. С.129 – 134.
42. Скиданович В. Вплив нервово-психічної стійкості на формування копінг-стратегій військовослужбовців. *ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Збірник наукових праць: психологія.* Випуск 21. Івано-Франківськ. 2016. С.104 – 111.
43. Степаненко Л. В. Особливості взаємозв'язку копінг-захисних механізмів та адаптивних властивостей особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* Випуск 2. Видавничий дім «Гельветика». 2021. С. 21 – 25.
44. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія, (4).* 2022. С.113 – 117.
45. Тептюк Ю. В. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки.* Вип. 1. 2018. С.44 – 47.
46. Терлецька Л. Г. Основи психодіагностики: навч. посібник. Київ : Главник, 2006. 144 с.
47. Тимофієва М. П., Двіжона О. В. Психологія здоров'я : навч. посібник. Чернівці : Книги – ХХІ, 2009. 296 с.

48. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
49. Циганчук Т. В. Психологія стресу: навч. посібник. Київ : Кафедра, 2016. 216 с.
50. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 34 (73) № 1. 2023. С.64 – 69.
51. Юрченко В. М. Теоретико-методологічні засади дослідження психічних станів людини: дис... доктора психол. наук. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 481 с.
52. Adger W. N., Kelley P. M., Ninh N. Living with environmental change: social vulnerability, adaptation and resilience in Vietnam. London, New York : Routledge, 2001.
53. Aldwin Carolyn M. Stress, Coping and Development. An Integrative Perspective. Second Edition. New York : The Guilford Press, 2007. 432 p.
54. Bonanno G. Clarifying and Extending the Construct of Adult Resilience. *American Psychologist*, 2005. Vol. 60 (3) P.265–267.
55. Brown J., D’Emidio-Caston M., Benard B. Resilience education. Thousand Oaks, CA: Corwin Press, 2001.
56. Chen A. (Ed.) Stress Resilience: Molecular and Behavioral Aspects. Academic Press, 2020. 373 p.
57. Comas-Diaz L, Luhtar S. S., Maddi S. R., O’Neill H. K., Saakvithe K. W., Tedeshchi R. G. The Road to Resilience. In: (APA) APA, editor. URL: <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx20>
58. Everly G. S., Mitchell J. T. America under attack: The «10 Commandments» of responding to mass terrorist attacks. *International Journal of Emergency Mental Health*. 2001. № 3 (3). P. 133 – 135.
59. Greenglass E. R. Proactive coping. *Beyond coping: Meeting goals, vision, and challenges* / E. Frydenberg. London : Oxford University Press. 2002. № 3. P. 37–62.

60. Haan N. Coping and defending: Processes of self–environment organization. New York : Academic Press. 1977. 346 p.
61. Hill R. Families under stress. New York : Harper and Row, 1946.
62. Kelly G. A. The Psychology of Personal Constructs : New York, 1955. V.1, 2.
63. Kelley T. Natural Resilience and Innate Mental Health. *American Psychologist*, 2005. Vol. 60 (3). P. 265 – 265.
64. Lazarus R. Stress, appraisal, and coping: monography. New York, 1984. 445p.
65. Masten A. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychology*, 2001. № 56. P. 227–238.
66. Resilience in a time of war. American Psychological Association, 2005. 10 p.
67. Taylor Shelley E., Fiske Susan T. Social Cognition. Addison-Wesley Publishing Company, 1984. 508 p.
68. Taylor Shelley E. Health Psychology. New York : McGraw-Hills Education, 2018. 444 p.
69. Vaillant G. E. The wisdom of the ego. Cambridge : Harvard University Press, 1993. 213 p.
70. Wills T., Shiffman, S. Coping and substance use: A conceptual framework . In S. Shiffman & T. A. Wills (Eds.), *Coping and substance use*. San Diego, CA : Academic Press. 1985. P. 3 – 24.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати вимірювання копінгу у військовослужбовців

