

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри

Світайло Н. Д

(підпис)

(прізвище та ініціали)

« » _____ 2021р

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

здобувача ступеня бакалавра психології

Дяченко Наталії Петрівни

(прізвище, ім'я, по-батькові)

за темою «Особливості копінг-стратегій військовослужбовців контрактної
служби»

(галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»,
Спеціальність 053 «Психологія»)

Науковий керівник

Канд. психологічних наук, доцент

(науковий ступінь, посада, вчене звання)

Ніколаєнко С.О

(підпис)

(прізвище, ім'я, по батькові)

« » _____ 2021 р.

Підсумкова оцінка:

Національна шкала _____

Кількість балів ECTS _____

Члени комісії _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Члени комісії _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Члени комісії _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Суми 2021

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ	
КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ З ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ У	
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ КОНТРАКТНОЇ СЛУЖБИ	11
1.1. Вивчення особливостей копінг-стратегій як захисної поведінки у	
психологічній науці.....	11
1.2. Причини виникнення та прояви психологічного стресу у	
військовослужбовців контрактної служби	15
1.3. Поняття та різновиди копінг-стратегій подолання психологічного стресу..	18
Висновки до розділу 1.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ З	
ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	
КОНТРАКТНОЇ СЛУЖБИ	29
2.1. Методичні основи дослідження копінг-стратегій з подолання	
психологічного стресу у військовослужбовців контрактної	
служби.....	29
2.2. Аналіз результатів дослідження копінг-стратегій з подолання	
психологічного стресу у військовослужбовців контрактної служби.....	32
Висновки до розділу 2.....	45
РОЗДІЛ 3. ОПАНУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ КОНТРАКТНОЇ	
СЛУЖБИ КОНСТРУКТИВНИМИ СТРАТЕГІЯМИ ТА ПРИЙОМАМИ	
ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ У ВАЖКИХ СИТУАЦІЯХ	
КОНТРАКТНОЇ СЛУЖБИ.....	48
3.1. Технологія активного навчання військовослужбовців контрактної служби	
конструктивним стратегіям та прийомам подолання психологічного стресу у	
важких ситуаціях під час контрактної служби	48
3.2. Тренінгова програма з навчання військовослужбовців контрактної служби	
конструктивним стратегіям та прийомам поолання психологічного стресу у	

важких ситуаціях під час контрактної служби.....	
53	
Висновки до розділу 3.....	58
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	69

Анотація

Бакалаврська робота присвячена вивченню актуального питання особливостей копінг-стратегій військовослужбовців контрактної служби. У роботі було проаналізовано причини виникнення та прояви психологічного стресу у військовослужбовців контрактної служби, поняття, та різновиди копінг-стратегій, взаємозв'язки типів копінгу з копінг-стратегіями. Визначено поняття психологічний стрес, копінг, копінг-поведінка, копінг-стратегії.

Підібрано методики для дослідження копінг-стратегій особистості, обгрунтовано та здійснено їх дослідження, яке засвідчило, що стратегії подолання стресу особистості вимагає цілеспрямованого розвитку. Проаналізовано методи розвитку опановуючої поведінки та копінг-стратегій особистості.

Обгрунтовано використання когнітивно-поведінкового направлення для розвитку копінг-стратегій у військовослужбовців контрактної служби. Визначено найбільш ефективні психологічні напрями для їх розвитку.

Розроблено програму розвитку опанування військовослужбовцями конструктивними стратегіями та прийомами подолання психологічного стресу під час контрактної служби. Проведено часткову апробацію цієї програми розвитку, описано особливості її проведення в онлайн-режимі, проаналізовано етапи її проведення.

Ключові слова: психологічний стрес, типи стресу, копінг-поведінка, копінг-стратегії, класифікація стратегій, конструктивні стратегії, активне навчання, навчальна програма.

Summary

The bachelor's thesis is devoted to the study of the topical issue of the peculiarities of the coping strategies of contract servicemen. The paper analyzes the causes and manifestations of psychological stress in contract servicemen, the concept and types of coping strategies, the relationship of types of coping with coping strategies as a solution to the problem, seeking social support and avoiding the problem. The concepts of psychological stress, coping, coping behavior, coping strategies are defined.

Methods for research of coping strategies of personality are selected, their research is substantiated and carried out, which testified that strategies of overcoming personality stress require purposeful development. Methods and techniques for the development of mastery behavior and coping strategies of the individual are analyzed.

The use of cognitive-behavioral direction for the development of coping strategies in contract servicemen is substantiated. The most effective psychological directions for their development are determined.

The program of development of mastering by servicemen of constructive strategies and receptions of overcoming of psychological stress during contract service is developed. Partial approbation of this developed program is carried out, features of its carrying out in the online mode are described, stages of its carrying out are analyzed.

Key words: psychological stress, types of stress, coping strategies, coping behavior, classification of strategies, research, analysis, mastering, constructive strategies, active learning, training program.

ВСТУП

Актуальність проблеми дослідження обумовлена тим, що на сьогоднішній день, ми досить часто зустрічаємося зі стресом і проблемою його опанування. У житті сучасної людини будь-яка, навіть сама звичайна ситуація, в повсякденному житті може бути екстремальною, та провокує до виникнення та розвитку стресу.

Людина постійно перебуває під впливом як усвідомлених, так і непомічених нею зовнішніх факторів. Так само як і особистість впливає на навколишнє середовище, так і оточення - на особистість. Це пов'язано із багатьма факторами, в тому числі політичними, інформаційними, соціально-економічними, екологічними, природними. Для того щоб протистояти стресу людина з дитинства виробляє, так звані способи саморегуляції, тобто систему поведінки для зниження негативного впливу стресу.

Військова професія у всі часи вважалася однією з найнебезпечніших професій, яка має на увазі, як фізичну загрозу здоров'ю, так і душевні переживання у вигляді тривоги та стресу.

Служба військовослужбовців безпосередньо пов'язана зі стресом. Військовослужбовці щодня потрапляють в різні стресові ситуації і, звичайно ж, намагаються з ними впоратися різними способами, які прийнято називати копінг-стратегіями.

У звичайних життєвих ситуаціях реакції людей рутинні, здійснюються, в основному, автоматично, без особливої напруги, але в стресовій ситуації потрібно приймати неординарні рішення, докладати незвичайні зусилля, щоб справитися із загрозою або викликом, втратою або збитком. Тому дана робота є цілеспрямованою спробою виробити додаткові методи боротьби зі стресом в

період проходження служби. Таким чином, проблема, порушена в цьому дослідженні, є актуальною для вивчення.

Найважливішим фактором в подоланні психологічного стресу є адаптація, та вибір копінг-стратегії подолання стресу, яка найкращим чином допомогла б в рішенні проблеми, що склалася. Копінг-стратегії проявляють себе, коли особа знаходиться в ситуаціях стресу. Стрес - це дискомфорт, який переживає людина, перебуваючи у несприятливій для себе ситуації. Надалі йде оцінка власних ресурсів, необхідних для подолання проблеми.

Тому дана робота є цілеспрямованою спробою виробити додаткові методи боротьби зі стресом в період проходження служби. Таким чином, проблема, порушена в цьому дослідженні, є актуальною для вивчення.

Актуальність дослідження копінг-стратегій подолання психологічного стресу військовослужбовцями полягає в тому, що недостатня теоритична та практична дослідженість цього питання, зокрема, відсутність розроблених психологічних теорій в даному напрямку, які б могли б стати основою для подальших досліджень і вдосконалення практичної психологічної роботи, зумовила нас до вибору теми нашого дослідження та створення тренінгової програми з навчання військовослужбовців конструктивним стратегіям та прийомам подолання психологічного стресу у важких ситуаціях під час контрактної служби.

Мета дослідження полягає:

- 1) у визначенні особливостей копінг-стратегій військовослужбовців з подолання психологічного стресу у важких ситуаціях контрактної служби;
- 2) у розробці тренінгової програми з активного навчання військовослужбовців конструктивним та адаптивним стратегіям подолання психологічного стресу у важких ситуаціях контрактної служби.

Об'єктом дослідження є копінг-поведінка особистості з подолання психологічного стресу.

Предметом дослідження є копінг-стратегії військовослужбовців з подолання психологічного стресу у важких ситуаціях контрактної служби.

Згідно мети та предмета дослідження були висунуті наступні **завдання**:

- 1) визначити сутність поняття копінг-поведінки в науковій літературі;
- 2) виявити типології та різновиди копінг-стратегій для подолання психологічного стресу в науковій літературі;
- 3) емпірично дослідити у військовослужбовців контрактної служби різновиди та рівні розвитку копінг-стратегій;
- 4) розробити тренінгову програму з активного навчання військовослужбовців конструктивним стратегіям та прийомам подолання психологічного стресу у важких ситуаціях контрактної служби.

Гіпотеза дослідження: у військовослужбовців контрактної служби рівень розвитку конструктивних стратегій подолання психологічного стресу є недостатньо розвиненим і тому потрібна розробка спеціальної тренінгової програми з навчання військовослужбовців конструктивним стратегіям та прийомам подолання психологічного стресу у важких ситуаціях під час контрактної служби.

Методи дослідження. Для вирішення першого завдання використовувалися такі теоретичні методи як аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, за допомогою яких проведено аналіз та систематизація літературних джерел, узагальнено теоретичні та практичні дані з проблеми дослідження, певний стан її розробленості.

Для вирішення другого завдання нами були використані експериментальні методи: порівняльний метод, анкетування та опитування.

Отримані в ході дослідження дані оброблялися методами математичної статистики: середня, мода, медіана, коефіцієнт варіації, та коефіцієнт кореляції Пірсона. Для вирішення другого завдання були використані наступні методики: «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптований Т. Крюковою) та «Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса».

Теоретична значущість дослідження полягає в тому, що з позицій когнітивного підходу в психології було уточнено поняття психологічного стресу,

виявлені причини та прояви психологічного стресу у військовослужбовців контрактної служби, проаналізовано поняття та види стратегій подолання психологічного стресу.

Практична значущість дослідження визначається тим, що отримані емпіричні дані можуть бути використані психологами військової частини для організації ефективного розвитку продуктивних копінг-стратегій військовослужбовців контрактної служби. Розроблена нами тренінгова програма може бути використана психологами для навчання військовослужбовців контрактної служби умінням по застосуванню конструктивних стратегій та прийомів подолання психологічного стресу.

Апробація результатів дослідження була частково виконана з 10.03.2021 року. Протягом 5 тижнів, тренінгові заняття проводилися один раз на тиждень і були модифіковані для тренінгу лекції. Також заняття були модифіковані для проведення в онлайн-режимі. Заняття проводилися на базі Сумського державного університету, студентам першого курсу, спеціальності "Психологія", в кількості - 6 осіб.

В ньому було висвітлено питання видів і типів копінг-стратегій та стресу, причини виникнення та індивідуальні способи їх подолання.

Навчання нових стратегій конструктивної опанувальної поведінки, сприяє більш високому рівню суб'єктності при взаємодії з важкими ситуаціями.

Допомога в усвідомленні особливостей власної опанувальної поведінки, репертуар копінг-стратегій, їх конструктивності або деструктивності. Формування і закріплення навичок, а також практичного застосування ефективних копінг-стратегій.

Структура та обсяг роботи: робота складається з вступу, трьох розділів, списку використаних джерел (63 найменування) та додатків. Основний текст викладено на 56 сторінках. Текст кваліфікаційної роботи містить п'ять таблиць та три рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ З ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ КОНТРАКТНОЇ СЛУЖБИ

1.1. Вивчення особливостей копінг-стратегій як захисної поведінки у психологічній науці

Термін «копінг» був введений А. Маслоу в 1951 році. А. Маслоу відзначає: «Копінг - це індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією відповідно до її власної логіки, значущістю в житті людини і його психологічними можливостями» [33]. Зазвичай під «копінг» розуміється стабільно мінливі пізнавальні, афективні і поведінкові спроби подолати певні зовнішні і внутрішні впливи. Як правило, такі дії оцінюються як напруга або перевищують можливості особистості, які допомогли б упоратися з ними.

У психології питання «копінгу» виникло у другій половині ХХ століття. На думку В. Моросанова, «Coping» означає долати, справлятися [35; 36, с.82]. В психології воно означає адаптивне психологічне подолання.

С. Фролова вважає, що поняття «копінг-поведінка» застосовувалося в психології стресу і визначалося як сума пізнавальних і поведінкових старань, які використовувалися людиною для подолання або послаблення впливу стресорів [50].

Наразі термін «копінг» включає широкий спектр людської активності, а саме, від несвідомих психологічних захистів до цілеспрямованого подолання будь-яких кризових подій. Психологічне його призначення полягає в тому, щоб максимально краще пристосувати особистість до певних вимогам ситуації, та ситуації загалом. Серед сучасних авторів, що займаються даним питанням можна виділити наступних: А. Карпов, Т. Крюкова, О. Сенгеева та інші [21; 25; 26; 27; 45].

Існує велика кількість психологічних шкіл, інтерпретує термін «копінг». Першим підходом є - неопсихоаналітичний, де копінг-процеси визначаються як процеси, які спрямовані на продуктивну пристосованість людини у важких ситуаціях.

У другому, на думку Т. Крюкова, «копінг-стратегії розглядаються як якості особистості, які дозволяють застосовувати відносно стабільні варіанти відповіді на стресові ситуації» [25, с. 344].

У третьому підході, за думкою Р. Лазаруса та С. Фолкмана, копінг-стратегії визначаються як динамічні процеси, що визначаються суб'єктивністю переживання ситуації і іншими певними факторами [55; 56].

Варто зазначити, що єдиної класифікації копінг-стратегій, як і класифікації психологічних захистів не існує, але ми також маємо можливість виділити найбільш обґрунтовані і найбільш інформативні класифікації, які виділяються в різних підходах.

Так, наприклад, в деяких теоріях копінг-поведінка, на підставі робіт когнітивних психологів Р. Лазаруса та С. Фолкмана (1998) [29], включає такі базові стратегії, як: 1) вирішення проблем; 2) пошук соціальної підтримки; 3) уникнення [30, с 209].

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

До продуктивним копінг-стратегій відносяться [30]:

1. Стратегія самоконтролю - полягає в бажанні регулювати свої почуття і вчинки.
2. Стратегія прийняття відповідальності - визначається у визнанні свою власну роль, у виникненні проблеми і прагнення не повторювати колишніх помилок.
3. Стратегія планового вирішення проблеми - полягає у виробленні якогось плану дій і подальшого проходження йому.

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

До непродуктивним копінг-стратегій відносяться:

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

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

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

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

Для того, щоб подолати труднощі, люди або приймають позицію атаки навколишніх обставин, або намагаються отримати від них підтримку, або уникають і відокремлюються від цієї ситуації, або надають ситуації позитивне емоційне забарвлення, а також фокусуються на своєму емоційному і поведінковому стані, або, нарешті, прагнуть вирішити виниклу проблему. Існують й інші копінг-стратегії, які виділяються в інших класифікаціях.

Однак, на нашу думку, тут найбільш повно описані види психологічних захистів і найбільш коректно пояснена специфіка кожного з механізмів різних підходів.

