

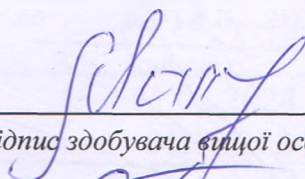
МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

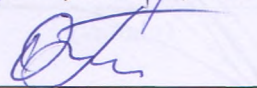
КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему: Копінг-стратегії соціально-психологічної адаптації
військовослужбовців

Здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
групи ПСМз-23-2,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія. Психологія
бізнесу»


підпис здобувача вищої освіти

О.М.Малій

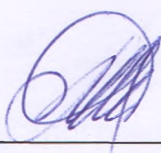
Науковий керівник


підпис наукового керівника

О.Т. Плетка

к. психол. н., доц.

Гарант освітньо-
професійної програми

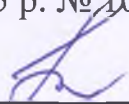

підпис керівника ОПП

Т.А. Ткачук

д. психол. н., проф.

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін протокол від «3» лютого 2025 р. № 10

Завідувач кафедри


підпис

І.О. Петухова,

к. пед. н., доцент

Ірпінь – 2025

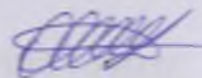
Реєстрація №

4

(дата)

22.01.25

(підпис відповідальної особи)

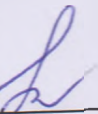


Результати перевірки

до захисту
(до захисту, на доопрашування)

03.02.2025

(дата)



(підпис)

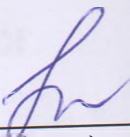
Результат захисту

80

(оцінка)

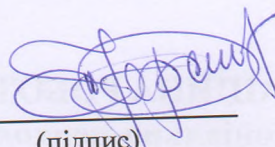
12.02.25

(дата)



(підпис)

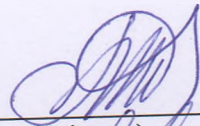
Голова комісії:



(підпис)

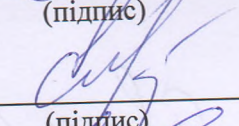
С.І. Корсун
(ініціали, ПІБ)

Члени комісії:



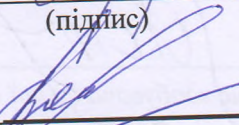
(підпис)

Т.А. Ткачук
(ініціали, ПІБ)



(підпис)

О.Г. Льовкіна
(ініціали, ПІБ)



(підпис)

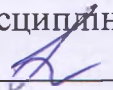
Л.В. Романюк
(ініціали, ПІБ)

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»

Затверджую:

Завідувач кафедри психології,
педагогіки та суспільних
дисциплін

 I.O. Петухова

**Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти**

Малій Олени Миколаївни

(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: Копінг-стратегії соціально-психологічної адаптації військовослужбовців

Затверджена наказом ректора від 07.12.2023 № 1649

Термін подачі закінченої роботи: 15.01.2025

Цільова установка: Використання військовослужбовцями копінг-стратегій в умовах бойових дій.

Мета роботи полягає у тому щоб теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити копінг-стратегії соціально-психологічної адаптації військовослужбовців.

Об'єктом дослідження є копінг-стратегії соціально-психологічної адаптації військових в умовах бойових дій.

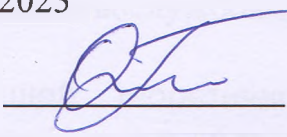
Предметом дослідження є психологічні особливості вибору копінг-стратегій.

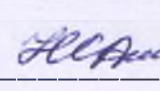
База дослідження. Дослідження проведено в зоні проведення декомпресії піючих військовослужбовців командного та рядового складу.

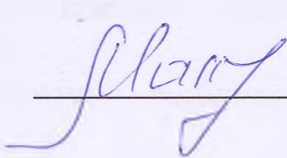
Календарний план виконання роботи

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
		За планом	Фактично
1	2	3	4
1.	Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	01.12.2023	30.10.2023
2.	Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	20.12.2023 – 20.02.2024	30.03.2024
3.	Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	01.05.2024 – 01.10.2024	30.06.2024
4.	Підготовка третього розділу роботи та подання її керівнику	15.10.2024 – 30.11.2024	20.09.2024
5.	Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	30.11.2024	20.10.2024
6.	Попередній захист роботи	20.12.2024	01.12.2024
7.	Отримання відгуку керівника роботи	18.01.2025	20.12.2024
8.	Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	25.01.2025	до 20.12.2024
9.	Отримання зовнішньої рецензії	30.01.2025	10.01.2025
10.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	12-13.02.2025	12.01.2025
11.	Захист роботи	01.05.2024 – 01.10.2024	10-12.02.2025