№ п/ п	Шкали, %							
	Конф- ронта- ційний копінг	Дистан- ціюва- ння	Само- кон- троль	Пошук соціа- льної підтри- мки	Прий- няття відпо- відаль- ності	Втеча- уник- нення	Плану- вання вирі- шення проблем	Пози- тивна пере- оцінка
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	33,0	50,0	48,0	50,0	50,0	42,0	100,0	67,0
2	22,0	33,0	43,0	28,0	33,0	29,0	67,0	33,0
3	33,0	11,0	28,0	33,0	50,0	38,0	56,0	62,0
4	39,0	56,0	83,0	61,0	67,0	42,0	78,0	62,0
5	56,0	89,0	72,0	61,0	58,0	50,0	72,0	67,0
6	61,0	22,0	67,0	33,0	42,0	38,0	56,0	29,0
7	61,0	50,0	48,0	67,0	75,0	67,0	67,0	52,0
8	39,0	67,0	44,0	33,0	50,0	58,0	39,0	43,0
9	39,0	56,0	43,0	44,0	75,0	42,0	39,0	43,0
10	61,0	67,0	94,0	33,0	33,0	67,0	71,0	89,0
11	67,0	67,0	61,0	50,0	33,0	58,0	28,0	14,0
12	33,0	56,0	94,0	50,0	75,0	42,0	78,0	76,0
13	44,0	61,0	67,0	83,0	67,0	63,0	89,0	43,0
14	50,0	67,0	72,0	6,0	75,0	54,0	56,0	38,0
15	72,0	78,0	94,0	28,0	75,0	58,0	94,0	52,0
16	50,0	56,0	48,0	56,0	25,0	38,0	72,0	71,0
17	39,0	50,0	83,0	72,0	42,0	42,0	78,0	29,0
18	33,0	39,0	78,0	67,0	42,0	21,0	94,0	48,0
19	33,0	44,0	72,0	61,0	25,0	8,0	83,0	48,0
20	44,0	78,0	83,0	78,0	75,0	54,0	83,0	52,0
21	28,0	56,0	83,0	33,0	33,0	46,0	89,0	48,0
22	44,0	72,0	78,0	89,0	67,0	63,0	72,0	71,0
23	61,0	78,0	86,0	83,0	75,0	67,0	83,0	71,0
24	39,0	67,0	76,0	78,0	75,0	67,0	89,0	67,0
25	44,0	44,0	78,0	72,0	42,0	46,0	78,0	38,0
26	28,0	50,0	67,0	61,0	42,0	38,0	89,0	43,0
27	39,0	44,0	78,0	72,0	50,0	38,0	83,0	38,0
28	33,0	61,0	86,0	61,0	42,0	38,0	78,0	33,0
29	28,0	33,0	72,0	56,0	25,0	29,0	83,0	38,0

Додаток Б

**Результати вимірювання копінгу за методикою «Індикатор
копінг-стратегій» Д. Амірхана**

№ п/п	Шкали, %		
	Пошук соціальної підтримки	Вирішення проблем	Уникнення проблем
1	4	5	6
1	15	33	23
2	11	27	19
3	13	31	19
4	16	30	25
5	28	33	31
6	15	28	16
7	24	23	20
8	22	19	24
9	18	19	22
10	19	25	21
11	19	23	20
12	17	32	20
13	29	31	17
14	11	19	22
15	11	31	21
16	21	27	16
17	31	33	19
18	15	33	14
19	17	31	19
20	23	32	21
21	12	33	22
22	22	22	18
23	23	26	22
24	16	32	21
25	28	33	21
26	26	33	19
27	25	32	17
28	26	33	19
29	19	33	19

Додаток В

Показники саморегуляції поведінки військовослужбовців

№ п/п	Регулярні шкали						Загальний рівень саморегу- ляції
	Плану- вання	Моделю- вання	Програму- вання	Оціню- вання результатів	Гнуч- кість	Самостій- ність	
1	4	5	6	7	8	9	10
1	9	6	8	9	7	8	41
2	6	8	7	7	7	1	34
3	7	8	3	5	6	3	27
4	9	5	7	7	5	5	37
5	7	6	6	4	4	5	28
6	7	7	5	6	6	5	35
7	6	5	7	5	8	6	34
8	6	3	4	2	4	6	22
9	4	3	1	3	4	7	16
10	6	7	4	7	8	6	32
11	8	7	8	7	4	7	36
12	9	6	7	8	7	7	39
13	5	3	6	5	8	7	28
14	5	4	7	6	8	8	31
15	6	6	7	6	7	9	36
16	4	7	8	5	8	8	34
17	7	6	6	8	6	8	34
18	6	7	7	8	7	6	38
19	6	8	5	7	9	8	36
20	8	5	6	5	6	7	23
21	9	6	6	7	7	6	38
22	8	4	5	5	5	5	28
23	7	8	7	8	8	4	24
24	4	6	4	7	3	9	28
25	7	8	6	5	8	8	32
26	8	8	8	7	8	6	41
27	9	5	7	5	5	8	32
28	6	3	9	5	5	8	28
29	8	6	8	7	8	9	39

**Логічні схеми занять корекційно-розвивальної програми
оптимізації копінг-ресурсів військовослужбовців**

Заняття 1. Перегляд художніх фільмів «Американський снайпер» (2014) або «Спасибі за вашу службу» (2017)

Мета: розширити розуміння сучасних військових операцій та їх психологічного впливу; підтримати моральний дух військових та сприяти їхньому усвідомленню важливості їхньої служби; визначення ресурсів та підтримки, які можна використовувати для подолання стресу та травм, що виникають під час служби.