Неможливо випустити з виду той факт, що, по-перше, точного визначення психологічних захистів на сьогоднішній день немає, по-друге, єдиної класифікації механізмів захисту не існує.

Однак варто також відзначити, що є безліч спроб класифікувати їх по різними критеріями. Так, наприклад, Б. Карвасарський пропонує розділити всі механізми на кілька груп [20].

Перша група включає захисти, які виробляють переробку інформації, вони або витісняють, або пригнічують, або зовсім блокують, або заперечують її. Наприклад, Т.Л. Крюкова визначає, витіснення - як механізм, за допомогою якого відбувається переклад психотравматичного впливу зі свідомості в несвідоме [26, с.102]. Поряд з витісненням також виділяють придушення, як більш свідоме ухилення від тривожної інформації, спрямоване на афекти; блокування, тобто гальмування думок, почуттів, дій; заперечення, тобто відторгнення певних ситуацій, розбіжностей, відкидання інформації, яка носить неприємний характер.

Друга група складається з захистів, які спрямовані на спотворення змісту думок, почуттів, поведінки людини. Перш за все, це раціоналізація, завдяки якій людина прагне дати раціональне пояснення тій чи іншій ідеї, установки, дії, почуття, справжні мотиви яких перебувають в тіні.

Слід розрізняти поняття раціоналізації та інтелектуалізації. Друге означає процес, за допомогою якого людина прагне виразити в дискурсивному вигляді свої емоції, почуття, дії, конфлікти, для того, щоб оволодіти ними.

Далі механізм ізоляції, який схожий на інтелектуалізацію, але означає розрив думки або дії з іншими думками або сторонами життя людини.

Реактивна освіта (інверсія) - перетворення в свідомості емоційного ставлення до об'єкта на прямо протилежне. М. Ніколька стверджує про те, що зміщення виражається в тому, що реальний об'єкт, на який, по суті, повинні бути направлені почуття і дії негативного характеру, замінюється більш безпечним.

Проекція - це приписування іншим об'єктам власних витіснених переживань, установок, мотивів і рис характеру» [38, с.65].

Ідентифікація - це приписування собі думок, почуттів, настрою, вчинків, дій, які властиві іншій людині» [38, с .64].

Третя група добре описана в роботі О. Конопкіна, оскільки дана група включає в себе психологічні захисти, які призводять до розрядки емоційної напруги.

До них відноситься реалізація в дії, при якій розрядка відбувається шляхом порушення експресивної поведінки.

Соматизація тривоги, яка здійснюється шляхом перетворення афективної напруги в соматичні, чуттєві і моторні симптоми.

Четверта група містить механізми, так званого маніпулятивного типу - регресії, тобто відбувається повернення на більш ранні етапи особистісного розвитку: догляд в фантазії, відхід у хворобу та інше.

Отже, суперечки з приводу проблеми відносин психологічного захисту і копінг-поведінки тривають досі. Як правило, психологічний захист вважається внутрішньоособистісним процесом, а копінг-поведінка визначається як взаємодія, в першу чергу, із середовищем. Нині деякі автори такі, як А. Меднікова, Т. Крюкова стверджують, що обидва ці процеси незалежні один від одного, інші, навпаки, підтверджують той факт, що вони взаємопов'язані і припускають, що при подоланні конфлікту, що виник, особистість намагається використовувати обидва механізми [26; 34].

Таким чином, на думку С. Зайцевої, «психологічний захист - це будь-яка поведінка, яка усуває психологічний дискомфорт» [18, с.40]. Копінг-поведінка - це форма поведінки, яка відображає готовність людини вирішувати життєві труднощі, як правило, спрямована на адаптацію до обставин і передбачає оформлене вміння користуватися певними засобами для подолання емоційного стресу.

1.2. Причини виникнення та прояви стресу у військовослужбовців контрактної служби

Стрес (англ. Stress - тиск, напруга) - стан напруги, сукупність захисних психофізіологічних реакцій, що виникають в організмі людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів) психологічного і фізичного характеру [39].

Для військовослужбовців, як і для всіх людей в цілому, стрес - це не надприродне явище, а скоріше реакція на накопичені проблеми, на нескінченні

процеси вирішення повсякденних труднощів. Проблеми на роботі, чи в особистому житті людини може бути як одні з чинників для того, щоб викликати стресовий стан. Уваги вимагає ряд соціально-психологічних умов, що впливають на розвиток особистості.

Також серед умов, що впливають на розвиток стресу виділяють: іммобілізації, дефіцит часу, порушення біологічних ритмів, зміна умов життя і динамічного стереотипу [53].

Необхідно відзначити, що для розуміння впливу стресу на організм військовослужбовця, можна віднести поведінкові, емоційні, інтелектуальні та фізіологічні. Також можна виділити поведінкові прояви, такі як: порушення сну, порушення психомоторики, зміна ритму дихання, надмірне напруження м'язів; зміна звичного режиму дня; зниження ефективності діяльності, надмірна стомлюваність; частіші прояви конфліктності та агресивності.

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

При тривалій дії стресу знижується самооцінка, зростає рівень тривожності, зневіра у власні сили, при затяжному впливі стресу на організм, може привести до депресії. За умови такого емоційного фону частішають прояви неадекватних емоційних реакцій, таких як: гнів, агресія, дратівливість [17, с. 271].

Варто зазначити, що негативні емоційні стани одночасно є і передумовами виникнення і розвитку стресів.

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

Прояви стресу впливають майже на всі системи органів організму, а саме на: серцево-судинну систему, дихальну та травну систему. До них відносять,

порушення роботи шлунково-кишкового тракту, підвищення артеріального тиску. Саме ці порушення призводять до зміни маси тіла, зниження імунітету, підвищення рівня втоми.

Будь-які збройні зіткнення і навіть просто постійна готовність до них вимагає граничного напруження крім політичних, економічних, військових ще й моральних сил наших захисників.

Підготовлений в морально-психологічному плані військовослужбовець повинен володіти моральною готовністю, мати психічну здатність і фізичну витривалість, не втрачати здатність мислити та діяти ефективно [25].

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

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

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

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

Загроза військового зіткнення та необхідність і готовність брати участь у військових діях - головні джерела соціального стресу у військовослужбовців.

Психічний стрес обумовлюється напруженістю щоденної життєдіяльності людини та умовами її роботи. Наприклад, військовослужбовці відповідальні за

безпеку та оборону держави і життя людей, також вони несуть підвищену відповідальність за стан техніки і обладнання. І це плюс до всього на тлі величезної кількості інформації з її стрімким темпом надходження.

Перераховане може привести до дезорганізації поведінки або змін психічних функцій.

Робота в ЗСУ зобов'язує завжди бути в хорошій фізичній формі і бути готовим до болю, хвороби і страху, внаслідок чого може виникнути фізіологічний стрес [17].

Військовослужбовці постійно знаходяться в різних стресових ситуаціях і, звичайно ж, намагаються з ними впоратися, використовуючи копінг-стратегії та завдяки опановуючій поведінці.

1.3. Поняття та різновиди копінг – стратегій для подолання психологічного стресу

Військовослужбовці у своїй професійній діяльності щодня взаємодіють з великою кількістю людей і, потрапляючи у важкі ситуації, застосовують різні види копінг-поведінки. Стратегією подолання вважаються засновані на усвідомлюваних зусиллях конкретні дії з регулювання психічної (наприклад, емоційної або інтелектуальної) напруги, з метою оптимальної психологічної адаптації до зовнішніх обставин.

Копінг виконує дві основні функції [15]:

1) вирішення проблеми, яка призвела до стресу або спроба змінити стресор;

2) регулювання емоцій, в першу чергу, негативних, які викликані стресором. Також копінг володіє якостями: наближення до стресору та уникнення стресора. Вони проявляються на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Ці якості лежать в основі різних стратегій копінг-поведінки.

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

- 1) Проблемно-орієнтований копінг. Даний стиль спрямований на вирішення проблеми за рахунок її раціонального аналізу, він пов'язаний зі створенням і подальшим виконанням плану вирішення важкої ситуації. Характерними формами поведінки для цього копінга є самостійний аналіз того, що сталося, пошук додаткової інформації та звернення за допомогою до інших.
- 2) Емоційно або суб'єктивно-орієнтований копінг. Другий стиль опановуючої поведінки є наслідком емоційного реагування на ситуацію, яка при цьому не супроводжується будь-якими конкретними діями по вирішенню того, що сталося. Така поведінка може проявлятися у вигляді занурення особистості у власні переживання, залучення інших у свої переживання або у вигляді самозвинувачення.
- 3) Особистісно-орієнтований копінг. Цей стиль характеризується тим, що індивіди вдаються до уникнення та шукають підтримки та дослухаються до думки компетентних, значущих для них людей, які можуть гарантувати їм соціальну підтримку.

Також уникнення може проявлятися у вигляді спроб не думати про проблему взагалі, бажання забутися уві сні, компенсувати негативні емоції їжею або розчинити свої негаразди в алкоголі. Ці форми стресоопановуючої поведінки безпосередньо пов'язані з наївною, інфантильною оцінкою того, що відбувається.

Відмінною особливістю психологічного стресу є те, що людина прагне контролювати, як екстремальну ситуацію, так і власний стан стресу. У своїх дослідженнях, Р. Лазарус особливу увагу звернув на два фундаментальних когнітивних процесів в структурі психологічного стресу:

- 1) оцінку стресової ситуації і власних ресурсів по потенційному подоланні стресу;

2) дії по подолання стресу.

Автор фіксує термін «оцінка», як встановлення цінності, оцінювання чого-небудь, якоїсь якості. А особливості та ступінь поведінкових і когнітивних зусиль, які використовуються для подолання надмірних зовнішніх та внутрішніх вимог ситуації що склалася, терміном «подолання» (copingprocesses) [58; 59].

Поняття стратегії подолання психологічного стресу може використовуватися в наступних значеннях:

- 1) як аутогенне стратегія людини, яка передбачає використання ним самим певних способів когнітивної оцінки стресовій ситуації і власних ресурсів у поєднанні з його подальшою поведінкою щодо подолання стресової ситуації;
- 2) як гетерогенна стратегія, передбачає використання фахівцем-психологом певних засобів, прийомів, методів для надання людині допомоги ззовні в формах профілактики, виникнення і розвитку у нього психологічного стресу, при можливості його виникнення, або корекції зміненого стресового стану [41].

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

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

Розглянемо найважливіші підходи до класифікації стратегій подолання психологічного стресу.

Дихотомічний підхід до класифікації стратегій подолання психологічного стресу. В рамках даного підходу виділяється превентивна та оперативна стратегії подолання психологічного стресу. Так, К. Matheny [60] показав, що сутність стратегії превентивного подолання психологічного стресу полягає в запобіганні впливу стресової ситуації, або шляхом зміни когнітивної оцінки,

при сприйнятті вимог ситуації, або за рахунок підвищення опірності і стійкості до впливу факторів стресовій ситуації.

При цьому стратегія превентивного подолання психологічного стресу включає в себе наступні способи.

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

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

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

«Збільшення особистих ресурсів для подолання стресу» передбачає актуалізацію самоефективності, яка реалізується в підвищенні почуття контролю і здатності управління часом, а також правильному розподілу ресурсів при виконанні тих чи інших обов'язків на роботі і вдома і ін. Суть стратегії оперативного подолання психологічного стресу полягає в ліквідації або зниженні інтенсивності реакції на що впливає стресову ситуацію. При цьому стратегія оперативного подолання психологічного стресу включає в себе наступні способи:

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

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

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

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

«Зниження збудження» передбачає зменшення психічної напруженості, за рахунок застосування методів саморегуляції, і подальшої корекції стресового стану.

Багатовимірний підхід до класифікації стратегій подолання психологічного стресу. В рамках даного підходу виділяється, як правило, більше двох різновидів стратегій подолання психологічного стресу.

Дане дослідження копінг-стратегій військовослужбовців контрактної служби ґрунтується на ці три базові стилі копінг стратегії. Е. Фрайденберг і Е. Льюїс (E. Frydenberg. R. Lewis) виділяють 18 поведінкових стратегій базових стилів копінг-поведінки [57]:

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

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

До емоційно-орієнтованого стилю (копінга) відносяться:

- занепокоєння - тривога про майбутнє взагалі і про своє майбутнє в особливості;
- надія на чудо - надія на краще, на те, що все само по собі влаштується, що трапитися диво;
- неопанування - відмова від будь-яких дій щодо вирішення проблеми, хворобливі стани;
- розрядка - поліпшення самопочуття за рахунок «випускання пари», виміщення своїх невдач на інших, сльози, крик, алкоголь, сигарети або наркотики;
- ігнорування проблеми - свідоме блокування проблеми, як ніби її не існує;
- самозвинувачення - суворе ставлення до себе, почуття відповідальності за проблему;
 - відхід у себе - замкнутість, непосвячених інших людей в свої турботи;
 - прагнення відволіктися і відпочити - відволікання від проблеми, використання таких способів релаксації як читання книг, телевізор і розваги.

Третій соціально-орієнтований стиль (копінг) включає наступні стратегії:

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

Так, Г. Вебер виявив такі різновиди стратегій подолання психологічного стресу:

- реальне когнітивне або реальне поведінкове подолання стресової ситуації;
- пошук соціальної підтримки в стресовій ситуації;
- тлумачення стресової ситуації на свою користь;
- захист і відкладання значущості стресової ситуації;
- ухилення і уникнення стресової ситуації;
- співчуття до самого себе;
- зниження самооцінки;
- емоційна експресія [62].

На підставі емпіричних досліджень І. Сизова і С. Філіппченкова розрізняють базові та функціонально-ситуативні стратегії подолання психологічного стресу.

При цьому до функціонально-ситуативним стратегіям автори відносять:

1) конструктивні пристосувальні стратегії подолання психологічного стресу: «когнітивна репетиція», «корекція очікувань і надій», «порівняння вниз», «порівняння вгору», «антиципуюче подолання», «передзахоплююча печаль»;

2) конструктивні пристосувальні стратегії подолання психологічного стресу: «позитивне тлумачення ситуації», «надання нетривіального сенсу ситуації», «зміна особистісних властивостей», «ідентифікація з щасливчиками»;

3) неконструктивні стратегії подолання психологічного стресу: «стратегія, що фіксується на негативних емоціях в стресовій ситуації», «догляд або втеча зі стресової ситуації», «стратегія заперечення наявності як стресової ситуації, так і стресових реакцій на неї» [46].

Рівневий підхід до класифікації стратегій подолання психологічного стресу. В рамках даного підходу Р.Т. Wong виявляє взаємозв'язок рівнів стратегій подолання психологічного стресу з рівнями функціонування психіки людини [63].

На першому рівні, згідно з автором, знаходяться такі інстинктивні види подолання стресу, як реакції протидії та вчинки. Дані види, подолання стресу,

панують насамперед в тваринному світі. Однак, люди також можуть актуалізувати зазначені інстинктивні реакції в стресових ситуаціях.

На другому рівні знаходяться такі психологічні стратегії захисту «Его» від невротичного і морального неспокою, як «придушення», «логічне пояснення», «заперечення», «раціоналізація». Згідно З. Фрейду, більшість з цих стратегій є вродженими і діють несвідомо.