1. Дата видачі завдання «01» грудня 2023

2. Керівник кваліфікаційної роботи  О.Т. Плетка

3. Керівник освітньо-професійної програми  О.О. Нежинська

4. Завдання до виконання отримав
здобувач вищої освіти  О.М. Малій

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі визначено теоретичні засади копінг-поведінки військовослужбовців у психологічно стресових ситуаціях, висвітлено особливості копінг-стратегій в системі механізмів психологічної адаптації учасників бойових дій, які перебувають в зонах декомпресії.

Перший розділ присвячено аналізу понять «розлад адаптації», «посттравматичний стресовий розлад», «депресія», «копінг-стратегії», «копінг поведінка», розглядаються фактори формування негативних психологічних станів в учасників бойових дій.

У другому розділі магістерської роботи описано вибірку, програму та методи дослідження, а також представлено результати емпіричного дослідження психологічного стану та копінг стратегій військовослужбовців командного та рядового складу. Отримані результати були ретельно проаналізовані та інтерпретовані.

У третьому розділі висувуються рекомендації для військовослужбовців з вибору адаптивних копінг-стратегій, а також запропоновано програму соціально-психологічної адаптації.

Кваліфікаційна робота містить висновки, які узагальнюють отримані результати, список використаної літератури та додатки. Робота допоможе зрозуміти психологічний стан учасників бойових дій, їхні копінг-стратегії подолання впливу стресорів і визначити заходи профілактики виникнення психічних розладів, формування ефективних копінг-стратегій поведінки у військових.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані данні можуть бути використані для надання психологічної допомоги військовослужбовцям у стресових ситуаціях, а також для вивчення структурно-функціональних аспектів копінг-поведінки військовослужбовців, які перебувають у зоні бойових дій. **Ключові слова:** стрес, копінг, копінг-стратегія, копінг-поведінка, адаптивність особистості, гостра стресова реакція, посттравматичний стресовий розлад.

ABSTRACT

The qualification work defines the theoretical principles of coping behavior of military personnel in psychologically stressful situations, highlights the features of coping strategies in the system of mechanisms of psychological adaptation of combatants who are in decompression zones.

The first section is devoted to the analysis of the concepts of "adaptation disorder", "post-traumatic stress disorder", "depression", "coping strategies", "coping behavior", considers the factors of formation of negative psychological states in combatants.

The second section of the master's thesis describes the sample, research program and methods, and also presents the results of an empirical study of the psychological state and coping strategies of military personnel. The results obtained were carefully analyzed and interpreted.

The third section puts forward recommendations for military personnel on the choice of adaptive coping strategies, and also describes the proposed program of socio-psychological adaptation.

The qualification work contains conclusions that summarize the results obtained, a list of used literature and appendices. The work will help to understand the psychological state of combatants, their coping strategies of behavior and determine measures to prevent the occurrence of mental disorders, the formation of effective coping strategies of behavior in the military.

The practical significance of the study is that the data obtained can be used to provide psychological assistance to military personnel in stressful situations, as well as to study the structural and functional aspects of coping behavior of military personnel who are in the combat zone.

Keywords: stress, coping, coping strategy, coping behavior, personality adaptability, acute stress reaction, post-traumatic stress disorder.

ПЛАН

ВСТУП.....	
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЯК ІНСТРУМЕНТУ СОЦІАЛЬНО - ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	
1.1. Поняття копіngu у сучасних психологічних дослідженнях.....	
1.2. Наслідки участі у бойових діях для військовослужбовців.....	
1.3. Копінг-стратегії як інструмент адаптації військовослужбовців.....	
РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	
2.1. Характеристика вибірки та методик дослідження.....	
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження	
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНО-КОНСТРУКТИВНИХ КОПІНГ - СТРАТЕГІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	
3.1. Рекомендації військовослужбовцям з вибору адаптивних копінг-стратегій	
3.2. Орієнтовна програма підвищення рівня соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які перебували у зоні бойових дій.....	
ВИСНОВКИ.....	
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	
ДОДАТКИ.....	