Основним завданням перегляду кінострічки є ознайомлення військових з реальними історіями і досвідом колег, показаними у фільмах; зміцнити почуття єдності та підтримки серед військових.

Фільми можуть служити дзеркалом для військових, допомагаючи їм побачити свої власні переживання та емоції в контексті історій, які зображуються. Сприяти обговоренню та підвищенню обізнаності про психічне здоров'я, що може допомогти у виявленні та попередженні ПТСР. Забезпечення можливості для військових розслабитися та знайти спільну мову через спільний перегляд фільму та обговорення.

Заняття 2. Психологічний аналіз фільмів «Американський снайпер» (2014) або «Спасибі за вашу службу» (2017)

Мета: провести психологічний аналіз фільмів «Американський снайпер» (2014) або «Спасибі за вашу службу» (2017) серед військових для виявлення емоційних та поведінкових реакцій, що виникають під час виконання бойових завдань і в період адаптації до мирного життя.

Основним завданням є організація групових обговорень після перегляду фільмів, щоб військові могли висловити свої думки, переживання та обговорити можливі стратегії подолання труднощів.

Фільми можуть служити інструментом для саморефлексії, допомагаючи військовим зрозуміти та усвідомити свої власні емоції та реакції на бойові ситуації та період адаптації. Підвищення рівня обізнаності про можливі психологічні труднощі, пов'язані з військовою службою, та важливість звернення за допомогою при необхідності. Сприяти психологічному зціленню та підтримці військових через відкриті обговорення та обмін досвідом.

Заняття 3. Повернення до поточного моменту

Мета: допомогти військовослужбовцям знизити рівень стресу та тривожності, а також сприяти емоційній стабільності під час виконання бойових завдань та в період адаптації до мирного життя.

Основним завданням є ознайомлення з техніками (навчити військовослужбовців різним технікам заземлення, таким як глибоке дихання, концентрація на фізичних відчуттях, використання п'яти почуттів, техніка 5-4-3-2-1 та інші).

Техніки заземлення можуть служити потужним інструментом для управління стресом і тривогою, допомагаючи військовослужбовцям залишатися присутніми в поточному моменті і не занурюватися в негативні думки або спогади. Використання таких технік може допомогти військовим знизити ризик розвитку ПТСР та інших психічних розладів.

Заняття 4. Управління страхом

Мета: надання військовослужбовцям інструментів і технік для ефективного подолання стресу та страху в умовах бойових дій. Це допоможе покращити їхню психологічну стійкість, підвищити рівень самоконтролю та зменшити негативний вплив стресових ситуацій на їхнє здоров'я та ефективність у виконанні завдань.

Основним завданням є надати знання про різні види копінг-стратегій та технік управління стресом. Навчити практичним методам розслаблення та саморегуляції, які можуть бути використані в умовах бойових дій.

Заняття «Управління страхом» складається з теоретичної частини, де учасникам надаються знання про природу страху, та практичної частини, де проводяться вправи та тренування з використанням різних методів копіngu. Учасники вивчають техніки дихання, медитації, візуалізації та інші методи, що допомагають знижувати рівень тривоги та страху. Також розглядаються ситуації, в яких страх може бути конструктивним, допомагаючи уникати небезпеки, та деструктивним, перешкоджаючи ефективним діям. Учасники вчаться використовувати страх як сигнал до дії та перетворювати його на мобілізацію ресурсів для досягнення поставлених цілей.

Заняття 5. Розвиваємо оптимізм і почуття гумору

Мета: підвищення психологічної стійкості та здатності до адаптації військовослужбовців в умовах стресу. Це сприяє поліпшенню їхньої здатності до ефективного використання копіng-ресурсів та підтримці загального психічного здоров'я.

Основним завданням є підвищення усвідомленості військових про важливість оптимізму та почуття гумору, та їх вплив на психічне здоров'я і здатність до копіngu. Ознайомлення з техніками позитивного мислення та практиками для розвитку оптимізму і почуття гумору. Сприяння розвитку позитивних взаємовідносин з колегами, що допомагає у створенні підтримуючого середовища.

Оптимізм виступає важливим фактором у підтримці психологічної стійкості та здатності до адаптації військових у складних та стресових ситуаціях. Розвиток оптимізму допомагає підвищити мотивацію, покращити емоційний стан та знизити ризик розвитку психологічних розладів, таких як депресія та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Це, в свою чергу, сприяє підвищенню загальної боєздатності та ефективності виконання службових обов'язків.

Гумор є ефективним засобом зниження стресу, оскільки сприяє зниженню напруги, підвищенню психологічної стійкості, покращенню соціальної згуртованості, полегшенню адаптації до складних умов і наданню

тимчасового відволікання від проблем. Він допомагає зберігати позитивний настрій та підтримувати емоційний баланс.