На третьому рівні знаходяться набуті стратегії когнітивного і поведінкового подолання стресу, виявлені С. Фолкман, К. Шефер, Р. Лазарусом [54; 55; 56].

Автори розрізняють такі інструментальні стратегії подолання психологічного стресу:

1) стратегії, орієнтовані на вирішенні проблем, пов'язаних з вимогами стресовій ситуації;

2) стратегії, орієнтовані на контроль, оволодіння, подолання стресових станів і негативних емоцій, що виникають в стресових ситуаціях.

На четвертому рівні, згідно Р.Т. Wong, знаходяться екзистенційні та духовні стратегії подолання психологічного стресу. Автор розглядають їх як адаптивні реакції людини, які спираються на його здатності до символізації, прогнозування, рефлексії, духовному прояви, саморозвитку та самовдосконалення [63].

Факторний підхід до класифікації стратегій подолання психологічного стресу. Класифікація видів стратегій подолання психологічного стресу, розроблена Л. Анціферова, побудована на основі врахування двох взаємно ортогональних факторів: з одного боку, своєрідності стресових життєвих і професійних ситуацій, а з іншого - особливостей когнітивної та поведінкової регуляції процесу подолання психологічного стресу, з урахуванням своєрідності зазначених вище ситуацій.

При цьому автор виділяє п'ять груп стратегій [1]:

1. Перетворюючі стратегії, які реалізуються в таких формах: практичні дії і вербальні форми реагування; перебудова змістовно-смісловий і енергетично

динамічної сфери свідомості; корекція очікувань і надій; відновлення позитивної самооцінки; «йде вгору порівняння»; «передзахоплююча печаль».

2. Стратегії пристосування до важких ситуацій, які реалізуються в таких формах: усвідомлене зміна ставлення до ситуації; «позитивне тлумачення» неприємного і морально важкого переживання; рольова поведінка подолання з небажаними рисами особистості; ідентифікація себе з більш щасливими людьми.

3. Стратегії самозбереження, що включають в себе наступні допоміжні прийоми: догляд або втеча з важкої ситуації; психологічна боротьба з негативними емоціями і хворобливими відчуттями; заперечення факту травмуючої події.

4. Стратегії антиципації, які включають в себе «метастратегічні техніки» життя, а також розвиток здібностей: передбачити і запобігти тяжким ситуації; своєчасно розпізнавати нерозв'язність певних життєвих проблем.

5. Стратегії вдосконалення моральних якостей особистості - почуття милосердя, співчуття, любові до людини і ін.

Л. Анциферова підкреслює, що потрібно і можна вчити боротьбі з життєвими труднощами, але якими прийомами слід користуватися і слід ними користуватися взагалі, - це вирішує в кінцевому підсумку сама особистість.

6. Інтегративний підхід до класифікації стратегій подолання психологічного стресу.

Дослідження В. Бодрова показали, що поведінка людини, пов'язана з подоланням стресових станів, передбачає широкий спектр його активності - від несвідомих процесів психологічного захисту, до усвідомленої цілеспрямованої протидії екстремальних факторів життя та діяльності з кризовими ситуаціями повсякденному житті [3], [4].

В. Бодров розробив наступну інтегративну класифікацію стратегій подолання психологічного стресу:

1. Перетворюючі стратегії, які включають в себе:

- превентивне спрямування (мобілізація самого себе: антиципація, перебудова когнітивної структури, корекції своїх очікувань та надій);

- оперативне спрямування (реальне вирішення проблеми, раціоналізація, компенсація).

2. Стратегії пристосування до стресових ситуації, які включають в себе:

- превентивне спрямування (перебудова самого себе, зміна свого ставлення до ситуації, зміна особистісних властивостей, зниження психічної напруженості, встановлення соціальних зв'язків, ідентифікація себе з більш щасливішими людьми);

- оперативне спрямування (проекція, опозиція, заміщення).

3. Стратегії контролю за стресом, які включають в себе:

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

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

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

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

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

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

- превентивне спрямування (фіксація на емоціях);

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

Висновки до розділу 1:

У житті сучасної людини будь-яка, навіть сама звичайна ситуація, в повсякденному житті може бути екстремальною, а також провокує до виникнення і розвитку стресу.

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

Дана тема досить актуальна, оскільки військовослужбовці строкової служби - це юнаки, які потрапили в незвичну для їх життєдіяльності середу, повну чогось нового та екстремального.

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

2. Термін «копінг» почав активно використовуватися в американській психології з початком 1960-х років. Л. Мюрфі був першим, хто почав використовувати даний термін. Він вважав, що «копінг» - це певна форма поведінки, яка визначає готовність людини до вирішення життєвих проблем.

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

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

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

Для військовослужбовців, як і для всіх людей в цілому, стрес – це не надприродне явище, а скоріш реакція на накопиченні проблеми, на нескінченні процеси вирішення повсякденних труднощів.

Кожна людина рано чи пізно, хоча б один раз знаходився в стані напруги. Але є люди, які постійно його відчувають, - військовослужбовці: їм доводиться

щогодини бути наготові, забезпечуючи безпеку життя всіх українців. Тому дослідження копінг-стратегій для подолання стресу військовослужбовцями під час контрактної служби є актуальним як безпосередньо для ЗСУ, так і для країни в цілому.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ З ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ КОНТРАКТНОЇ СЛУЖБИ

2.1. Методичні основи дослідження копінг-стратегій з подолання психологічного стресу у військовослужбовців контрактної служби

Нами було проведене дослідження, мета якого містилася у вищзначенні наступного: у визначенні особливостей копінг-стратегій військовослужбовців з подолання психологічного стресу під час контрактної служби; причин, які впливають на виникнення стресу під час контрактної служби; стратегій подолання стресу військовослужбовців під час контрактної служби.

Дослідження проводилося на базі Сумського державного університету. Респонденти були військовослужбовці контрактної служби військових частин з міста Охтирка та Десна. Кількість досліджуваних - 70 осіб. Оскільки, дослідження проводилося в умовах карантину - бланки методик були створені за допомогою Google Forms.

Нами було використано наступні методи дослідження:

- психодіагностичні методики;

- методи математичної обробки результатів дослідження (обробка даних та графічна презентація результатів за допомогою електронних таблиць Excel 2010)

Методики дослідження:

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

Методика призначена для визначення копінг-стратегій, методів подолання стресу. Опитувальник містить вісім шкал [29].

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

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

Самоконтроль - зусилля з регулювання своїх почуттів та дій.

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

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

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

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

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

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

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

Потім аналізується профіль копінг-стратегій за всіма шкалами. Позитивним вважається переважання середнього значення за субшкалами:

«Самоконтроль», «Планування вирішення завдання», «Дистанціювання», «Конфронтація», «Прийняття відповідальності», над показниками таких шкал, як «Втеча-уникнення», «Позитивна переоцінка» та «Пошук соціальної підтримки» [38, с. 181].

2. Методика «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А Джеймс, М.І Паркер – адаптований Т.А Крюковою).

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

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

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

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

Далі - згадує, як вирішувала аналогічні проблеми раніше, намагається заглибитися в ситуацію, проаналізувати її, розробити кілька різних варіантів розв'язання проблеми, що виникла. Тоді - визначає курс дій, вирішує, найважливіші кроки, і робить те, що вважає найбільш відповідним для даної ситуації.

Копінг-поведінка, орієнтована на емоції, характеризується тим, що людина занурюється у свої біль та страждання, звинувачує себе за те, що опинилася в такій ситуації, за нерішучість, за те, що не знає як правильно вчинити. Опинившись в стресовій ситуації, вона не знає, що робити,

«заморожується», і через це дуже турбується, відчуває нервові напруження та роздратування, схильна відіграватися на інших.

Люди, з домінуючою стратегією, орієнтованою на уникнення, намагаються різними шляхами відволіктися від проблеми, що виникла, не думати про неї. Слід зауважити, що існують дві субшкали - відволікання й соціальне відволікання, що відносяться до уникнення. При цьому ті, хто належить до першої субшкали відволікання, воліють відволікатися від проблеми за допомогою шопінгу, придбання речей. Намагаються більше спати, тішать себе улюбленою їжею, дивляться телевізор, йдуть у відпустку або беруть відгул. Ті, хто ж відноситься до субшкали соціального відволікання, при виникненні будь-якої проблеми, відволікаються від неї, намагаючись бути на людях. Вони телефонують приятелям або йдуть в гості до друзів, проводять час з дорогою для них людиною, спілкуються з тими, чия порада для них особливо цінна. При обробці результатів дослідження підсумовуються бали, поставлені досліджуваним, з урахуванням ключа [9].

2.2. Аналіз результатів дослідження копінг-стратегій з подолання психологічного стресу у військовослужбовців контрактної служби

Відповідно до завдань емпіричної частини нашого дослідження приступимо до аналізу та інтерпретації результатів проведеного нами емпіричного дослідження. Для початку розглянемо особливості копінг - поведінки військовослужбовців контрактної служби, а також вивчені нами за допомогою опитувальника «копінг стратегій», розробленого Р. Лазарусом (в адаптації Т.Л. Крюкової, Е.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвої) для визначення копінг-механізмів [27, 28].

Для визначення аналізу та результатів цього дослідження нами були використані такі види описової статистики, як середнє значення, мода та стандартне відхилення. Нами були отримані дані результатів дослідження.



Рис. 2.1. Загальні результати дослідження копінг- поведінки військовослужбовців контрактної служби.

Отже, найбільш виражена копінг - поведінка у досліджуваних це орієнтація на вирішення завдання , а також реакція соціального відволікання, що свідчить про те, що у разі виникнення стресової ситуації військовослужбовець передбачає тверезу оцінку ситуації і вирішення конкретного завдання без особливих емоцій і допомоги ззовні. Але, водночас військовослужбовці намагатимуться поділитися зі своїми друзями, родичами, родиною своїми емоціями та враженнями. Домінуючими копінг-стресовими поведінковими стратегіями військовослужбовців є орієнтація на вирішення завдання та соціальне відволікання від проблеми.

За описовою статистикою показників копінг- поведінки військовослужбовців ми отримали такі результати(табл. 2.1):

Таблиця 2.1.

Описова статистика показників копінг-поведінки військовослужбовців

	Орієнтація на вирішення завдань	Орієнтація на емоції	Уникнення	Відволікання	Соціальне відволікання
Середнє значення	60,9	48,4	51,9	26,5	18,5
	± 10,2	± 12,7	± 10,7	± 6,1	± 4,3
Медіана	62	48,5	51	26	19
Мода	64	35	51	23	21
Коефіцієнт варіації	16,7%	26,2%	20,6%	23%	23,3%

З результатів показників описової статистики ми бачимо високі бали середнього значення це говорить про вираженість копінг - поведінки за даною шкалою. Стандартне відхилення знаходиться на межі середнього та високого рівнів. Модою є число, яке вказує на високий рівень вираженості копінг-поведінки.

Показники коефіцієнту варіації знаходяться в межах норми, що свідчить про те, що в даній групі опитуваних не має великого розкиду даних, та про те що група є одноманітною. Найбільше значення коефіцієнту варіації за шкалою копінг- поведінки орієнтовану на емоції, це пояснюється тим, що кожна людина проживає емоції та реагує на стрес по-різному. А також, що виявлення, проживання та прояв емоцій є дуже індивідуальний.

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

Наступна копінг-стратегія, яку використовують досліджуванні військовослужбовці, під час стресових ситуацій є «Уникнення». Отже, військовослужбовці, які використовують дану копінг-стратегію можна охарактеризувати як ті, які намагаються уникнути контакту з навколишньою дійсністю та втекти від вирішення проблеми. Це можуть бути пасивні способи уникнення проблем, такі як втеча в хворобу, вживання алкоголю, наркотиків та суїцид.

Копінг-стратегія «Орієнтація на емоції» наймеш використовувана у досліджуваних військовослужбовців, що говорить про те, що серед досліджуваних є військовослужбовці, які опинившись у стресовій ситуації, занурюються у свій біль та переживання, страждають, звинувачуючи себе за те, що опинилися в такій ситуації, за нерішучість, за те, що не знають як вчинити.

Аналіз результатів дослідження за методикою «Опитувальник копінг-стратегій» Р. Лазаруса

Нами було отримано результати за методикою дослідження стратегій подолання стресу військовослужбовцями контрактної служби. Методика має вісім шкал, за кожною ми отримали такі результати [див. Рис. 2.2.].



Рис. 2.2. Результати середнього значення за шкалами копінг-стратегій військовослужбовців контрактної служби.

Найвищу ступінь вираженості мають показники за шкалою «Втеча-уникнення», яка являється негативною стратегією подолання стресу. Шкали «Самоконтроль» та «Позитивна переоцінка» мають високий бал середнього значення та являються позитивними копінг-стратегіями. Низьку ступінь мають шкали «Планування рішення проблеми» та «Пошук соціальної підтримки», які являються позитивними копінг-стратегіями, а «Дистанціювання» та «Конфронтація» - негативними копінг-стратегіями.

Найнижчу ступінь вираженості має стратегія «Прийняття відповідальності». За результатами обробки результатів, складається профіль копінг-стратегій. Якщо показники середнього значення таких шкал, як

«Самоконтроль», «Планування вирішення проблем», «Дистанціювання», «Конфронтація», «Прийняття відповідальності», переважають показники таких шкал, як «Втеча-уникнення», «Позитивна переоцінка», та «Пошук соціальної підтримки», то копінг-стратегії подолання стресу позитивні, якщо ж навпаки - то копінг-стратегії подолання стресу негативні. то копінг-стратегії подолання

стресу позитивні, якщо ж навпаки - то копінг-стратегії подолання стресу негативні.

Отже, за результатами методики можна зробити висновок, що військовослужбовці використовують як негативні копінг-стратегії, так і позитивні копінг-стратегії, для подолання стресу під час контрактної служби.

За результатами дослідження найбільшу ступінь вираженості мають негативні копінг-стратегії, які не спрямовані на подолання стресових ситуацій, а намагаються їх уникати.

Таблиця 2.2.

Описова статистика показників копінг-стратегій військовослужбовців контрактної служби.

	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування вирішення проблеми	Позитивна переоцінка
Середнє значення	10	10,1	13,3	11,4	7,7	13,9	11,7	12,8
Стандартне відхилення	2,8	3,3	3,4	2,7	2,3	4	2,8	3,1
Мода	9	9	13	12	9	14	12	13

З результатів показників описової статистики ми бачимо високі бали середнього значення це говорить про вираженість копінг - стратегій військовослужбовців за даною шкалою. Стандартне відхилення знаходиться в межах норми. Моду є число, яке вказує на високий рівень вираженості копінг -



стратегій. Показники коефіцієнту варіації знаходяться в межах норми, що свідчить про те, що в даній групі опитуваних не має великого розкиду даних, та про те що група є одноманітною.