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна Україна вже майже три роки перебуває у стані тотальної війни. За даними Міністерства оборони України, станом на січень 2024 року у Збройних силах служили близько 700000 військовослужбовців. Враховуючи тривалий характер бойових дій, характер роботи військовослужбовців неминує призводити до частих гострих стресів. Наслідки бойового стресу, притаманного військовим операціям, можуть посилюватися через те, що професійна діяльність військовослужбовців пов'язана з екстремальними умовами, численними небезпеками для життя і високим ступенем відповідальності, в тому числі юридичної та моральної.

Ефективність діяльності військовослужбовців забезпечується не лише їхніми знаннями, навичками та компетентністю, а й здатністю долати стресові ситуації, тобто копінг-поведінкою. Враховуючи специфіку діяльності військовослужбовців, ця здатність має вирішальне значення для збереження життя. Тому адаптивна копінг-поведінка є одним із засобів забезпечення ефективної діяльності та самозбереження у бойових стресових ситуаціях. У теорії копіngu копінг-стратегії як прояви копінг-поведінки, що регулюють відносини «особистість-середовище», відіграють вирішальну роль у формуванні адаптації чи дезадаптації особистості військовослужбовця до викликів середовища.

Авторами поняття «копінг стратегії» є Р. Лазарус та С.Фолькманн. Серед зарубіжних науковців, які досліджували стратегії копіngu, можна назвати: Й.Вейландта, Р.Мосса, Д.Амірхана, А.Біллінгса, Г.Вебера, К.Карвера, а також вітчизняних дослідників: В.Алещенка, С.Василенка, Л.Карамушку, І.Андрущенко та В. Пілецького. Аналіз досліджень і публікацій показує, що копінг-стратегії є індивідуальними особливостями (A.Billings,R.Moos,K.Schaefer,R.Gorzukh,F.Cohen), впливом емоцій на формування копінг-стратегій (R.Lazarus,K.Cheek,E.Kinicki), структурою

психологічного захисту та несвідомих впливів (Н. Хаан, Л. Беллак, Ф. Крамер, Н.Родіна).

Питання психологічних особливостей бойового стресу добре розроблене в роботах сучасних вітчизняних дослідників (О. А. Блінов, К. О. Краченко, О.В.Тимченко, Ю. М. Ширококов, О. В. Кудренко, С. В. Василенко, В. І. Осодло. Розуміння важливості копіngu в професійній ролі військовослужбовців ґрунтується на особливостях їх копінг-поведінки (Л. Л. Тютюнник, Г. І. Турецька, Ю. В. Штольцель), взаємозв'язку між особистісними характеристиками та копінг-стратегіями. А. О. Беспалько, М. М. Кононова, Є. І. Жорник, І. В. Гаркуша, В. І. Кайко, М. О. Ярмольчик стимулювали дослідження.

У моделі «особистість-середовище» особистісні та середовищні характеристики є чинниками вибору копінг-стратегій, але питання співвідношення особистісних і середовищних рішень залишається дискусійним. Вивчення особливостей вибору копінг-стратегій подолання гострого стресу у військовослужбовців дозволяє прогнозувати копінг-поведінку, формулювати адаптивні копінг-стратегії та розробляти психокорекційні програми, а тому є однією з найактуальніших проблем у психології.

Отже, соціальна значущість цієї проблеми та її недостатнє вивчення зумовили вибір теми дослідження: «Копінг-стратегії соціально-психологічної адаптації військовослужбовців».

Мета дослідження теоретичне обґрунтування та експериментальне дослідження копінг-стратегій соціально-психологічної адаптації військовослужбовців.

Об'єкт дослідження – копінг-стратегії соціально-психологічної адаптації військових в умовах бойових дій

Предмет дослідження – психологічні особливості вибору копінг-стратегій

В основу дослідження було покладено наступне припущення, що особливості вибору копінг-стратегій можуть бути пов'язані із особистісними особливостями (рисами, характеристиками) військовослужбовця, соціальним середовищем військовослужбовця, переживанням гострого стресу військовослужбовцем.

Для досягнення поставленої мети та згідно з висунутим припущенням було визначено наступні **завдання**:

1. На основі теоретико-методологічного аналізу літературних джерел дослідити поняття та сутність копінг-стратегій як ефективного засобу соціально-психологічної адаптації військовослужбовця.
2. Виокремити наслідки перебування військових у зоні бойових дій, акцентуючи увагу на особливостях переживання гострого стресу
3. Емпірично дослідити психологічний стан учасників бойових дій та їхні поведінкові стратегії подолання стресу.
4. Розробити рекомендації та програму психологічного тренінгу для військовослужбовців, з метою виокремлення ефективних копінг-стратегій, які допоможуть у соціально-психологічній адаптації.