Заняття 6. Соціальна-підтримка як копінг-механізм

Мета: ознайомлення військових з важливістю соціальної підтримки як ефективного інструменту для подолання стресових ситуацій і збереження психічного здоров'я. Заняття має на меті навчити військовослужбовців використовувати соціальні зв'язки для підтримки та допомоги як з боку оточуючих, так і для інших.

Основним завданням є ознайомити учасників з концепцією соціальної підтримки та її різновидами (емоційна, інформаційна, матеріальна, оцінювальна). Показати, як соціальна підтримка може бути ефективним інструментом для зменшення стресу та покращення емоційного стану.

Навчити військовослужбовців розпізнавати та використовувати доступні ресурси соціальної підтримки, такі як товариші по службі, командири, психологи, родина і друзі. Заохотити військових до формування та підтримки позитивних соціальних зв'язків у підрозділі та за його межами.

Під час заняття учасники обговорюють власний досвід отримання та надання соціальної підтримки, аналізують її вплив на свій емоційний стан і поведінку. Це допомагає усвідомити важливість взаємної підтримки в колективі. Військовослужбовці вивчають і тренують навички активного слухання, надання підтримки, висловлювання своїх потреб і отримання допомоги. Вправи включають рольові ігри, симуляції ситуацій, в яких необхідна підтримка, і аналіз можливих дій.

Заняття 7. Особистісна ефективність

Мета: навчитися ефективному управлінню своїм часом та ресурсами, щоб уникнути занурення в негативні думки і підтримувати позитивний настрій та високу продуктивність у виконанні службових обов'язків.

Основними завданнями є розробити індивідуальні стратегії тайм-менеджменту для кожного учасника, враховуючи специфіку військової

служби. Навчити методам планування та організації часу, які дозволяють максимально ефективно використовувати ресурси.

Учасники навчаються аналізувати свої щоденні завдання та встановлювати пріоритети, щоб уникнути перенапруження та зниження мотивації. Особлива увага приділяється технікам концентрації, методам швидкого реагування на непередбачувані ситуації та вправам для збереження позитивного настрою. Заняття спрямоване на створення ефективної структури дня, що дозволяє уникнути тривалих періодів бездіяльності, які можуть сприяти виникненню негативних думок.

Заняття 8. Критичне мислення, як захист від зовнішнього впливу

Мета: розвинути у військових навички критичного мислення для покращення здатності аналізувати інформацію та приймати обґрунтовані рішення, знижуючи при цьому вплив зовнішніх факторів та емоційних маніпуляцій.

Основним завданням є ознайомлення військових з методами критичного аналізу інформації, зокрема розпізнаванням упереджень, логічних помилок і маніпулятивних технік. Розвинути вміння формулювати власні аргументи та критично оцінювати чужі, спираючись на логічні та фактичні основи.

Показати, як критичне мислення може допомогти контролювати емоційні реакції та приймати зважені рішення, не піддаючись емоційному тиску.

Розвиток критичного мислення є ключовим інструментом для захисту від дезінформації, пропаганди та інших форм зовнішнього впливу, що можуть спотворювати сприйняття реальності.

Заняття 9. Пошук мотивації

Мета: допомогти військовослужбовцю визначити та активізувати внутрішні та зовнішні джерела мотивації для підвищення ефективності виконання службових обов'язків і збереження морального духу. Це заняття

спрямоване на розвиток усвідомленості щодо своїх цілей і цінностей, а також на створення умов для підтримання мотивації в складних умовах служби.

Основні завдання: ознайомити учасників з поняттям мотивації та її видами (внутрішня і зовнішня); допомогти військовим виявити особисті мотиви та цілі, що сприяють їхній ефективності; розробити індивідуальні та групові стратегії для підтримання мотивації в умовах стресу і навантаження; навчити технік саморефлексії та самостимуляції, які допомагають активізувати мотивацію в складних ситуаціях.

Це заняття допомагає військовим не лише зрозуміти, що їх мотивує, але й розробити практичні інструменти для збереження і підвищення мотивації навіть у важких умовах.

Заняття 10. Сон, як процес відновлення життєво важливих ресурсів організму

Мета: підвищення обізнаності військовослужбовців про важливість сну для фізичного і психічного здоров'я, а також у навчанні практичним методам покращення якості сну для забезпечення оптимальної працездатності та збереження здоров'я.

Дане заняття надає можливість зрозуміти про важливість відпочинку при любых життєвих обставинах, а також навчає створенню умов для сну та методів боротьби з безсонням без використання вживання стимуляторів.

Учасники отримують інформацію про структуру та фази сну, їхню функцію в процесі відновлення організму, а також про негативні наслідки хронічного недосипання. Обговорюються впливи сну на фізичне здоров'я, когнітивні процеси (пам'ять, увага, здатність до прийняття рішень) та емоційний стан.