Рис. 2.3. Загальні показники шкал копінг-стратегій військовослужбовців

За результатами поданих у рис. 2.3. можемо побачити, що у досліджуваних військовослужбовців переважають такі копінг-стратегії, як: «Прийняття відповідальності» (24.3%), «Планування вирішення проблем» (18.6%) та копінг-стратегія «Самоконтроль» (17.1%). Тобто, більшість військовослужбовців використовує позитивні копінг-стратегії, для ефективного подолання стресових ситуацій. У вирішенні проблем дані військовослужбовці сміливо приймають відповідальність за всі виниклі ситуації і дії, спрямовані на усунення даної ситуації. Та здатні підлаштовуватися під будь-які зміни життєдіяльності, а також використовують досвід з минулого для досягнення поставлених цілей. Рівні показники таких копінг-стратегій, як «Дистанціювання» та «Пошук соціальної підтримки» (11,4%), свідчить про те, що деякі військовослужбовці під час стресових ситуацій воліють відсторонитися від виниклої неприємності, зробити вигляд що її взагалі немає або перекласти відповідальність за проблему, яка виникла комусь іншому. А також, вирішують проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки.

Таблиця 2.3.

Розподіл військовослужбовців контрактної служби за рівнями вираженості видів копінг-стратегій поведінки (у %)

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

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

Як ми бачимо, з таблиці 2.3. перша копінг-стратегія поведінки для військовослужбовців є конфронтація, яка має три показника. Відсутність низького показника конфронтації говорить про те, що військовослужбовці не роблять спроби до вирішення проблем за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, вони здійснюють конкретні дії, спрямовані або на зміну ситуації, або на реакцію людини під впливом негативних емоцій у зв'язку з виниклими труднощами.

Середній показник в даній копінг-стратегії (80%) властивий таким військовослужбовцям, які повільно адаптуються до умов, прагнуть до

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

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

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

Також не шукають підтримку і опору, намагаються створити образ жертви, і знайти захисника для вирішення виниклих проблем.

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

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

Вони можуть неадекватно сприймати себе всередині ситуації, яка відбувається, усвідомлюючи свою роль у виникненні проблеми, несуть відповідальність за її рішення, в ряді випадків з виразним компонентом самокритики і самозвинувачення. Для 67% військовослужбовців також притаманна висока напруженість копінг-стратегії позитивна переоцінка, яка

свідчить про подолання ними негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її, як стимулу для особистісного зростання.

Наступною копінг-стратегією є дистанціювання. Відсутність низького показника напруженості даної шкали характеризує військовослужбовців, як таких, які не здатні знизити рівень складних ситуацій і протистоять сильним емоційним реакціям. Середній показник в даній шкалі мають (25%) військовослужбовців, які в проблемних ситуаціях переводять непередбачену проблему в гумор, намагаються розв'язати цю проблему якомога простіше не докладаючи до цього великих зусиль.

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

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

Відсутність низького показника напруженості свідчить про те, що серед досліджуваних немає військовослужбовців, які замикаються при виникненні складної ситуації, та переживають її зсередини. Такі військовослужбовці зазнають труднощів при вираженні особистих переживань, вони відрізняються понад контролем за своїми діями і вчинками.

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

Такі військовослужбовці не впевнені в собі, а це значить, що їм важко дається рішення щодо виниклої ситуації. Низького показника напруженості по цій шкалі не виявлено, що відчить про те, що серед досліджуваних військовослужбовців немає таких, які в важких ситуаціях намагаються перекинути відповідальність на інших людей, намагаються максимально відійти від виниклої ситуації, або переводять стресову ситуацію на жарт.

Також відсутність показників високої напруженості в даній шкалі свідчить про те, що військовослужбовців, які в стресових ситуаціях заперечують або повністю ігнорують проблеми, ухиляються від відповідальності і від дій по вирішенню труднощів, не виявлено.

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

Високі показники за даною шкалою мають (61%) військовослужбовці, які цілеспрямовано аналізують ситуацію для вирішення проблеми та обдумують можливі варіанти поведінки, виробляють стратегії дозволу проблем, планують власні дії з урахуванням об'єктивних умов минулого досвіду і наявних ресурсів. Такі військовослужбовці беруть відповідальність за свої дії, при прийнятті рішення щодо усунення негативної ситуації. Низький показник по даній шкалі у досліджуваних військовослужбовців відсутній, а отже ми не можемо їх охарактеризувати, як недостатньо емоційних та спонтанних у прийнятті рішень.

Наступною копінг-стратегією є позитивна переоцінка. В даній шкалі середній показник по даній копінг-стратегії (33%) займають військовослужбовці, які схильні до філософського осмислення проблемної ситуації, включають її в більш широкий контекст роботи над саморозвитком.

У шкалі позитивна переоцінка також є військовослужбовці, які мають високі показники даної копінг-стратегії (67%). Таких військовослужбовців можна охарактеризувати тим, що вони намагаються подолати негативні

переживання виниклої проблеми за рахунок її позитивного переосмислення. Дані військовослужбовці розглядають її як поштовх для особистісного зростання.

Військовослужбовці, які недооцінюють серйозність ситуації, що склалася, так як намагаються побачити в ній тільки позитивні сторони, серед досліджуваних не виявлено. Так як низькі показники напруженості по даній шкалі відсутні.

Підводячи підсумки даного графіка можна сказати про те, що військовослужбовці контрактної служби найчастіше використовують такі не продуктивні копінг-стратегії, як «пошук соціальної підтримки» (100%) та «втеча-уникнення» (100%).

Дані шкали описують військовослужбовців, як людей невпевнених у власних силах, що відчувають страх перед чимось незвіданим і новим.

Такі військовослужбовці вдаються до допомоги оточення або просто тікають від проблем створивши ілюзію того, що їх взагалі немає. Це обумовлено тим, що дані військовослужбовці мають незрілі властивості особистості.

Таблиця 2.4.

**Описова статистика загальних показників копінг-стратегій
військовослужбовців**

	Ко нф рон тац ійн ий коп інг	Д ис та нц ію ва нн я	С а м ок он тр ол ь	По шу к соц .лід три мк и	При яття відпо відал ьності	Вт еч а- ун ик не нн я	Планува ння вирішен ня проблем и	Позит ивна перео цінка
Середнє значення	9,9 ± 2,8	10, ± 3,3	13,3 ± 3,7	11,4 ± 2,7	7,7 ± 2,3	13,9 ± 4	11,7 ± 2,8	12,8 ± 3,1
Медіана	10	11	14	12	8	14	12	13
Мода	9	9	13	12	9	14	12	13
Коефіцієнт варіації	28,3	32,2	25,2	23,3	29,3	28,9	23,8	24,5

З результатів показників описової статистики ми бачимо високі бали середнього значення це говорить про вираженість копінг - стратегій військовослужбовців за даною шкалою.

Стандартне відхилення знаходиться в межах норми. Модою є число, яке вказує на високий рівень вираженості копінг - стратегій.

Показники коефіцієнту варіації знаходяться в межах норми, що свідчить про те, що в даній групі опитуваних не має великого розкиду даних , та про те що група є одноманітною.

Для перевірки кореляційних зв'язків між домінуючими копінг-стратегіями та домінуючої копінг-поведінки застосовувався критерій Спірмена (див.табл. 2.5.).

**Кореляційний аналіз даних копінг- стратегій військовослужбовців
контрактної служби**

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

Примітки:

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

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

Це може означати те, що у даних військовослужбовців, які орієнтовані на вирішення завдання, готові до відповідальності за всі результати прийнятого ними рішення. Аналітично осмислюють проблемну ситуацію та обдумують можливі варіанти вирішення проблем. Раціонально підходять до вирішення

завдань. А також, можуть вирішувати проблеми за рахунок залучення зовнішніх ресурсів, та потребують інформаційної та емоційної підтримки.

Взаємозв'язок с копінг - стратегією самоконтроль 0,44 ($p \leq 0,001$) свідчить про те, що дані військовослужбовці при вирішенні завдання є стриманими та контролюють свої вчинки, та ретельно стежать за виникненням будь-яких ситуацій, що вимагають прийняття рішення.

Виявлені кореляційні зв'язки копінгу, орієнтованого на емоції з копінг-стратегіями уникнення 0,67 ($p \leq 0,001$), дистанціювання 0,57 ($p \leq 0,001$) та пошук соціальної підтримки 0,48 ($p \leq 0,001$), можуть означати, що дані військовослужбовці, для вирішення стресових ситуацій залучають соціальні ресурси, потребують зовнішньої емоційної підтримки, або ж навпаки, дистанціюються від проблеми і роблять вигляд, що її немає та не готові нести відповідальність за свої вчинки, уникаючи рішень, щодо вирішення стресових та проблемних для них ситуацій. Ці військовослужбовці не раціонально підходять до вирішення проблем, а емоційно, про що засвідчує кореляційний взаємозв'язок з конфронтаційним копінгом, який дорівнює 0,58 ($p \leq 0,001$).

Взаємозв'язок копінгу, орієнтованого на уникнення з копінг стратегіями, такими як, дистанціювання 0,44 ($p \leq 0,001$), та пошук соціальної підтримки, який дорівнює 0,44 ($p \leq 0,001$) підтверджує те, що дані військослужбовці, при появі проблемної ситуації будуть уникати відповідальності за свої вчинки, уникати залучення до її вирішення, та шукатимуть емоційної та інформаційної зовнішньої підтримки, а також можуть перекладати свою відповідальність на інших.

Висновки до розділу 2.

1. Для дослідження копінг - стратегій та опановуючої поведінки у стресових ситуаціях у військовослужбовців контрактної служби, нами використані наступні методики: «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М.Паркер, адаптований Т. Крюковой), та «Опитувальник копінг-стратегій Р. Лазаруса».

2. Виявлено, що домінуючими, поведінковими копінг-стратегіями у досліджуваних військовослужбовців контрактної служби є орієнтація на вирішення завдання та соціальне відволікання.

Дані результати можуть говорити про те, що більшість досліджуваних військовослужбовців, при виникненні проблемних та стресових ситуацій, орієнтуються на себе та на швидке вирішення стресових ситуацій. Готові до відповідальності за свої вчинки, та аналізуючи ситуацію і використовуючи набутий досвід ефективно долають проблемні ситуації. А деякі військовослужбовці, при виникненні проблемної ситуації, намагаються відволіктися від стресу, уникати швидкого вирішення, потребуватимуть зовнішньої підтримки, та намагатимуться не бути наодинці зі своєю проблемою. Вони можуть залучати приятелів та знайомих, проводити час з рідними та потребуватимуть поради, у тих людей, чия порада особливо цінна для них.

3. Доведено, що у досліджуваних військовослужбовців контрактної служби переважають ефективні та позитивні копінг-стратегії, такі як: прийняття відповідальності, планування вирішення проблем, та самоконтроль. Саме ці копінг-стратегії спрямовані на швидке та ефективне усунення проблемних ситуацій, та передбачає тверезу оцінку ситуації, конкретні та послідовні дії, направлені на вихід з проблемної ситуації. А також контроль своїх дій та ситуації, що склалася.

4. З'ясовано, що деякі військовослужбовці потребують соціальної підтримки, емоційної та інформативної, одночасно з повною готовністю до вирішення завдань та стресових ситуацій, відповідальністю за свої вчинки, позитивною переоцінкою, вони потребують підтримки рідних та близьких їм людей, а також можуть вирішувати складну для них ситуацію, завдяки зовнішнім ресурсам. Деякі з них, навпаки будуть уникати проблему, та дистанціюватися від неї.

5. Виявлено, взаємозв'язки між показниками типу копіngu та копінг-стратегій поведінки, а саме військовослужбовці, у яких копінг,

орієнтований на вирішення завдання, має взаємозв'язки з конструктивними копінг-стратегіями, такими як планування вирішення завдань, самоконтроль, та позитивна переоцінка. Це може означати те, що досліджуванні військовослужбовці, готові до відповідальності за всі результати прийнятого ними рішення. Аналітично осмислюють проблемну ситуацію та обдумують можливі варіанти вирішення проблем.

6. Виявлено, взаємозв'язки копінгу, орієнтованого на емоції з такими неконструктивними копінг-стратегіями як дистанціювання, уникнення та пошук соціальної підтримки. Це означає, що дані військовослужбовці, для вирішення стресових ситуацій залучають соціальні ресурси, потребують зовнішньої емоційної підтримки, або ж навпаки, дистанціюються від проблеми. Не готові нести відповідальність за свої вчинки, уникаючи рішень, щодо вирішення стресових та проблемних для них ситуацій.

7. За допомогою кореляційного аналізу даних результатів, доведено, що військовослужбовці контрактної служби, у яких копінг, орієнтований на вирішення завдання користуються конструктивними копінг-стратегіями, для вирішення стресових та проблемних ситуацій. А, ті військовослужбовці, у яких копінг, орієнтований на емоції, користуються, не конструктивними копінг-стратегіями.

РОЗДІЛ 3. ОПАНУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ КОНТРАКТНОЇ СЛУЖБИ КОНСТРУКТИВНИМИ СТРАТЕГІЯМИ ТА ПРИЙОМАМИ ПОДОЛАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТРЕСУ У ВАЖКИХ СИТУАЦІЯХ КОНТРАКТНОЇ СЛУЖБИ

3.1. Технологія активного навчання військовослужбовців контрактної служби конструктивним стратегіям та прийомам подолання психологічного стресу у важких ситуаціях під час контрактної служби.

Люди все частіше зустрічаються зі стресовими ситуаціями. Інтерес до проблеми опанувальної поведінки в сучасній психологічній науці стає дедалі більше. Опанувальна поведінка являє собою особливу форму реалізації активності особистості, в якій виявляються її загальні, специфічні і індивідуальні характеристики у взаємодії з важкими життєвими ситуаціями [59]. Опанувальна поведінка пов'язана з системою цілеполягаючих дій, прогнозуванням можливих наслідків, творчим породженням нових рішень важкої ситуації [54]. Широкий спектр досліджень даного феномену, проведених в останні роки, показує, що обсяг поняття «освоєння» виходить за рамки змісту традиційно.

Використаного терміна «копінг-поведінка». Дослідники сходяться на думці, що в опануванні особистості розкриваються її функціонально-динамічні характеристики, способи її самовираження, ставлення до світу, а функції опановуючої поведінки виходять за рамки мінімізації дистресу, випереджаючому впливи на стресори, та ефективного планування копінг-поведінки [57], [60].

Існують різні класифікації опановуючої поведінки, і в якості одного з важливих основ їх поділу виступає конструктивність і

неконструктивність. Незважаючи на широке застосування цих термінів, в літературі немає чіткого розуміння і розмежування цих понять. Наприклад, конструктивні стратегії розглядаються як успішні, так як вони призводять зрештою до подолання важкої ситуації, а неконструктивні стратегії - як неуспішні, оскільки перешкоджають освоєнню з важкою ситуацією [48].

Основні практико-орієнтовані підходи до фасилітації та регуляції опанувальної поведінки суб'єкта будуються на різних теоріях, серед яких особливо популярні теорія соціального навчання (А. Бандура) [2], формування ідентичності (Е. Еріксон) [51; 52], транзактний підхід (Р. Лазарус) [58; 59], когнітивно-поведінкова терапія А. Бека, рольова теорія і психодрама Дж. Морено і ін.

З нових та нових підходів - розвиток оптимізму як «щеплення» проти стресу (М. Селігман) [43], застосування гумору і метафор як механізмів, які допомагають і процесу освоєння, і одночасно придбання копінг-навичок (Е. Фрайденберг) [57].