Методи дослідження. У роботі застосовувались теоретичні методи (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень) та емпіричні (опитувальники, якісний та кількісний аналіз та ін.).

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження –

- теоретично уточнено та обґрунтовано особливості вибору копінг-стратегій у військовослужбовців;

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Повний обсяг дипломної роботи становить 83 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ЯК ІНСТРУМЕНТУ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Поняття копіngu у сучасних психологічних дослідженнях

Важливим чинником, що може позитивно вплинути на розв'язання проблеми розвитку дезадаптивних станів у військовослужбовців, котрі зазнають травмувального впливу в ході бойових дій, є формування копінг-стратегій, які задають копінг-поведінку, що потребує спеціального аналізу вказаної проблеми.

Термін «копінг» було введено А.Маслоу у 1951 році. Він трактував його як індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією відповідно до логіки та психічних можливостей людини. В психологію поняття увійшло у другій половині XX століття [2]. Саме слово «копінг» походить від англійського «соре», що означає переборювати. Зазвичай, під цим поняттям розуміють поведінкові спроби людини подолати, «перебороти» внутрішні та зовнішні впливи, які виводять її із стану рівноваги. Зазвичай стан людини в цей час характеризується напругою та спробами активізувати адаптаційні механізми.

Поняття «копінг-поведінка», на думку С. Фролової, наприклад, своє застосування знаходило в психології стресу та визначалося як сума пізнавальних та поведінкових намагань людини подолати вплив стресорів. Поняття «копінг» включає в себе широкий спектр психологічних механізмів: від несвідомих захисних механізмів до цілеспрямованих дій з подолання впливу кризових подій [21]. Серед сучасних психологів, котрі займаються даним питанням, можна виділити: А. Карпова, Т. Крюкову, О. Сенгееву та інших. Вивченням даної проблеми займаються зарубіжні вчені: А.Білінгс, Р.Лазарус, А.Райт, С.Фолкмен, К.Форд та ін.

В Україні дослідженням поняття копінг-поведінки почали займатися порівняно нещодавно. Серед вітчизняних вчених варто відзначити праці

таких науковців, як Л.П. Лабезна, ТМ.Титаренко, Н.В. Родіна, Л.Н. Марковець, І.В. Сергєєва, О.С. Третьак. Варто також зазначити, що поняття «копінг» різні наукові школи інтерпретують по-різному.

Одним із підходів є неопсихоаналітичний. Він був розроблений в працях Н. Хаан, де «coping» розкривався в термінах динаміки Его як один із засобів психологічного захисту, що використовується для послаблення напруги. Копінг-процеси в неопсихоланалітичному підході розглядаються в якості его-процесів та спрямовуються на продуктивну адаптацію особистості до важких життєвих ситуацій. Копінг функціонує завдяки активізації системи адаптаційних механізмів особистості (когнітивних, моральних, соціальних і мотиваційних структур) у процесі вирішення проблеми [7].

Складниками даної системи є процеси психічного захисту та подолання. Коли індивід неспроможний до адекватного вирішення життєвої проблеми - вмикаються захисні механізми психіки, які сприяють активізації процесів пасивної адаптації. Дані механізми - несвідомі, ригідні, дезадаптивні способи розв'язання ситуацій, які часто обираються особою, створюють перешкоди до орієнтації в оточуючому середовищі. Натомість копінг є конструктивним способом пристосування до оточуючої реальності та проявляється у пластичній поведінці індивіда, його адекватному сприйнятті ситуацій та вмінні користуватися внутрішнім потенціалом та об'єктивно оцінювати власні можливості [50]. Тобто, копінг і захист функціонують на підставі его-процесів, але мають різне спрямування у вирішенні проблем. Але цей підхід не дуже поширений насамперед тому, що його прихильники схильні ототожнювати власне копінг як процес «подолання» з його результатом.

Другий підхід описано в працях А. Біллінгс та Р. Моос, на думку котрих копінг обумовлюється стійкими якостями особистості та визначає вибір поведінки людини дозволяючи використовувати певні варіанти відповідей на стресові ситуації. Вченими виділено три способи подолання стресової ситуації: оцінка ситуації (active-cognitive coping); втручання в ситуацію

(active-behavioral coping); уникання (Avoidance). Крім того, існують конструктивні та неконструктивні способи реагування на стресові події [30].

