МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХСПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ У КРИЗОВОМУ СУСПІЛЬСТВІ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
освітнього ступеня «магістр»
Валентина ПОМАЗАН
2 курсу, денної форми навчання
спеціальність 053 «Психологія»
ОНП «Психологія»

Науковий керівник
доктор психологічних наук, професор
Галина КАТОЛИК

Рецензент
доктор психологічних наук, професор
Зоряна КОВАЛЬЧУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«5» грудня 2023 р., протокол №5
Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології
доктор психологічних наук, доцент
_____________________ **Євген КАРПЕНКО**

Львів
2023

АНОТАЦІЯ

ПОМАЗАН Валентина Володимирівна. Особливості копінг-стратегій у кризовому суспільстві.

У магістерській роботі проаналізовано копінг-стратегії та розглянуто класифікації копінг-стратегії особистості. Розглянуто фактори, що впливають на вибір копінг-стратегії особистості. Досліджено особливості копінг-стратегії в кризовому суспільстві. Охарактеризовано вплив копінг-стратегій на психічне здоров'я людей в кризових ситуаціях. Прооведено дослідження особливостей психологічних захистів у військовослужбовців та властивості нервової системи. Охарактеризовано специфіку роботи із копінг-стратегіями військослужбовців. Також для реалізації завдань дослідження було підібрано такі методики: анкетування, Опитувальник: «Способи поведінки» Р. Лазарус.,опитувальник: «Вивчення структури темпераменту» Я. Стерляу, опитувальник «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика та Х. Келлермана.

Ключові слова: копінг-стратегія, психологічний захист, властивості нервової системи, кризове суспільство, поведінка.

ANNOTATION

POMAZAN Valentina Volodymyrivna. Peculiarities of coping strategies in a crisis society.

Coping strategies were analyzed in the master's thesis and classifications of personality coping strategies were considered. Factors affecting the choice of coping strategy of the individual are considered. Peculiarities of the coping strategy in a crisis society are studied. The impact of coping strategies on the mental health of people in crisis situations is characterized. A study of the peculiarities of psychological defenses in military personnel and the properties of the nervous system was conducted. The specifics of working with coping strategies of military personnel are characterized. The following methods were also selected for the implementation of the research tasks: questionnaire, Questionnaire: "Modes

of behavior" by R. Lazarus, questionnaire: "Study of the structure of temperament" by J. Sterlau, questionnaire "Index of life style" by R. Plutchik and H. Kellerman.

Key words: coping strategy, psychological protection, nervous system properties, crisis society, behavior.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ- СТРАТЕГІЙ І МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ **10**

1.1 Визначення поняття копінг-стратегія. Класифікація копінг стратегій особистості 10

1.2 Фактори, що впливають на вибір копінг-стратегій особистості 24

1.4 Вплив копінг-стратегій на психічне здоров'я людей в кризових ситуаціях 35

1.5 Період адаптації військовослужбовців до армійських умов в контексті вивчення питання копінг-стратегій 43

Висновки до розділу 1 52

РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ І КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС АДАПТАЦІЇ ДО АРМІЙСЬКИХ УМОВ **54**

2.1 Організація та методика дослідження 54

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження 60

Висновки до розділу 2 68

РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ З РОЗВИТКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ДО АДАПТАЦІЇ В АРМІЙСЬКИХ УМОВАХ **71**

3.1 Специфіка роботи із копінг-стратегіями у військовослужбовців 71

3.2 Модель психокорекційної роботи з копінг-стратегіями військовослужбовців 73

Висновки до розділу 3 78

ВИСНОВКИ 80

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ **83**

ВСТУП

Актуальність теми роботи. Особливою перспективною галуззю в сучасній психології є дослідження копінг-поведінки (власної поведінки) особистості. Незважаючи на достатню кількість робіт у зарубіжній та у вітчизняній психології в даний час залишаються нерозкритими деякі аспекти копінг-поведінки у важких життєвих ситуаціях. Багато вчених зробили успішну спробу теоретично узагальнити та систематизувати емпіричні дослідження, що сприяють інтеграції розрізнених відомостей, поглибленню наукових уявлень про психологічні механізми та закономірності, тенденціях даного складного та багатовимірного феномена.

Так, нині копінг-поведінку прийнято розглядати як цілеспрямовану поведінку, що дозволяє людині впоратися з стресом (важкою життєвою ситуацією) способами, адекватними особистісним особливостям та ситуації. Чинниками вибору даного виду поведінки – його стилів та стратегій – виступають диспозиційним (що відноситься до індивідуально-психологічних та особистісних стильових якостей), динамічний (процесуальний, ситуаційний), регулятивний та соціокультурний (соціально-психологічний) аспекти активності суб'єкта [2].

Копінг-поведінка найчастіше описується через виділення так званих копінг-стратегій або стратегій долання. Стратегії виступають як способи, шляхи, засоби виходу із ситуації. Як показують дослідження, багато хто з них може бути культурно детерміновані [3], тобто є психологічні засоби оволодіння поведінкою, закладені у культурі людського життя [4]. У багатьох дослідженнях копінг-стратегії розглядаються з урахуванням ступеня їх адаптивних можливостей: адаптивні, частково адаптивні, неадаптивні [5]. Розглядаючи різні підходи до визначення копінг поведінки, вчені, виділяють низку ознак, що описують цей феномен. Існують такі ознаки: орієнтованість чи локус-coping (на проблему чи на себе); область психічного в якому розгортається подолання (зовнішня діяльність, уявлення чи почуття); ефективність (приносить бажаний результат з вирішення проблеми чи ні);

тимчасова довжина отриманого ефекту (дозволяється ситуація радикально або вимагає повернення до неї); ситуації, що провокують копінг-поведінку (кризові чи повсякденні) [6].

На сьогоднішній день у психологічній літературі можна зустріти безліч різноманітних копінг-стратегій. Так наприклад, R. Lazarus S. Folkman виділяють такі копінг-стратегії, як планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, емоційно-фокусовані стратегії (конфронтація, самоконтроль, дистанціювання, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, втеча-уникнення) [7].

Е. Хейм виходячи з критерію адаптивності-неадаптивності, виділяє адаптивні, частково адаптивні та неадаптивні стратегії [8]. Розглядаючи лише когнітивний аспект копінг-поведінки, Е.Коплік виділив стратегії пошуку інформації та закритості інформації. [9]. У свою чергу, П. Віталіно поряд з проблемно-орієнтованим копінгом, виділяв такі емоційно-орієнтовані стратегії, як самозвинувачення, уникнення, тлумачення. [10]. Х. Вебер описав вісім копінг-стратегій: реальні (поведінкові чи когнітивні) рішення проблеми; пошук соціальної підтримки; перетлумачення ситуації на свою користь; захист та відкидання проблем; ухилення та уникнення; співчуття до себе; зниження самооцінки; емоційна експресія [11].

У вітчизняній психології також досить широко представлені роботи, що описують різноманітні стратегії копінг-поведінки. Диференціюють копінг-стратегії на три групи: поведінкові (стратегії, спрямовані на зняття осередку напруженості); емоційні (стратегії, спрямовані на емоційну розрядку чи пошук соціальної підтримки); пізнавальні (стратегії, що дозволяють нейтралізувати напруженість через зміну суб'єктивної оцінки ситуації та відповідна зміна рівня контролю) [12].

Протягом усього життя ми потрапляємо у такі ситуації, які є для нас незвичайними і викликають реакцію стресу. У військових ж стресовий стан . Все це впливає на адаптацію до умов військової служби та саме вона часто є найскладнішою проблемою.

Саме від нервової системи військовослужбовця залежатиме його поведінка, наявність внутрішнього психологічного комфорту, оптимальна взаємодія з довкіллям. Необхідність адаптуватися до армійським умовам пред'являє особливі вимоги до копінг-стратегій у соціальної та соціально-психологічної ситуацією, що змінилася, у зв'язку з цим вивчення копінг-стратегій військовослужбовців у зв'язку з адаптованістю до нового середовища є актуальним і своєчасним.

Відповідно, завданням психолога буде психологічна допомога та збереження психічного здоров'я військовослужбовця шляхом вироблення певного рівня психічного ресурсу та поведінки для подолання проблемних ситуацій.

Але проаналізована література не містить в необхідній мірі всі аспекти напрямку дослідження. Тому для більш детального аналізу окресленого проблемного напрямку дослідження нами була вибрана дана тема роботи.

Метою дослідження є дослідити особливості копінг-стратегії особистості в кризовому суспільстві.

Для виконання сформульованої мети дослідження, нами були поставлені наступні завдання:

1. Проаналізувати визначення поняття копінг-стратегія. Класифікація копінг-стратегій особистості.

2. Розглянути фактори, що впливають на вибір копінг-стратегій особистості.

3. Дослідити особливості копінг-стратегій особистості в кризовому суспільстві.

4. Охарактеризувати вплив копінг-стратегій на психічне здоров'я людей в кризових ситуаціях.

5. Провести аналіз та інтерпретацію результатів дослідження особливостей психологічних захистів і копінг-стратегій у військовослужбовців та властивості нервової системи

6. Охарактеризувати специфіку роботи із копінг-стратегіями у військовослужбовців.

7. Визначити модель психокорекційної роботи з копінг-стратегіями військовослужбовців.

Об’єктом дослідження є особливості копінг-стратегій особистості в кризовому суспільстві.

Предметом дослідження є дослідження особливостей психологічних захистів і копінг-стратегій у військовослужбовців.

Гіпотези дослідження: існує взаємозв'язок між властивостями нервової системи та вибором копінг-стратегій у відповідь на стресові ситуації. Також можемо припустити, що існує взаємозв’язок між копінг-стратегіями та механізмами захисту.

Джерельна база дослідження. Робота ґрунтується на дослідженнях вчених: Бриндіков Ю.Л., Волянюк Н. А., Р. Лазаруса, Дем’яненко Б.Т., Діденко Ш.О., Дубчак Г.М., Л.Л. Мерфі, С. Фолкмана, Е.Копліка, . Г. Білінг ,Р. Х. Мус, Н. Хаан, Е. Фриденберг, Р. Льюїс, Мосса Р. Х. , Шефера Дж.А,

Емпірична база дослідження включає в себе вибірку 50 осіб, які служать в збройних силах України.

Наукова новизна цієї роботи полягає в узагальненні та систематизації наукових джерел з проблеми нервово-психічної адаптації поведінки у військовослужбовців.

Теоретична значущість дослідження полягатиме в узагальнення матеріалу зі стратегій копінг стратегій військ у військовий час.

Практична значимість дослідження полягає у можливості застосування отриманих даних психологами військових частин під час роботи з військ для запобігання дезадаптації, а також проведення профілактичних та психотерапевтичних заходів, для формування адаптивних копінг-стратегій.

Методи дослідження – аналіз наукових джерел, тестування, опитування, методи кількісної та якісної обробки результатів, методи математичної статистики.

У роботі використано опитувальні **методики**:

1.Анкета

1) Опитувальник: «Способи поведінки» Р. Лазарус.

2) Опитувальник: «Вивчення структури темпераменту» Я. Стерляу.

3) «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика та Х. Келлермана

Структура роботи. Робота складається з 82 сторінок друкованого тексту, рисунків та додатків і налічує 15 рисунків, 32 джерела використаної літератури.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ І МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ

1.1 Визначення поняття копінг-стратегія. Класифікація копінг стратегій особистості

Коли людина потрапляє в незнайому ситуацію, у неї можуть виникати відчуття дискомфорту. Якщо людина справляється з цим відчуттям, вона найлегше адаптується до нової ситуації, справляється із труднощами. Вивчаючи реакції людини Г. Сельє у 1929 році, виділив таке поняття, як загальний адаптаційний синдром. Під ЗАС він розумів усі неспецифічні зміни всередині організму, як фізичні, так і органічні [26].

В даний час стрес розглядається як особливий функціональний стан, а також як психофізіологічна реакція організму на дії середовища, що виходять за межі адаптивної норми. Р. Лазарус, розвиваючи теорію Г. Сельє, запропонував свою теорію про стрес. Він запропонує когнітивну теорію стресу у 1966 році, яка полягає в тому, що в основі взаємодії середовища та особистості будуть лежати «первинна» та «вторинна» когнітивні оцінки ситуації [30]. Для людини, потрапивши у стресову ситуацію, спочатку вона є як загрозлива, а далі, залежно від ступеня загрози, визначає спосіб подолання стресу. Або так звані копінг-стратегії поведінки.

Вперше термін з'явився у психологічній літературі 1962 року Л.Л. Мерфі, своєчасно вивчення, подолання кризових подій дітьми. Він визначав копінг як спробу створення нової ситуації. «Вона може бути загрозливою, небезпечною, чи радісною і сприятливою» [24], тобто прагнення людини вирішити певну проблему. З одного боку, вона може бути уродженою поведінкою (рефлекс, інстинкт), а з іншого – набутою, (володіння собою, стриманість, схильність до чогось). Л. Мерфі вже на первинному етапі вивчення копінгу звернув увагу на те, що «існує взаємозв'язок індивідуально-типологічних особливостей особистості з його попереднім досвідом

подолання стресових ситуацій, а також виділив дві складові копінг-механізму - когнітивну та поведінкову» [40].

Копінг (від англ. coping - подолання) – спосіб взаємодії з ситуацією, яку людина вибирає індивідуально відповідно до значущості та психологічних можливостей. Виділяють три концепції копінгу.

1) Психоаналітична теорія. М. Хаан, розглядає копінг, як «один із способів психологічного захисту, послаблення психічної напруги» [11]. Ще в 1960-х році термін копінг використовували для опису психологічних захистів, щоб побачити, як особистість справляється зі своїми емоційними станами у разі виникнення психічного дискомфорту, яким способом вона виходитиме з цієї ситуації, враховуючи розвиток та історію життя особистості. Адже лише несвідомі механізми захисту відповідатимуть за регулювання емоційного стану та збереження психічного гомеостазу, а також за цілісність особистості від впливу зовнішніх впливів [11].

2) Диспозиційна концепція копінгу. Відбивається в роботах А. Г. Білінг та Р. Х. Мус, і визначає «coping в термінах рис особистості – відносно постійна схильність індивіда, стійкий стиль реагування на стресові події» [10]. Автори вважають, що «вибір певних копінг-стратегій протягом всього життя є досить стабільною характеристикою і мало залежить від типу стресора» [10]. Диспозиційна концепція копінгу виходить із психоаналітичного напряму, та на думку авторів даного підходу, стиль психологічного захисту відноситься до сталої особистісної освіти. Основним є виявлення стилю подолання (копінгу), тобто яким чином людина справляється зі стресовою ситуацією, і наскільки успішно цей копінг забезпечує його психологічний добробут. У цій концепції розглядається два положення про стилі подолання стресу.

Перше розглядає такі стилі подолання стресу як «переважний» і «сенсуючий», які виділяє Д. Бірн. Переважний стиль схожий на фрейдівський захист витіснення, який витісняє в область несвідомого той чи інший неприємний спогад, та стають недоступними людині. Відповідно,

переважним стилем користуватимуться люди, які будуть уникати шляхи впорання зі стресом і пригнічувати негативні спогади, а також реакція на тривогу включаючи захисту витіснення, заперечення. При використанні переважного стилю з'являється нездатність людини висловлювати свої фізіологічні реакції.

При сенситному стилі поведінки люди намагаються знизити тривогу і, наблизившись до неї, намагаються контролювати негативні події, наприклад, за допомогою інтелектуалізації, обсесивних дій. Авторами даного підходу проводилося дослідження, у якому було виявлено, що, потрапляючи у стресову ситуацію, у людей, які використовують переважний стиль, поведінки спостерігалося підвищення рівня фізіологічної активності, без негативних емоцій під час опитування визначався низький рівень тривоги. Люди з високим рівнем тривожності відчували сильні негативні емоції, але без фізіологічної активності.

Виходячи з цього дослідження, автори зробили висновок, що вибір стратегій поведінки у цих груп, грає різницю Я-концепцій. «Для осіб переважного стилю характерна «стоїчна» Я-концепція, а особи з високим рівнем тривожності (сенсітізери) мають «емоційну» Я концепцію» [11].

Друга теорія також виділяє два стилі подолання стресу – «Моніторинговий» тобто відстежуючий і «блантерний» тобто притупляючий. Але відмінність від першої теорії в тому, що автори С. М. Міллера та К. Манган, приділяють увагу процесам переробки інформації в стресових ситуаціях. «Класифікація на представників моніторингового і блантерного стилів проводиться на підставі того, яким чином вони реагують на стимули, що сигналізують загрозу» [1]. Моніторинговий стиль використовують люди, які чуйно реагують на будь-яку негативну інформацію та повністю її вивчають, відшукують інформацію, пов'язану із загрозою. Рівень тривоги вищий за умов високого рівня поінформованості. Блантерний стиль будуть використовувати ті люди, які ігнорують негативну інформацію, і звідси рівень тривоги нижче.

Дані стилі поведінки важливо враховувати щодо впливу медичного інформування пацієнтів про своє захворювання може стосуватися військовослужбовців, які перебувають на шпитальному лікувані. Так, у дослідженнях хворих з хронічною обструктивною хворобою легень було виявлено, що загальна поінформованість про хворобу одних пацієнтів викликала тривогу. У них відзначалася більш тривожна оцінка перспективи та занепокоєння майбутнім, ніж у пацієнтів, які не мають ніякої поінформованості про своє захворювання. Інші пацієнти, які мали повне та чітке уявлення про хворобу (знання основних симптомів, особливостей течії та прогнозу), спокійніше реагували на постановку діагнозу, ніж хворі, які не мають чіткого уявлення. [3].Відповідно з цього дослідження можна зробити висновок, що особи з високим рівнем блантерності, які не реагують на ранні ознаки захворювання і чекатимуть більш виражених порушень, перш ніж звернутися до лікарів. Особи з високим рівнем моніторингу, навпаки, користуються різними медичними обстеженнями, що сприяє запобігання більш серйозним проблемам зі здоров'ям у майбутньому. На думку авторів диспозиційної концепції, стиль подолання стабільний у часі і тісно пов'язаний з рисами особистості.

3) Транзакціональний підхід Р. Лазаруса та С. Фолкмана.

Копінг - динамічний процес і розглядається як когнітивні та поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу» [38]. Відповідно до цієї теорії, «стрес і емоції, що переживаються, будуть результатом взаємодії середовищних процесів та людини. Відносний сенс емоції (загроза, втрата, кинутий виклик, вигода) залежить як від контексту, так і від оцінки ситуації людиною та взаємодії цих двох факторів [30]. Транзакціональна теорія розглядає копінг як реакцію, яка в одних випадках використовується людиною як захисна стратегія, а в інших – вдається до вирішення проблеми шляхом зміни відносин «особистість – довкілля.

У стресовій ситуації, людина оцінює подію, що відбувається, і з допомогою переоцінки, подолання та емоційної переробки шукає способи

виходу із ситуації. Це підкреслює характер дії копінгу, але не означає, що на патерн когнітивної оцінки, засвоєний індивідом, не впливатимуть на звичну поведінку [32]. У теорії Р. Лазаруса, копінг стратегія вибирається за рахунок суб'єктивної значущості ситуації. В рамках цієї моделі психологічна адаптація забезпечуватиметься особистісно-середовищною взаємодією, в процесі якої починають виявлятися індивідуальні тенденції, що виникають у стресових ситуаціях на різних рівнях особистісної організації.

Розвиваючи цю теорію, Р, Лазарус та С. Фолкман виділяють два процеси взаємодії середовища та особистості: когнітивна оцінка та копінг. Когнітивна оцінка існує первинна та вторинна. Первинна – відповідає питанням «що це означає для мене особисто?», тобто стрес є загрозою, яка приписується даній події, та оцінюється масштаб його впливу. Далі людина починає відчувати такі емоції як агресивність, страх, відчуття пригніченості.

Під вторинною оцінкою розуміється оцінка власних ресурсів та можливостей вирішити проблему. Висловлюватиметься в постановці такого питання як «що я можу зробити?». Після постановки даного питання, людина починає шукати шляхи виходу зі стресової ситуації включаючи такі процеси регулювання як цілі, цінності та етичні установки. В результаті, особистість обирає поведінку для подолання стресової події. Р. Лазарус вважає, що характер оцінки є важливим фактором, що детермінує тип подолання стресором і процес подолання» [30].

У разі стресової ситуації кількість стресу буде визначати індивідуальну когнітивну оцінку. Дані автори виділили схему поведінки людини, коли вона потрапляє в незнайому для неї ситуацію, і навіть механізми впливу цієї ситуації на індивіда. Перший крок представлений «поляризуючим фільтром», який посилює чи послаблює значущість події. Одна й та сама подія має різне стресове навантаження, і відповідно кожна людина по-різному відреагує на нього. Після первинної оцінки він приступає до розробки механізмів подолання стресу, тобто власне до копінгу. В разі неуспішного копінгу стресор зберігається і виникає потреба подальших спроб подолання.

Звичний характер оцінок впливатиме на тип використовуваної копінг-стратегії та емоційні реакції. Завдяки первинної оцінки організм завжди насторожі. Стресові емоції спрямовано мобілізують людину для певних адаптивних реакцій (Копінг), змінюючи її готовність до дії. [32].

Структура копінг-процесу: сприйняття стресу – когнітивна оцінка – виникнення емоцій – вироблення стратегій подолання – оцінка результату дій. Після сприйняття та когнітивної оцінки стресової події, стрес набирає чинності, а далі виникають емоції, відповідні ситуації. Далі, людина починає оцінювати особисті ресурси для подолання стресу та відповідно до своїх знань здійснює дії, спрямовані на уникнення/усунення джерела стресу або пристосування до ситуації, тобто копінг. Після цього людина знову оцінює ситуацію, і результат, чи буде використаний копінг говорити про успішну адаптацію. Якщо використаний копінг не призводить до адаптації, то людина починає заново робити спроби успішного подолання стресової ситуації.

У 1987 році Р. Лазарус та С. Фолкман стали класифікувати копінг стратегії за двома функціями:

1) копінг, «сфокусований на проблемі», спрямований на усунення стресового зв'язку між особистістю та середовищем.

2) копінг, «сфокусований на емоціях», спрямований на управління емоційним стресом.

С. Фолкман виділив дві поведінки - активну та пасивну. Активною копінг-поведінкою буде цілеспрямоване усунення або зміна впливу стресової ситуації. Пасивною копінг-поведінкою є інтрапсихічний спосіб подолання стресу, в який включаються механізми психологічних захистів.