Якщо прийняти широке визначення копінга як поєднання адаптивного поведінки, вирішення проблем і стрес-менеджменту, то навчання опануванню - це навчання життєвим навичкам з метою збільшення психосоціальної компетентності суб'єкта [47].

На сьогоднішній день існує широкий спектр видів тренінгу навичок освоєння:

1. Тренінг саморегуляції (самонавчання)
2. Тренінг асертивності або впевненої поведінки;
3. Навчання релаксації;
4. Вирішення соціальних проблем;

5. Тренінг соціальної взаємодії;

6. Тренінг самоконтролю (управління негативними емоціями, наприклад, гнівом).

Більший ефект мають групові форми тренінгу копінг-навичок, коли сама група стає природною моделлю ситуативної взаємодії і спілкування. Іноді їх називають активними груповими методами, тобто способами планованої, спрямованої активізації комунікативних процесів в малій навчальній чи іншій цільовій групі в залежності від вмісту поставлених навчальних, терапевтичних, психокорекційних, творчих чи інших завдань [48]

Характерними ознаками активного навчання є:

- цілеспрямована активізація мислення, засвоєння і застосування знань;
- високий ступінь залучення до навчального процесу, що дозволяє активацію їх пізнавальної та творчої діяльності в процесі вирішення поставлених завдань;
- самостійне розробки рішень, підвищена ступінь емоційності;
- підвищення мотивації та залучення в рішення проблем, обговорюваних;
- інтерактивний характер. Особливостями такого навчання є примусова активізація мислення, коли людина змушена бути активним незалежно від бажання, коли збігається активність, істотно підвищується ступінь мотивації та емоційності.

Активні методи навчання дозволяють формування:

- здатність адаптуватися в групах, зрозуміло і впевнено висловлювати свої думки, формулювати та висувати ідеї, проекти, прогнозувати і передбачати наслідки обраних рішень;

- вміння встановлювати особистісні контакти, обмінюватися інформацією, ефективно управляти своєю діяльністю та часом;

- готовності брати на себе відповідальність за діяльність групи, приймати нестандартні рішення [4].

До активних групових методів навчання відносяться тренінги, спрямовані на розвиток комунікативних здібностей в спілкуванні, вміння встановлювати контакти з людьми. Тренінги за досить короткий проміжок часу сприяють інтенсивному навчанню, розкриття прихованих здібностей, допомагають розкрити внутрішній потенціал, пізнати себе, навчитися працювати і взаємодіяти в команді і за недовгий термін вирішити чимало поставлених проблем. Л.А. Петровська пропонує кілька принципів, за якими повинна відбуватися тренінгова програма [22]:

1. Спілкування за принципом «тут і зараз» полягає в обговоренні саме тих конкретних ситуацій, які відбуваються під час проведення тренінгу, цей принцип допомагає зосередити увагу не на обговоренні загальних, незнайомих присутнім випадків, а на тих, що відбуваються у взаємодії учасників;

2. Принцип персоніфікації висловлювань. Цей принцип спрямований на можливість розкриття учасниками тренінгу власних думок і ставлення до інших, він дозволяє висловлюватися типу, «я вважаю», «я думаю», замість «існує думка», «всі говорять». Подібні висловлювання допомагають з'ясувати позицію, того, хто говорить. Його ставлення до інших учасників групи, якщо між учасниками групи виникають непорозуміння, персоніфіковані висловлювання дозволяють з'ясувати причини їх виникнення та подальшого уникнення як в умовах цієї конкретної групи так і в подальшому спілкуванні учасників тренінгу.

3. Принцип акцентування мови почуттів. Цей принцип дозволяє учасникам тренінгу зрозуміти свої почуття, свій емоційний стан і відійти від оцінки інших учасників, так як негативне оцінювання ускладнює взаємодію і не дозволяє повністю розкритися.

4. Принцип активності. Від цього принципу залежить ефективність всього тренінгу, так як активна позиція під час занять дозволяє витягти з них якомога більше корисної інформації, умінь, розкрити свій потенціал, навчитися звертати увагу не тільки на свої переживання і проблеми, а також приділяти увагу іншим партнерам по спілкуванню.

Результати аналізу наукової літератури та отриманих емпіричних даних дозволяють сформулювати важливі для розвитку і навчання студентів конструктивним стратегіям і прийомам подолання стресу складові. Розвиток здібностей до подолання стресу, формування вміння ефективного використання стратегій подолання стресу військовослужбовцями є важливою стороною під час контрактної служби.

Психологічне значення копінга полягає в тому, щоб ефективно адаптувати людини до вимог ситуації [53]. Використання копінг-стратегій можливо не тільки в разі реакції на стрес, або для подолання стресу, але і для попередження дії стресора, підготовки до можливої стресовій ситуації (проактивний копінг) [47]. Копінг-поведінка дозволяє суб'єкту подолати стрес або складну життєву ситуацію за допомогою усвідомлених дій, адекватні особистісним особливостям і ситуації. Вона спрямована на активну взаємодію з ситуацією - зміна (якщо воно піддається контролю) або пристосування (в разі неможливості контролю). Освоєння способів ефективного копінг-поведінки в складних ситуаціях необхідно, але особистість сама вирішує і вибирає якими засобами їй користуватися.

Поведінка можна вважати продуктивною, якщо в результаті взаємодії з проблемною ситуацією людина: усвідомлює значимість її вирішення, знаходить індивідуальний варіант подолання, робить певні дії в цьому напрямку, задовольняє свої актуальні потреби і відновлює свій комфортний психологічний стан [40].

Навчальний тренінг - різновид психокорекційного тренінгу, спрямованого на набуття учасниками нових знань, умінь, навичок в певних областях соціальної активності людини. Тренінг навчання стратегіям подолання стресу покликаний дати учасникам такі знання, вміння і навички, які підвищать їх стійкість до стресів, навчать прийомам які допоможуть долати стрес під час навчальної діяльності.

3.2. Тренінгова програма з навчання військовослужбовців конструктивним стратегіям та прийомам поолання психологічного стресу у важких ситуаціях під час проходження контрактної служби

Для навчання військовослужбовців контрактної служби конструктивним стратегіям і прийомам подолання психологічного стресу у важких ситуаціях, нами була розроблена програма тренінгу, будувалася на попередньому вивченні праць вітчизняних і зарубіжних вчених з даної проблематики [9, 12, 15, 31, 53]. Дана робота ґрунтується на груповій формі роботи.

Мета програми: полягає в навчанні військовослужбовців конструктивним стратегіям і прийомам подолання психологічного стресу у важких ситуаціях під час контрактної служби.

Завдання програми:

1. Розширення знань про опановуючу поведінку, ознаки її ефективності, когнітивно-сміслових бар'єрів, використання конструктивних (ефективних) стратегій.
2. Розвиток усвідомленості дій, спрямованих на подолання стресу, і здатності до рефлексії;
3. Навчання нових стратегій конструктивної опановуючої поведінки, сприяє більш високому рівню суб'єктності при взаємодії з важкими ситуаціями під час контрактної служби.
4. Допомога в усвідомленні особливостей власної опановуючої поведінки, репертуар копінг-стратегій, їх конструктивності або деструктивності при контрактної служби.
5. Формування і закріплення навичок практичного застосування активних копінг-стратегій;
6. Формування позитивного самоствавлення і підвищення впевненості в своїх можливостях по освоєнню важких життєвих ситуацій.
7. Сприяти зниженню емоційної напруги.

Програма включає 9 занять по 80 хвилин, розподілені по два заняття в тиждень з інтервалом в 4 - 6 днів, всього - 5 тижнів.

Приблизний план заняття: вітання - 5 хвилин, організаційні питання - 3 хвилини, вступна теоретична частина - 17 хвилин, вправи включаючи час на пояснення техніки виконання та обговорення по завершенні - 40 хвилин, рефлексія і підведення підсумків - 10 хвилин, прощання 5 хвилин.

Програма є груповою, розрахована на заняття в групах по 8-10 чоловік. Вправи до програми тренінгу наведені в Додатку А.

Таблиця 3.1.

Структура програми

Заняття	Цілі заняття	Вправи	Хв
Заняття 1. «Знайомство»	1. Познайти учасників групи в легкій, гумористичній формі та згуртувати колектив. 2. Створити довірливі відносини між учасниками групи, зняти відчуття незручності та сорому. 3. Зібрати первинну інформацію про учасників.	1. «Пікнік» 2. «Інтерв'ю» 3. «Я і мій стрес»	80
Заняття 2. «Знайомство з копінг-стратегіями»	1. Провести аналіз непродуктивних, неадаптивних і відносно продуктивних копінг-стратегій. 2. Розширення знань про різні способи опанування. 3. Дати учасникам можливість отримати зворотній зв'язок з приводу своєї проблеми. 4. Усвідомити і провести аналіз бажаних стратегій подолання стресу.	1. «Плюси та мінуси» 2. «Шляхи вирішення проблем».	80

Заняття 3. « Навчання копінг-стратегія м»	1. Оцінка учасниками індивідуального комплексу засобів і можливостей подолання стресових ситуацій. 2. Інформування учасників та навчання копінг-стратегій. 3. Провести аналіз непродуктивних та неадаптивних копінг-стратегій.	«Настрій,кольору» «Життя, не тільки травневий ранок» «Свічка» «Я тобі вдячний.»	80
Заняття 4. «Навчання саморегуляції»	1. Навитися «спостерігати себе», повертатися в реальний момент часу і ситуацію від хвилювання, паніки та тривожних станів. 2. Усвідомити факти про себе, що заважають або допомагають ефективному копіngu.	«Дивне вітання» «Релакс для тіла» «Самонаказ» «Дош»	80
Заняття 5 «Цілепокладання як ресурс успішного подолання стресу».	1. Удосконалення навички планування та визначення мети. 2. Зняття напруги після вправи «Постановка мети».	«Постановка мети» «Танцюємо до мети».	80

Заняття 6. «Виявлення та подолання стресу у військовослужбовців»	<p>1. Виявлення та профілактика стресових ситуацій у військовослужбовців .</p> <p>2. Навчання ефективним конструктам для подолання стресу.</p>	<p>«Чарівна скринька»</p> <p>«Релаксуємо»</p> <p>«Ти молодець, тому що...»</p> <p>«Прості твердження»</p>	80
Заняття 7. «Виявлення бажаних копінг-стратегій»	<p>1. Виявити і усвідомити бажані продуктивні та непродуктивні копінг-стратегії учасниками.</p> <p>2. Усвідомити та провести аналіз бажаних стратегій подолання стресу.</p>	<p>«Групова дискусія»</p> <p>«Сніжки»</p> <p>Аналіз вправи</p>	80
Заняття 8. «Подолання станів, що передують стресовій події».	<p>1. Освоїти техніки розслаблення, зняти фізичне і моральне напруження.</p> <p>2. Засвоїти ефективні способи самоактивізації та подолання станів, що передують стресовій події.</p> <p>3. Навчитися справлятися зі страхом і панічними станами.</p>	<p>«Повільне та швидке дихання»</p> <p>«Топтижка»</p> <p>«Основи самодесенсибілізації».</p>	80

Заняття 9. «Підведення підсумків»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Отримати зворотній зв'язок і провести аналіз динаміки стану учасників. 2. Систематизувати та закріпити отримані знання у творчій формі. 3. Організувати обмін позитивним досвідом виходу зі складної ситуації. 4. Створити в групі довірливе ставлення один о одного. 	«Я і мій стрес» «Антистресовий календар» «Мій досвід» Обговорення справи «Мій досвід».	80
--	---	---	----

Висновки до розділу 3

Розроблена програма спрямована на розвиток опановуючої поведінки, як засобу розвитку копінг-стратегій особистості та подолання стресу. Під «опанувальною поведінкою» мають на увазі особливу форму реалізації активності особистості, в якій виявляються її загальні, специфічні та індивідуальні характеристики у взаємодії з важкими життєвими ситуаціями.

Опанувальна поведінка буває двох видів конструктивна та неконструктивна.

Конструктивні стратегії - успішні стратегії, оскільки, вони призводять до подолання важкої ситуації, а неконструктивні стратегії - неуспішні, оскільки перешкоджають процесу опанування у важкій ситуації.

Активні методи, це застосування на практиці проблемного і розвиваючого навчання. Їхніми особливостями є примусова активізація мислення, учасник змушений бути активним, незалежно від його бажання. Серед активних методів найбільший ефект має групова форма тренінгу копінг-навичок.

Отже, нами була розроблена програма тренінгу, яка має на меті навчити військовослужбовців конструктивним стратегіям та прийомам подолання психологічного стресу у важких ситуаціях під час контрактної служби.

Тренінгова програма включає в себе 9 занять, на кожному занятті учасники виконують вправи, в ході яких вони розширяють свої знання про опановуючу поведінку, розвинуть усвідомлення дій, спрямованих на подолання стресу та здатність до рефлексії. Яка навчить конструктивним стратегіям опанувальної поведінки, усвідомить особливість власної опанувальної поведінки, знизить свою емоційну напругу, зформує навикм застосування активних копінг-стратегій та самоствавлення, та закріпить ці навички.

Програма складена з використанням наступних методів та методик групової дискусії, вправи на релаксацію, вправи на розвиток саморегуляції.

Програма розвитку передбачає, що по закінченню учасники будуть володіти теоритичними та практичними навичками. Сформують вміння, щодо усвідомлення своїх копінг-стратегій та саморегуляції, вмітимуть використовувати техніки самоаналізу та релаксації, долати негативні емоції, приймати ефективні та раціональні рішення та формувати внутрішню мотивацію до саморозвитку.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота присвячена темі особливостей копінг-стратегій військовослужбовцями контрактної служби. Було проаналізовано причини виникнення та прояви психологічного стресу у військовослужбовців контрактної служби, поняття, та різновиди копінг-стратегій, взаємозв'язки типів копінгу з копінг-стратегіями. Визначено поняття психологічний стрес, копінг, копінг-поведінка, копінг-стратегії.

Також передбачено написання програми розвитку опанування військовослужбовцями конструктивними стратегіями та прийомами подолання психологічного стресу під час контрактної служби, методом активного навчання когнітивно- поведінкового напрямку.

1. Копінг-стратегії - це форма поведінки, яка відображає готовність людини та її вміння користуватися певними засобами для вирішення життєвих труднощів. Це ті прийоми, за допомогою яких відбувається процес подолання проблеми. Базовими копінг-стратегіями у психології вважаються: стратегія «вирішення проблеми»; стратегія «пошуку соціальної підтримки»; стратегія «уникнення».

Копінг-поведінка же в свою чергу визначається як сукупність різних поведінкових, психологічних, пізнавальних та емоційних моделей, стратегій, спрямованих на подолання стресових ситуацій. Копінг-поведінка визначається нами, як певна форма поведінки, яка визначає готовність людини до вирішення життєвих проблем.

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

2. Для дослідження особливостей копінг- стратегій військовослужбовців контрактної служби, нами були використані наступні методики: «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях CISS» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер, адаптований Т. Крюковою), та «Опитувальник копінгстратегій Р. Лазаруса».

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

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

Також, було з'ясовано, що деякі військовослужбовці потребують соціальної підтримки, одночасно з повною готовністю до вирішення завдань та стресових ситуацій, вони потребують підтримки рідних та близьких їм людей, а також можуть вирішувати складну для них ситуацію, завдяки зовнішнім ресурсам.