Третього підходу дотримуються Р. Лазарус і С. Фолькман, котрі розглядають копінг як динамічний процес, який визначається суб'єктивністю переживання ситуації, стадією розвитку конфлікту, зіткненням суб'єкта з зовнішнім світом [62; 64]. Психологічне подолання визначається як когнітивні та поведінкові намагання індивіда знизити вплив стресу до прийняттого для особистості [3]. Індивід може оцінити для себе вплив стресора. Він аналізує умови середовища та свої ресурси, для того, щоб ефективно впоратися з цими вимогами. Ступінь адаптації особистості визначають копінг-механізми, а форма поведінки індивіда залежить від самої ситуації, яка в рамках даного підходу має вирішальне значення для особистісних характеристик. Ця теорія копінг-поведінки передбачає ряд базових механізмів – вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення.

Методика Фолькмана [62] дозволила отримати результати аналізу, завдяки якому було виділено ще вісім дискретних стратегій, які поділяють на продуктивні та непродуктивні. Варто зазначити, що не існує єдиної класифікації копінг-стратегій, але ми можемо виділити найбільш досліджені та інформативні, які виділяють з різних підходів. До продуктивних копінг стратегій зазвичай відносять наступні [34]:

1. Стратегія самоконтролю, що передбачає регулювання власних бажань та звичок.
2. Стратегія прийняття відповідальності – полягає в усвідомленні та прийнятті власної ролі і прагнення не повторити помилки минулого.
3. Стратегія планового вирішення проблеми - полягає у виробленні алгоритму дій і подальшого його дотримання.
4. Стратегія позитивної переоцінки – передбачає докладання зусиль щодо внесення позитивної думки у те, що відбувається, спроби подолати

негаразди та труднощі за допомогою об'єктивного аналізу та екологічних дій.

До непродуктивних копінг-стратегій відносять:

1. Стратегія конфронтації – це дії наступу особистості з метою змінити ситуацію, що і стало причиною скрутного становища.
2. Стратегія дистанціювання – виявляється в ігноруванні проблеми, пасивних діях, або повній бездіяльності особи, щодо вирішення проблемної ситуації.
3. Стратегія пошуку соціальної підтримки – передбачає прагнення особистості віднайти будь-яку інформаційну, матеріальну чи психоемоційну допомогу в соціальному середовищі.
4. Стратегія уникнення – окреслює прагнення особистості позбутися ситуації, що виникла.

Описані вище копінг стратегії відносяться до різних особистісних орієнтацій. Щоб подолати навколишні обставини, людина може вдаватися до атаки, прийняти ситуацію чи намагатися отримати від неї якусь користь, трактує її в позитивному ключі фокусуючись на власному психоемоційному стані чи прагне якнайшвидше вирішити проблему. Варто пам'ятати й про копінг стратегії, які було виділено вченими в інших класифікаціях. Поданий набір на нашу думку, досить повно описує види захисних механізмів та коректніше пояснює специфіку кожного підходу.

На сьогоднішній день не існує точного визначення психологічних захисних механізмів, як і єдиної класифікації копінг стратегій, які формують копінг поведінку людини в ситуаціях стресу. Варто зауважити, що були спроби класифікації копінг поведінки щодо різних критеріїв. Наприклад, Б. Карвасарський [42] запропонував розділити всі механізми на кілька груп:

Першу групу складають захисні механізми, що відповідають за аналіз та переробку інформації - витісняють, пригнічують, блокують, або заперечують її. Наприклад, Т.Л. Крюкова трактує, витіснення - як механізм, що відповідає за перенесення психотравматичного впливу зі свідомості в

підсвідомість [51, с.102]. Разом з витісненням також виділяють пригнічення, як свідоме ухилення від небажаної інформації, що спрямовується на афекти, блокування, тобто, побудова бар'єрів для думок, почуттів, дій; заперечення – відторгнення певних проблемних ситуацій, відкидання інформації, що має неприємний характер.