Пізніше Р. Лазарус та С. Фолкман виділили вісім видів ситуативно специфічних копінг-стратегій, які вимірюються за допомогою опитувальника. Даний опитувальник вимірює способи власної поведінки, який описує копінг-стратегії, що виявляються у поведінковій, емоційній та когнітивних сферах.

1. Конфронтація. Активність, імпульсивність, непослідовність. Спостерігається емоційне збудження, переважання стеничних емоцій (агресивність, агресія і досада), наполегливість, надмірна прямолінійність. Відсутність плану дій, дезорганізація мисленнєвої діяльності. Постійний прояв «нариватися на конфлікт», сваритися з кимось, обурюватись, відстоювати свою позицію, сперечатися з метою «добитися справедливості» та підтримати свою самооцінку.

2. Дистанціювання. Збереження звичної поведінки, заснованої на стереотипах. Збереження емоційної рівноваги, свідоме придушення неприємних переживань, прагнення до емоційного відсторонення від ситуації. Думкове усунення, відмова розмірковувати та глибоко замислюватися про те, що трапилося («ну, трапилося і трапилося») з тенденцією пом'якшення удару. Виявляється тимчасова зміна активної діяльності – поїхати на дачу, у відпустку, відключивши телефон, або занурення в улюблені справи - комп'ютерні ігри, тренування в спортзалі, шопінг та ін.

3. Самоконтроль. Підвищення контролю над діями, висловлюваннями, придушення емоцій, свідомі зусилля щодо збереження самовладання, впевненості та оптимізму. Підвищення уваги до інформації, що надходить, підвищення уважності та обережності, продумування своїх слів та дій, настороженість (пильність) до зовнішніх сигналів. Послідовність дій, до збереження контролю за ситуацією та утримання уваги на цілях діяльності на тлі підвищеної емоційної напруги (Приклад: виконання небезпечного завдання, ведення переговорів).

4. Пошук соціальної підтримки. Активна взаємодія, спілкування відбувається з іншими людьми. Емоційна включеність у ситуацію, зосередженість на ній, гостра потреба у захисті та безпеці, співчутті, прийнятті. Постійне проговорення ситуації з іншими з метою послабити емоційну напругу, наприклад, довгі розмови та посиденьки з родичами та друзями.

5. Ухвалення відповідальності. Невпевненість, непослідовні дії, стан безпорадності, постійне почуття провини з депресивним відтінком, докорами совісті. Розгубленість, відсутність чіткого плану, орієнтація на зовнішню оцінку, самозвинувачення та нескінченні програвання в розумі що трапилося.

6. Втеча-уникнення. Зняття напруги за допомогою алкоголю, сну та ін., коли відбувається безпосередня розрядка емоційного стану без прагнення осмислити ситуацію, пасивність, відсутність будь-якої діяльності з зміни ситуації, уникнення активних дій. Виникнення тривоги та емоційного напруження на тлі збереження надії на позитивний результат. Думкове уникнення проблеми, відмова замислюватися про свою роль у ній та спроби її вирішення. Вчинки неприродні, приховані, (награні веселощі, надмірний азарт або, навпаки, несподівана злість).

7. Планування розв'язання проблем. Активна взаємодія із зовнішньою ситуацією, з інформацією та людьми, свідомі спроби вирішення проблеми. Емоційна зосередженість та врівноваженість, збереження самовладання. Думкові зусилля щодо пошуку способів вирішення проблеми, аналіз ситуації, звернення до минулого досвіду.

8. Позитивна переоцінка. Збереження віри, надії та оптимізму. Спроби аналізу ситуації, пошук сенсу, що трапився з фокусуванням на позитивних аспектах; переосмислення себе, своїх стосунків та життєвих цінностей. Після пропозиції цієї класифікації С. Фолкман провів дослідження впорання зі стресом у різних ситуаціях і зробив висновок, що процеси подолання є мінливими, але були і стратегії подолання з відносною стійкістю. Стратегія «позитивна переоцінка» найбільш тісно пов'язана з особистісними факторами, на той час як сфокусовані на проблемі стратегії «конфронтація», «пошук соціальної підтримки» та «планомірне вирішення проблеми» у найбільшому ступені залежали від ситуації. Стратегія «планування дозволу проблем» сприяє появі та подальшому розгляду широкого кола альтернативних варіантів вирішення проблеми» [32].

Вибір стратегії обумовлений як ситуативними факторами, так і особистісними особливостями. Особистісні особливості виступатимуть у виді ресурсів і факторів, що перешкоджають успішній співвладі. Конструктивним або неконструктивним копінг буде тоді, коли він відповідає можливості адаптації та здатності утримати продуктивність діяльності на необхідному рівні.

Далі багато авторів підтримували, відкидали теорію Лазаруса та Фолкмана, але зрештою всі дослідники почали підтримуватися єдиної класифікації способів подолання стресом:

1) копінг-стратегії, що впливають на ситуацію;

2) когнітивні стратегії, створені задля переоцінки ситуації;

3) зусилля, створені задля зняття емоційної напруги.

Таким чином, копінг-поведінка – це стратегії поведінки, які використовує людина в тих ситуаціях, які можуть завдати шкоди фізичному, особистісному та соціальному благополуччю та ведуть до успішної чи менш успішної адаптації. Копінг-стратегія є індивідуально стійкою особистісною структурою та має широкий спектр стратегій, тобто набір певних варіантів поведінки та реагування в стресових ситуаціях, що відповідають індивідуально-особистісним характеристикам та емоційно-динамічним властивостям людини.

У сучасній літературі, феномен захисту розглядають з різних точок зору. Якщо розглядати це поняття в широкому сенсі слова, то захист – збереження цілісності організму від різних реакцій. Наприклад, у медицині захист визначається як опір захворюванню, чи рефлекси. У психології захист розглядають як якість особистості, тобто це ті реакції, які людина неусвідомлено використовує, для захисту внутрішньої психологічної структури, порятунку від почуттів сорому, тривоги, провини, та переживання внутрішньоособистісного конфлікту.

Дослідження психологічних захистів розпочали представники школи психоаналізу. 1894 року З. Фрейд у своїй роботі «Захисні нейропсихози»,

ввів поняття захист, завдяки якому описував боротьбу Его проти хворобливих і нестерпних думок, афектів. На думку З. Фрейда захисні механізми спрямовані на те, щоб позбавити значущості та знешкодити психологічно травмуючі моменти [30].

Всі захисні механізми мають основні та загальні риси, і вони:

- несвідомі – стосовно того чи іншого об'єкта або явища, людина не усвідомлює своїх мотивів, причин і поведінки;

- наявність спотворення, підміни реальності.

Захисні механізми мають свої певні параметри, описи можливих варіантів трансформації бажань під тиском тривоги, зовнішніх та внутрішніх обмежень, вимог реальності. Ці параметри відрізняються по обробці внутрішнього конфлікту, спотворення реальності, енергією, що витрачається, на кшталт можливого душевного розладу. Беручи до уваги всі ці особливості та використовуючи свою структурну модель психіки З. Фрейд висунув припущення, що перші захисні механізми з'являються у дитини вже з перших днів життя [30].

Таким чином, психологічні захисти вроджені і будуть виконувати функцію вирішення конфліктів між свідомістю та несвідомим. Метою захистів буде ослаблення напруги, яка виникає між несвідомими інстинктивними імпульсами та вимогами довкілля за соціальної взаємодії. Якщо особа не здатна вирішити «внутрішній конфлікт», це викликає зростання напруги, і тоді активуються захисні механізми, які намагаються захистити свідомість людини від травмуючих переживань. Відповідно, можна сказати, що захисні механізми – функції Его, які при загрозі цілісності особистості відповідають за пристосування до нових обставин життя [30].

Далі, розвиваючи цю теорію, А. Фрейд наголошувала на «зв'язку конкретної фази дитячого розвитку із захисними механізмами [31]. До того як відбувається розщеплення на Его і Ід і до формування Супер-Его, психіка дитини використовуватиме ті захисти, якими вже користується після досягнення організаційних стадій. Так, наприклад, механізми витіснення та

сублімації, можуть використовуватися в пізнішому процесі розвитку, а процеси регресії нічого очікувати залежно від стадії розвитку, так як є давньою психологічною структурою.

Таким чином, в окремі періоди життя Его обирає той чи інший спосіб захисту та використовує його незалежно від внутрішнього конфлікту або вивільнення афекту. На її думку, «захисти підтримують гомеостаз особистості та сприяють запобіганню розпаду особистості, тобто набір захисних механізмів індивідуальний та характеризує рівень адаптованості особистості [31]».

А. Фрейд виділяє стадії розвитку захистів:

- предстадія захисту – кінець першого року життя;

- проекція та інтроекція – від одного року до двох років;

- реактивна освіта та сублімація – від трьох до п'яти років.

При нормальному розвитку дитини спостерігається рівномірне функціонування конкретних видів психологічного захисту. З. Фрейд виділяв такі захисту як: витіснення, заперечення, проекція, ідентифікація, реактивна освіта, раціоналізація, ізоляція, сублімація, регресія тощо.

Використання певного захисту є автоматичним та є частиною індивідуального стилю боротьби із труднощами.

Використання цих механізмів є результатом таких факторів:

- уродженого темпераменту;

- природи стресів, пережитих у ранньому дитинстві;

- захистів, зразками для яких були батьки чи інші значні постаті;

- засвоєних досвідченим шляхом наслідків використання окремих захистів.

С. Р. Мадді, зазначав, що існує зв'язок між психологічним захистом і тривогою, що виникає через страх покарання, почуття провини або знижену самооцінку, основою для якої є конфліктні дитячі батьківські відносини.

Р. А. Зачепицький підтримував, що неправильне виховання, що полягає в гіперопіці або гіпоопіці, буде пригнічувати пошукову активність і надалі виникають пасивно-оборонні форми захисту [11].

У міру розвитку дитини захисти не з'являтимуться у суворій послідовності, але більшість психоаналітиків вважають, що деякі захисти є «примітивним» процесом, а інші зрілішим.

До примітивних захистів відносять ті захисти, які діють недиференційованим чином у всьому просторі людини, змішуючи між собою когнітивні, афективні та поведінкові параметри. Зрілі захисти будуть здійснювати трансформацію чогось одного будь то думки, почуття, поведінка. Багато авторів теж намагалися зробити свій внесок у класифікацію захистів. А.Фрейд описувала 15 механізмів захисту, Г. Вайллент - 18, Ф. Б. Березін намагався виділяти захисти з урахуванням єдиного принципу.

Г. Вайллент виділив 4 рівні захисту, які розділив за рівнем зрілості «примітивність-зрілість» [43]: I – психотичні механізми, куди входять захисту відкидання реальність, спотворення, ілюзорна проекція; II – незрілі механізми, куди входитиме фантазія, проекція, занурення у хворобу, компульсивність; III – невротичні механізми, включають інтелектуалізацію, формування реакції, усунення, дисоціацію; IV – зрілі захисти, проявлятимуться сублімацією, альтруїзмом, гумором.

Н. Мак-Вільямс вважала, що захисти, які розглядаються як первинні, незрілі, примітивні, це ті, у яких є межа між Его і зовнішнім світом. Примітивні захисти працюють не диференційованим чином, пов'язуючи між собою когнітивні, афективні та поведінкові параметри. Зрілі захисти, що є більш розвиненими, можуть працювати з межами Его, супер-Его та Ід. Вищі захисти працюють рівномірно та здійснюють трансформації чогось одного [18].

Також свої зміни до класифікації захистів вніс Р. Плутчик у рамках психоеволюційної теорії емоцій. Він вважає, що «є взаємозв'язок між механізмами психологічних захистів та базовими емоціями, вважаючи, що

захисні механізми – похідні емоцій та спрямовані на регулювання та контроль» [41].

Виділяють вісім захисних механізмів: заперечення, витіснення, регресія, компенсація, проекція, заміщення, інтелектуалізація, реактивна освіта. Наші вітчизняні психологи теж робили внесок у класифікацію захистів, наприклад, Ф.У. Бассін вважав, що у захисті свідомості головним буде зниження суб'єктивної значущості травмуючого чинника, тобто основою психологічного захисту є перебудова системи установок, яка спрямована на усунення емоційної напруги та запобігає дезорганізації поведінки [4].

Вважають, що психологічні захисти будуть забезпечувати спрямованість поведінки, визначати появу тривоги та емоційного напруження [5]. Виділяє 4 типи механізмів:

1) Фактори, які викликають тривогу, не усвідомлюватимуться – витіснення та заперечення.

2) Тривога пов'язується з певним об'єктом, який не пов'язаний із причиною, що викликала тривогу – перенесення, деякі форми ізоляції.

3) Зменшення тривоги досягається за рахунок зниження рівня спонукань та знецінюється вихідна потреба – регресія, гіперкомпенсація.

4) Ідеаторна переробка тривоги, стає результатом, від якого приватні та загальні уявлення стають спрямовуючими в поведінці людини – проекція, раціоналізація.

З усього цього можна сказати, що багато авторів підводили свої висновки про захисні механізми до того, що існує зв'язок між копінгом та захисним механізмом. Більшість психоаналітиків визначають копінг-стратегії як стиль захисту. Г. Вайліант відносить зрілі механізми захисту до адаптивного стилю, що виявляється в задовільне вирішення конфліктів. Автор вказує на те, що «з роками зрілі механізми захисту використовуються все частіше, тим самим підтверджуючи довільний характер та свідомий вибір

стратегій реагування на стрес» [14]. Дані захисти схожі зі стратегіями поведінки за описовими характеристиками.

Н. Хаан виділяє кілька відмінних критеріїв копінгу від захисних механізмів. Копінг - динамічний параметр, і використовується людиною свідомо, і спрямований на активну зміну ситуації. Цілеспрямовані, гнучкі та адекватні реальності адаптивні дії. Психологічні захисти - є несвідомими процесами, залежать від внутрішньоособистісної діяльності та спрямовані на зниження психічної напруги. «Таким чином, механізми психологічного захисту забезпечують регулятивну систему стабілізації особистості, спрямовану на зменшення тривоги, що неминуче виникає при усвідомленні конфлікту чи перешкоді до самореалізації. За допомогою механізмів психологічного захисту «Я» пацієнта прагне утримувати систему відносин у стійкому становищі. Відбувається ослаблення емоційного конфлікту та стабілізація позитивної Я-концепції» [27]. Передбачається, що психологічні захисти задають напрямок копінг-стратегіям, які формуються у пізнішому віці та закріплюються у процесі набуття життєвого досвіду. Стратегії, використовуються людиною в складних ситуаціях, складаються з провідних типів захисту, що склалися в ранньому дитинстві, при цьому ведучий захист впливає на когнітивну оцінку стресової події, та на вибір стратегій поведінки для подолання стресової ситуації, та вироблення копінг-поведінки [24].

Вітчизняні психологи психологічні захисти та копінг поведінку розглядають як найважливіші форми адаптаційних процесів індивіда. На думку досліників, «процеси копінгу спрямовані на активну зміну ситуації та задоволення значних потреб, у той час як процеси компенсації та особливо захисту спрямовані на пом'якшення психічного дискомфорту» [13].

Вважають, що відмінність подолання механізмів психологічного захисту у тому, що перші використовуються індивідом свідомо, а другі – несвідомі та пасивні. Виходячи з вищесказаного, захисні механізми та копінг-стратегії об'єднують у єдину систему, необхідну адаптації особистості. Адаптація особистості до стресових та інших життєвих ситуацій

має активні та конструктивні копінг-стратегії та механізми психологічних захистів.

1.2 Фактори, що впливають на вибір копінг-стратегій особистості

Долаюча поведінка спрямована на подолання складнощів, що виникають у зв'язку з щоденними або екстремальними стресовими ситуаціями. Проте проблематика умов та факторів вибору стратегій долання в науковому світі досі викликає полеміку. Що характерно, поведінка індивіда у скрутній ситуації диспозиційним підходом пояснюється властивостями особистості людини. При цьому ситуативний підхід бере до уваги вплив ситуаційних факторів та соціального контексту.

З концепції Мосса Р. Х. та Шефера Дж.А., доцільно звернутися до інтегративного ситуаційно-особистісного підходу, який враховує і особистісні особливості індивіда, і ситуаційний контекст долання.

Аналіз наукових публікацій зарубіжних і вітчизняних дослідників продемонстрував наявність досить широкого спектра факторів долаючої поведінки, що включає: відповідальність, самостійність, рівень домагань, мотивацію досягнення, толерантність до невизначеності, життєстійкість, тип темпераменту, Я-концепцію, професійний досвід, сенсожиттєві орієнтації життя, наявність інтересу до життя; задоволеність самореалізацією) [1, 2, 3]. Таким чином, перелік факторів власної поведінки гранично різноманітний. Вищесказане актуалізує аналіз таких дефініцій, як «рівень домагань індивіда», «мотивація до досягнення» та «толерантність до невизначеності».

Рівень домагань

Авторство визначення «рівень домагань індивіда» належить німецькому та американському психологу Курту Левіну. Стимулом до формування даного концепту стало відкриття феномена «рівня домагань» з урахуванням дослідно-експериментальної діяльності американського психолога Т.Д. Дембо: вчена провокувала у піддослідних почуття гніву за допомогою постановки завдань різної складності та, переважно, нерозв'язних. У процесі цього дослідження Тамара Вульфівна виявила, що

після закінчення аналізу та оцінки поставленої мети, людина ставила перед собою іншу, більш легку мету, що не менш ефективно наближає її до необхідного результату. Проте цей процес міг бути диференційований на кілька етапів, що включають проміжні цілі, що, згідно з твердженням Т. Дембо, і є доказом рівнів домагань, які відповідають даному моменту. Таким чином, можна пояснити спонтанний перехід індивіда до діяльності, більш для нього доступної, однак, наближає до бажаної/потрібної мети.

Один із перших дослідників, хто звернув увагу на доцільність вивчення процесу вибору рівня домагань, це Ф. Хоппе. Вченим було збережено первісне значення дефініції, введене Т. Дембо, проте Ф. Хоппе вдосконалив початкове трактування концепту до психологічного терміна.

На думку Ф. Хоппе, «рівень домагань» є «сукупність, що зрушуються з кожним досягненням то невизначених, то точніших очікувань, цілей і домагань до власних потенційних досягнень». Також вчений зазначив, що рівень домагань - це, перш за все, мета, характерна для подальшої дії [6].Істотний внесок у вивчення принципів «рівня домагань» зробили також такі фахівці, як Дж. Гарднер, П. Сірс, Ю. Роттер, Я. Рейковський, Х. Хекхаузен та ін.

В. Гошеком було узагальнено думку більшості дослідників і представлено як власну точку зору, де психолог представив рівні домагань крізь призму самооцінки, що виражається у вигляді вимог допомоги, що висуваються до якості реалізованої діяльності [12].

Далі цю дефініцію ввели до психологічного тезарусу. Сьогодні існує кілька варіантів цього поняття - автор кожного з них намагається підкреслити у своїх дослідженнях якийсь із аспектів, що веде до неоднозначності зазначеного феномену.

Тим не менш, основна частина вчених дійшла висновку, що така дефініція, як «рівні домагань», більш наближена до вихідного варіанту і припускають, що цей концепт корелює з рівнем труднощів у досягненні цілей, яких прагне індивід. Цієї думки дотримуються і вітчизняні, і іноземні

спеціалісти. У цьому вчені вважають, що досліджуване поняття доцільно співвіднести з важливим особистісним утворенням - зі своєрідним індикатором способів встановлення цілей індивідом.

Отже, «рівень домагань» - це досить широке поняття з неоднозначним тлумаченням, а саме, різниця між двома складовими (трудність встановлюваної мети та реальність її досягнення) формується згідно з минулим досвідом та оцінкою своїх здібностей.

Після низки досліджень феномена «рівня домагань» була доведена гіпотеза у тому, що успіх і невдачу доцільно розцінювати з погляду умов завдань із середнім рівнем складності: якщо ціль гранично проста, індивід буде досить задоволений отриманим ефектом, а усвідомлення неминучої невдачі також не принесе індивіду бажаного задоволення. Якщо завдання спростити, зменшиться чи зовсім зникне стимул до її вирішення, навіть незважаючи на незмінність умов. Аналогічний результат буде отримано при надмірно складній задачі, що не реалізується [13, 14].

На думку більшості вчених, рівні домагань тісно корелюють із самооцінкою, що формує непохитне уявлення про синонімічність понять «самооцінка» та «рівень домагань». Також існують діагностичні тестування до рівня домагань з позиції прямого самооціночного індикатора. У тому числі деякі дослідники об'єднують зазначені конструкти в єдине стрижневе утворення особистості індивіда.

Згідно з іноземними емпіричними дослідженнями, між самооцінкою та вибором копінг-стратегій існує певний взаємозв'язок. Про що свідчать роботи О'Брайана (1993) - вчений прийшов до думки, що самооцінка та проблемно-орієнтовані копінг-стратегії тісно корелюють між собою ф=0.03) [15]. Тобто, індивіди мають більш високу самооцінку, мають більш позитивне ставлення до власних здібностей - це дозволяє їм вдаватися до більш активних і конструктивних дій у процесі подолання стресової ситуації [16].

Мотивація досягнення

Також домагання можна інтерпретувати шляхом проведення аналізу рівнів домагань як частини проблематики мотивації до досягнення мети. Мотивація до досягнення цілей - це один із видів мотивації до здійснення діяльності, що має безпосередню кореляцію з потребами індивіда цілеспрямовано та твердо йти до успіху, уникаючи невдач [17, 15, 18].

Перші дослідження феномена мотивації досягнення належать американському психологу Д. Маккеланд (1950-ті рр.). Працюючи над даною проблематикою, учений дійшов висновку, що кожна мотивація досягнення має свої індивідуальні відмінності [19]. Дослідник пояснив зі своїми колегами процес розвитку мотивації наявністю специфіки соціалізації. На його думку, на становлення мотивації досягнення безпосередньо впливають умови виховання та благополуччя довкілля [20]. Отже, мотивація досягнення, це спроба зберігати здібності до різної діяльності індивіда на максимально високому рівні, що характерно для всіх видів діяльності, і з вдалим, і з несприятливим результатом.

Концепція досягнення визначається двома перспективами: досягненням успіху чи уникненням невдач. Це означає, що мотивація досягнення відповідає двом тенденціям: «досягнення мети» та «уникнення невдачі».

У ролі важливого предиктора поведінки у ситуаціях досягнення мети виступають досягнення когніції індивіда, тобто його знання та уявлення про навколишній світ.

Думки і почуття, які відносяться до причин досягнення успіху та невдачі, відіграють роль у здібностях індивіда до вирішення завдань, є рівнем підконтрольності ситуації - це гранично значущі показники та фактори, що визначають поведінку, наполегливість та рівень ентузіазму індивіда на шляху до реалізації встановленої мети.