Виявлено, взаємозв'язки між показниками типу копіngu та копінг-стратегій поведінки, а саме військовослужбовці, у яких копінг, орієнтований на вирішення завдання, має взаємозв'язки з конструктивними копінг-стратегіями, такими як планування вирішення завдань, самоконтроль, та позитивна переоцінка. Це може означати те, що досліджуванні військовослужбовці, готові до відповідальності за всі результати прийнятого ними рішення. Аналітично осмислюють проблемну ситуацію та обдумують можливі варіанти вирішення проблем.

Копінг, орієнтований на емоції має взаємозв'язок з неконструктивними копінг-стратегіями, такими як дистанціювання, уникнення та пошук соціальної

підтримки. Це означає, що дані військовослужбовці, для вирішення стресових ситуацій залучають соціальні ресурси, потребують зовнішньої емоційної підтримки, дистанціюються від проблеми, та готові нести відповідальність за свої вчинки.

4. На основі когнітивно-поведінкового напрямку, розроблена та частково апробована програма розвитку опанування військовослужбовцями конструктивними стратегіями та прийомами подолання психологічного стресу під час контрактної служби. Результати дослідження показали, що питання особливостей копінг-стратегій особистості вимагає спрямованого розвитку. Програма складається з 9 занять по 80 хвилин. Часткова апробація даної програми не забезпечила суттєвих особистісних змін учасників, що гіпотетично обумовлюється скороченням її тривалості, відсутності систематичної та достатньо особистісно залученої роботи учасників. Таким чином, наша гіпотеза дослідження знайшла своє підтвердження.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в повній апробації розвивальної програми та подальшому вивченні особливостей копінг-стратегій у військовослужбовців контрактної служби.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита. *Психологический журнал*. 1994. № 1. 3-18 с.
2. Бандура А. Теория социального научения. Санкт-Петербург. Евразия, 2000.
3. Бодров В. А. Психологический стресс: к проблеме его преодоления. *Проблемы психологии и эргономики*. Тверь, 2001. № 4. 28-33 с.
4. Бодров В. А., Карпова А. В. О психологических механизмах регуляции процесса преодоления стресса. *Психология субъекта профессиональной деятельности: сб. научн. трудов*. Ярославль: Аверс-Пресс, 2002. Вып. 2. 98-117 с.
5. Брайт Дж., Джонс Ф. Стресс: Теории, исследования, мифы. Санкт-Петербург: Еврознак, 2003. 352 с.
6. Быкова С. В., Кадиевская И. А. Психологические ресурсы, обеспечивающие устойчивость к стрессу. *Вопросы духовной культуры*. с. 156-159.
[URL:http://dspace.nbuu.gov.ua/bitstream/handle/123456789/93364/44-Bykova.pdf?sequence=1](http://dspace.nbuu.gov.ua/bitstream/handle/123456789/93364/44-Bykova.pdf?sequence=1) (дата звернення: 15.03.2021)
7. Вассерман Л. И., Абабков В. А., Трифонова Е. А. Совладание со стрессом. Теория и психодиагностика. Санкт-Петербург: Речь; 2010. 192 с.
8. Ващенко В. І., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Випуск 40. 33-49 с.
9. Величковский, Б. Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу. *Вестник Московского государственного областного университета*. Москва: Изд-во Москва, ун-та, 2007. № 3. 105-112 с.
10. Водопьянова Н. Э. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург, 2009. 336 с.

11. Головей Л. А., Манукян В. Р. Психобиографическое изучение кризисов взрослого периода развития. *Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 6: Философия. Культурология. Политология. Право.* 2003. № 4 (30). 100–112 с.
12. Горбушина, О. П. Психологический тренинг. Секреты проведения. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 176 с.
13. Гринберг Дж. Управление стрессом. Санкт-Петербург, 2002. 496 с.
14. Грановская Р.М. Психологическая защита. Санкт-Петербург: «Речь», 2007. 476 с.
15. Дем'яненко Б. Т. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2013. Вип. 24. 282-288 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_019_2013_24_62 (дата звернення: 28.04.2021).
16. Діденко Г. О., Шебанова Г. О. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології.* 2018. Вип. 39. 368-379 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_39_32 (дата звернення: 03.03.2021).
17. Джеррольд С., Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 496 с.
18. Зайцева С.Д., Засядько К. И. Исследование защитно-совладающего поведения подростков с нарушениями в коммуникативной сфере. *Вестник ТГУ.* 2010. №1 (15). 40-43 с.
19. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
20. Карвасарский Б.Д. Психотерапевтическая энциклопедия. Санкт-Петербург: Питер, 2017. 827 с.
21. Карпов А.Б. Механизмы психологической защиты и стратегии преодоления в переходный период от подросткового к юношескому возрасту: автореф. дис. канд. психол. наук. Москва, 2013. 27 с.

22. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности. Ленанд, 2011. 320 с.
23. Корнієнко І. О. Факторний аналіз методів діагностики опанувальної поведінки. *Зб.наук.праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* за ред. С. Д. Максименка. К.: ГНОЗІС, 2008. Т. 10, ч. 5. 230–240 с.
24. Корольчук, М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч.посіб.для студ. вищих навч.закл. М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. К.: Ніка-Центр, 2006. 580 с.
25. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения: монография: Кострома, КГУ им. Н. А. Некрасова, Авантитул, 2004. 244 с.
26. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни: дис. канд. психол. наук. К., 2005. URL: <http://www.dissercat.com/content/psikhologiya-sovladayushchegopovedeniya-v-raznye-periody-zhizni> (дата звернення: 20.03.2021).
27. Крюкова Т.Л. Возрастные и кросскультурные различия в стратегиях совладающего поведения. *Психологический журнал*. 2005. № 2. 5-16 с.
28. Куфтяк Е.В. Факторы становления совладающего поведения в детском и подростковом возрасте. *Психологические исследования*. 2012 № 2(22). С. 4. URL: <http://psystudy.ru> (дата звернення: 10.04.2021).
29. Лазарус Р. С, Фолкман, С. Стресс, Адаптация и копинг. *Эмоциональный стресс*. под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 2011. 54 с.
30. Лазарус Р. С. Теория стресса и психофизиологические исследования. *Эмоциональный стресс* / под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 2017. 209 с.
31. Левенець А. Є. Базові моделі копінг-поведінки та механізми психологічного захисту працівників Державної кримінально-виконавчої служби. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. 454-466 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_24_39 (дата звернення: 05.03.2021).
32. Марапов Д.Д. Сравнение количественных показателей. *Медицинская статистика*. 2013. URL: <http://medstatistic.ru> (дата звернення: 19.03.2021).

33. Маслоу А. Мотивация и личность. Санкт-Петербург: Питер, 2007. 352 с.
34. Медникова А. И. Защитные механизмы и личностная саморегуляция студентов с различными особенностями самоотношения. *Австрийский журнал гуманитарных и общественных наук*, 2014. №1 (2). 290-296 с.
35. Моросанова В. И. Индивидуальный стиль саморегуляции. Москва: Наука, 2015.
36. Моросанова В. И., Коноз Е. М. Стилевая саморегуляция поведения человека. *Вопросы психологии*, 2013. №2. 118-127 с.
37. Нартова-Бочавер С. К. Психологическое пространство личности. Монография. Москва: Прометей, 2005. 312 с.
38. Никольская И.М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. Санкт-Петербург: Речь, 2016. 70 с.
39. Психологія особистості: словник-довідник . за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. К.: Рута, 2001. 320 с.
40. Рассказова, Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы. *Психологические исследования: электрон. науч. журн.* 2011. N 3(17). URL: <http://psystudy.ru> (дата зверення: 18.03.2021).
41. Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А., Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. Санкт-Петербург, 2006. 479 с.
42. Резник Н. И. Система морально-психологического обеспечения в ЗС: учеб.пособие. Москва: ГУВР ВС РФ, 2005. 472 с.
43. Селигман Мартин Э. П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / перев.с англ. М.: Издательство «София», 2006. 368 с.
44. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979.
45. Сенгеева О. Л. Современные подходы в изучении психологического благополучия и совладающего поведения. *Электрон. науч. журнал.* 2012. №5. 28-31 с.

46. Сизова И. Г., Филиппченкова С. И. Методика диагностики когнитивно-поведенческих стратегий преодоления. *Современная психология: состояние и перспективы исследований: материалы юбилейной научн. конф. Ин-та психологии РАН. М.: Изд-во Ин-та психологии РАН, 2002. 180-199 с.*
47. *Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. Москва: «Изд-во ИП РАН», 2008. 474с.*
48. Фетискин Н. П. Психотехнологии стрессовладающего поведения: учеб.-метод. пособие. М.: Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. 214 с.
49. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. Москва: «Педагогика-Пресс», 1993. 144 с.
50. Фролова С. В., Сенина Т. В. Стресс-совладающее поведение подростков в различных социально-психологических ситуациях. *Проблемы социальной психологии личности.* URL: http://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30326_full.shtml (дата звернення: 05.04.2021).
51. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризисы. Москва, 1996. 344 с.
52. Эриксон Э. Проблемы Эго-идентичности. *Реферативный журнал. Социология.* 1991. №1. 173–200 с.
53. Юр'єва Н. В., Пасічник В. І. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних: монографія. Х.: Національна академія НГУ, 2017. 226 с.
54. Folkman S., Schaefer C., Lazarus R.S. Cognitive processes as mediators of stress and coping. *Human stress and cognition: An information processing approach.* London; New York: Wiley, 1979. P. 265-298.
55. Folkman S., Lazarus R. S. An analysis of coping in a middleaged community sample. *J. of Health and Social Behavior.* 1980. V. 21. Iss. 3. 219–239 pp.
56. Folkman, S., Lazarus, R. S. *Manual for the Ways of Coping Questionnaire.* Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1988. 52 p.

57. Frydenberg E., & Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. Fall 2000. T. 37, № 3. C. 727-745.
58. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984. 456 P.
59. Lazarus R. S. Psychological stress in the workplace. *J. of Social Behavior and Personality*. 1991. Vol. 6. N 7. P. 1-13.
60. Matheny K. B., Aycock D. W., Hugh J. L., Cutlette W. L., Silva-Cannella K. A. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment. *Counseling Psychologist*. 1986. Vol. 14. P. 499–549.
61. Mayer J. D., Salovey P. The Intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. 1993. V.17. № 4. P. 433-442.
62. Weber H. Belastungsverarbeitung. *Z. fur Klinische Psychologic*. 1992. B. 21. N 1. P. 17–27.
63. Wong P. T. Effective management of life stress: The resource-congruence model. *Stress Medicine*. 1993. Vol. 9. P. 51–60.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Заняття 1. «Знайомство»

Мета: представити учасників один одному, згуртувати групу, створити емоційні зв'язки між учасниками.

Вправа 1. «Пікнік»

Мета: представити учасників групи в легкій, гумористичній формі і згуртувати колектив.

Інструкція: щоб швидше запам'ятати імена один одного і зняти напругу від нової ситуації і колективу, керівник пропонує учасникам зібратися на пікнік, кожен може взяти з собою один предмет. Назва предмета повинно римувати з ім'ям «власника».

Наприклад: «Я - Марина, я візьму калину». Наступний учасник називає попереднього і представляється сам «Це - Марина, вона візьме калину, а я - Наташа, я візьму кашу». Таким чином, всі члени групи дізнаються, як звертатися один до одного.

Вправа 2. «Інтерв'ю»

Мета: створити довірчі відносини між учасниками, зняти відчуття незручності і сорому.

Інструкція: учасники працюють в парах. За 5 - 7 хвилин партнери розповідають один одному про себе все, що вважають за потрібне, в якості опорних можна використовувати питання: Що ти цінуєш в самому собі? Чим пишаєшся? Що вмієш робити найкраще? Чим ти любиш займатися у вільний час?

Потім партнери представляють один одного групі в позитивній формі. Ця вправа допомагає подолати горе самопрезентації, найбільш повно і різнобічно представити кожного учасника, для учасників - це відмінна можливість дізнатися більше про тих, з ким доведеться працювати і реагувати на загальні проблеми [40].

Вправа 3. «Я і мій стрес»

Мета: зібрати первинну інформацію про учасників, розкріпачити і визначити стан проблеми.

Матеріали: кольорові олівці, аркуші паперу.

Інструкція: учасникам пропонується виконати малюнок «Я і мій стрес». Учасники працюють індивідуально, не радячись один з одним, сидячи відносно вільно одна від одної.

Рефлексія. Прощання.

Заняття 2. «Знайомство з копінг-стратегіями»

Мета: дозволити учасникам оцінити індивідуальний комплекс засобів і можливостей подолання стресових ситуацій.

Вправа 1. «Плюси і мінуси»

Мета: провести аналіз непродуктивних, не адаптивних, по продуктивний копінг-стратегій, розширення знань про різні способи освоєння.

Час: 20-25 хв.

Матеріали: капелюх або коробка з записками, на яких написано по одній копінг стратегії відповідно до методики С. Хобфолл [38].

Інструкція: учасники сидять у колі, по черзі тягнуть записки з копінг стратегіями, називають стратегію, тлумачать значення, характеризують її з точки зору орієнтованості на вирішення проблеми, емоції, на реалізацію рішень, асоціальна стратегія або просоціальна, спрямована всередину або зовні, розповідає «плюси» та «мінуси» стратегії, рекомендує або не рекомендує її використовувати.

Учасник, якому «подобається» ця стратегія, можливо, він часто її використовує, забирає записку собі, і каже, чи згоден він з характеристикою першого учасника, або, на його думку, його стратегія хороша і допомагає вирішити проблему. У відповідь другий учасник пропонує помінятися на свою записку, характеризує її, як попередній учасник, і передає далі. Якщо бажаних прийняти стратегію не знайшлося, вправа триває далі по колу [17].

Керівник стежить за правильним тлумаченням назви стратегії.

Вправа 2. «Шляхи вирішення проблеми»

Мета: дати учасникам можливість отримати зворотній зв'язок з приводу своєї проблеми, отримати пораду, обговорити можливі шляхи вирішення проблеми.

Матеріали: аркуші паперу формату А6, коробка або капелюх, годинник.

Інструкція: учасники пишуть на аркушах паперу проблему яка їх турбує, невирішене питання, що викликає стресовий стан, порушує внутрішню гармонію.

Керівник пояснює правила: авторство розкривати не можна, навіть якщо ви дізналися, кому належить лист, промовчите, якщо обговорюють вашу проблему - беріть участь в обговоренні, пропонуйте свої варіанти, писати потрібно розбірливо, викладати проблему дуже короткою, не підписувати листи.

Можна запропонувати учасникам придумати проблему, якщо вони не хочуть викладати справжні проблеми або відчують при згадці про них дискомфорт.

Зібрані записки складаються в кілька разів, поміщаються в капелюх або коробку і перемішуються.

Кожен учасник виймає записку з коробки. На обговорення однієї проблеми відводиться 2 - 3 хвилини в залежності від кількості учасників. Завдання групи - знайти якомога більше варіантів рішень написаної проблеми. Керівник контролює час [22].

Рефлексія. Прощання.