Друга група має захисні механізми, що спрямовуються на створення думок, почуттів, поведінки людини. Тобто, це раціоналізація, завдяки якій людина прагне дати оптимальне пояснення установок, ідей, почуттів, справжніх прихованих мотивів. Варто розмежовувати поняття інтелектуалізації та раціоналізації. Друге означає процес, за допомогою якого людина намагається виразити у форматі дискусії свої думки, почуття, бажання для того, щоб оволодіти ними. Надалі механізм ізоляції стосується розриву думки та дії з іншими аспектами життєдіяльності людини. Інверсія, або ж реактивне утворення перетворює сприйняте в прямо протилежне. На думку М.Нікольської, зміщення виражається в тому, що реальний об'єкт, який направлений на негатив зміщується на позитивне та стає безпечнішим. Проекція трактується як приписування іншим об'єктам власних витіснених переживань, установок, мотивів і рис характеру» [42]. Ідентифікація – стосується приписування собі чужих думок, почуттів, настроїв, вчинків, дій» [64].

Третю групу досить добре описує в своїй роботі О. Конопкіна як захисні механізми, що призводять до зняття напруги. До них відносять реальні дії, які перешкоджають експресії й таким чином відбувається розрядка. Соматизація тривоги відбувається шляхом трансформації напруги в соматичні, чуттєві та моторні симптоми.

Четверта група відповідає за регрес, тобто повернення на більш ранні етапи особистісного розвитку: фантазування, відхід у хворобу та інше.

Отже, і досі точаться суперечки щодо питання психологічного захисту і копінг-поведінки. Психологічний захист вважається внутрішньоособистісним процесом, а копінг-поведінка трактується як взаємодія з довколишнім

середовищем. Деякі автори, зокрема А. Меднікова, Т. Крюкова вважають, ці процеси незалежними один від одного, інші автори дотримуються протилежної думки, припускаючи, що у процесі вирішення проблемної ситуації особистість намагається використовувати обидва механізми [51]. С. Зайцева, трактує «психологічний захист як поведінка, яка усуває психологічний дискомфорт» [20].

Насправді кожен з авторів, розглядає копінг або в рамках концепцій уподобаної психологічної школи (до котрої, зазвичай, він належить), або з позиції завдань, які вирішує чи переосмислює з допомогою поняття копінгу та пошуку факторів і механізмів його формування і оптимізації.

Отже, копінг-стратегії («coping strategy») - це когнітивні, емоційні, поведінкові стратегії, до яких вдається особистість, щоб подолати («to cope with») стрес, впоратися з складними життєвими ситуаціями, які реалізуються у відповідній поведінці. Копінг-поведінка це форма поведінки, яка відображає готовність людини до вирішення життєвих негараздів шляхом активізації адаптивних механізмів, що передбачає оптимальне застосування певних засобів і стратегій для подолання психоемоційного стресу.

1.2. Наслідки участі у бойових діях для військовослужбовців

За період повномасштабного вторгнення багато солдатів були вбиті, поранені та стали інвалідами. Та, на думку Буряка, І. Гіневського та Г. Катеруші, участь у бойових діях призводить не лише до фізичної, але й до психологічної інвалідності. Солдати зазвичай несвідомо несуть тягар страждань протягом багатьох років. Залежно від особистих якостей, деякі з них з часом здатні самотійно подолати свої проблеми, а інші потребують підтримки та психологічної допомоги протягом усього життя [6, с. 176].

Масштабність проблеми зумовлює необхідність активного дослідження психологічних проблем військовослужбовців, які брали участь у бойових діях. Під час бойових дій у військовослужбовців можуть виникати почуття

провини, загострене почуття справедливості, тривожність та імпульсивність. На думку С. Лисюка, факторами, що ускладнюють військову професію, є психічні перевантаження, висока відповідальність і тривале психічне та емоційне напруження; С. Лисюк також стверджує, що в екстремальних умовах тіло і психіка військовослужбовців повинні швидко відновлюватися, аргументуючи це тим, що для цього потрібні адаптаційні резерви організму [33, с.20].

Іншими словами, вона зазначає, що професія військового вимагає високого рівня адаптаційних можливостей та здатності соціально і психологічно пристосовуватися до стресових умов праці та соціального життя [11]. Після вбивства ворога або загибелі товариша по службі може відбутися трансформація особистості [43, 44]. Фактори психологічної травми впливають на весь організм, а страх через бойові ситуації викликає нервові напруження. Вплив стресових факторів також може призвести до психологічної травми [32].