На підставі результатів дослідно-експериментальної діяльності, деякі дослідники зробили висновок, що головні тенденції мотивації досягнення (прагнення до успіху, уникнення невдач, стратегії поведінки) тісно взаємопов'язані. Якщо індивіду імпонує уникнення невдач, він вибиратиме

діяльність, менш залежну від його індивідуальних здібностей. Така особистість характерна яскраво вираженою тривогою та наявністю безлічі побоювань потенційних невдач і, відповідно, намагається уникати невизначеності.

На високому рівні мотивації до досягнення успіху в людини превалюють такі активні копінг-стратегії, як: орієнтація вирішення завдання, самоконтроль, самостійне прийняття рішень та пошук соціальної підтримки. Для низького рівня мотивації до досягнення успіху характерні пасивні копінг-стратегії: втеча-уникнення та дистанціювання. Середній рівень мотивації до досягнення успіху концентрує приблизно однаковий відсоток активних (самоконтроль, пошук соціальної підтримки) і пасивних копінг-стратегій, так і пасивні (втеча-уникнення і дистанціювання) копінг-стратегії.

Виходячи з кореляційного аналізу за методикою «Опитувальник копінг-поведінки у стресових ситуаціях» Д.Ф. Ендлера, М.І. Паркери, особи, які випробовуються, володіють низьким рівнем мотивації до досягнення успіху, мають залежність з пасивною копінг-стратегією ($r = 0,39$, $p < 0,05$), віддаючи перевагу уникнення невдач, «втеча-уникнення», «дистанціювання» та «конфронтацію». Відповідно до чого, можна дійти висновку, що піддослідні намагаються знижувати собі значимість ситуації чи воліють уникати труднощів, і навіть уникати самостійного прийняття розв'язання проблеми. Відповідно, віддаючи перевагу пасивним копінг-стратегіям, реципієнти звертаються до неактивної вичікувальної позиції, що передбачає в їх розумінні, що ситуація з часом вирішиться сама. При цьому, коли індивід відкладає вирішення проблеми і займає вичікувальну позицію «саме якось виправиться/вирішиться», він на цей час обмежує свої контакти з середовищем і людьми, які пов'язані з цією ситуацією, намагається бути, по можливості, неактивним і непомітним до тих пір, поки не з'являться комфортніші для нього умови. Також для такого типу людей властиво відсувати вирішення проблем «на потім», залишатися «в тіні», йти у світ

мрій, фантазії, книг, комп'ютерних ігор, фільмів, що допомагає йому максимально забути про існуючі проблеми, невдачі і невирішені завдання.

Група піддослідних, у яких спостерігався високий рівень мотивації до досягнення успіху, була залежною від проблемно-орієнтованих копінг-стратегій ($r = 0,40$, $p < 0,05$). Вважаючи за краще активні копінг-стратеги, у важких ситуаціях дана група людей намагалася використати всі можливості, які б допомогли досягти сприятливого результату. З цією метою вони зверталися до самоконтролю, придушення та стримування емоцій, аналізу ситуацій, при цьому активно впливають на саму проблемну ситуацію [21].

Згідно з вищесказаним, емпіричне дослідження підтвердило гіпотезу про те, що високий рівень мотивації до досягнення успіхів у важких ситуаціях ефективно сприяє вибору людиною найбільш активних копінг-стратегій. І, навпаки, уникаючи невдачі, щоб упоратися зі стресом, людина використовує пасивні копінг-стратегії. [22, 23].

1.3 Особливості копінг-стратегій особистості в кризовому суспільстві

Тому що увага до копінг-стратегій з'явилася в психології порівняно недавно, а також через труднощі самого явища подолання труднощів, дослідниками поки що не розроблена єдина класифікація копінг-поведінки. Більшість робіт з копінг-стратегій є достатньо розрізненими, неузгодженими, через це багато нових дослідників, вивчаючи проблему копінг-поведінки, вводять свої власні класифікації. Щоб хоч якось систематизувати вже існуючі класифікації вже докладаються зусилля для класифікації самих класифікацій [16].

Перша та найвідоміша систематизація копінг-поведінки належить Р. Лазарусу та С. Фолкману. Вони запропонували класифікацію, спрямовану на два основні типи – проблемно-орієнтовний копінг та емоційно-орієнтовний копінг.

У першому типі людина намагається змінити стресову ситуацію, що склалася шляхом осмислення проблеми, а так само здійснюючи пошук інформації про те, що робити, як чинити. Це допомагає уникнути імпульсивних та поспішних дій.

Другий тип, емоційно-орієнтовний копінг, складається з думок і дій, які допомагають знизити фізичну та психічну напругу від стресу (уникнення проблемної ситуації, заперечення, гумор, використання транквілізаторів, уявне та поведінкове дистанціювання тощо). Це дає людині почуття полегшення, допомагає відчути себе краще, але не допомагає впоратися із ситуацією, вирішити проблему.

Р. Лазарус та С. Фолкман у своїх роботах виділили вісім копінг-стратегій [Наводиться за: 16].- Планування дій щодо вирішення проблеми, аналіз ситуації, різні зусилля з виходу з проблеми.

- Конфронтаційний копінг (агресивні зусилля, спрямовані на зміну ситуації, деяка форма ворожості та готовності до ризику).

- Прийняття відповідальності (усвідомлення свого значення у формуванні проблеми та спроби її вирішення).

- Самоконтроль (контроль за емоціями та діями).

- Позитивна переоцінка (зусилля щодо пошуку позитивних сторін проблеми).

- Пошук соціальної підтримки (звернення до допомоги оточуючих).

- Дистанціювання (когнітивні зусилля відокремитися від ситуації та зменшити її значимість).

- Втеча-уникнення (зусилля спрямовані на втечу від проблеми).

Ці копінг-стратегії умовно можна поділити на чотири групи.

У першу групу входять стратегії проектування усунення проблеми, протистояння, ухвалення відповідальності. Ці стратегії припускають, що людина самостійно намагається змінити ситуацію, що склалася, і потребує додаткової інформації про неї.

Другу складають стратегії позитивної оцінки та самоконтролю.

У третю групу ведуть уникнення та дистанціювання.

До складу четвертої групи входить пошук соціальної підтримки.

Автори даної класифікації вважають, що тільки сама людина може оцінити ситуацію як стресову чи ні, що вона сама може оцінити для себе величину потенційного стресора, сама визначає ресурси копінгу, щоб упоратися зі стресом. Ця класифікація не свідчить про те, що людина використовує лише один вид копінгу. Кожна людина застосовує групу прийомів та способів як проблемно-орієнтовного, так і емоційно-орієнтовного копінгу, щоб упоратися зі стресом. З цього виходить, що копінг-поведінка є цілим комплексом відповіді на стрес.

Іншими дослідниками пропонувалися подібні класифікації копінг-стратегій. Наприклад, у своїй класифікації Мосс та Шеффер виділять три стратегії: сфокусована на оцінці (визначення для себе значення ситуації); фокус на проблемі та емоціях є ключовими аспектами стратегій копінгу, спрямованих на подолання стресових ситуацій. Під "фокусом на проблемі" розуміється акцентування уваги на прийнятті рішень та вчиненні конкретних дій для ефективного подолання стресу. З іншого боку, "фокус на емоціях" включає в себе підтримку емоційної рівноваги та управління почуттями.

Перлін і Шулер внесли вагомий внесок до класифікації стратегій копінгу, виділяючи три основні стратегії. Ці стратегії включають зміну способу сприйняття проблеми, зміну самої проблеми та управління емоційним дистресом. Ці класифікації виявляють подібність до робіт Лазаруса та Фолкмана, а саме розділення стратегій за принципом "робота з проблемою" та "робота зі ставленням до проблеми". Важливо відзначити, що стратегії "фокусування на проблемі" включають когнітивні (зміна способу сприйняття проблеми та фокусування на оцінці) та поведінкові (стратегія зміни проблеми та фокусування на проблемі) аспекти.

Різноманіття класифікацій стратегій копінгу базується на відмінностях у типах процесів, які лежать в основі цих стратегій, таких як емоційні, поведінкові та когнітивні аспекти. Визначають три основні групи копінг-

стратегій на різних рівнях: поведінкові, емоційне опрацювання пригніченого та пізнавальні. Деякі класифікації виокремлюються за типами процесів, наприклад, Коплік акцентує когнітивні стратегії, такі як стратегія пошуку інформації та стратегія закритості для інформації.

Таким чином, багато класифікацій копінг-стратегій зводяться до різниці між активними зусиллями, спрямованими на усунення проблеми, і більш пасивними, зміною сприйняття проблеми.

Іншу групу класифікацій копінг-поведінки складають класифікації, в яких копінг-стратегії різняться залежно від типів процесів, що лежать в основі (емоційних, поведінкових, когнітивних).

Деякі класифікації будуються однією певному типі процесів. Наприклад, Коплік при створенні своєї, дихотичної класифікації взяв за основу лише когнітивні копінг-стратегії: стратегію пошуку інформації та стратегію закритості для інформації.

Навпаки, П. Віталіно, поділяючи копінг-поведінку на дві категорії, проблемно-орієнтований копінг та емоційно-орієнтований, виділяє три способи емоційно-орієнтованого подолання: самозвинувачення, уникнення та переважне тлумачення [14].

Також існує класифікація, яка складається з трьох типів емоційного подолання, в основі знаходиться не тип демонстрованої реакції, а те, на що спрямовані події з подолання: на регуляцію емоції, що переживається; регуляцію поведінки, яка пов'язана з переживанням емоції; регуляцію контексту, що викликає емоцію. Цікавою є більш розширена класифікація копінг-поведінки, запропонована К. Гарвер та його співробітниками. У цій класифікації копінг-стратегії тривають кілька блоків [23].

Її автори вважають, що адаптивнішими копінг-стратегіями є ті, метою яких є безпосередньо вирішення проблемної ситуації.

До таких копінг-стратегій вони віднесли:

- «активний копінг» – енергійні дії, спрямовані на ліквідацію джерела стрес

- «планування» - складання плану дій щодо наявної проблеми;

- «активний пошук громадської підтримки» - знайти допомогу, підтримка соціального оточення;

- «виявлення та оцінка позитивних аспектів ситуації і зміна відношення до неї» - розпізнавання та оцінка позитивних аспектів обстановки і перетворення свого ставлення до неї ;

- «Прийняття» – визнання реальності ситуації.

До іншого блоку копінг-стратегій належать такі стратегії:

- «Пошук емоційної громадської підтримки» - пошук співчуття та розуміння з боку оточуючих;

- «придушення конкуруючої діяльності» - винесення перше місце джерела стресу щодо інших справ та проблем;

- «стримування» - очікування сприятливіших умов вирішення проблеми.

Третій блок складають копінг-стратегії, що не є адаптивними, але в деяких випадках він і можуть допомогти людині впоратися зі стресом:

- «фокус на емоціях та їх вираження» – емоційна реакція у стресовій ситуації;

- «заперечення» – відмова сприйняття проблеми;

- «ментальне усунення» - психологічне відволікання від джерела стресу через сон, мрії, розваги тощо;

- "поведінкове заперечення" - відмова від вирішення ситуації.

Ця класифікація є докладною і охоплює багато сторін прояви копінг-поведінки.

Ефективні та неефективні копінг-стратегії

Х.Дж. Фрайденберг розробив класифікацію, в якій копінг-стратегії мають згруповані в копінгові стилі, що є функціональними та дисфункціональними сторонами копінгу. Функціональні стилі – це прямі спроби подолати проблему. Дисфункціональні стилі є використання непродуктивних стратегій [18].

Х.Дж. Фрайденберг також виділяє вісімнадцять стратегій, що згруповані у три категорії: звернення до інших (пошук підтримки у оточуючих), непродуктивний копінг (стратегії, пов'язані з неможливістю, нездатність упоратися з проблемою), продуктивний копінг (активна робота над проблемою).

Досить детальною є класифікація П. Тойса. Тойс виділяє дві групи копінг-стратегій: поведінкові та когнітивні.

Поведінкові стратегії поділяються на три підгрупи.

- поведінка, орієнтована на ситуацію (передбачає вивчення, обговорення ситуації; пошук соціальної підтримки; «ухилення» від ситуації).- стратегії поведінки, спрямовані на фізіологічні зміни (прийом таблеток, їжа, сон, наркотики, алкоголь, важка праця).

- Стратегії поведінки (стримування та контроль почуттів, емоційний експресивний вираз).

Іншу групу становлять когнітивні стратегії.

- Когнітивні стратегії, спрямовані на ситуацію (створення плану дій, аналіз альтернатив, прийняття проблеми, відволікання від проблеми, вироблення нового погляду на проблему).

- Когнітивні стратегії, спрямовані на експресію (фантазування щодо способів вираження почуттів, молитва).

- когнітивні стратегії, спрямовані на емоційні зміни (переінтерпретація існуючих почуттів).

Е. Хейм виділяє три, у яких відбувається реалізація копінг-поведінки: емоційна, поведінкова. Усі види стратегій у цій класифікації діляться з урахуванням ступеня адаптивних можливостей: адаптивні, частково адаптивні, неадаптивні [Наводиться по: 14].

Х. Вебер наголосив на психологічному подоланні, що відобразилося у восьми стратегіях.

- реальне (поведінкове чи когнітивне) вирішення проблеми.

- пошук соціальної підтримки.

- зміна розуміння ситуації на свою користь.
- захист та відкидання проблем.
- ухилення та уникнення.
- співчуття до себе.
- зниження самооцінки.
- емоційна експресія.

Людина не використовує виключно один тип копінгу, а навпаки застосовує цілий комплекс різних прийомів та методів копінгу для того, щоб упоратися зі стресом. Таким чином, процес копінгу є комплексною відповіддю на стрес.

1.4 Вплив копінг-стратегій на психічне здоров'я людей в кризових ситуаціях

Життєдіяльність сучасної людини здійснюється в складних, напружених ситуаціях, які обумовлені як глобалізаційними проблемами сучасного світу, так і соціально-економічними проблемами в конкретних країнах. Це може негативно позначатися на психологічному здоров'ї особистості, як у контексті власного життя, так і в контексті взаємодії з організацією.

Одним із важливих чинників, які можуть позитивно вплинути на розв'язання цієї проблеми, є використання продуктивних копінг-стратегій, що потребує свого спеціального аналізу цієї проблеми. поняття копінгу (від англійського слова «cope» – «перебороти», «впоратися», «подолати») розуміється як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям. При цьому слід зазначити, що кожна зі складових має своє певне «навантаження». Так, когнітивні зусилля особи скеровано на аналіз проблеми, складання можливого плану дій, пошук альтернативних варіантів виходу із ситуації тощо. За допомогою емоційних зусиль людина контролює свої переживання, шукатиме емоційну підтримку в оточення. Поведінкові зусилля дають змогу особі досягти бажаного результату.

На основі аналізу літератури можна говорити про те, що сьогодні існує багато класифікацій різних видів копінг-стратегій, які здійснюються за різними критеріями і використовуються для вивчення тих чи інших аспектів означеної проблеми. Виділимо низку суттєвих, наш погляд, положень для аналізу цієї проблеми. Слід зазначити, що у багатьох літературних джерелах [28] виділяють, насамперед, базові копінг-стратегії, до яких відносять такі: стратегії «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» й «уникання». Таким копінг-стратегіям притаманні свої специфічні характеристики. Так, стратегія розв'язання проблем – це активна поведінкова стратегія, застосовуючи яку, людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв'язання проблеми.

Стратегія пошуку соціальної підтримки являє собою активну поведінкову стратегію, застосовуючи яку, людина для ефективного розв'язання проблеми звертається по допомогу і підтримку до оточуючого її середовища: сім'ї, друзів, колег. Стратегія уникання виступає як поведінкова стратегія, застосовуючи яку, людина прагне уникнути контакту з оточуючим світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми. До названих базових копінг-стратегій дослідниками, залежно від обраного авторами ракурсу аналізу дослідження проблеми, додаються ще інші копінг-стратегії.

Базуючись на розробках Т.С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера, до базових копінг-стратегій додають ще дві: емоційно-орієнтовану стратегію (виникнення негативних емоцій, які пов‶язані із ситуацією, та зосередженість на таких емоціях); копінг-стратегію відволікання (відволікання на інші види діяльності, які дають можливість забути про проблему). Зазначимо, що стратегія відволікання, на відміну від емоційно-орієнтованої стратегії, в літературі описана значно менше Р Лазарус., С. Фолкман виділяють такі копінг-стратегії: стратегія конфронтації, стратегія дистанціювання, стратегія самоконтролю, стратегія пошуку соціальної підтримки, стратегія ухвалення відповідальності, стратегія уникнення, стратегія планового розв‶язання проблеми, стратегія позитивної переоцінки.

Як бачимо, базові копінг-стратегії тут набувають деякої деталізації та доповнюються іншими.

Підкреслимо, що названі вище види копінг-стратегій можуть характеризуватися, на наш погляд, більш поглиблено в контексті їхнього впливу на стресову ситуацію та досягнення певних цілей. По-перше, копінг-стратегії можуть розподілятися на активні або пасивні. Активна форма копінг-поведінки, активне подолання є цілеспрямованим усуненням або послабленням впливу стресової ситуації. Пасивна копінг-поведінка, або пасивне подолання, передбачає, зокрема, використання різного арсеналу механізмів психологічного захисту, які спрямовані на зниження емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації.

Також до активних стратегій відносять стратегію «розв'язання проблем», яка містить усі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення проблемної чи стресової ситуації, а також стратегію «пошуку соціальної підтримки», спрямовану на одержання соціальної підтримки від середовища. Пасивна копінг-поведінка забезпечує використання варіантів поведінки, що містять базову копінг-стратегію «уникання». Водночас необхідно враховувати, як свідчать результати деяких досліджень, що певні форми уникання можуть мати й активний характер [28]. Також автори вважають, що копінг, орієнтований на розв'язання проблеми (тобто активний копінг), може зменшувати негативний вплив як гострих життєвих подій, так і стресових факторів тривалої дії. Дослідники теж підкреслюють, що використання копінгу, сфокусованого на проблемі, також пов'язане зі зниженням депресії й поточного дистресу [28]. Натомість копінг, орієнтований на емоції та уникнення, характеризується більшою вираженістю депресії і ризиком можливих проблемних наслідків [30].

До способів уникнення можна віднести занурення у хворобу, активізацію вживання алкоголю, наркотиків, варіантом активного способу уникання – суїцид. Стратегія уникнення – одна з провідних поведінкових стратегій, яка сприяє формуванню дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки.

Використання цієї стратегії обумовлене недостатнім рівнем особистісних копінг-ресурсів і навичок активного розв'язання життєвих проблем [28].

По-друге, копінг-стратегії можна підрозділити за ступенем їх ефективності, тобто ступенем розв'язання певної проблеми, досягнення певної мети в стресовій ситуації. Так, згідно з підходом Дж.Віллі і Е.Гейма, слід розділяти три типи копінг-стратегій: продуктивні (конструктивні), які допомагають швидко і успішно справлятися з стресом); відносно продуктивні (відносно конструктивні), які допомагають справлятися з стресом у деяких ситуаціях, наприклад, не дуже значущих ситуаціях і при незначному стресі; непродуктивні (неконструктивні), які не усувають стресовий стан [32].

Е. Фриденберг, Р. Льюїс, говорячи про продуктивність копінг-стратегій, виділяють 18 стратегій копінг-поведінки, об'єднаних у три стилі. Перший стиль – продуктивне подолання, яке спрямоване на розв'язання проблеми. Сюди відносять такі 4 копінг-стратегії: фокусування на розв'язанні проблеми (систематичне обдумування проблеми з урахуванням інших точок зору); наполеглива робота, добросовісне ставлення до навчання (роботи) і високі досягнення; фокусування на позитиві (оптимістичний погляд на речі, нагадування собі про те, що є люди, які перебувають у гіршому становищі підтримка бадьорості духу); активний відпочинок (заняття фізкультурою і спортом).

Другий стиль – проміжний – орієнтований на отримання соціальної підтримки. Включає 6 копінг-стратегій: пошук соціальної підтримки (прагнення поділитися своєю проблемою з іншими, заручитися підтримкою, схваленням); спілкування з близькими друзями і набуття нових друзів; прагнення належати (інтерес до того, що думають про тебе інші, і дії, спрямовані на отримання схвалення); суспільні дії (пошук підтримки шляхом організації групових дій для розв'язання проблем); звернення по професійну допомогу; пошуки духовної опори, молитви про допомогу, читання духовної літератури.

Третій стиль – непродуктивний – не сприяє розв'язанню проблеми. Такий стиль представлений 8 копінг-стратегіями; неспокій (тривогою за майбутнє загалом і своє майбутнє особливо); надія на диво (сподівання на краще, на те, що все саме по собі налагодиться; розпач (відмова від яких-небудь дій з усунення проблеми, хворобливі стани); розрядка (покращення самопочуття за рахунок «випускання пари»; виміщення своїх невдач на інших, сльози, крик, алкоголь, сигарети, наркотики); ігнорування проблеми (свідоме блокування проблеми); самозвинувачення (суворе ставлення до себе, відчуття відповідальності за проблему); занурення в себе (замкнутість, приховування від інших своїх проблем); прагнення відволіктися, відпочити (відволікання від проблеми, використання таких способів, як читання книг, перегляд телепередач, розваги). По-третє, суттєвим для подолання стресу є гнучке використання копінг-стратегій в різних ситуаціях.

У цьому контексті, Н. Ярош зазначає, що в деяких випадках людина може самостійно подолати труднощі, що виникли, в інших випадках їй потрібна підтримка оточення, ще в інших – може просто уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, наперед оцінивши негативні наслідки такого зіткнення [28]. Т. Титаренко наголошує на важливості того, що продуктивне ставлення до стресу передбачає оволодіння людиною цілою гамою стратегій самоопанування і залежно від конкретної ситуації використання цих стратегій може бути досить гнучким, різнобічним [23].

Значення копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров’я особистості та організації. Як зазначається в літературі (С. Максименко), психічне здоров'я та психологічне здоров'я виступають важливими складовими цілісного здоров'я людини, які мають свої змістовні характеристики. Психічне здоров’я розглядається як нормальна робота окремих психічних процесів і механізмів, а психологічне здоров'я стосується особистості в цілому, вищих проявів людського духу, що дозволяє відокремити психологічний аспект від медичного, соціологічного, філософського [5].