Заняття 3. «Навчання копінг-стратегій»

Мета: дозволити учасникам оцінити індивідуальний комплекс засобів і можливостей подолання стресових ситуацій, інформування учасників та навчання копінг-стратегій.

Вправа 1. «Вітаю, мій настрій кольору ...»

Мета: вітання

Тривалість: 15 хв.

Інструкція: Кожен учасник тренінгу по черзі повинен сказати, якого кольору в нього настрій.

Наприклад «Привіт, мій настрій зараз кольору вечірнього заходу на море - фіолетово-рожеве».

Обговорення: Кольори відображають наш настрій. Вони можуть його підвищувати і знижувати. За допомогою даної вправи Ви не тільки привітали

один одного, а й побачили, з яким настроєм і самопочуттям прийшов сьогодні кожен учасник тренінгового заняття.

Основна частина тренінгу:

Кожен хоче бути активним, позитивно налаштованим весь робочий або навчальний день. Однак, цього не завжди можна досягти. Якщо виникає напруга, втома, то ми хочемо від нього позбутися. Тепер давайте, згадаємо: як Ви справляєтеся з втомою, напругою, поганим настроєм?

Далі, йде обговорення стану учасників.

Вправа 2 «Життя - не тільки травневий день»

Мета: знаходження вірного способу вирішення проблем

Тривалість: 5 хвилин.

Обговорення: «Важкі ситуації, коли Вам стає дуже погано.»

Розбити групу на 4 команди. За жеребом групи вибирають завдання: «Важкі ситуації в сім'ї», «Важкі ситуації в колективі, в роботі», «Важкі ситуації з колегами», «Важкі ситуації з керівництвом».

Протягом 5 хвилин написати якомога більше таких труднощів-ситуацій, що викликають сильні почуття.

Для додаткової стимуляції групи до розмови слід зауважити, що людина, яка не бачить труднощів, ще маленький, незрілий і не дорослий. Далі представники груп представляють ситуації.

Ведучий розповідає групі про те, що у важких ситуаціях у людей може проявитися феномен «тунельної свідомості», що звужує можливості пошуку виходів із ситуації. Тому групам пропонується зміна завданнями (галузі праці) з

метою відповіді на питання: «Що може Вам допомогти не впасти у відчай в даній ситуації?» Протягом 7-10 хвилин необхідно знайти якомога більше варіантів, виходів для кожної ситуації-проблеми. Помітити, що переможе той, хто запропонує більше варіантів. Переможе у важкій ситуації, безумовно, і в житті.

Більшість проблем, людина не здатна вирішувати через масу причин пов'язаних з втомою, і не бажанням боротися. Для профілактики подібних ситуацій розглянемо способи зняття нервово-психічної напруги і втоми:

1. спосіб управління диханням
2. спосіб управління м'язовими затисками (релаксація)
3. спосіб, пов'язаний з впливом слова (самопрограмування)
4. спосіб зняття напруги самонаказів (аутогенне тренування)
5. спосіб концентрації
6. способи, пов'язані з використанням образів (візуалізація)

Вправа 3. «Свіча»

Мета: Управління диханням

Тривалість: 10 хвилин

Інструкція: Уявіть, що перед Вами стоїть велика свічка.

Зробіть вдих і постарайтеся одним видихом задути свічку. Ще раз. А тепер уявіть перед собою 5 маленьких свічок. Зробіть глибокий вдих і задуйте ці свічки маленькими порціями видиху. Ще раз.

Дихальні вправи з тонізуючим ефектом.

Вправа 4 «Я тобі вдячний»

Мета: Завершення тренінгу

Тривалість: 10 хвилин

Інструкція: Цей завершальний ритуал робиться після того, коли всі кола інтеграції завершені. Учасникам пропонується попрощатися один з одним з наступними фразами: «Я тобі вдячний за те, що ...» Під час ритуалу можна включити медитативну, урочисту музику.

Рефлексія: аналіз пройденого заняття.

Прощання «До зустрічі».

Заняття 4. «Навчання саморегуляції»

Мета: навчитися «спостерігати себе», повертатися в реальний момент часу і ситуації від хвилюючих думок, паніки, хвилювання, негативних почуттів. Усвідомити факти про себе, що заважають або допомагають ефективному копінга.

Вправа 1. «Дивна вітання»

Мета: створити сприятливу невимушену психологічну атмосферу в групі.

Тривалість: 10 хвилин.

Інструкція: Тренер каже про існування безлічі різних способів вітання людьми один одного, реально існуючих в цивілізованому соціумі і жартівливих. Учасникам тренінгу пропонується встати і привітатися один з одним плечем, спиною, рукою, щогою, носом, придумати свій власний незвичайний спосіб для сьогоdnішнього заняття і привітатися ім.

Рефлексія: (всі діляться своїми враженнями).

Вправа 2. «Релакс для тіла»

Мета: Система релаксаційних вправ передбачає напруга з наступним розслабленням кожної групи м'язів протягом 5 секунд, які повторюють двічі. Однак, якщо ви відчуваєте залишкове напруга, то можна дорахувати кількість скорочень м'язових груп.

Тривалість: 20 хвилин

Інструкція: Зробимо вправу на лицьову область. Почнемо з рота.

1. посміхніться настільки широко, наскільки це можливо. Це повинна бути «посмішка до вух». Посміхніться широко! Затримайте! І розслабтеся.

Тепер повторимо цю вправу. Широка посмішка! Широкий посмішка! Затримайте! І розслабтеся.

2. Для розслаблення протилежної групи м'язів стисніть губи разом, ніби ви хочете поцілувати когось. Чи готові? Почали! Стуліть губи разом! Дуже сильно стисніть їх! Ще! Сильніше! Розслабтеся.

Повторимо цю вправу.

3. Тепер перейдемо до очей. Треба дуже міцно заплющити очі. Уявіть, що у ваші очі потрапив шампунь. Чи готові? Почали! Зажмурьте очі! Розслабтеся. Повторимо цю вправу. Максимально високо підніміть брови! Так високо, наскільки це можливо! Затримайте! Напишіть своє ім'я очима в повітрі. Розслабтеся. Повторимо цю вправу. Пауза 10 секунд.

Перейдемо до плечей: Ми несемо на наших плечах великий вантаж напруги і стресу. Давайте знімемо цю напругу.

Інструкція: Підніміть праве плече до правого мочці вуха. Голова не нахиляється! Затримайте на 5 секунд. Розслабитися (3 секунди). Тепер ліве

плече лівої мочки вуха. Повторити 3 рази. Підборіддя підніміть вгору і напишіть їм в повітрі такі цифри: 1, відпочили 5 секунд. Далі: 3, 7, 8, 10.

Потягнутися. Спочатку праву руку - в сторону, затримати на 5 секунд, потім розслабити її і опустити вниз. Далі те ж саме - вліво. Тепер обидві руки потягнути вперед. Затримати, скинути.

Кисті рук.

Інструкція: Розведіть пальці рук якомога ширше, затримайте на 5 секунд. Розслабте. Повторити 3 рази. Одночасно обидві руки стиснути в кулаки. Уявіть, що ви видавлюєте собі сік лимона. Тисніть можна сильніше протягом 5 секунд. Розслабте. Повторити 3 рази.

Живіт:

Інструкція: Уявіть, що Ви збираєтеся пролізти через вузький паркан, огорожу. Але животик заважає. Втягніть живіт в себе і затримайте на 5 секунд. Розслабте його. Повторити 2 рази.

Стегна і живіт:

Тепер зосередимо увагу на м'язах стегон.

Інструкція: Витягніть перед собою прямо обидві ноги. Затримайте на 7 сек., Потім розслабте ноги на 3 секунди. Повторіть 2 рази. Тепер уявіть, що ви на пляжі і зариваються п'яти в пісок. Тільки зараз ви будете вpirатися п'ятами в підлогу якомога сильніше протягом 5 сек., Перерва на 3 сек. і повторити 2 рази.

Нижня частина ніг:

Інструкція: Залиште обидві п'яти на підлозі, а пальці піднімайте як можна вище, намагаючись дістати ними до стелі. Давайте спробуємо. Чи готові? Почали! Підніміть пальці! Вище! Затримайте їх! І розслабтеся. Тепер давайте повторимо цю вправу. Чи готові? Почали! Підніміть пальці ніг високо! Вище! Вище! Затримайте! Розслабтеся. Потім підніміть п'яти високо, високо! Затримайте на 5 секунд.

Зворотній зв'язок:

Тепер сядьте на стілець зручніше і посидьте протягом 1 хвилини, відчуйте, в якому органі тіла у Вас залишилося напруга або його немає.

Обговорення: Який це орган? (Опитування)

Оскільки домогтися повноцінного розслаблення всіх м'язів відразу не вдається, потрібно зосередити увагу на найбільш напружених частинах тіла.

Сядьте зручно, якщо є можливість, закрийте очі;

- дихайте глибоко і повільно;
- пройдіться внутрішнім поглядом по всьому вашому тілу, починаючи від верхівки до кінчиків пальців ніг (або в зворотній послідовності) і знайдіть місця найбільшої напруги (часто це бувають рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт)
- постарайтеся ще сильніше напружити місця затискачів (до тремтіння м'язів), робіть це на вдиху;
- відчуйте це напруга;
- різко скиньте напругу - робіть це на видиху;
- зробіть так кілька разів.

В добре розслабленому м'язі ви відчуєте поява тепла і приємною тяжкості.

Якщо зажим зняти не вдається, особливо на обличчі, спробуйте розгладити його за допомогою легкого самомасажу круговими рухами пальців (можна зробити гримаси - подиву, радості та ін.).

Активна релаксація - потужний засіб, що дозволяє повністю розслабитися і знайти душевну рівновагу.

Однак релаксація - це навичка, і, як всякий навик, він вимагає наполегливого тренування. Помилка більшості людей, початківців займатися релаксацією, полягає в тому, що вони прагнуть швидко усунути сильна напруга.

Вправа 3. «Самонаказ»

Мета: формування внутрішнього локусу контролю.

Тривалість: 10 хвилин

Інструкція: Уявіть, що до вас підійшов неприємний для Вас людина.

- Сформулюйте самонаказ
 - Подумки повторіть його кілька разів. Якщо це можливо, повторіть його вголос.
- Рефлексія: вийшло створити самонаказ.

Вправа 3. «Сонечко»

Мета: знайти свої позитивні якості

Тривалість: 10 хвилин

Інструкція: Намалуйте сонечко з промінчиками і на будь-яких променях напишіть свої позитивні якості. Зачитайте їх.

Рефлексія: Ось бачите, скільки у Вас позитивних якостей! є за що себе похвалити і любити! Робіть це частіше!

1. спосіб зняття нервово-психічної напруги:

Спосіб зняття напруги самонаказів (аутогенне тренування):

В основі АТ лежить самонавіювання. Формули аутогенного тренування сприяють оволодінню способами викликання релаксації - повної розслабленості м'язів тіла. Аутогенне тренування призводить до заспокоєння і відволікання думок людини від тривожних його подій. У навчальній діяльності це здатність до самоврядування особливо необхідна в умовах випробувань, коли зміна емоційних станів.

Вправа 4. «Доц»

Мета: дане завдання концентрує увагу учасників, створює атмосферу групової згуртованості, активної участі. Це завдання можна застосовувати і на початку, і в кінці Вашого заняття.

Тривалість: 15 хвилин

Інструкція: Вправа складається з восьми дій. Один з учасників починає кожну дію і, в той час як він продовжує робити його сам, також він передає його іншій людині, а той, у свою чергу, продовжує його і передає наступному, і так по колу.

Причому, коли направлено членом команди дію повертається, учасник починає наступна дія і потім передає його, продовжуючи рух. Так само передаються всі дії, поки не закінчаться. Дії робляться в такому порядку:

1. Тертя долонь.
2. Клацання пальцями.
3. Ляскання руками по стегнах.
4. Ляскання по стегнах, тупаючи ногами.
5. Ляскання руками по стегнах
6. Клацання пальцями.
7. Тертя долонь.
8. Сонечко виглянуло (руки до голови).

Рефлексія: аналіз пройденого занятті.

Прощання «До зустрічі».

Заняття 5. «Цілепокладання як ресурс успішного подолання стресу»

Мета: розвинути навички постановки і досягнення мети, долаючи негативні обставини.

Вправа 1. «Постановка мети»

Мета: удосконалювати навички планування та визначення мети

Інструкція: керівник пропонує сформулювати цілі, які учасникам хочеться досягти до кінця курсу. З цілями курсу вони можуть бути не пов'язані. У бланку учасники повинні записати конкретну і досяжну мету, актуальну для кожного учасника на період проведення програми.

Мета повинна відповідати наступним критеріям: бути реалістичною (потрібно записати наявність або відсутність ресурсів, які необхідні для досягнення мети (наприклад гроші, предмети, час, навички, допомога і т.д.), емоційно привабливою (конкретне уявлення почуттів після досягнення мети), особистісно значущої (чому саме учаснику важливо досягти цієї мети), мета повинна бути сформульована позитивно (без заперечення в будь-якій формі),

коротко і зрозуміло, її реалізація не повинна мати негативних наслідків для інших сфер життя учасника і його близьких.

Важливо намітити приблизну дату виконання мети. Записати позитивне підкріплення, наслідки реалізації мети і «покарання» за невиконання. Скласти, якщо необхідно план, що включає етапи досягнення мети.

Протягом курсу учасники групи можуть цікавитися на етапі рефлексії, на якому етапі реалізація мети кожного, а на занятті 10 підвести підсумок - хто досяг своєї мети.

Вправа 2. «Танцюємо до мети»

Мета: зняти напругу після вправи «Постановка мети».

Матеріали: стікери з клейким краєм, обладнання для відтворення музики, секундомір або годинник.

Інструкція: учасникам лунають стікери, на яких вони пишуть свої цілі і підписують їх своїм іменем. Стоячи в колі, вони повинні вибрати будь-яке місце на підлозі і наклеїти туди стікер. Потім учасники, тримаючись за руки, танцюють під запальну ритмічну музику. Маючи можливість вільно пересуватися по кімнаті протягом двох хвилин, не відпускаючи рук, кожен учасник повинен хоча б раз «досягти» своєї мети і наступити на свій стікер. Наступити на стікер - свого роду мета вправи.

Учасники демонструють своєю поведінкою тактики досягнення мети. Після вправи починається обговорення: хто приклеїв стікер у себе («маленька», легкодосяжна мета, питання невпевненості в собі, неготовність до важкої праці по її досягненню, прагматичність з позиції «краще синиця в руках»); ті що йдуть на ризик приклеїли стікери далеко (не злякалися поставити довгострокову, глобальну мету, питання ілюзорності мети, мрійливості, нерозуміння конкретних кроків її досягнення).

Керівник контролює час і направляє обговорення, задаючи навідні запитання: є ті, хто не дійшов до свого стікера? Чому? Є ті, хто наступив на стікер більше 2-х разів? Якими способами ви домоглися цього? Може бути,

дарма ви ставите такі вже й далекі цілі або настільки «маленькі»? Кому було легше управляти людьми? Якими способами? Кому було легше слідувати за напрямних хороводом?

Рефлексія. Прощання.

Заняття 6. «Виявлення та подолання стресу у військовослужбовців»

Мета: профілактика стресових ситуацій у військовослужбовців

Вступне слово психолога.