О. Числицька стверджує, що психологічні наслідки участі в бойових діях не зникають безслідно для солдата, адже може виникнути психологічна травма, бойовий стрес, а згодом і посттравматичний стресовий розлад. Страх війни знижує стійкість організму до стресу та психічну стабільність. Наслідки стресу порушують поведінку, часто раніш не залежні від психоактивних речовин військовослужбовці починають вживати алкоголь і наркотики [56, с. 339]. Психологічні наслідки в емоційній та поведінковій сфері виникають не лише під впливом різноманітних стресів, а й через проблеми адаптації. На думку С. Бакіна та Т. Маланчук, у тих, хто брав участь у бойових діях, можуть виникати реакції та психоемоційні стани у вигляді бойового стресу [36, с. 460].

На сьогодні не існує єдиного визначення поняття «стрес», тому тут представлено термін, який найчастіше використовується в психологічних довідниках. «Стрес» - це стан психологічного напруження, що виникає під впливом різних стресорів і негативно впливає на здоров'я людини [47].

Бойовий стрес - це потужний вплив зовнішніх і внутрішніх стресорів на організм людини, який проявляється в бойових умовах і викликає психічні, фізичні та психологічні розлади [54, с. 107].

На думку І. Приходька, бойовий стрес - це процес впливу бойових факторів, який супроводжується порушенням рівня психологічної безпеки [47, с. 12].

Бойовий стрес - це багатоетапний процес адаптаційної діяльності організму людини в екстремальних бойових умовах. Він визначається як такий, що супроводжується напруженням реактивних механізмів саморегуляції та інтенсифікацією специфічних адаптаційних психофізіологічних змін. Бойовий стрес є перед патологічним дестабілізуючим станом, який виснажує функціональні резерви організму і підвищує ризик порушення психічної діяльності та стійкої фізичної і рухової дисфункції. Під впливом бойового стресу на психіку людини можуть відбуватися особистісні зміни та суїцидальна поведінка [54].

У бойових умовах у військовослужбовців часто виникають психологічні травми [4]. Бойовий стрес можна розділити за ступенем тяжкості. У випадках помірного ступеня тяжкості у військовослужбовця покращується бойова активність, чіткість мислення та концентрація уваги. При надмірному стресі у військовослужбовців спостерігаються зміни на психологічному та фізичному рівнях, різке зниження або підвищення активності, емоційна нестабільність, відсутність мотивації та дезорієнтація в часі і просторі [54, с. 108]. На думку вчених П. Волошина та Н. Марто, у військовослужбовців після бойових дій часто виникають розлади адаптації та посттравматичний стресовий розлад [46]. Ці вчені також вважають, що розлади адаптації та посттравматичний стресовий розлад розвиваються в результаті впливу психологічної травми і є захисно-приспосувальними реакціями особистості на стресогенні фактори [10, с. 8].

Розлади адаптації у військових проявляються у вигляді дезадаптивної поведінки, яка не є постійною. С. Бакін та Т. Маланчук у своєму дослідженні

психологічних особливостей військовослужбовців у зонах бойових дій зазначають, що ПТСР у військовослужбовців є дуже ймовірним [36, с.460]. ПТСР (F 43.1) - це розлад, який виникає як відсторонена або довготривала реакція на травматичну подію загрозливого характеру, що викликає загальний дистрес.

Б. Гріні, Д.Вілсон запропонували психосоціальну модель ПТСР і пояснили, чому не у всіх розвивається ПТСР під впливом стресових факторів. Люди відчують психологічний стрес до тих пір, поки травма не інтегрується. Дослідження показало, що солдати, які спали до шести годин на добу, більш схильні до розвитку ПТСР [22]. Ознаки, які спостерігаються у військовослужбовців з ПТСР, включають зниження інтересу, відстороненість, конфліктність, імпульсивність, спалахи гніву, девіантну поведінку, часте вживання алкоголю і наркотиків, психологічну нестабільність, нав'язливі спогади про травму, порушення сну, травматичні сновидіння про травматичну подію, [36, с. 460; 39]

Військовослужбовці, які беруть участь у бойових діях, після повернення до цивільного життя частіше відчують себе ізольованими, мають підвищену тривожність і впадають у депресію через травматичну подію, що є виявом професійної деформації [5]. Депресивні реакції можуть бути короточасними або хронічними. Депресія проявляється у вигляді зниження інтересу та психічного напруження. Проблема полягає в тому, що депресія може призвести до суїцидальної поведінки. На думку О. Числицької, якщо не надати своєчасну психологічну підтримку військовослужбовцям, їхня інтеграція неможлива [56, с.341].