Психологічне здоров’я розуміється як сукупність особистісних характеристик, які є передумовами стресостійкості, соціальної (в тому числі й професійної) адаптації, успішної самореалізації й характеризується прийняттям себе, своїх достоїнств і недоліків, усвідомленням власної унікальності, своїх здібностей і можливостей; добре розвиненою рефлексією, умінням розпізнавати свої емоційні стани, мотиви поведінки, наслідки вчинків, умінням знаходити власні ресурси у важкій ситуації [5]. З урахуванням наявних у літературі підходів та здійсненого нами теоретичного аналізу проблеми, можна говорити про те, що копінг-стратегії відіграють важливу роль у життєдіяльності особистості, зокрема, у забезпеченні її психологічного здоров’я.

Відповідно до підходу Р.Лазарус і С. Фолкман, головне завдання стрес-долаючої (копінг-поведінки) полягає у забезпеченні і підтримки благополуччя людини, фізичного й психічного здоров'я, задоволеності соціальними відносинами [31]. При розгляді ролі копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров'я суттєвим є їх порівняння з механізмами психологічного захисту. У літературі зазначається, що основна відмінність між цими феноменами полягає в тому, що стратегії копінг-поведінки використовуються особистістю свідомо і можуть змінюватися залежно від обставин, а механізми психологічного захисту не усвідомлюються, і в разі їх закріплення стають дезадаптивними [4].

Індивіди, які в проблемних і стресових ситуаціях вдаються до механізмів психологічного захисту, сприймають світ як джерело небезпеки, мають невисоку самооцінку й песимістичний світогляд [1]. У контексті ресурсного підходу (С. Хобфолл) копінг-стратегії можна розглядати як ресурси особистості, які сприяють успішному пристосуванню людини до навколишнього світу й практичному оволодінню ним. Окрім того, вони можуть виконувати і важливу буферну функцію, оскільки перешкоджають розвитку психічної патології, девіантної поведінки, особистісних порушень тощо, про що йдеться в роботах В. Олефір та С. Петерсон і М.П. Селігман.

Однак, вчені підкреслюють що, це може спостерігатися тоді, коли особи в стресових ситуаціях віддають перевагу конструктивним стратегіям копінг-поведінки, відрізняються оптимістичним світоглядом, стійкою позитивною самооцінкою, реалістичним підходом до життя і яскраво вираженою мотивацією досягнення. Роль копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров'я особистості базується, зокрема, на тому, що психологічне призначення стрес-долаючої поведінки полягає в тому, щоб забезпечити взаємодію людини з ситуацією в таких напрямках: якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, оволодіти нею; ослабити або пом'якшити її вимоги; уникнути їх або звикнути до них і, таким чином, погасити стресову дію ситуації [28].

Говорячи про роль копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров'я, варто також говорити про «особистісний профіль» долаючої поведінки, оскільки він являє собою індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією відповідно до її власної логіки, цінності, вагомості в житті людини та її психологічних можливостей [1]. Тобто у кожної людини когнітивні, емоційні та поведінкові спроби справлятися зі специфічними зовнішніми чи внутрішніми вимогами, які оцінюються як напруга або перевищують ресурси людини, будуть різними. І критеріями при цьому, на наш погляд, з одного боку, буде ефективність вирішення складних життєвих та професійних проблем, а з іншого боку, емоційне самопочуття особистості, її психологічне здоров'я.

Отже, можна говорити про те, що особистості, які здатні використовувати, насамперед, активні, конструктивні копінг-стратегії, мають високий рівень психологічного здоров'я. Також свідченням високого рівня психологічного здоров'я є, на нашу думку, і здатність особистості використовувати різні копінг-стратегії в різних ситуаціях, залежно віз значущості ситуації для особистості та ступеня готовності її долати.

Наприклад, копінг-стратегія відволікання, яка є неконструктивною стосовно вирішення ситуації в актуальний для цього час, може дати

можливість особистості зняти психологічне напруження та перегрупувати свої ресурси. Що стосується психологічного здоров'я персоналу організації, то ця проблема знайшла значно менше відображення, зокрема, в роботах вітчизняних учених. У попередніх наших публікаціях [7; 8; 9] ми підтримали наявні у літературі розробки про те, що в ієрархії організаційних цінностей феномен здоров'я повинен розглядатися як базова умова ефективності професійної діяльності та своєрідний продукт її розвитку. Також ми підтримуємо позицію авторів, які виділяють три складові прояву феномену здоров'я в організації: індивідуальне здоров'я окремого працівника, здоров'я персоналу конкретної організації і здорова організація [16, с. 37].

При цьому, наголошується, що здорова організація орієнтована на підтримку індивідуального здоров'я окремого працівника та здоров'я персоналу конкретної організації, що передбачає гармонію і оптимум усіх складових здорової організації. Одним із важливих чинників розв'язання проблеми забезпечення психологічного здоров'я в організації є застосування керівниками та персоналом організацій активних, конструктивних копінг-стратегій та наявність в організації організаційно-психологічних чинників в організації, які сприяють вибору таких копінг-стратегій (позитивної організаційної культури, творчого середовища, безпечного організаційного середовища тощо).

Загалом, можна зробити висновок про те, що психологічне здоров'я та копінг-стратегії персоналу та організації тісно пов'язані між собою: з одного боку, копінг-стратегії з позитивною спрямованістю сприяють забезпеченню психологічного здоров'я персоналу, з іншого боку, психологічно здорова організація впливає на реалізацію персоналом стратегій з позитивною спрямованістю, залишаючи при цьому для персоналу можливість реалізації «особистісного» профілю копінг-стратегій, який може відповідати особистісним характеристикам персоналу, конкретним ситуаціям їх професійної, особистісної та сімейної життєдіяльності.

1.5 Період адаптації військовослужбовців до армійських умов в контексті вивчення питання копінг-стратегій

Діяльність людини завжди взаємопов'язана із зовнішнім світом, об'єкти та явища цього світу весь час впливають на людину як сприятливе, і негативне. Протягом усього життя ми стикаємося з тими ситуаціями, які можуть призвести до загибелі організму, що виникають через природні явища, або виникають через дії самої людини. Але якимось чином це не відбувається, і ми виживаємо, працюємо, творимо. Все це говорить про те, що за допомогою нервової системи та психіки, організм здатний регулювати параметри внутрішнього середовища та сприяє опосередкованому відображенню людиною навколишнього світу. Дані здібності забезпечують людині так званий процес адаптації, завдяки якому людина виживає.

Своє визначення адаптації виділив Л. А. Карпенко адаптація – (від лат. adapto –пристосовую) – пристосування будови та функцій організму, його органів та клітин до умов середовища [14]. Саме механізми адаптації забезпечують можливість існування організму в мінливих умовах і дозволяють досягти організму оптимальне функціонування системі «людина-середовище». Організму необхідно пристосовуватися до умов середовища, у яких перебуває. «Оскільки організм і середовище знаходяться не в статичній, а в динамічній рівновазі, їх співвідношення змінюється постійно, також постійно здійснюється процес адаптації» [11].

Людина ж на відміну інших живих організмів неспроможна існувати без соціального середовища. Адаптація здійснюється на різних рівнях і здійснюватиметься за рахунок фізіологічних, психічних та соціальних факторів. Дані рівні пов'язані між собою та безпосередньо впливають один на одного.

Психічна адаптація - це процес за рахунок якого людина пристосовується до умов та вимог навколишнього середовища, та має здатність здійснювати інтегративну та регулятивну функцію в діяльність усіх

систем організму. Багато авторів розглядали поняття "психічна адаптація", і вкладали своє розуміння.

Вираз системної діяльності - це багато біологічних і психологічних підсистем, що забезпечують людську діяльність на рівні «оперативного спокою», що дозволяє активно та цілеспрямовано впливати на різні природні та соціальні фактори, а також протистояти їм [2].

Під психічною адаптацією розуміється встановлення відповідності особистості та навколишнього середовища. На думку вчених «встановлення даної відповідності буде дозволяти людині задовольняти актуальні потреби та реалізовувати пов'язані з ними значущі цілі (при збереження психічного та фізичного здоров'я). В той же час забезпечується відповідність психічної діяльності людини, її поведінки вимогам середовища» [5]. Таким чином, спираючись на висновки авторів, які вивчають питання психічної адаптації можна зробити висновок, що психічна адаптація буде багаторівневою структурно-функціональною системою, що складається з біологічних, психологічних та соціальних компонентів.

Представники різних шкіл, висували свої припущення про проблему адаптації.

1) Необіхевіористська концепція. Свої ідеї щодо визначення адаптації, у цій теорії, висував Р. І. Айзенк та інші його прихильники. У своїх теоріях вони розглядають адаптацію як:

- стан, у якому потреби індивіда та вимоги середовища задовольняються повністю, називатиметься соціальним середовищем;

- процес, завдяки якому досягатиметься гармонійний стан.

На думку Р. Хенкі адаптація має форму зміни середовища та змін в організмі шляхом відповідних реакцій даної ситуації. Але дані положення розглядаються лише як біологічне, а про зміні психіки та використання психічних механізмів мови немає. Представники цієї школи виділяють таке поняття як соціальна адаптація. Соціальна адаптація - це стан або процес фізичних, соціально-економічних чи організаційних змін у груповій

поведінці, відносинах у соціумі та в культурі. У даній концепції розглядаються елементи для розуміння соціально-психологічної адаптації особистості, а також соціальної групи у проблемних ситуаціях. На думку біхевіористів адаптація груп не є специфічним процесом, відмінним від індивідуальної адаптації їх членів, так як група адаптується до нових членів одночасно з адаптацією індивіда до групи [20].

2) Інтераціоністська концепція. У сучасній концепції соціальної психології, поняття адаптація розглядав Л. Філіпс. На його думку, адаптація обумовлена як внутрішньо-психічними, і середовими чинниками. Під ефективною адаптацією особистості представники цієї школи розуміють той різновид адаптації, при якій особистість буде задовольняти мінімальні вимоги та очікування соціуму від нього. З віком очікування соціуму до людини стає все вище та вище. Так, наприклад, дитину захищають від небезпек, намагаються задовольнити всі її потреби, опікуються, але, коли дитина стає старшою, відбувається дозрівання особистості та її потреби задовольняються не менше, і мається на увазі, що її залежність має перейти від незалежності та до прийняттю відповідальності інших.

Л. Філіпс виділяв дві відповіді адаптації на дії середовища.

- Прийняття людиною тих соціальних очікувань, з якими вона зустрічається щодня, відповідно до своєї статі та віку. Приклад: відвідування школи та оволодіння предметами, далі – встановлення дружніх контактів із однокласниками, а потім – інтимні стосунки, шлюб.

- Людина повинна в небезпечних умовах виявити гнучкість та ефективність, і надавати подіям бажаний для себе напрямок. Тут під адаптацією розуміють, правильне використання своїх цілей у створених умовах. В даному положенні міститься ідея активності особистості, яка характеризує соціальну активність. Такі особи не уникають проблемних ситуацій, самі планують своє майбутнє, і не схильні до залежної поведінки.

Ознаки ефективної адаптованості особи є:

- адаптація у «позаособовій» сфері, де людина починає набувати знань, умінь, навичок;

- адаптація у сфері особистих відносин, у якій вона встановлює міжособистісні стосунки з іншими людьми.

Представники інтеракціоністського підходу у розумінні адаптації виділяють ще одну особливість: виділяють різницю між явищами адаптації та пристосування. Т. Шибутані вважав, що «кожна особистість характеризується комбінацією прийомів, що дозволяють справлятися з труднощами, і ці прийоми можна охарактеризувати як форми адаптації.

На відміну від поняття «пристосування», яке відноситься до того, як організм пристосовується до вимог специфічних ситуацій, адаптація відноситься до більш стабільних рішень – добре організованим способам справлятися з типовими проблемами, прийомів, які кристалізуються шляхом послідовного ряду пристосувань» [32].

Таким чином, цей підхід відрізнятиметься від біхевіористського відмінністю понять адаптація та пристосування. Також цей підхід вивчає ситуативну та загальну адаптацію.

3) психоаналітична концепція. У психоаналітичному напрямі концепція вивчення адаптації, розроблена німецьким психоаналітиком Г. Гартманом, але ці питання стосовно адаптації спираються на праці З. Фрейда, та А. Фрейд.

Механізми адаптації починають розглядати зі структурної теорії особистості З. Фрейда, у якій виділяють такі підструктури: Ід інстинкти, Его-раціональні пізнавальні процеси та Супер-Его інтерналізована мораль. На думку Г. Гартман в житті людини велике значення мають конфлікти у розвитку особистості, хоча всі процеси адаптації, навчання та дозрівання будуть конфліктними. В адаптацію входять процеси, пов'язані з конфліктними ситуаціями, що входять у вільну від конфліктів сферу Его. Проблеми, що виникають під час розвитку особистісних характеристик людини, вибір психологічних захистів, у певних ситуаціях не можуть

вирішуватись лише за допомогою інстинктів та конфліктів. Наприклад, якщо людина використовує такий захист як інтелектуалізація, що є захисним механізмом проти власних потягів особистості, це не означає, що цей захист буде повністю відповідати своїй функції. Той же самий процес може бути спрямований і на зовнішню реальність, що буде сприяти адаптації особистості. Функції Его надають тільки опосередкований вплив на процеси психологічних захистів. Г. Гартманн та його прихильники розрізняють процес адаптації та адаптованість як наслідок. Добре адаптована людина – це та, яка здатна насолоджуватися життям, і збережена психічна рівновага. «У процесі адаптації активно змінюється як особистість, так і середовище, внаслідок чого між ними встановлюються відносини адаптованості. Адаптивний процес регулюється з боку Его».

У сучасному психоаналізі виділяють два види адаптації:

а) алопластична адаптація – здатність людини для задоволення внутрішніх потреб чи бажань домагатися реакції з навколишнього середовища, а також ставитися до нього у світлі цих бажань та потреб. Ця здатність гратиме вирішальну роль у дитинстві, так як дитина повинна бути в змозі пробудити увагу оточуючих, щоб вижити. На патологію вказує схильність до маніпулювання довкіллям для задоволення своїх внутрішніх потреб чи вирішення конфліктів;

б) аутопластична адаптація - адаптація до реальності за рахунок внутрішніх змін у відповідь на вплив зовнішнього світу. Забезпечується за рахунок тих особистісних змін, за допомогою яких відбувається пристосування до середовища.

До цих видів адаптації Г. Гартманн додає пошук середовища, який для людини буде сприятливим для повноцінного функціонування організму. У цій теорії велику увагу приділяють соціальній адаптації. особи. Перед людиною з моменту народження постає потреба адаптуватися до соціального середовища. Вона повинен не лише взаємодіяти з суспільством, а й активно створювати умови, необхідні для адаптації. Можливості адаптації

визначатимуть структура суспільства за допомогою навчання та виховання, процес поділу праці та місце людини в суспільстві.

Г. Гартманн вводить поняття «соціальна поступливість, яка позначає виправлення порушення адаптації так, що неприйнятні за одних умов форми поведінки стають прийнятними за інших. Можливості задоволення потреб та розвитку, різні для дорослих і дітей, і соціальна поступливість проявляється насамперед у відношенні до дітей [30].

Отже, процес адаптації людини є багатошаровим, та уявлення про рівень адаптації лежатиме в основі концепції здоров'я людини. Загалом можна сказати, що психологічна адаптація – може бути як короткочасним процесом, що виявляється в контексті поведінкової реакції чи вчинку, і більш тривалим. Поряд із різними формами, теоріями адаптації існує таке явище як дезадаптація. Дезадаптація - це процес, що призводить до порушеної взаємодії з довкіллям. Дезадаптація супроводжуватиметься міжособистісними та внутрішньо-особистісними конфліктами. Дезадаптація може виникнути з різних причин, і її можна побачити:

- у порушеній професійній діяльності;

- при порушенні міжособистісних відносин;

- поява таких реакцій, як необґрунтована агресія, депресивна поведінка, тривожність.

Дезадаптацію також розрізняють за тривалістю впливу:

- тимчасова;

Дезадаптація виникає у нових ситуаціях, або оточенні, в якому необхідно адаптуватися, наприклад, вступ до школи, на роботу, народження дитини та ін.

-стійка;

Виникненню дезадаптації сприяє неможливість знаходження прийнятних способів адаптації для вирішення проблем, наприклад, в умовах професійної діяльності, у сфері сімейних відносин та ін.

- ситуативна;

- загальна стійка.

Причинами, через які виникає дезадаптивний стан, будуть, бути:

1) пережитий психосоціальний стрес, спричинений різними проблемами;

2) екстремальні ситуації;

3) неблагополучне включення до нової соціальної ситуації або порушення усталених взаємин у групі. Часто дезадаптація супроводжується відхиленнями у поведінці. Починають виникати безпідставні конфлікти, неадекватні реакції.

Таким чином, адаптація є пристосуванням будови та функцією організму, його органів та клітин до умов середовища. Адаптація здійснюється на різних рівнях і здійснюватиметься за рахунок фізіологічних, психічних та соціальних факторів.

Психічну адаптацію розглядали автори різних шкіл, і ця робота буде пов'язана з концепцією психоаналітичних авторів. Адаптація призовників відбувається у всіх сферах діяльності військового колективу. Враховуються особливості його особистісних характеристик, життєвий досвід, мотиваційна сфера. Специфікою соціально-психологічної адаптації буде перебудова систем відносин, так як у військовому колективі взаємини грають головну роль. Молодим людям за умов служби доводиться адаптуватися та засвоювати відразу кілька видів норм (формальних, неформальних, привнесених ззовні).

Адаптація військовослужбовців відбувається у два етапи: спочатку вони потрапляють до навчальних підрозділів, де відбувається первинна адаптація. Далі вони вже потрапляють у частину, де служать більшу частину часу – вторинна адаптація [23].

На первинній та вторинній адаптації військовослужбовці проходять три стадії.

- Орієнтовна стадія. Як у навчальній частині, так і в основному підрозділі, деякі новобранці виявляють прагнення до виконання вимог

командирів, старанні. Вони знайомляться з командирами підрозділів, зі своїм колективом, і оцінюють їх особисті якості, та виробляють стилі взаємодії із ними.

- Критична стадія. Виникають конфлікти, під час взаємовідносин із військовослужбовцем, начальниками і т.д.

- Завершальна стадія – формується модель поведінки. Залежно від ставлення до виконання службових обов'язків, на цій стадії виділяються три групи:

1) активно-позитивне;

2) пасивне;

3) активно-негативне.

Вчені, виділяють етапи адаптації військовослужбовців.

- Підготовчий етап. Починається цей етап до призову до армії. На даному етапі у призовника формується об'єктивний погляд на ті труднощі, з якими йому доведеться зіткнутися під час допризовної підготовки. Хлопець починає збирати інформацію щодо служби у друзів, які вже пройшли армійську службу, слухає розповіді у своїх родичів, та будувати собі якісь очікування щодо неї, тобто виникає взаємозв'язок між інформаційним та емоційним фактором адаптації. Але якщо очікування, які виникли у цивільному житті новобранця не збігається з реальними умовами, то виникає фрустрація, що супроводжується негативними емоціями.

- Етап стартової психічної напруги. Починається даний етап, коли юнак приходить на збірний пункт військкомат, але тривалість залежатиме від його індивідуальних особливостей. Виникає напруга, що формується зі зростання емоційних переживань. З цієї стадії буде видно, як новобранець поводитиметься під час служби.

- Етап гострих психічних реакцій входу. Межами даного етапу будуть перші дні прибуття в частину і до перших кілька місяців подальшої служби. На даному етапі новобранець починає відчувати вплив стресогенних факторів змінених умов існування у собі. І на цьому етапі можна помітити,

якими способами справлятиметься новобранець із ситуаціями в новій для нього обстановці, з іншими правилами, і як це вплине на його емоційну сферу, а згодом і адаптацію.

Результатом адаптації, буде стан взаємодії особи, групи. Особистість у цих випадках виконує свою провідну діяльність, повною мірою йде на зустріч рольовим очікуванням, без зовнішніх та внутрішніх конфліктів. Ефективність адаптації залежить від самооцінки індивіда, уміння усвідомлювати свої потреби, мотиви своєї поведінки, а також наявності соціальних взаємозв'язків. При спотвореному уявленні про себе, відбувається порушення адаптації та призводить до підвищення конфліктності, порушуються взаємини з оточуючими, зниження працездатності, змінюється стан здоров'я. При глибокому порушенні адаптації з'являються грубіші порушення: порушення військової дисципліни, правопорушення, суїцидальні спроби, та нервово-психічні захворювання.

Необхідно розуміти, що у молодої людини, яка потрапила у військову галузь постійно виникають проблемні ситуації, які потребують певний рівень психічного ресурсу людини для подолання цієї ситуації. Військова служба супроводжується психічними та фізичними навантаженнями. Коли юнак потрапляє до умов військового середовища у нього змінюється ритм життя, статутний порядок денний, регламентований режим поведінки, немає можливості побути одному, відповідальність, якщо його переводять з рідного міста, та й природно-географічні умови. За даних змін, до стресогенних факторів військової служби відносить [6]:

- блокування багатьох звичних та природних потреб особи в силу специфіки військової діяльності;

- розлучення з рідними, близькими, звичним оточенням;

- фізичні, інформаційні та емоційні навантаження;

- ситуації невизначеності найближчого майбутнього;

-- змінена аферентація як різка зміна набору подразників, які діяли на органи почуттів та психіку людини раніше, або їх відсутність, а також достатньо тривала одноманітність;

- групова ізоляція та інформаційна виснажуваність у межах групи за умов військової служби;

- порушення статутних правил взаємовідносин між військовослужбовцями, нездорова моральна атмосфера у підрозділі;

- відсутність професійних знань, навичок та умінь, що обмежує можливість отримувати повною мірою задоволення від виконуваної діяльності..

Відповідно, негативні психологічні прояви посилює не тільки особистісні особливості військовослужбовця, але і його знаходження в соціальному середовищі. Таким чином, діяльність людини завжди взаємопов'язана із зовнішнім світом, а об'єкти та явища цього світу весь час впливають на людину як сприятливе, і негативне.

Висновки до розділу 1

Таким чином, психологічні захисти вроджені і будуть виконувати функцію вирішення конфліктів між свідомістю та несвідомим. Метою захистів буде ослаблення напруги, яка виникає між несвідомими інстинктивними імпульсами та вимогами довкілля за соціальної взаємодії. Якщо особа не здатна вирішити «внутрішній конфлікт», це викликає зростання напруги, і тоді активуються захисні механізми, які намагаються захистити свідомість людини від травмуючих переживань. Відповідно, можна сказати, що захисні механізми – функції Его, які при загрозі цілісності особистості відповідають за пристосування до нових обставин життя.