Професійним стресів можна і потрібно протистояти, оскільки небезпечний не сам стрес, а особливо його переживання і конфлікти, які він може провокувати.

Стрессорами можуть виступати як фізичні, такі психологічні подразники, реальні чи уявні.

Вправа 1 «Чарівна скринька»

Хід вправи:

Учасникам пропонують відповісти на питання «Чого ви очікуєте від сьогоденного заняття?». Кожен записує свою відповідь на стікері, читає її вголос і прикріплює свій лист на плакат у формі «чарівної скриньки».

Мозковий штурм «Що для мене стрес?»

Учасникам пропонується відповісти на питання: «Що для вас означає поняття «стрес»?», «Як ви можете охарактеризувати явище стресу?». Всі свої відповіді учасники записують на плакаті. Після цього разом з психологом узагальнюють сказане.

Варіанти відповідей:

- проблеми на роботі;
- особисті проблеми;
- психічне напруження;
- почуття незахищеності;
- невдачі, страхи, нервові зриви;
- нестабільне матеріальне становище;

- катастрофи, аварії тощо.

Отже, стреси, які виникають в житті, можна уявити як коридори, якими треба пройти. Хтось проходить їх швидше, хто повільніше, кому-то це зробити легше, а кому-то складніше, однак пройти їх доведеться всім.

Вправа 2. «Релаксуйте»

Учасникам пропонують опанувати навичками швидкого розслаблення м'язів. Для цього необхідно виконати релаксаційні вправи, які розслаблюють тіло і покращують настрій. У разі виникнення стресової ситуації такі вправи сприяють фізичного та емоційного напруження, допомагають краще відчувати своє тіло і власні емоції.

Практичний психолог:

Розташовуйтеся зручніше, закривайте очі. Зосередьтеся на диханні протягом 30 секунд. Розслаблення починаємо з груднини. Спробуйте вдихнути багато повітря, зробіть глибокий вдих. Потім затримайте дихання і розслабтеся.

Тепер видихніть все повітря з легенів і поверніться до нормального дихання. Переходимо до рук. Спочатку я попрошу вас стиснути обидві руки в кулаки так сильно, наскільки це можливо. Потім розслабте і відпочиньте. Тепер попрацюємо з плечима. На них ми несемо великий вантаж напруги і стресів.

Підніміть плечі, підніміть їх ще вище. Посувайте плечима у вертикальній площині у напрямку до вух. Подумки спробуйте дотягнутися спиною до мочок вух. Затримайтеся в такій позі, розслабтеся. Свою увагу сконцентруйте на відчутті важкості в плечах. Опустіть плечі, дайте їм повністю розслабитися.

Зворотній зв'язок:

1. всі відчували напругу в груднині, вдихаючи повітря?
2. відчували розслаблення після видиху?
3. з'явилося у вас відчуття легкості в тілі після виконання вправ?

Вправа 3. «Ти молодець, тому що ...»

Учасники об'єднуються в пари. Хтось один з пари повинен тричі повторити: «Мене не люблять за те, що ...» і закінчити речення. Його партнер повинен на кожну фразу відповісти пропозицією, яке починається зі слів: «все одно, ти молодець, тому що ...».

Потім учасники міняються ролями і повторюють вправу, яке сприяє формуванню навичок взаємопідтримки.

Зворотній зв'язок:

1. Що ви відчували під час виконання вправи?
2. всі змогли відреагувати на слова партнера в запропонований спосіб?
3. Що ви відчували, коли вам висловлювали підтримку?
4. Чи часто вам доводиться отримувати слова підтримки від інших людей?

Вправа 4. «Прості твердження»

Учасникам пропонується повторити чіткі і прості твердження, що сприяють подоланню емоційного напруження. Повторювати позитивні формули потрібно щодня вголос по кілька разів або записувати їх на папері.

Приклади тверджень:

1. Зараз я відчуваю себе добре;
2. Я повністю контролюю свої почуття і емоції;
3. У мене досить енергії, життєвої сили, щоб подолати цю проблему;
4. Я легко уникаю стресу і долаю його,
5. У мене все добре.

Учасники створюють і озвучують власні позитивні установки і формулювання. Вони повинні бути чіткими і короткими, не повинні містити частку «не».

Підведення підсумків інтерактивного заняття.

Прощання.

Заняття 7 «Виявлення бажаних копінг-стратегій»

Мета: виявити і усвідомити бажані продуктивні і непродуктивні копінг стратегії учасників.

Вправа 1. «Групова дискусія»

Мета: здійснити обмін досвідом у учасників і його аналіз, згуртування групи для вирішення спільних проблем.

Інструкція: групова дискусія про звичні способи подолання з негативними емоціями, стресом, втому, наслідками конфліктів, переживаннями і т.д.

Тренер керує дискусією, задаючи ключові питання: свідомо обираються способи, або несвідомо «хочеться» вчинити? Допомагають обрані способи? Конкретна проблема вирішена успішно або дії погіршили ситуацію? Хто зазвичай вирішує конфлікти / ситуації: ви, або хтось інший? Це ваш начальник / керівник / або друг / колега / родич? Що Ви відчуваєте перед цією подією / під час / протягом / після рішення стресових ситуацій? Як Ви оціните Ваші дії зараз, через час?

Завершується вправу подякою всім учасникам за розказані історії.

Вправа 2. «Сніжки»

Мета: провести самодіагностику поведінки і стану в стресовій ситуації, зняття втоми і напруги після вправи «Групова дискусія».

Тривалість вправи не більше 5 - 7 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, згорнуті в нещільні легкі кулі, коробка, картонні «Щити», відрізи тканини, ракетка для пінг-понгу, прозора корзина або коробка з прорізами для очей, предмети меблів, які знаходяться в аудиторії (столи, кафедри, загородження, шафи, двері і т.д.).

Інструкція: учасники діляться на дві команди за бажанням, виникають в дві лінії парами один навпроти одного. Керівник дає командам тягнути жереб і виносить коробку з «сніжками» для однієї групи витягнувшись жереб, пояснює правила: один партнер кидає сніжки в інший, моделюючи «град проблем» і стресову ситуацію, другий партнер може використовувати деякі предмети для

свого захисту, цілитися в голову, заважати іншим гравцям, ображати учасників, кидати інші предмети, крім «сніжок», бігати по аудиторії - не можна.

Примітка: для вправи потрібно передбачити простір приміщення з деякими предметами меблів. Учасники повинні стояти відносно вільно.

Учасники самостійно вибирають стратегію «Протистояння»: можуть відступати під натиском партнера до стіни, ховатися за предмети меблів (уникаючи проблеми), застосовувати зброю для свого захисту - щити, фіранки, відображати ракеткою «сніжки», захистити голову кошиком або імпровізованим шоломом (пошук інструментальної підтримки), сховатися за іншими гравцями, щоб «сніжок» потрапив в них, підібрати сніжки і йти в наступ у відповідь, об'єднатися з іншими учасниками і захищатися групою, збирати сніжки в коробку, не даючи партнеру їх підбирати, щоб у нього закінчилося «зброю" і т.д.

Аналіз вправи. «Сніжки»

Мета: усвідомити і провести аналіз бажаних стратегій подолання стресу.

Інструкція: керівник розсаджує учасників «сніжної битви», по черзі кожен кидав сніжки, розповідає, яку тактику захисту вибрав його партнер, як повадився і як виглядав при цьому, учасник з числа тих, хто захищався розповідає про своє протистоянні, почуття і емоції, які відчував під час «атаки».

Учасники аналізують свої почуття, керівник в разі необхідності ставить навідні запитання і допомагає визначити бажану для кожного стратегію. Важливо обговорити, самостійно або обрана тактика захисту або учасник побачив, як її використовує той, хто перший почав використовувати інструменти для захисту, а хто пішов в наступ, хто відчув розгубленість, а хто роздратування, як впорався з цим почуттям і почав діяти.

Примітка: можна змінити учасників місцями для повторення гри, при цьому збільшується час заняття, можна провести зіставлення індивідуальних результатів діагностики за методикою С. Хобфолл з продемонстрованими стратегіями захисту (на розсуд керівника і учасників).

Рефлексія. Прощання.

Заняття 8. «Подолання станів, що передують стресовій події»

Мета: засвоїти ефективні способи самоактивізації і подолання станів, що передують стресовій події.

Вправа 1. «Повільне та швидке дихання»

Мета: освоїти техніки розслаблення, зняти фізичне і моральне напруження.

Інструкція: Повільне дихання. Учасники сідають зручно і роблять глибокий вдих - грудна клітка розширюється. Видих звичний. Глибокий вдих - дуже повільний видих. Видати при цьому тихий звук «шшшш». Хтось вважає за краще видихати через рот, хтось через ніс. Такий спосіб дихання приносить відчуття спокою і допомагає зняти напругу.

Швидке дихання після короткої перерви і обговорення відчуттів. Крім 10 секунд, учасники швидко вдихають і видихають через ніс.

Важливо запам'ятати при цьому відчуття. Вважаючи до 20 - роблять перерву і повторюють швидке дихання вже вважаючи 15 секунд. Відзначають відчуття. Техніка дозволяє залишатися зосередженим і сконцентрованим.

Примітка: потрібно стежити за часом і самопочуттям учасників, які страждають від гіпертонії краще не виконувати вправу.

Вправа 2. «Топтижка»

Мета: засвоїти спосіб самоактивізації в стресових ситуаціях

Інструкція: тупання ногами дає хорошу можливість зняти стрес в будь-якому віці, поглибити дихання, активізувати кровообіг і підбадьоритися. Учасники можуть стати в коло, або, рухаючись з одного кінця аудиторії в інший, тупати ногами, як ведмедик - Топтижка, потім - тупати, злегка піднімаючи коліна.

Важливо зловити індивідуальний ритм і рухатися так, як зручно: повільніше або швидше, ніж інші - це не важливо, головне - дотримати власний біологічний ритм. Залежно від загального настрою групи вправу можна проводити з наростанням динаміки: ходьба на місці - тупання - тупання з підніманням колін - підстрибування на місці з підніманням колін, як у танці.

Таким чином ще й підніме настрій в групі [24].

Вправа 3. «Основи самодесенсибілізації»

Мета: навчитися справлятися зі страхом і панічними станами.

Інструкція: процедура десенситизації заснована на положенні: що лякає нас в реальному житті, то лякає нас і в думках. Отже, те, чого ми подумки перестали боятися, не буде лякати нас і в реальності. Щоб впоратися з почуттям паніки і страху в стресовій ситуації, потрібно почати готуватися до неї заздалегідь, поступово збільшуючи «дозу» впливу лякає фактора.

Учасники пишуть перелік своїх страхів в порядку зростання, від обставин, що викликають невеликий дискомфорт, до духів відчуттям жаху, паніки і бажання бігти. Перебуваючи у звичній і затишній обстановці, спокійному і розслабленому стані, почати подумки долати їх один за іншим. Вправу потрібно починати, розташувавшись з максимальним комфортом, в зручній позі, кожна частина тіла має опору і розслаблена.

Для початку учасники представляють просту ситуацію, подумки долають її, хвалять себе за це, «фантазія» чергується з блоками релаксації, досягнення комфорту і заспокоєння, в такому стані можна переходити до більш складного образу.

Можна уявити собі щасливий порятунок від біди, допомога з боку, особистий героїзм і т.д. Не обов'язково долати весь список відразу, працювати з одним чином можна кілька днів, поки страх і тривога не буде зведена нанівець. Важливо закріпити в свідомості позитивний образ - результат успішного подолання, наочну мета, за досягнення якої себе можна похвалити, обдарувати подарунками або захопити.

Завершується вправу релаксацією.

Рефлексія. Прощання.

Заняття 9. «Підведення підсумків»

Мета: узагальнити отриману за період курсу теоретичну і практичну інформацію, провести аналіз до початку програми і по її закінченню.

Вправа. «Я і мій стрес»

Мета: отримати зворотній зв'язок і провести аналіз динаміки стану учасників.

Матеріали: кольорові олівці, аркуші паперу

Інструкція: учасникам пропонується знову зобразити себе і свій стрес. На творчий процес відводиться близько 5 хвилин. Учасники працюють індивідуально, не радячись один з одним, сидячи відносно вільно одна від одної. Після закінчення роботи малюнки до і після порівнюють, обговорюють подібності та відмінності. Учасники намагаються пояснити зміни, що відбулися з ними за час навчання. Аналізуються обидва малюнка. Учасники подумки відповідають на питання керівника (перелік питань приблизний):

Де на малюнках ви зобразили себе? Подивіться, де по відношенню до вас ваш стрес? Скільки місця ви і стрес займає на аркуші? Він зображений у вигляді живої істоти, абстрактної фігури або конкретної людини? Які кольори ви використали? Чому? Використовували ви схожі кольори, зображуючи себе і стрес? Зобразили ви якусь зброю, перешкода, яка може захистити вас від стресу? Якщо відчуваєте необхідність - домалюйте такий предмет на другому малюнку. Які ресурси подолання стресу ви зобразили на малюнках? Чи є у вас ґрунт під ногами, на що ви спираєтесь? Або перебуваєте в повітрі? На кого можна спертися в житті? - домалювати цих людей на другому малюнку.

Керівник допомагає провести аналіз малюнків відповідно до правил інтерпретації проєктивних методик [31], [53].

Вправа. «Антистресовий календар».

Мета: систематизувати та закріпити отримані знання у творчій формі, зміцнити дружні відносини.

Матеріали: кольорові олівці, паперова заготовка, стрічки, шнури, кольоровий папір, ножиці, клей.

Інструкція: учасникам пропонується зробити календар з 12 (на рік) або 7 (на тиждень) сторінок з прислів'ями, девізами, ілюстраціями, що відбивають застосування продуктивних копінг-стратегій і успішне подолання негативних ситуацій, з малюнками, словами підтримки на кожному аркуші. Використовують паперові заготовки.

Учасники по завершенні роботи скріплюють їх стрічками або шнурами, дарують один одному на пам'ять (при бажанні можуть залишити для себе).

Вправа. «Мій досвід»

Мета: організувати обмін позитивним досвідом виходу зі складної ситуації.

Інструкція: учасникам пропонується поділитися особистим досвідом успішного подолання стресу, використання продуктивних копінг-стратегій або засвоєних в рамках програми прийомів, які допомагають успішному подоланню. Керівник починає вправи розповіддю особистої історії успішного подолання проблемної, конфліктної, стресової ситуації, пояснює, які стратегії сприяли цьому, коротко характеризує свої дії, думки і почуття. Потім учасники по черзі або власним бажанням наводять свої приклади і коротко аналізують їх. Керівник задає опорні питання, в разі ускладнень розповідає.

Обговорення вправи. «Мій досвід»

Мета: створити в групі позитивну атмосферу і закріпити шанобливе, довірливе ставлення один до одного.

Інструкція: керівник залучає учасників до обговорення: вони діляться емоціями і можуть висловити схвалення учасникам, позитивний досвід яких їх надихнув і здивував.

Вправи допомагає наочно оцінити дієвість методів саморегуляції, використання отриманих знань, навичок і прийомів. На завершення програми кожен учасник оцінює свої результати, робить висновки.

Рефлексія. Прощання.