В контексті подолання стресових ситуацій, важливість інтегративного підходу, який враховує як особистісні характеристики індивіда, так і ситуаційний контекст, є неоціненною. Поняття "рівень домагань" відіграє ключову роль у формуванні поведінкових реакцій людини у стресових умовах.

Існує два основних типів стратегій копінгу: реактивний та антиципативний. Реактивний копінг включає стратегії, які застосовуються після настання стресової ситуації, наприклад, пошук підтримки або самовтіха Натомість антиципативний копінг охоплює стратегії, спрямовані на попередження або мінімізацію майбутнього стресу, такі як планування або відволікання.

Роль копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров'я особистості є значною. Кожна людина має унікальний «особистісний профіль» долаючої поведінки, який зумовлюється індивідуальними психологічними характеристиками, цінностями, значимістю ситуації в її житті та особистісними ресурсами. Ефективне використання копінг-стратегій, особливо активних і конструктивних, сприяє підвищенню рівня психологічного здоров'я, допомагає вирішувати життєві та професійні завдання, а також позитивно впливає на емоційний стан особистості. У контексті організаційного середовища, забезпечення психологічного здоров'я персоналу та впровадження здорової організаційної культури також є важливими для ефективності професійної діяльності. Отже, усвідомлення та розвиток копінг-стратегій є ключовими для підтримки психологічного благополуччя як на індивідуальному, так і на організаційному рівнях.

Таким чином, сучасні класифікації копінг-стратегій демонструють різноманітність підходів та вказують на складність поняття копінгу в психології. Ці класифікації важливі для розуміння того, як люди адаптуються до стресових ситуацій, і можуть бути корисними для розробки ефективних методів психологічної допомоги та самодопомоги. Вони також підкреслюють важливість індивідуального підходу у вивченні копінг-механізмів, оскільки кожна людина може використовувати різні стратегії для впорядкування стресових ситуацій.

Багато авторів підводили свої висновки про захисні механізми до того, що існує зв'язок між копінгом та захисним механізмом. Психологічний захист задає напрямок копінгу, який формується в пізніші терміни

онтогенезу і закріплюється у процесі набуття життєвого досвіду. Стратегії, що використовуються людиною в складних ситуаціях, складаються зі сформованих у ранньому дитинстві провідних типів захисту, при цьому провідний захист впливає на когнітивну оцінку стресової події, та на вибір стратегій поведінки для подолання стресової ситуації, та вироблення копінг-поведінки. В даний час при постановці психотерапевтичних завдань захисні механізми та копінг-стратегії об'єднують у єдину систему, необхідну для адаптації особи. Адаптація особистості до стресових та інших життєвих ситуацій має активні та конструктивні копінг-стратегії та механізми психологічних захистів.

РОЗДІЛ 2
ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ І КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ПІД ЧАС АДАПТАЦІЇ ДО АРМІЙСЬКИХ УМОВ

2.1 Організація та методика дослідження

В ході емпіричного дослідження перед нами стояла ціль дослідити взаємозв’язок між властивостями нервової системи та вибором копінг-стратегій у відповідь на стресові ситуації. Для цього було використано такі методики: «Опитувальник: Вивчення структури темпераменту» Я. Стерляу та «Опитувальник: Способи поведінки» Р. Лазарус

У дослідженні використовували анкетування, які містили загальні відомості про учасників.

Перша методика: «Вивчення структури темпераменту» Я. Стерляу досліджує особливості темпераменту особи. Темперамент відноситься до вроджених, біологічно обумовлених характеристик особистості, які впливають на спосіб відчуття, мислення та поведінки людини. Опитувальник зосереджений на вимірюванні аспектів, що стосуються регуляції рівня активності, таких як рухливість, емоційність, чутливість тощо.

Дана методика допоможе визначити ступінь сил нервової системи по збудженню і гальмуванню і рухливість нервових процесів. Порушення - це

процес переходу нервової клітини в активний стан. Гальмування - це процес припинення роботи нервової клітини. Рухливість - це швидкість розвитку збудження або гальмування.

Оцінка кожної властивості (сили процесів збудження і гальмування, а також рухливості нервових процесів) проводиться шляхом складання балів, отриманих за відповіді на питання. Якщо відповідь респондента збігається з “ключем”, то вона оцінюється в 2 бали, якщо не збігається, то респондент отримує нульову оцінку. Відповідь “не знаю” оцінюється в 1 бал. Врівноваженість нервових процесів за силою (баланс) визначається шляхом ділення балів за силою збудження на бали за силою гальмування і виражається часткою від ділення. Урівноваженою людиною є та, для якої значення дробу не виходить за межі інтервалу 0,85-1,15. 73 Якщо значення дробу виходить за межі інтервалу, то можна стверджувати, що даний індивідуум відрізняється неврівноваженістю своєї психологічної активності. Якщо значення дробу менше 0,85 – це означає неврівноваженість у бік гальмування, тобто процеси збудження не врівноважують собою процеси гальмування; якщо значення більше 1,15 – це означає неврівноваженість у бік збудження, тобто процеси гальмування не врівноважують собою процеси збудження. Рівень процесів збудження – норма від 25 до 49; 62 – вище середнього. Рівень процесів гальмування – норма від 21 до 43; 61 – вище середнього. Рухливість нервових процесів – норма від 24 до 48; 58 – вище середнього.

Друга методика «Опитувальник: Способи поведінки» Р. Лазарус призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в області вимірювання копинга. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році.

Лазарус виділив копінг як процес, через який людина впорядковує свої внутрішні та зовнішні відповіді на стресові ситуації, щоб керувати, зменшити або мінімізувати стресори.

Випробуваному пропонуються 50 тверджень стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Випробуваний повинен оцінити як часто дані варіанти поведінки проявляються у нього. Слід визначити, наскільки часто випробовуваний діє у важких ситуаціях: 3 – часто, 2 – іноді, 1-рідко, 0 – ніколи.

Опис субшкал:

- Конфронтаційний копінг. Агресивні зусилля по зміні ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості, готовності до ризику.
- Дистанціювання. Когнітивні зусилля відокремитися від ситуації і зменшити її значимість.
- Самоконтроль. Зусилля по регулюванню своїх почуттів і дій. Пункти:
- Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.
- Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі в проблемі з супутньою темою спроб її розв’язання.
- Втеча-уникнення. Уявне прагнення і поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникнення проблеми.
- Планування вирішення проблеми. Довільні проблемно-фокусування зусиль щодо зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми.
- Позитивна переоцінка. Зусилля щодо створення позитивного значення з фокусуванням на зростанні власної особистості. Включає також релігійний вимір.

Після проведення діагностики слід обробити результати за ключем:

- Конфронтаційний копінг — пункти: 2,3,13,21,26,37.
- Дистанціювання — пункти: 8,9,11,16,32,35.
- Самоконтроль — пункти: 6,10,27,34,44,49,50.
- Пошук соціальної підтримки — пункти: 4,14,17,24,33,36.
- Прийняття відповідальності — пункти: 5,19,22,42.

- Втеча-уникнення — пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.
- Планування вирішення проблеми — пункти: 1,20,30,39,40,43.
- Позитивна переоцінка — пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

Обробивши результати можна визначити вираженість копінгу:

0-6 – низький рівень напруженості, говорить про адаптивне варіанті копинга; 7-12 – середній, адаптаційний патенциал особистості в прикордонному стані; 13-18 – висока напруженість копинга, свідчить про вираженої дезадаптації.

Третя методика «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика та Х. Келлермана.

Опитувальник створений для діагностики механізмів психологічного захисту "Я" та включає 97 затвердження. Вимірюються вісім видів захисних механізмів: витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проекція, інтелектуалізація (раціоналізація) та регресія. Кожному з цих захисних механізмів відповідають від 10 до 14 тверджень, що описують особистісні реакції людини, що виникають у різних ситуаціях. На основі відповідей будується профіль захисної структури обстежуваного. Методика Роберта Плутчика включає в себе оцінку восьми механізмів психологічної захисту особистості за допомогою психологічного тесту. Ось основні кроки обробки результатів тесту Плутчика Келлермана Конте:

1. Створення восьми окремих шкал: Для кожного з восьми механізмів психологічної захисту формується окрема шкала.

2. Оцінка численних значень: Кількість відповідей на конкретні утвердження визначається для кожної з восьми шкал.

3. Розрахунок напруженості кожного механізму захисту: Для кожного механізму захисту обчислюється напруженість за допомогою наступної формули: ×100%Nn×100%, де n - це кількість відповідей по конкретній шкалі, а N - це загальна кількість утверджень, пов'язаних з цією шкалою.

4. Розрахунок загальної напруженості всіх захистів: Загальна напруженість всіх восьми механізмів захисту обчислюється за допомогою формули: 92×100%92n×100%, де n - сума всіх відповідей по всьому опитувальнику.

Цей підхід дозволяє оцінити, які механізми психологічної захисту більше виражені в особистості та визначити загальну напруженість психологічних захистів.

- Витіснення. З.Фройд вважав цей механізм (його аналогом служить пригнічення) головним способом захисту інфантильного "Я", нездатного чинити опір спокусі. Іншими словами, витіснення - механізм захисту, за допомогою якого неприйнятні для особи імпульси: бажання, думки, почуття, що викликають тривогу, - стають несвідомими. На думку більшості дослідників, цей механізм лежить в основі дії і інших захисних механізмів особи. Витіснені (пригнічені) імпульси, не знаходячи дозволу в поведінці, проте зберігають свої емоційні і психо-вегетативні компоненти. Наприклад, типова ситуація, коли змістовна сторона психотравмуючої ситуації не усвідомлюється, і людина витісняє сам факт якогось непристойного вчинку, але интрапсихический конфлікт зберігається, а викликана ним емоційна напруга суб'єктивно сприймається як зовні невмотивована тривога.

- Регресія. У класичних представленнях регресія розглядається як механізм психологічного захисту, за допомогою якого особа у своїх поведінкових реакціях прагне уникнути тривоги шляхом переходу на більше ранні стадії розвитку лібідо. При цій формі захисної реакції особа, що піддається дії фруструючих чинників, замінює рішення суб'єктивно складніших завдань на відносно простіші і доступніші в ситуаціях, що склалися. Використання простіших і звичних поведінкових стереотипів істотно обідняє загальний (потенційно можливий) арсенал переважання конфліктних ситуацій. До цього механізму відноситься і згадуваний в літературі захист за типом "реалізація у дії", при якій неусвідомлювані

бажання або конфлікти прямо виражаються в діях, що перешкоджають їх усвідомленню. Імпульсивність і слабкість емоційно-вольового контролю, властива психопатичним особам, визначаються актуалізацією саме цього механізму захисту на загальному фоні зміни

- Компенсація. Цей механізм психологічного захисту нерідко об'єднують з ідентифікацією. Він проявляється в спробах знайти відповідну заміну реального або уявного недоліку, дефекту нестерпного почуття іншою якістю, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, достоїнств, цінностей, поведінкових характеристик іншої особи. Часто це відбувається при необхідності уникнути конфлікту з цією особою і підвищення почуття самодостатності.

- Проекція. У основі проекції лежить процес, за допомогою якого неусвідомлювані і неприйнятні для особи почуття і думки локалізуються зовні, приписується іншим людям і таким чином стають як би вторинними. Негативний, соціально малосхвалюваний відтінок переживаних почуттів і властивостей, наприклад, агресивність нерідко приписується оточенню, щоб виправдати свою власну агресивність або недоброзичливість, яка проявляється як би в захисних цілях. Добре відомі приклади святенництва, коли людина постійно приписує іншим власні аморальні прагнення.

- Заміщення. Поширена форма психологічного захисту, який в літературі нерідко позначається поняттям "зміщення". Дія цього захисного механізму проявляється в розрядці пригнічених емоцій (як правило, ворожості, гніву), які спрямовуються на об'єкти, що представляють меншу небезпеку або доступніші, ніж ті, що викликали негативні емоції і почуття. Наприклад, відкритий прояв ненависті до людини, яке може викликати небажаний конфлікт з ним, переноситься на іншого, доступнішого і безпечнішого. У більшості випадків заміщення дозволяє емоційну напругу, що виникла під впливом фруструючої ситуації, але не призводить до полегшення або досягнення поставленої мети. У цій ситуації суб'єкт може здійснювати несподівані, часом безглузді дії, які дозволяють внутрішнє

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Дослідження проводилося у вересень-листопад 2023 року у 24-тій механізованій бригаді в місті Яворів. Учасниками були 50 військовослужбовців. Експериментальні матеріали отримані в ході дослідженні піддавалися статистичній обробці спеціального пакету програм. Дані, отримані з методик, підраховувалися згідно ключів і вводилися в електрону таблицю SPSS 28.0

Участь приймало 50 учасників з яких 38 чоловічої статі – 78% та 12 жіночої статі – 24%. Отримані дані представлені на рис. 1.1

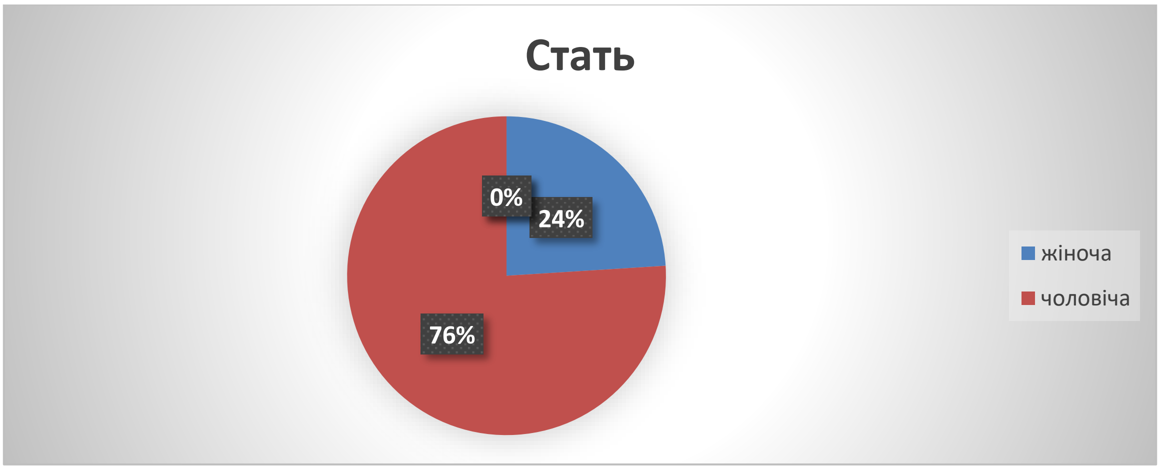

Рис. 1.1. Результати розподілу за критерієм статтю

Серед 50 учасників брали участь 36 учасників – 72 % брали участь у бойових діях, 14 учасників – 28% не брали участь у бойових діях. Отримані дані представлені на рис. 1.2

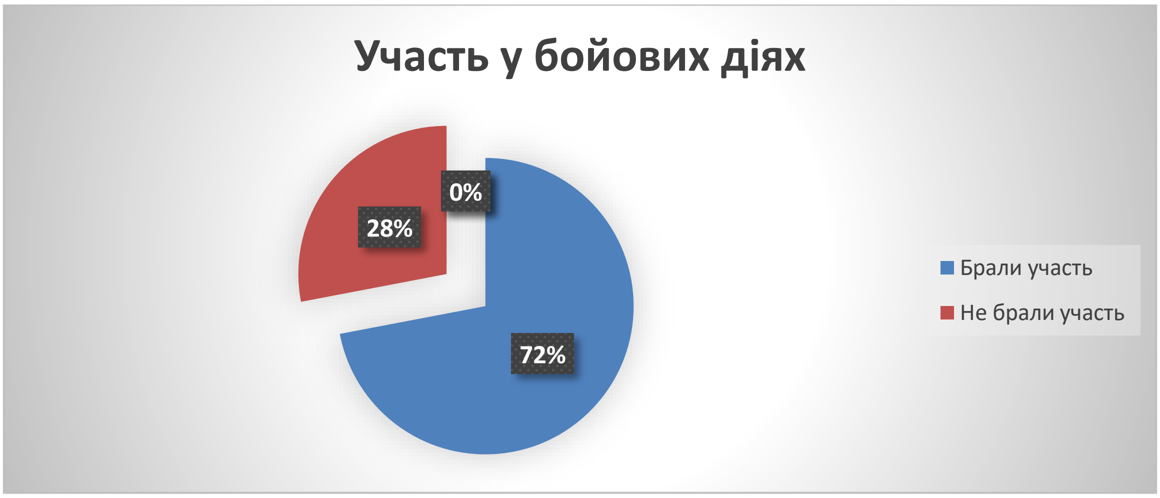

Рис. 1.2. Результати розподілу за критерієм участь у бойових діях

За результатами методики «Вивчення структури темпераменту» Я. Стерляу отримано такі результати: Серед 50 учасників врівноважений тип нервової системи мають 17 учасників – 34 %, 17 учасників мають неврівноважений тип у бік збудження – 34%, 16 учасників мають неврівноважений тип у бік гальмування – 32%. Отримані дані представлено на рис. 1.3

Рис. 1.3. Результати розподілу за типом нервової системи

В ході дослідження потрібно з'ясувати взаємозв'язок між властивостями нервової системи та копінг-стратегії. Розглянемо окремо за типом врівноваженість, неврівноваженість у бік збудження, неврівноваженість у бік гальмування.

Серед врівноваженого типу нервової системи переважають такі копінг-стратегії: у 6 учасників – 35% переважає копінг-стратегія позитивна переоцінка, 5 учасників – 29% переважає копінг- стратегія планування вирішення проблеми, 4 учасників – 24% переважає копінг-стратегія прийняття відповідальності, у 2 учасників – 12% переважає копінг-стратегія пошук соціальної підтримки. Отримані дані представлено на рис. 1.4.

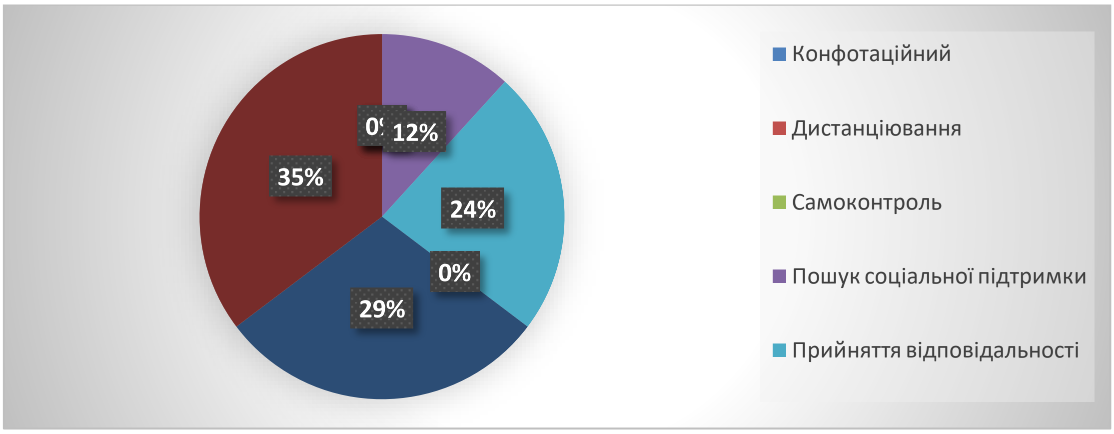

Рис. 1.4. Копінг-стратегії за врівноваженим типом темпераменту

Серед неврівноваженого типу у бік збудження переважають такі копінг-стратегії: у 7 учасників – 41% переважає копінг-стратегія конфротанційна, у 3 учасників – 17% переважає копінг-стратегія втеча-уникнення, у 2 учасників – 12% переважає копінг-стратегія позитивна переоцінка, у 2 учасників – 12% переважає копінг-стратегія пошук соціальної підтримки, у 1 учасника – 6% переважає копінг-стратегія пошук вирішення проблеми, у 1 учасника – 6% переважає копінг- стратегія прийняття відповідальності. Отримані дані представлено на рис. 1.5.

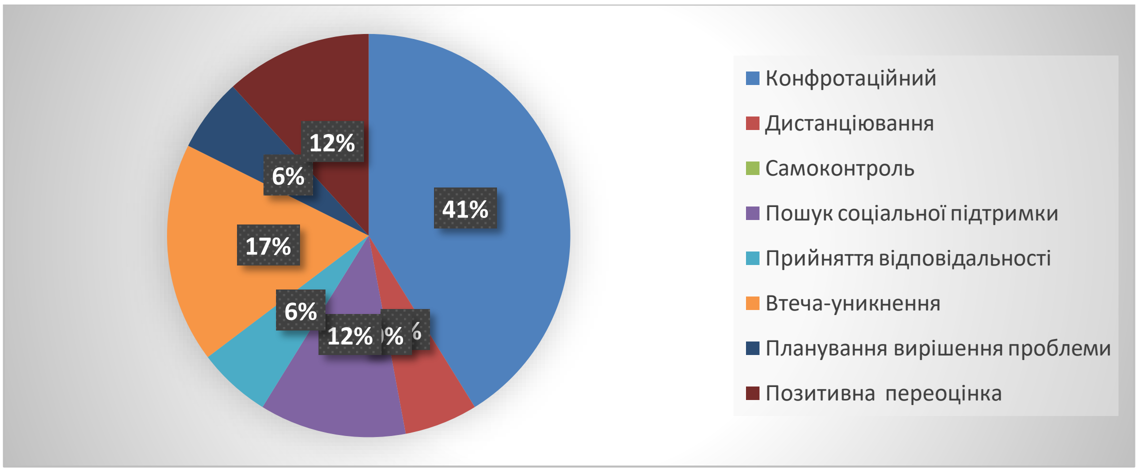

Рис. 1.5. Копінг-стратегії за неврівноваженим типом темпераменту у бік збудження

Серед неврівноваженого типу у бік гальмування переважають такі копінги: у 6 учасників – 35% переважає копінг-стратегія дистанціювання, у 6 учасників – 35% переважає копінг стратегія втеча- уникнення, у 4 учасника – 24% переважає копінг-стратегія самоконтроль, у 1 учасника - 6% переважає

копінг-стратегія позитивна переоцінка. Отримані дані представлено на рис.1.6.

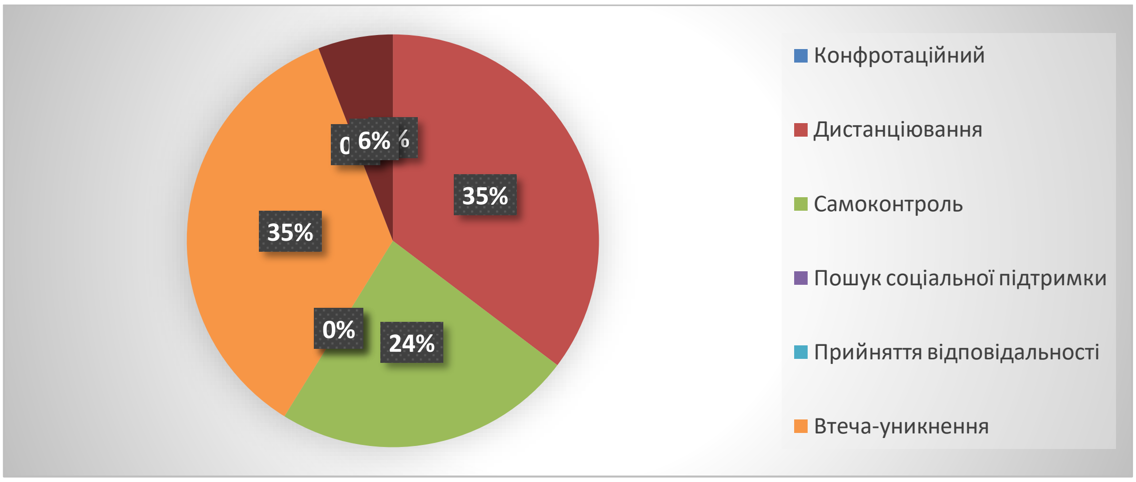

Рис. 1.6. Копінг-стратегії за неврівноваженим типом темпераменту у бік гальмування

Другим етапом дослідження потрібно було з'ясувати, які механізми психологічного захисту переважають у військовослужбовців.

Після проведення методики «Індекс життєвого стилю» » Р. Плутчика та Х. Келлермана отримали такі результати: 9 учасників – 18% переважає механізм захисту «Витіснення», 8 учасників – 16% переважає механізм захисту «Заперечення», 7 учасників – 14% переважає механізм захисту «Проекція», 7 учасників – 14% переважає механізм захисту «Гіперкомпенсація», 6 учасників – 12% переважає механізм захисту «Раціоналізація», 5 учасників – 10% переважає механізм захисту «Компенсація», 5 учасників – 10% переважає механізм захисту «Заміщення», 4 учасників – 8% переважає механізм захисту «Регресія». Отримані дані представлено на рис. 1.7.

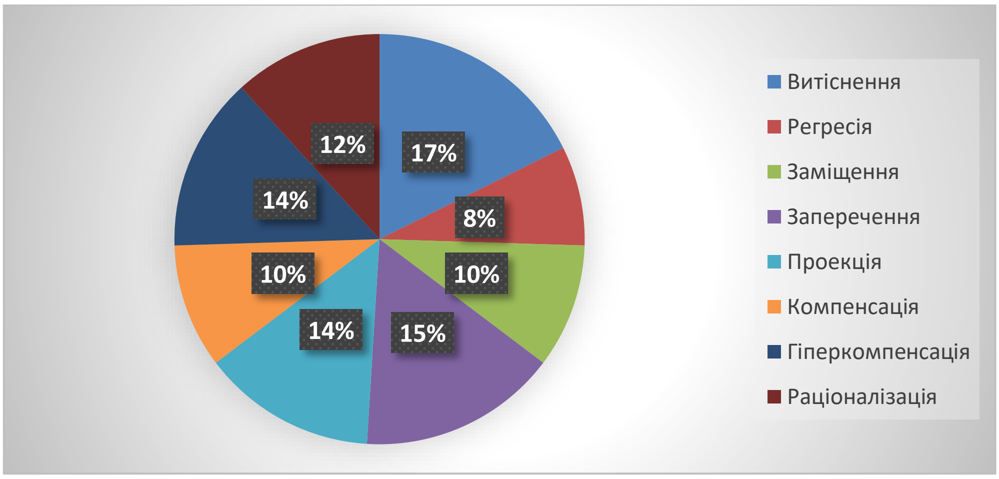

Рис. 1.7. Механізми захисту серед військослужбовців

Результати кореляційного аналізу наведені у додатку

За результатом дослідження властивості нервової системи та вибором копінг-стратегії було встановлено взаємозв'язок між такими показниками:

1. Шкала «Сила процесів збудження» та «Дистанціювання» має обернено-пропорційний зв'язок на рівні достовірності p≤0,01. (див. рис. 1.8.).

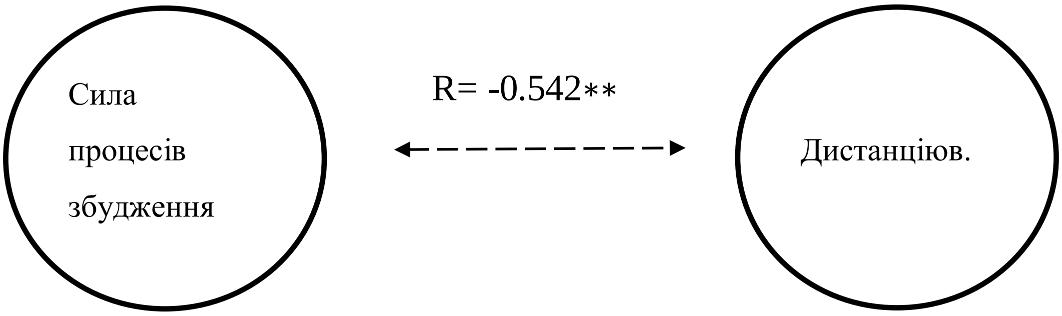

Рис. 1.8. Взаємозв'язок між силою процесів збудження та дистанціювання

Тобто, це може вказувати на те, що особи з меншою здатністю до збудження більше схильні до дистанціювання від стресових ситуацій, можливо, як механізм самозахисту.

2. Шкала «Сила процесів збудження» та «Конфротаційний» має прямо-пропорційний зв'язок на рівні достовірності p≤0,05. (див. на рис. 1.9)

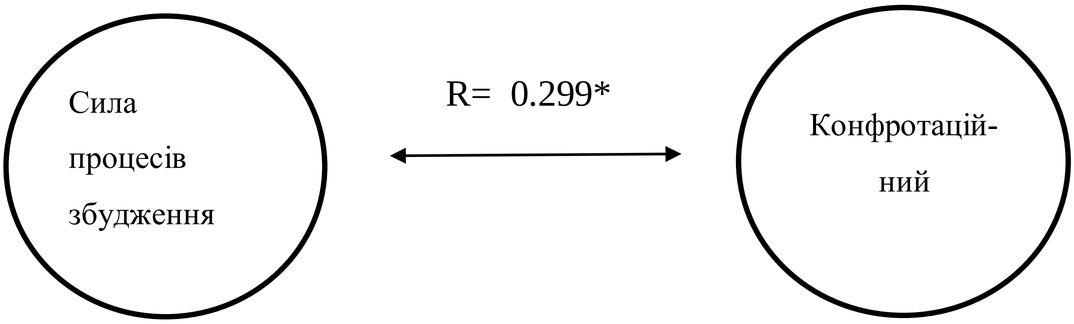

Рис. 1.9. Взаємозв'язок між силою процесів збудження та конфротанційний.

Тобто, це може вказувати на те, що особи з вищим рівнем збудження мають більшою схильність до конфротаційних дій, такі особи можуть бути більш активними або виразними у висловленні своїх думок та емоцій, особливо у ситуаціях конфлікту або стресу.

3. Шкала «Сила процесів гальмування» та «Дистанціювання» має прямо-пропорційний зв'язок на рівні достовірності $p \leq 0{,}01$. (див. рис. 2.1.).

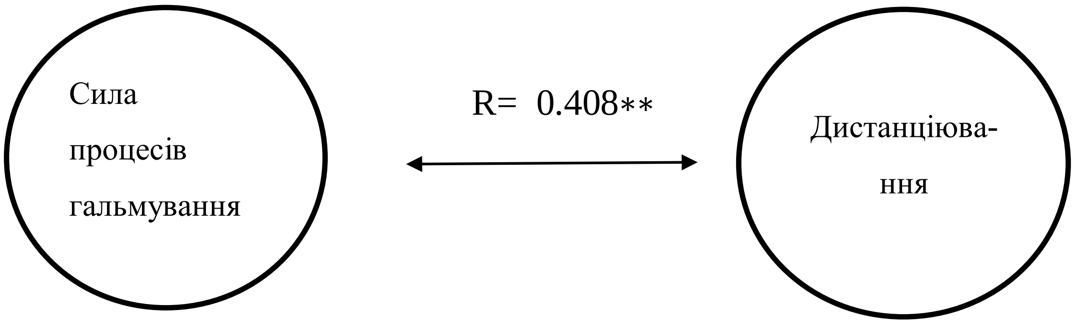

Рис. 2.1. Взаємозв'язок між силою процесів гальмування та дистанціювання

Тобто, це може вказувати на те, що особи з вищими рівнем гальмування, які характеризуються здатністю стримувати імпульсивну поведінку або реакції, схильні до використання дистанціювання як стратегії справляння зі стресом або конфліктам.

4. Шкала «Рухливість нервових процесів» та «Прийняття відповідальності» має обернено-пропорційний зв'язок на рівні достовірності $p \leq 0,01$. (див. рис. 2.2.)

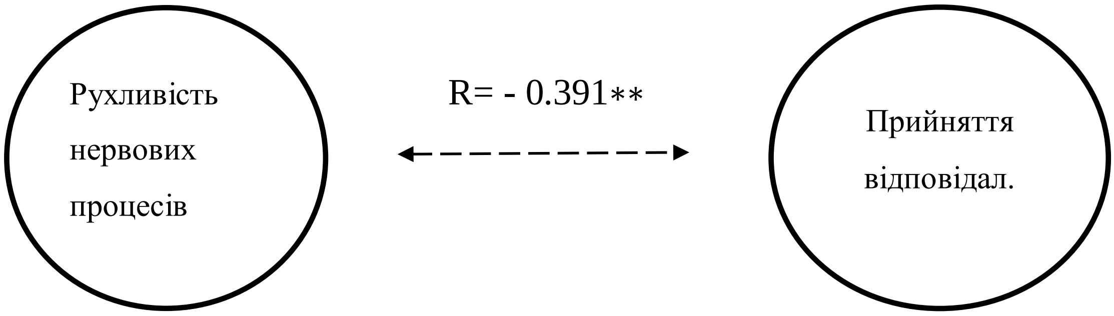

Рис. 2.2. Взаємозв'язок між рухливістю нервових процесів та прийняття відповідальності

Тобто, це може вказувати на те, що ймовірно особи з більшою рухливістю нервових процесів менш схильні приймати відповідальність.

За результатами дослідження механізмів захисту та копінг-стратегії встановлено взаємозв'язок з такими показниками:

1. Шкала «Втеча-уникнення» та «Витіснення» має прямо-пропорційний зв'язок на рівні достовірності $p \leq 0,01$. (див. рис. 2.3.).

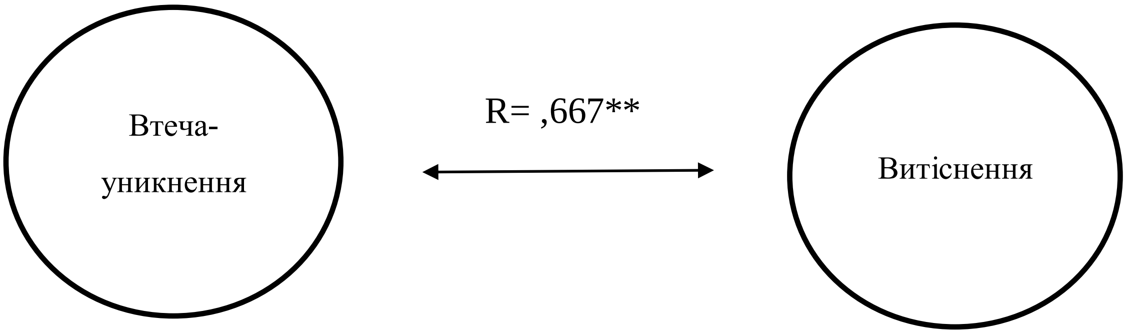

Рис. 2.3. Взаємозв'язок між копінг-стратегією втеча-уникнення та механізмом захисту витіснення.

Тобто, це може вказувати на те, що особи, які обирають копінг-стратегію «Втеча уникнення», йморівно, використовують психологічний захист «Витіснення». Коли особа стикається зі стресовою ситуацією або неприємними емоціями, вона може спробувати уникнути цих відчуттів або

ситуацій як механізм захисту. Це може включати у себе "втечу" від проблеми або "витіснення".

2. Шкала «Конфротаційний» та «Проекція» має прямо-пропорційний зв'язок на рівні достовірності p≤0,01. (див. рис. 2.4.).

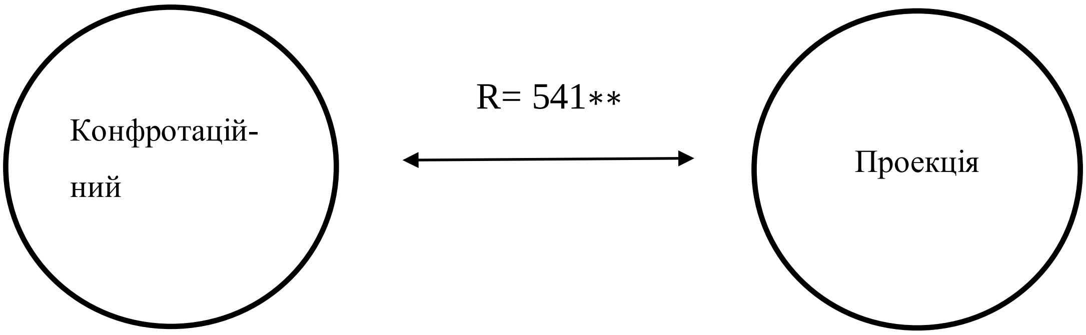

Рис. 2.4. Взаємозв'язок між копінг-стратегією конфротаційний та механізмом захисту проекція.

Тобто, це може вказувати на те, що особи, які використовують копінг-стратегію «Конфротаційний», ймовірно, використовують психологічний захист «Проекція». Коли особа використовує конфронтаційний копінг, вона може бути активною та наполегливою в розв'язанні конфліктів або вирішенні проблем. З іншого боку, механізм проекції може призводити до того, що вона проектує свої внутрішні конфлікти на інших, вважаючи, що це інші люди є джерелом цих конфліктів.

3. Шкала «Самоконтроль» та «Гіперкомпенсація» має прямо-пропорційний зв'язок на рівні достовірності p≤0,01. (див. рис. 2.5.).

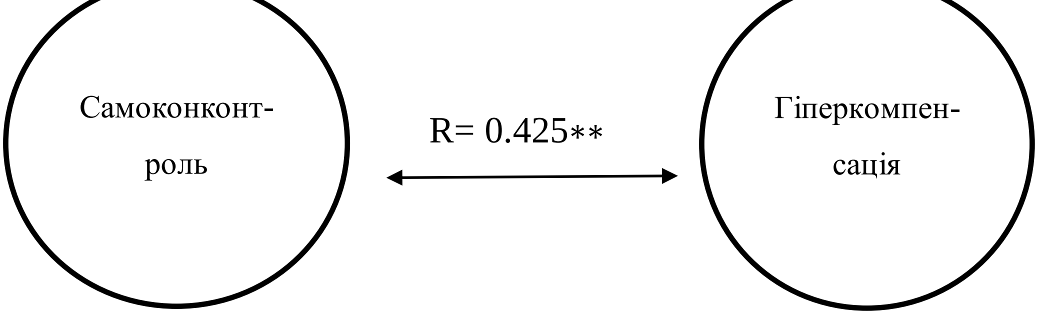

Рис. 2.5. Взаємозв'язок між копінг-стратегією конфротаційний та механізмом захисту проекція.

Тобто, це може вказувати на те, що особи, які використовують копінг-стратегію «Самоконтроль», ймовірно, використовують психологічний захист «Гіперкомпенсація». Коли особа, яка сильно відчуває потребу в гіперкомпенсації, може намагатися контролювати своє життя інтенсивно, включаючи свої емоції та дії. Вона може старатися досягти відмінних результатів у всіх сферах, щоб відчути власну важливість та підтвердження.

Висновки до розділу 2

Отже, в даному розділі було представлено дослідження в якому брали участь 50 військовослужбовців. Серед них 78% чоловіків та 24% жінок. Приймали участь у бойових діях 72%, не приймали участь 28%.

Було досліджено, що врівноважений тип нервової системи мають 34% учасників, неврівноважений тип у бік збудження 34% учасників, неврівноважений у бік гальмування 32% учасників.

Було проведено аналіз та з'ясовано, що особи з врівноваженим типом темпераменту обирають копінг-стратегії «Позитивна переоцінка» - 35%, «Планування вирішення проблеми» - 29%, «Прийняття відповідальності» - 24%. Серед неврівноваженого типу у бік гальмування переважають такі копінг-стратегії: «Конфротанційний» - 41%, «Втеча уникнення» -17%. Серед неврівноваженого типу у бік гальмування переважають такі копінг-стратегії: «Дистанціювання» -35% учасників, «Втеча-уникнення» - 35% учасників, «Самоконтроль» - 24%. Особи з врівноваженим типом темпераменту схиляються до більш конструктивних та позитивних стратегій це може вказувати на їхню здатність до адаптивного вирішення проблем і позитивного переосмислення складних ситуацій. Особи з неврівноваженим типом темпераменту, особливо ті, що схильні до гальмування, обирають стратегії, які можуть бути менш ефективними у довгостроковій перспективі. Такі стратегії можуть вказувати на тенденцію до уникнення прямого вирішення проблем або емоційного дистанціювання від стресових ситуацій. Було проведено кореляційний аналіз за Пірсоном та отримано такі результати «Сила процесів збудження» та «Дистанціювання» мають обернено-

пропорційний зв'язок (r = -0.542) показує, що особи з нижчою здатністю до збудження можуть більше схилятися до дистанціювання у стресових ситуаціях. Це може вказувати на використання дистанціювання як механізму самозахисту у відповідь на меншу емоційну реактивність; «Сила процесів збудження»та «Конфронтанційний»: має прямо-пропорційний зв'язок (r = 0.299) свідчить про те, що особи з вищим рівнем збудження можуть бути більш схильні до конфронтаційних дій, що може проявлятися у більш активному або експресивному вираженні емоцій та думок; «Сила процесів гальмування» та «Дистанціювання»: має прямо-пропорційний зв'язок (r = 0.408) може вказувати на те, що особи з вищим рівнем гальмування, які можуть ефективно контролювати імпульсивну поведінку, можуть використовувати дистанціювання, як стратегію справляння зі стресом або конфліктами; «Рухливість нервових процесів» та «Прийняття відповідальності»: має обернено-пропорційний зв'язок (r = -0.391) може свідчити про те, що особи з вищою рухливістю нервових процесів можуть бути менш схильні до прийняття відповідальності. Це може бути пов'язано з більшою адаптивністю цих осіб до змін, що, у свою чергу, може впливати на їхню готовність до прийняття відповідальності в складних ситуаціях.

Результати, отримані за допомогою методики «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика та Х. Келлермана, відображають розподіл переважних механізмів захисту серед військослужбовців: «Витіснення»: цей механізм захисту використовують 18% учасників він полягає у неприйнятті або відкиданні болісних думок або почуттів. «Заперечення»: застосовують 16% учасників він означає відмову від прийняття реальності або фактів, які викликають стрес. «Проекція»: використовується 14% учасників вона включає перенесення власних думок, почуттів або мотивів на інших. «Гіперкомпенсація»: також використовують 14% учасників цей механізм включає зусилля для приховування власних недоліків або комплексів через перебільшення протилежних якостей або досягнень. «Раціоналізація" цей механізм застосовує 12% учасників, раціоналізація полягає у створенні

логічних, але часто неправдивих причин для пояснення небажаної поведінки або почуттів. «Компенсація»: використовується 10% учасників, компенсація включає спроби зрівноважити відчуття недоліку або невдачі у одній сфері через досягнення у іншій. «Заміщення»: також використовують 10% учасників полягає у заміні недосяжного або неприйнятного цілі, об'єкта або активності на більш доступний або прийнятний.

Було проведено кореляційний аналіз за Пірсоном та отримано такі результати щоб знайти взаємозв’язок між копінг-стратегіями та механізмами захисту. Ці результати дослідження вказують на існування прямого зв'язку між певними копінг-стратегіями та механізмами психологічного захисту: "Втеча-уникнення" та "Витіснення" має прямо-пропорційний зв’язок (r = 0.667). Ймовірно, особи, які використовують стратегію "Втеча-уникнення" для копінгу, схильні також використовувати механізм "Витіснення". Це може свідчити, що вони можуть уникати або відкидати неприємні емоції чи ситуації, намагаючись відволіктися або ухилятися від проблем; "Конфротаційний" та "Проекція" має прямо-пропорційний зв’язок (r = 0.541). Можна припустити що, особи, які вдаються до конфронтаційного копінгу, схильні використовувати механізм проекції. Це може означати, що вони активно вирішують конфлікти, але при цьому можуть перекладати свої внутрішні проблеми на інших, вважаючи їх джерелом цих конфліктів. "Самоконтроль" та "Гіперкомпенсація" має прямо-пропорційний зв’язок (r = 0.425). Можна припустити що особи, які практикують самоконтроль як копінг-стратегію, можуть також вдаватися до гіперкомпенсації. Це може виявлятися у зусиллях інтенсивно контролювати різні аспекти свого життя, включаючи емоції та дії, та прагненні до високих досягнень у різних сферах для підкреслення власної значущості та компенсації внутрішніх недоліків.

РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ З РОЗВИТКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ДО АДАПТАЦІЇ В АРМІЙСЬКИХ УМОВАХ

3.1 Специфіка роботи із копінг-стратегіями у військовослужбовців

Якість професійної діяльності військовослужбовців перебуває залежно від рівня психічного здоров'я. Психотерапевтичну допомогу у питаннях роботи з копінг-стратегіями можна побудувати, спираючись на різні школи. Психоаналітична терапія в даному випадку будується на тому, щоб змінити неадаптивні захисні механізми і влаштовує поведінку на більш адаптивну, але перш ніж ламати старі захисти необхідно, щоб людина накопичила внутрішні ресурси для усвідомлення своїх внутрішніх протиріч, конфліктів.

Терапевти, які працюють у гештальт-терапії, привносять у свою роботу дещо інший зміст. Тут психотерапія спрямована на зняття внутрішніх протиріч, для того, щоб людина здобула довіру до світу, стала упевненою у собі, позбавилася негативної самооцінки. При більш зрілому та оптимальному функціонуванні Его не вимагає інтенсивної роботи захисту, копінг-стратегії набувають більше ефективних способів для вирішення стресових ситуацій. Відповідно, неконструктивні захисні механізми також зберігають цілісність людини, і акцент терапевта робиться на адаптивну функцію пацієнта.

У роботі з долаючою поведінкою можна застосувати раціональну психотерапію. Вона ґрунтується на переконанні, пред'явленні різних переконливих фактів, доказів, що призводить до можливості самій людині робити певні висновки, дійти потрібних висновків, змінюючи ставлення до психотравмуючої ситуації. Раціональна психотерапія прямує на створення активної позиції військовослужбовця у подоланні виникаючих внутрішніх напругах, а також на корекцію неадекватних емоційних реакцій та порушеної системи відносин. Таким чином, раціональна психотерапія – це логічне, аргументоване роз'яснення шляхом пояснення, повідомлення військовослужбовцю того, що він не знає і не розуміє, що може похитнути

його хибні уявлення та переконання. Здійснюється, як правило, у формі діалогу.

Важливу роль у загальних психологічних заходах мають психогігієна та психопрофілактика в армійських умовах, оскільки саме вони є значущими, через високу вимогу до адаптаційного потенціалу у військовослужбовців. При недотриманні психопрофілактики та психогігієни часто виникає наростання прикордонних, психосоматичних та адиктивних розладів, а також збільшення поширеності донозологічних форм психічних порушень.

Заходи з психогігієни та психопрофілактики проводяться в три етапи:

- у допризовний період;
- при заклику;
- у період проходження військової служби.

Зокрема, до цих психологічних заходів входить вивчення індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовця, наявність нервово-психічної нестійкості. Дані дослідження проводяться як за допомогою методик, так і за допомогою бесіди. Психолог будує розмову таким чином, щоб зачепити такі сфери як: сім'я, навчання, взаємини зі однолітками, порушення поведінки у минулому, найбільш неприємні події в минулому житті та реакція на них, перенесені захворювання та травми, особливості характеру, ставлення до військової служби. Таким особливу увагу приділяється військовослужбовцям, які перенесли в минулому черепно-мозкові травми, схильні до вживання алкоголю та наркотиків, що висловлюють суїцидальні думки, інфантильні особи, відстаючі у навчанні, недисципліновані, які часто пред'являють скарги для здоров'я [36].

При своєчасному проведенні психогігієнічних та психопрофілактичних заходів первісні дезадаптаційні прояви можна зняти. У період адаптації спостерігається психоемоційна напруга через незвичну військову працю та навчально-бойову діяльність. Наслідком цієї напруги є тривожність, невпевненість у собі, побоювання, що ведуть до зниження працездатності. Профілактикою для таких станів будуть навчальні тренування, інформування

про передбачуваний обсяг та зміст завдань, виховання впевненості в техніці, своєчасному одержанні необхідної медичної допомоги. Стресова подія починається з оцінки будь-якого внутрішнього або зовнішнього стимулу, у результаті виникає копінг-процес. Копінг-реакція спрацьовує тоді, коли складність завдання перевищує енергетичну потужність звичних реакцій організму. Якщо вимоги ситуації оцінюються як непосильні, тоді подолання може відбуватися в формі психологічного захисту.

3.2 Модель психокорекційної роботи з копінг-стратегіями військовослужбовців

У загальному континуумі психологічного регулювання копінг-стратегії відіграють компенсаторну функцію, а психологічні захисти займають останній рівень у системі адаптації – рівень декомпенсації. Виходячи з вищеописаних уявлень можна виділити рекомендації у розвитку копінг-стратегій.

Мета: актуалізації адаптивних варіантів копінг-поведінки, формування стійкості до стресів та здатності успішної адаптації.

Завдання:

- підвищення рівня стресостійкості;
- формування конструктивних копінг-стратегій;
- розвиток особистісних ресурсів;
- формування здатності працювати у групі;
- навчання навичок релаксації;
- формування адаптивної поведінки.

Психокорекція буде заснована на методах психотерапевтичних підходів когнітивно-поведінковий терапії, тілесно-орієнтованої терапії, арт терапії, особистісно-орієнтованої терапії.

Етапи програми.

1. Ознайомчий.

На цьому етапі відбувається знайомство з групою, встановлення контакту. Визначення цілей та завдань терапії, а також проблем, з якими

будемо працювати. Якщо індивідуальна терапія - взаємна адаптація психолога та клієнта насамперед відбувається встановлення довірчих відносин. Використовуємо особистісні методики, бесіду та спостереження. Для того щоб розпочати терапію необхідно зібрати анамнестичні дані військовослужбовця за допомогою розмови. Встановлюємо індивідуально особистісні особливості даної людини для того, щоб зрозуміти яку вибирає стратегію поведінки у армійському середовищі. Так, наприклад, виходячи з досліджень у цій роботі, вибирають неадаптивні копінг-стратегії, які призводять до складності адаптації. Якщо це групова терапія для успішної групової роботи об'єднуємо учасників групи. Для об'єднання учасників групи можна використовувати методи арт-терапії.

- Ізотерапія. Наприклад, техніка «Парне малювання». Дана техніка допоможе сформувати як діяти у конфлікті, поступатися або відстоювати свою точку зору, розвиток здібності конструктивної взаємодії. Сприяє розвитку навичок саморегуляції, довільної поведінки, вміння працювати за правилами.

Хід роботи: група ділитися по парах, кожній з яких дається по аркушу паперу, ручці або олівцю. Група ділитися на пари спочатку по бажанню, і їм дається завдання, намалювати на одному аркуші паперу якусь єдину композицію чи образ. Але при цьому не можна заздалегідь домовлятися про те, що це буде за малюнок, і не можна розмовляти у процесі роботи. Після того, як малюнки будуть готові, проводиться обговорення робіт, як йшов процес. Наступним етапом буде розбивка пар на розсуд психолога. І дається та сама інструкція та обговорення результату.

- Колажі. Далі інформуємо військовослужбовців на тему дезадаптації, як копінг-стратегії можуть впливати на адаптацію в даних умовах, та способи зміни стратегії поведінки шляхом проведення групових дискусій, підготовки навчальних матеріалів.

2. Формуючий. На даному етапі активізуємо внутрішні процеси за допомогою розширення особистісних ресурсів військового за рахунок

комунікативних можливостей, підняття самооцінки. Заглиблюємося у труднощі та проблематики особистості. Метою буде вплив на емоційні, пізнавальні та поведінкові структури особистості з використанням різноманітних методів та технік, що призводить до зміни копінгу поведінки військовослужбовців у стресових ситуаціях. Якщо це індивідуальна терапія використовуємо психологічне консультування. В індивідуальних розмовах потрібно дати військовослужбовцям можливість висловитись. Потім пояснюємо, що відбувається з ними, і що стан, що переживається, – тимчасовий, він властивий багатьом новобранцям, що прийшли до армії. Зміцнення особистісного ресурсу людини за допомогою розвитку у них тих якостей особи, які допоможуть у адаптації. Таким чином, необхідно підвищити самооцінку, розвинути комунікативні якості, відпрацювання вирішення конфліктних ситуацій. Розвиток даних ресурсів необхідний того, щоб змінити влаштовуючу поведінку на адаптивну, так як без внутрішнього розвитку, зміна копінг-стратегій буде неможлива.

Якщо це групова терапія, то використовуємо методи особистісно орієнтованої терапії, когнітивно-поведінкової терапії.

- Прийоми підкріплення. До підкріплення входитимуть два види прийомів: Одні прийоми містять поведінку, що супроводжується за вербальної та невербальної підтримки. Під час роботи пацієнт буде отримувати від групи підкріплення за виконання відповідальної або впевненої поведінки. Але у той же час у підтримці може бути і відмовлено, наприклад, у відповідь на небажані форми поведінки. Інші прийоми підкріплення включають зміни умов, які передують або супроводжують цю поведінку. Ці прийоми відносять до контролю стимулу.

- Прийоми когнітивної перебудови. До них відносять ті копінг-стратегії, за допомогою яких пацієнт контролює власне оточення та власну поведінку, наприклад, самоінструкції.[30]

3. Розвиваючий. Навчання навичкам зняття напруги та розвиток вміння справлятися із ситуаційними чи міжособистісними проблемами. Розігрування

та проживання стресових ситуацій, для того, щоб навчитися найбільш ефективної долаючої поведінки з наступним аналізом проблеми. Для цього можна виконувати вправи, які використовуються у когнітивно-поведінковій терапії, тілесно орієнтованій терапії.

Метод «Стоп-кран», або тріада самоконтролю, що полягає у зупинці думки, релаксації, прихованого підкріплення. Заснований на концепції прихованого моделювання. Пацієнта просять закрити очі і уявити картину, що викликає негативні емоції, одночасно сфокусувавшись на негативній думці. Коли з'являється така думка його просять підняти палець. На цей сигнал психотерапевт вимовляє "Стоп!". Пацієнт зазвичай наголошує, що думка зникає. Потім його просять собі сказати «стоп», уявляючи червоний сигнал світлофора. Після цього рекомендується глибоко подихати і досягти релаксації. Третім компонентом прихованого підкріплення є уявлення приємної сцени, обраної заздалегідь із репертуару пацієнта. Коли пацієнт здатний «бачити» та «відчувати» позитивні емоції від послідовності картин, вся тріада відтворюється вкотре: 1) пацієнт представляє думку, яку потрібно «видалити», кричить «Стоп», представляючи червоний сигнал світлофора; 2) проводить релаксацію; 3) представляє приємну картину.[15]

Прогресуюча м'язова релаксація за Джекобсоном. Емоційні переживання супроводжуються різним ступенем напруги м'язів. При страху, тривозі, гніві м'язи сильно напружені. При позитивних емоціях розслаблені м'язи. Заняття проводиться сидячи. Голова притулена до стіни, руки лежать на підлокітниках. Спочатку пацієнт викликає у себе напругу послідовно у всіх групах м'язів, при цьому вправи виконуються на вдиху. Пацієнт вселяє відчуття тепла. Розслаблення супроводжується швидким та різким видихом. Час максимальної напруги м'язів 5-7 с, розслаблення 30-45 с. Розслаблення поширюється по всьому тілу. Кожна вправа виконується двічі.

1) Щітки. Максимально стиснути кулаки. Уявіть собі, що ви видавлюєте з бурульки, що стискається, воду.

2) М'язи рук. Руки витягнуті вперед, пальці розчепірені. Необхідно дотягнутися пальцями до протилежної стіни.

3) Плечі. Дотягнутися плечима до мочок вух.

4) Груди-спина. Звести разом лопатки.

5) Стопи. Дотягнутися пальцями ніг до середини гомілки.

6) Гомілки, стегна. Пальці ніг фіксовані, п'яти піднімаються.

7) Верхня третина особи. Здивований обличчя, наморщити лоба.

8) Середня третина особи. Скосити очі, наморщити ніс.

9) Нижня третина особи. "Буратіно" - відвести куточки рота "до вух".

Перші три заняття проводяться з усіма десятьма групами. Потім об'єднуються 1-2, 3-4, 5-6, 7-10 групи.

«Постановка мети».

Модель «цілепокладання» призначена для більш точного та чіткого опрацювання мети та послідовності кроків для її досягнення. Перед кожною людиною, постають конкретні життєві завдання, які необхідно вирішити самій. Виконання рішення можливе лише за правильно сформульованої мети.

Крім того, мета має бути: можливою (досяжною) для суб'єкта; практичною(глобальні цілі слід розбивати на конкретно здійсненні кроки); необхідною суб'єкту як така і її наслідки.

Перший крок: опрацювання мети - необхідно ясно, чітко уявити собі результат у всіх трьох модальностях (бачу, чую, відчуваю).

Другий крок: чітко і ясно усвідомити свідчення досягнення, ознаки того, що мети досягнуто. Ознаки можуть бути зовнішніми чи внутрішніми.

Третій крок: відстеження руху до мети (ознаки, що вказують, чи рухаюся я до мети чи збився зі шляху?).

Четвертий крок: корекція (якщо збився зі шляху до досягнення мети, необхідно скоригувати дії).

1) Обговорення найбільш типових форм поведінки, на життєвих прикладах.

2) Визначення життєвих перспектив.

Поведінкова репетиція. За допомогою даної техніки пацієнт перевіряє нові, ефективніші методи поведінки. Ґрунтується на інструкції або словесній підказці використовувати набір можливих варіантів поведінки у цій ситуації. У час програвання альтернативних варіантів пацієнт навчається як впоратися з наявними труднощами у світі. Після кожного програвання ситуації надається групова оцінка ситуації.

4.Оцінка ефективності роботи психотерапевтичної групи. Оцінка ефективності відбувається за рахунок підбиття підсумків проведеної роботи. Відбувається зворотний зв'язок від пацієнтів, що дала психотерапевтична група кожному учаснику, що було складним, що вийшло.

Модель психокорекційної роботи з копінг-стратегіями військовослужбовців зображено на (див. рис. 2.6)

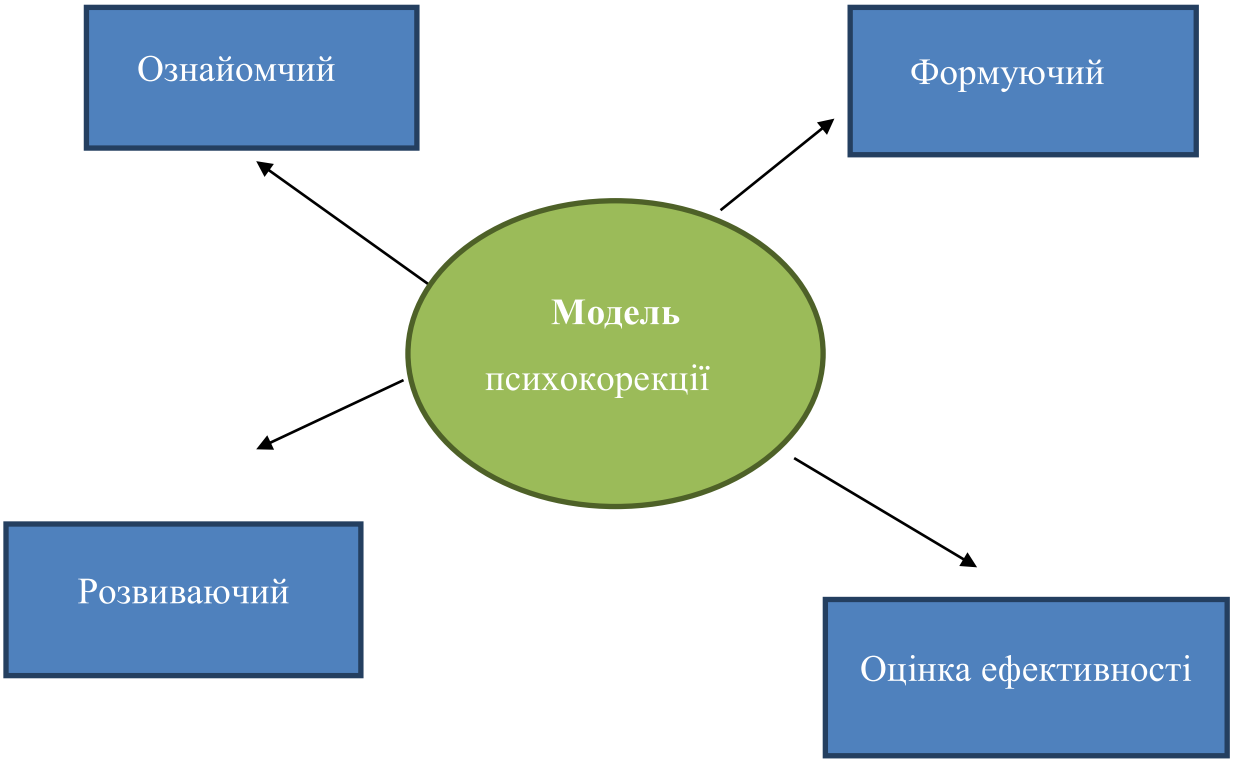

Рис. 2.6. модель психокорекційної роботи з копінг-стратгіями військовослужбовців

Висновки до розділу 3

Отже, даний розділ наголошує на важливості якості професійної діяльності військовослужбовців та її залежності від рівня психічного здоров'я, а також висвітлює різні підходи до психотерапевтичної допомоги у роботі з копінг-стратегіями.

Психоаналітична терапія: Цей підхід фокусується на зміні неадаптивних захисних механізмів та влаштуванні поведінки на більш адаптивну. Важливо, що перед зміною старих захисних механізмів людина повинна накопичити достатньо внутрішніх ресурсів для усвідомлення своїх внутрішніх протиріч та конфліктів.

Гештальт-терапія: У цьому підході акцент робиться на знятті внутрішніх протиріч, з метою здобуття довіри до світу та впевненості у собі. Тут психотерапія спрямована на зменшення негативної самооцінки і на підтримку зрілого та оптимального функціонування Его.

Раціональна психотерапія: Цей підхід базується на логічному та аргументованому поясненні, з метою зміни ставлення до психотравмуючої ситуації. Вона включає діалог, пред'явлення фактів та доказів, що допомагають пацієнтам досягти власних висновків та змінити свої хибні уявлення та переконання.

Психогігієна та психопрофілактика: Ці заходи включають вивчення індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовця, оцінку нервово-психічної нестійкості та проводяться в три етапи: у допризовний період, при заклику, та у період проходження військової служби. Важливість цих заходів полягає в попередженні психосоматичних та адиктивних розладів та інших донозологічних форм психічних порушень.

Описана програма психокорекції полягає у тому, що розвиток копінг-стратегій військовослужбовців є важливим елементом у підтримці їхнього психічного здоров'я та адаптивності. Програма, яка включає ознайомчий, формуючий, розвиваючий етапи, а також оцінку ефективності, спрямована на розвиток стресостійкості, формування конструктивних копінг-стратегій,

розвиток особистісних ресурсів, здатності працювати у групі, навчання навичок релаксації, та формування адаптивної поведінки.

Використання методів когнітивно-поведінкової терапії, тілесно-орієнтованої терапії, арт-терапії, та особистісно-орієнтованої терапії допомагає військовослужбовцям удосконалити свої стратегії впорядковування із стресовими ситуаціями, підвищити свою пристосованість та врешті-решт покращити якість їхнього професійного життя.

Отже, можна дійти висновку, що у цій роботі рекомендації до терапії копінг-стратегій включає в себе декілька підходів і складається із трьох етапів. Техніки та методи, описані в даних етапах, які допоможуть змінити поведінку військовослужбовця, розвинути його особистісний ресурс, що в результаті допоможе сформувати ефективні для людини стратегій власної поведінки, які дозволять йому адаптуватися до армійських умов.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження копінг- стратегій було проаналізовано поняття копінг-стратегія. Копінг-стратегія - це спосіб, яким людина взаємодіє зі стресовими ситуаціями, вибираючи певні методи або техніки для подолання, зменшення або адаптації до цих ситуацій. Це можуть бути як свідомі, так і несвідомі реакції, які допомагають індивіду управляти стресом, емоційними реакціями та іншими викликами, пов'язаними з даною обставиною.

Розглянуто фактори, що впливають на вибір копінг-стратегії особистості. Фактори, що впливають на вибір копінг-стратегій особистості, включають широкий спектр аспектів. Поведінка особистості у стресових ситуаціях залежить як від властивостей особистості, так і від ситуаційних факторів. Особистісні особливості, такі як відповідальність, самостійність, мотивація досягнення, толерантність до невизначеності, тип темпераменту, Я-концепція, професійний досвід та сенсожиттєві орієнтації, мають значний вплив на обрані стратегії долання. "Рівень домагань" - це ключова концепція, що відображає сподівання та цілі індивіда щодо досягнень, тісно пов'язана з самооцінкою. Цей рівень визначається минулим досвідом та оцінкою власних

здібностей, відіграє роль у формуванні копінг-стратегій. Мотивація досягнення, як показують дослідження, також тісно пов'язана з вибором копінг-стратегій. Високий рівень мотивації до досягнення успіху сприяє використанню активних копінг-стратегій, таких як рішучість, самоконтроль та пошук соціальної підтримки. Натомість, при низькому рівні мотивації, особистість може вдаватися до пасивних стратегій, таких як уникнення чи дистанціювання.

Досліджено особливості копінг-стратегії особистості в кризовому суспільстві. Вплив копінг-стратегій на психічне здоров'я людей у кризових ситуаціях є значним та багатогранним. Сучасне життя часто ставить перед людиною виклики, що вимагають ефективних стратегій подолання стресу та адаптації. Копінг-стратегії, які включають когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, відіграють ключову роль у забезпеченні психологічного благополуччя. Активні стратегії, такі як розв'язання проблем і пошук соціальної підтримки, допомагають індивіду знаходити реалістичні шляхи вирішення кризових ситуацій та мінімізувати їх негативний вплив на психіку. Натомість, пасивні стратегії, такі як уникнення чи відволікання, хоча й можуть бути корисними в короткостроковій перспективі для зняття емоційної напруги, часто не вирішують основної проблеми і можуть призвести до довготривалого негативного впливу на психічне здоров'я. Ефективність копінг-стратегій залежить від їх адаптивності та гнучкості у різних ситуаціях. Конструктивні стратегії копінгу, які включають активне розв'язання проблем, саморефлексію, оптимізм та позитивну самооцінку, сприяють зміцненню психологічного здоров'я і забезпечують ефективне впорання зі стресом.

Було проведено аналіз та інтерпретацію результатів дослідження особливостей нервової системи і копінг-стратегій та психологічних захистів. Виявлено, що тип нервової системи індивіда впливає на вибір копінг-стратегій. Учасники з врівноваженим типом темпераменту схиляються до більш позитивних та конструктивних стратегій, таких як позитивна

переоцінка та планування вирішення проблем. Це може вказувати на їхню здатність до адаптивного вирішення проблем і позитивного переосмислення складних ситуацій. Навпаки, особи з неврівноваженим типом темпераменту, особливо ті, що схильні до гальмування, вибирають стратегії, що можуть бути менш ефективними у довгостроковій перспективі, такі як уникнення або емоційне дистанціювання. Кореляційний аналіз за Пірсоном показав, що існують взаємозв’язки між силою процесів збудження, гальмування, рухливістю нервових процесів та вибором копінг-стратегій. Зокрема, виявлено, що особи з нижчою здатністю до збудження можуть більше схилятися до дистанціювання, а ті, що мають вищий рівень збудження, можуть бути більш схильні до конфронтаційних дій. Також було виявлено, що існує прямий зв'язок між використанням певних механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій, що вказує на те, що вибір стратегій впорядкованості в ситуаціях стресу може бути частково обумовлений психологічними механізмами захисту. Ці результати демонструють складність і багатоаспектність вибору копінг-стратегій у військовослужбовців та їхній зв'язок з типом темпераменту, а також взаємозв'язок між копінг-стратегіями та механізмами психологічного захисту. Це підкреслює важливість індивідуального підходу в розумінні та підтримці психологічного здоров'я військовослужбовців. Отже, можна зробити висновок що гіпотеза підтвердилась.

Також було охарактеризовано специфіку роботу із копінг-стратегіями з військовослужбовцями. . Ефективне використання різних психотерапевтичних підходів у роботі з копінг-стратегіями відіграє ключову роль у підтримці психічного здоров'я та адаптивності військовослужбовців. Різноманітні методики, такі як психоаналітична терапія, Гештальт-терапія, раціональна психотерапія, а також психогігієна та психопрофілактика, демонструють ефективність у зміні неадаптивних захисних механізмів та поведінкових моделей на більш адаптивні.

Важливим аспектом є розробка та впровадження програм психокорекції, спрямованих на розвиток копінг-стратегій. Ці програми, що включають різні етапи від ознайомлення до оцінки ефективності, мають на меті розвиток стресостійкості, формування конструктивних копінг-стратегій та зміцнення особистісних ресурсів. Використання когнітивно-поведінкової терапії, тілесно-орієнтованої терапії, арт-терапії та інших підходів сприяє формуванню адаптивної поведінки та підвищенню якості професійного життя військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боришевський М.Й. «Особистість у вимірах самосвідомості: [монографія]». Суми: Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.

2. Бриндіков Ю. Л. "Реабілітація військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: теоретико-методичні основи: монографія". Хмельницький: Вид-во «Поліграфіст», 2018. 372 с.

3. Буряк О. О., Гіневський М. І., Катеруша Г. Л. "Військовий синдром «АТО»: актуальність та шляхи вирішення на державному рівні". Збірник наукових праць Харківського національного університету Повітряних Сил, № 2 (43), 2012. с. 282.

4. Волянюк Н. «Особливості вибору стратегії копінг поведінки тренерів-викладачів». Соціальна психологія, №4 (12), 2005, с. 324.

5. Голяченко А. О. «Соціально-медичні та економічні аспекти організації системи медичної реабілітації в умовах реформування охорони здоров'я в Україні : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора мед. наук : 14.02.03 / А. О. Голяченко. К., 2008. 192 с.

6. 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. Вип. 24. 2014. 288 с.

7. Діденко Г. О., Шебанова Г. О. «Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. Проблеми сучасної психології». 2018. Вип. 39. 379 с.

8. Дубчак Г. М. «Аналіз стратегій копінг-поведінки майбутніх фахівців соціономічних професій.» Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 1. Т. 2. 189 с.

9. Єна А. І. «Актуальність і організаційні засади медикопсихологічної реабілітації учасників антитерористичної операції» / А. І. Єна, В. В. Маслюк, А. В. Сергієнко // Науковий журнал МОЗ України. – 2014. – № 1 (5). – с.123

10. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник / Н. А. Агаєв, О. М. Кокун, І. О. Пішко [та ін.]. – К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – 234 с.

11. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. «Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях»/ В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.

12. Кадиров, Б. Р. «Рівень активації та деякі динамічні характеристики психічної активності»: автор. канд. психол. наук. - Київ, 1977. - 16 с.

13. Карамушка Л. М., Дзюба Т. М. «Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. Організаційна психологія. Економічна психологія». 2019. № 1(16). с. 345.

14. Карамушка Л. М., Карамушка Т. В. Тренінгова програма «Професійна кар'єра та психологічне здоров'я освітнього персоналу». Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019. № 4(18). с.245

15. Гриньова Н. Дослідження психотравм особистості та шляхи їх корекції у форматі позитивної психотерапії / / Психологічний журнал, 2019. 10 с.

16. Кокун О.М. «Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності»: Монографія. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.

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

18. Котляр С., Данилюк І., Наумов В., Печорін О. «Організація повітрянодесантної підготовки в частинах Десантно-штурмових військ»: підручник. Київ, Україна: НУОУ, 2020. 184 с.

19. Крайнюк В.М. «Психологія стресостійкості особистості»: Монографія. – К.: Ніка – Центр, 2007. – 432с. 73. Кремень В.Г., Костицький М.В., Максименко С.Д., Сафін О.Д. Психологія професійної діяльності офіцера: Підручник. – Хмельницький: Вид-во АПВУ, 1999. – 464 с.

20. В.В. Стасюк «Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України» : підручник : у 2 ч. Ч. 1. вид. 2-е, Київ, Україна: ТОВ “7БЦ”, 2020. 755 с.

21. Помиткіна Л.В. «Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень». Монографія. К.: Кафедра, 2013. 381с.

22. Потапчук Є.М. «Теорія та практика збереження психічного здоров’я військовослужбовців»: Монографія. - Хмельницький: Видавництво Національної академії ДПСУ ім. Б.Хмельницького, 2004. – 323 с.

23. Радиш Я. Ф. «Медична реабілітація військовослужбовців як наукова проблема: теоретико-методологічні засади» (за матеріалами літературних джерел) / Я. Ф. Радиш, О. М. Соколова // Економіка та держава. – 2012. – № 3. – с.287.

24. Савчин М.В. «Відповідальність: смисловий принцип мотиваційної регуляції поведінки особистості» //Педагогіка і психологія. – 1996. – №1. – с.342.

25. Склень О.І. «Взаємозв'язок самооцінки особистості та типу її поведінки в стресовій ситуації // Проблеми екстремальної та кризової психології.» – Харків: УЦЗУ, 2007. – Вип. 3. Ч.2 – с.282

26. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія. Як допомогти собі та іншим: навчальний посібник». Київ, Україна: Наукова думка, 2000. с.191-204.

27. Яковицька Л.С. Вивчення особистісних передумов самореалізації у науково–технічній діяльності». Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2011. № 14. с.898.

28. Ярмольчик М. О. «Взаємозв'язок особистісних рис з копінг-стратегіями в учасників операції об'єднаних сил»// Journal of Scientific Papers "Social Development and Security". №4. 2021. с.148.

29. Ярмольчик М.О. Особливості копінг-стратегій у військовослужбовців збройних сил України під час заходів декомпресії /. // Габітус. 2021. №22 с.125.

30. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно – поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 410 с.

31. Психосоціальна допомога в роботі з кризовою особистістю: навч. метод. посіб. / ред. : Л. М. Вольнова ; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, Ін-т соц. роботи та упр. К. : Вид-во НПУ ім М.П. Драгоманова, 2012. 273 с.

32. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості псоціальних працівників різних вікових категорій: дис. канд. психол. н. / Ю.О. Тептюк. К., НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2021. 272 с.

Додаток А

Корреляции

		Позитивн	Участь у б	Сила проц	Вік	Сила пр	Рухливіст	Баланс	Конфрота	Дистанці	Самоконт	Пошук со	Прийнятт	Втеча-уни	Плануван	Стать	Участь у б	Триваліст	Витісненн	Заміщенн	Регресія	Заперече	Проекція	Компенса	Гіперком	Раціоналізація
Позитивн	Корреляц	1	-,319*	0,074	-0,073	-0,095	-0,167	0,064	-0,055	-0,119	-0,245	0,214	-0,054	-0,196	-0,028	-0,172	-0,185	0,082	-0,183	-0,054	-0,004	-0,009	-0,059	-0,175	-0,027	0,138
	знач. (двухсторонняя)		0,026	0,615	0,621	0,517	0,251	0,662	0,706	0,416	0,09	0,139	0,712	0,177	0,851	0,237	0,204	0,577	0,209	0,714	0,98	0,952	0,689	0,23	0,853	0,344
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Участь у б	Корреляц	-,319*	1	-0,187	0,119	0,103	0,072	-0,183	0,074	,364*	0,117	-0,162	0,088	0,211	0,041	0,098	,312*	0,124	0,163	-0,056	0,168	0,098	0,121	-0,044	0,142	-0,094
	знач. (дву	0,026		0,198	0,415	0,48	0,622	0,208	0,615	0,01	0,421	0,267	0,547	0,145	0,78	0,505	0,029	0,396	0,262	0,702	0,25	0,502	0,406	0,762	0,329	0,52
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Сила проц	Корреляц	0,074	-0,187	1	0,228	-,328*	-,662**	,848**	,299*	-,542**	-0,26	0,268	0,232	-,459**	,292*	-0,162	-0,066	-0,141	-0,253	0,139	-,596**	-,538**	,353*	0,114	-,482**	-0,112
	знач. (дву	0,615	0,198		0,114	0,022	<,001	<,001	0,037	<,001	0,071	0,063	0,109	<,001	0,042	0,265	0,652	0,334	0,079	0,342	<,001	<,001	0,013	0,435	<,001	0,442
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Вік	Корреляц	-0,073	0,119	0,228	1	-0,061	-0,257	0,111	0,073	-0,05	-0,085	0,15	0,134	-0,058	,387**	-0,045	0,042	0,229	-0,057	-0,048	-0,2	-,321*	0,139	0,19	-0,172	0,118
	знач. (дву	0,621	0,415	0,114		0,676	0,075	0,447	0,617	0,731	0,559	0,308	0,359	0,691	0,006	0,761	0,776	0,113	0,695	0,744	0,169	0,024	0,342	0,191	0,237	0,42
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Сила проц	Корреляц	-0,095	0,103	-,328*	-0,061	1	0,262	-,735**	-0,193	,408**	0,081	0,015	-0,157	0,06	0,057	0,203	-0,075	0,264	0,05	-0,206	,389**	0,268	-0,202	-0,241	0,155	-0,042
	знач. (дву	0,517	0,48	0,022	0,676		0,069	<,001	0,185	0,004	0,581	0,92	0,282	0,681	0,698	0,162	0,607	0,066	0,731	0,156	0,006	0,062	0,164	0,095	0,287	0,775
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Рухливіст	Корреляц	-0,167	0,072	-,662**	-0,257	0,262	1	-,551**	-0,158	,337*	0,156	-0,256	-,391**	,299*	-,297*	0,082	0,113	0,076	,357*	-0,182	,573**	,503**	-,303*	0,001	,552**	0,057
	знач. (дву	0,251	0,622	<,001	0,075	0,069		<,001	0,278	0,018	0,285	0,075	0,005	0,037	0,038	0,573	0,44	0,602	0,012	0,212	<,001	<,001	0,034	0,992	<,001	0,695
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Баланс	Корреляц	0,064	-0,183	,848**	0,111	-,735**	-,551**	1	,344*	-,560**	-0,219	0,194	0,241	-,296*	0,122	-0,2	-0,012	-0,269	-0,154	0,207	-,567**	-,457**	,399**	0,197	-,391**	-0,054
	знач. (дву	0,662	0,208	<,001	0,447	<,001	<,001		0,016	<,001	0,13	0,181	0,095	0,039	0,405	0,168	0,936	0,061	0,29	0,153	<,001	<,001	0,005	0,174	0,005	0,711
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Конфрота	Корреляц	-0,055	0,074	,299*	0,073	-0,193	-0,158	,344*	1	-0,123	-0,193	0,148	-0,045	0,031	0,083	0,055	0,186	0,173	0,093	-0,037	-0,077	-0,106	,541**	,344*	-0,026	0,046
	знач. (дву	0,706	0,615	0,037	0,617	0,185	0,278	0,016		0,399	0,183	0,311	0,758	0,83	0,571	0,706	0,202	0,235	0,527	0,799	0,6	0,469	<,001	0,015	0,861	0,754
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Дистанці	Корреляц	-0,119	,364*	-,542**	-0,05	,408**	,337*	-,560**	-0,123	1	,396**	-0,25	-0,276	,606**	-0,162	,327*	0,001	0,167	,521**	-0,269	,585**	,482**	-0,057	-0,255	,340*	-0,091
	знач. (дву	0,416	0,01	<,001	0,731	0,004	0,018	<,001	0,399		0,005	0,085	0,055	<,001	0,266	0,022	0,993	0,25	<,001	0,061	<,001	<,001	0,696	0,077	0,017	0,534
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Самоконт	Корреляц	-0,245	0,117	-0,26	-0,085	0,081	0,156	-0,219	-0,193	,396**	1	-0,257	-0,22	,443**	-0,142	-0,139	-0,125	-0,175	,479**	-,354*	,325*	,392**	-0,045	-0,203	,425**	-0,206
	знач. (дву	0,09	0,421	0,071	0,559	0,581	0,285	0,13	0,183	0,005		0,074	0,129	0,001	0,332	0,341	0,391	0,228	<,001	0,013	0,023	0,005	0,756	0,162	0,002	0,155
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Пошук со	Корреляц	0,214	-0,162	0,268	0,15	0,015	-0,256	0,194	0,148	-0,25	-0,257	1	0,01	-,342*	,389**	0,009	-0,186	0,15	-0,123	0,13	-0,217	-0,173	0,138	-0,092	-0,275	,342*
	знач. (дву	0,139	0,267	0,063	0,308	0,92	0,075	0,181	0,311	0,085	0,074		0,945	0,016	0,006	0,95	0,2	0,306	0,399	0,372	0,134	0,235	0,344	0,529	0,056	0,016
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Прийнятт	Корреляц	-0,054	0,088	0,232	0,134	-0,157	-,391**	0,241	-0,045	-0,276	-0,22	0,01	1	-0,236	,291*	0,07	0,217	0,045	-,297*	0,205	-,355*	-0,257	0,148	0,032	-,317*	-0,012
	знач. (дву	0,712	0,547	0,109	0,359	0,282	0,005	0,095	0,758	0,055	0,129	0,945		0,103	0,042	0,634	0,135	0,756	0,039	0,157	0,012	0,074	0,312	0,825	0,026	0,935
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Втеча-уни	Корреляц	-0,196	0,211	-,459**	-0,058	0,06	,299*	-,296*	0,031	,606**	,443**	-,342*	-0,236	1	-,501**	0,254	0,032	0,109	,667**	-0,188	,608**	,671**	0,066	0,008	,458**	-0,118
	знач. (дву	0,177	0,145	<,001	0,691	0,681	0,037	0,039	0,83	<,001	0,001	0,016	0,103		<,001	0,079	0,83	0,457	<,001	0,195	<,001	<,001	0,652	0,956	<,001	0,421
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Плануван	Корреляц	-0,028	0,041	,292*	,387**	0,057	-,297*	0,122	0,083	-0,162	-0,142	,389**	,291*	-,501**	1	-0,142	0,22	0,086	-,330*	0,123	-,350*	-,505**	0,177	-0,16	-,393**	0,245
	знач. (дву	0,851	0,78	0,042	0,006	0,698	0,038	0,405	0,571	0,266	0,332	0,006	0,042	<,001		0,33	0,128	0,557	0,021	0,401	0,014	<,001	0,224	0,272	0,005	0,09
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Стать	Корреляц	-0,172	0,098	-0,162	-0,045	0,203	0,082	-0,2	0,055	,327*	-0,139	0,009	0,07	0,254	-0,142	1	0,232	,451**	0,258	0,069	0,126	0,275	0,214	0,145	0,044	-0,26
	знач. (дву	0,237	0,505	0,265	0,761	0,162	0,573	0,168	0,706	0,022	0,341	0,95	0,634	0,079	0,33		0,109	0,001	0,073	0,636	0,39	0,055	0,14	0,319	0,763	0,071
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Участь у б	Корреляц	-0,185	,312*	-0,066	0,042	-0,075	0,113	-0,012	0,186	0,001	-0,125	-0,186	0,217	0,032	0,22	0,232	1	0,099	0,091	0,227	0,005	-0,104	,346*	0,167	-0,033	-0,017
	знач. (дву	0,204	0,029	0,652	0,776	0,607	0,44	0,936	0,202	0,993	0,391	0,2	0,135	0,83	0,128	0,109		0,509	0,532	0,116	0,974	0,475	0,015	0,25	0,819	0,908
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Триваліст	Корреляц	0,082	0,124	-0,141	0,229	0,264	0,076	-0,269	0,173	0,167	-0,175	0,15	0,045	0,109	0,086	,451**	0,099	1	0,235	0,037	0,226	0,196	0,162	0,124	-0,034	0,102
	знач. (дву	0,577	0,396	0,334	0,113	0,066	0,602	0,061	0,235	0,25	0,228	0,306	0,756	0,457	0,557	0,001	0,509		0,104	0,799	0,118	0,178	0,265	0,395	0,817	0,485
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Соціальна	Корреляц	0,052	-0,138	,484**	0,122	-,322*	-,501**	,518**	0,192	-,335*	-0,137	,293*	0,211	-,364*	,305*	-0,171	0,003	-0,208	-0,164	0,028	-,452**	-,517**	0,24	-0,102	-,508**	0,14
	знач. (дву	0,721	0,344	<,001	0,405	0,024	<,001	<,001	0,185	0,019	0,347	0,041	0,145	0,01	0,033	0,239	0,984	0,152	0,26	0,847	0,001	<,001	0,097	0,485	<,001	0,337
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Фізичне з	Корреляц	0,048	0,055	-0,004	-0,105	0,025	0,017	0,017	0,139	0,005	0,009	-0,24	,324*	0,145	-,296*	0,002	0,116	0,085	0,178	-0,115	0,238	0,221	0,112	0,06	-0,031	-0,238
	знач. (дву	0,744	0,707	0,979	0,472	0,863	0,905	0,91	0,341	0,975	0,952	0,097	0,023	0,319	0,039	0,99	0,428	0,563	0,222	0,433	0,1	0,127	0,444	0,681	0,833	0,099
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Частота ст	Корреляц	0,219	0,042	-0,258	-0,178	,368*	0,193	-,322*	0,014	0,246	-,294*	0,039	0,126	-0,079	-0,177	0,151	-0,05	0,266	0,03	0,07	0,178	0,176	-0,173	-0,105	-0,075	-0,096
	знач. (дву	0,135	0,778	0,077	0,226	0,01	0,189	0,026	0,927	0,092	0,042	0,793	0,394	0,593	0,229	0,307	0,742	0,068	0,841	0,638	0,226	0,23	0,239	0,476	0,61	0,517
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Витісненн	Корреляц	-0,183	0,163	-0,253	-0,057	0,05	,357*	-0,154	0,093	,521**	,479**	-0,123	-,297*	,667**	-,330*	0,258	0,091	0,235	1	-,364*	,537**	,609**	0,193	-0,152	,363*	-0,181
	знач. (дву	0,209	0,262	0,079	0,695	0,731	0,012	0,29	0,527	<,001	<,001	0,399	0,039	<,001	0,021	0,073	0,532	0,104		0,01	<,001	<,001	0,185	0,299	0,01	0,214
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Відпочин	Корреляц	0,067	-0,014	0,186	0,122	0,031	-0,071	0,115	0,023	-0,225	-0,041	-0,198	-0,075	-0,194	-0,098	0,122	0,013	-0,009	-0,111	-0,014	-0,089	-0,146	0,14	0,075	-0,199	-0,123
	знач. (дву	0,648	0,926	0,2	0,405	0,832	0,629	0,43	0,877	0,12	0,778	0,173	0,606	0,182	0,502	0,405	0,932	0,95	0,447	0,926	0,544	0,317	0,336	0,608	0,17	0,401
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Заміщенн	Корреляц	-0,054	-0,056	0,139	-0,048	-0,206	-0,182	0,207	-0,037	-0,269	-,354*	0,13	0,205	-0,188	0,123	0,069	0,227	0,037	-,364*	1	-,317*	-0,176	-0,071	0,062	-0,21	-0,012
	знач. (дву	0,714	0,702	0,342	0,744	0,156	0,212	0,153	0,799	0,061	0,013	0,372	0,157	0,195	0,401	0,636	0,116	0,799	0,01		0,027	0,226	0,629	0,67	0,147	0,933
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Регреся	Корреляц	-0,004	0,168	-,596**	-0,2	,389**	,573**	-,567**	-0,077	,585**	,325*	-0,217	-,355*	,608**	-,350*	0,126	0,005	0,226	,537**	-,317*	1	,750**	-0,05	-0,163	,527**	0,03
	знач. (дву	0.98	0.25	<.001	0.169	0.006	<.001	<.001	0.6	<.001	0.023	0.134	0.012	<.001	0.014	0.39	0.974	0.118	<.001	0.027		<.001	0.738	0.262	<.001	0.84
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Проекція	Корреляц	-0,059	0,121	,353*	0,139	-0,202	-,303*	,399**	,541**	-0,057	-0,045	0,138	0,148	0,066	0,177	0,214	,346*	0,162	0,193	-0,071	-0,05	-0,169	1	,322*	-0,217	-0,028
	знач. (дву	0,689	0,406	0,013	0,342	0,164	0,034	0,005	<,001	0,696	0,756	0,344	0,312	0,652	0,224	0,14	0,015	0,265	0,185	0,629	0,738	0,246		0,024	0,134	0,847
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Компенса	Корреляц	-0,175	-0,044	0,114	0,19	-0,241	0,001	0,197	,344*	-0,255	-0,203	-0,092	0,032	0,008	-0,16	0,145	0,167	0,124	-0,152	0,062	-0,163	-0,131	,322*	1	-0,008	0,004
	знач. (дву	0,23	0,762	0,435	0,191	0,095	0,992	0,174	0,015	0,077	0,162	0,529	0,825	0,956	0,272	0,319	0,25	0,395	0,299	0,67	0,262	0,37	0,024		0,955	0,981
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Гіперком	Корреляц	-0,027	0,142	-,482**	-0,172	0,155	,552**	-,391**	-0,026	,340*	,425**	-0,275	-,317*	,458**	-,393**	0,044	-0,033	-0,034	,363*	-0,21	,527**	,617**	-0,217	-0,008	1	-0,158
	знач. (дву	0,853	0,329	<,001	0,237	0,287	<,001	0,005	0,861	0,017	0,002	0,056	0,026	<,001	0,005	0,763	0,819	0,817	0,01	0,147	<,001	<,001	0,134	0,955		0,277
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
Раціоналі	Корреляц	0,138	-0,094	-0,112	0,118	-0,042	0,057	-0,054	0,046	-0,091	-0,206	,342*	-0,012	-0,118	0,245	-0,26	-0,017	0,102	-0,181	-0,012	0,03	-0,102	-0,028	0,004	-0,158	1
	знач. (дву	0,344	0,52	0,442	0,42	0,775	0,695	0,711	0,754	0,534	0,155	0,016	0,935	0,421	0,09	0,071	0,908	0,485	0,214	0,933	0,84	0,486	0,847	0,981	0,277	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

* Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

** Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).