С. Кучеренко та Н. Хоменко показали, що військовослужбовці, які повертаються до цивільного життя, стикаються з труднощами в процесі соціально-психологічної адаптації [40]: вступають у конфліктні ситуації з оточуючими, не погоджуються на компроміси та підходять до цивільного життя з фронтовими стандартами, що може призвести до дезадаптаційних

розладів. Військовослужбовці та працівники з симптомами дезадаптації потребують психологічної допомоги [56, с.69].

Таким чином, військовослужбовці та працівники під час бойових дій піддаються сильному психічному та емоційному стресу. Страх війни знижує стійкість організму до стресу. Під впливом стресу військовослужбовці більш схильні до саморуйнівної поведінки. Не можна не враховувати й психологічні наслідки бойових дій, такі як: підвищена тривожність, агресія, гіперзбудження та розлади адаптації, які призводять до конфліктних ситуацій у цивільному житті.

1.3. Копінг-стратегії як інструмент адаптації військовослужбовців

Бойові ситуації піддають військовослужбовців екстремальним стресам, різної інтенсивності, що має значний вплив не лише на ефективність їхньої професійної діяльності, а й на психологічне благополуччя. Враховуючи особливості військової діяльності, розглянемо особливості копінг-стратегій [14, 45].

Проблемно орієнтовані копінг-стратегії. Проблемно орієнтовані копінг-стратегії розглядаються як когнітивно-поведінкові процеси, засновані на раціональному аналізі ситуації, що склалася, пошуку альтернативних рішень і способів подолання або усунення наслідків стресу [19]. Особливістю використання військовослужбовцями цієї стратегії є кореляція між частотою її використання та частотою, з якою вони переживають інтенсивний стрес. Чим частіше військовослужбовець стикається з безпосередньою загрозою для життя (загибель або поранення) або стає свідком такої події, тим частіше він буде використовувати проблемно-орієнтовану стратегію. Раціоналізація, притаманна цій стратегії, має вирішальне значення для ефективності роботи солдата. Вона покращує аналітичні навички, критичне мислення та бачення альтернативних шляхів подолання. Зворотним боком раціоналізації є емоційне «вимкнення» (емоційне заперечення). Однак, обидва ці процеси

сприяють прийняттю обґрунтованих рішень щодо функціонування, підтримання життя та адаптації в екстремальних умовах [53, 50].

Емоційно орієнтовані копінг-стратегії. Емоційно орієнтовані копінг-стратегії передбачають фокус на емоційних станах і почуттях. Вираження емоцій вважається засобом стабілізації психоемоційного стану людини. Переживання емоцій пов'язане з функціонуванням фізіологічних систем (зміна частоти серцевих скорочень, артеріального тиску та частоти дихання). Емоційно-орієнтований копінг у військовослужбовців менш виражений через кількість та інтенсивність стресорів. На поведінковому рівні надмірні емоції та тривалі емоційні переживання призводять до дестабілізації внутрішнього стану. В умовах бойових дій ця дестабілізація може призвести до емоційних симптомів і сприяти значним психологічним травмам.

Стратегії конфронтації. Стратегії конфронтації або протистояння включають в себе агресивну поведінку, високий рівень ворожості та прийняття ризику в спробі змінити ситуацію. Особливістю використання військовослужбовцями стратегій конфронтації є те, що вони є амбівалентними по відношенню до критерію адаптивності. Незважаючи на свій конфронтаційний характер, стратегія може мати позитивні наслідки для військовослужбовців, особливо в контексті виконання бойових завдань. Солдати, які використовують цю стратегію, стають більш енергійними та винахідливими у вирішенні проблем і активно протистоять негативним і стресовим впливам. Однак, ця стратегія є дезадаптивною в ситуаціях, коли існує, наприклад, внутрішній конфлікт (мається на увазі конфлікт з товаришами по службі або командирами). Це підкреслює важливість характеру стресової ситуації та стресора у виборі копінг-стратегій [58].

Стратегії пошуку соціальної підтримки. Стратегії пошуку соціальної підтримки зосереджені на позитивній взаємодії з іншими людьми та бажанні отримати розуміння і підтримку з боку суспільства. Люди, які використовують цю стратегію, прагнуть налагодити зв'язки з родиною, друзями, знайомими та колегами. Вони прагнуть задовольнити свої потреби в

емпатії, близькості та емоційній підтримці і, як правило, намагаються побудувати нові стосунки. В рамках цієї стратегії вони можуть звертатися за професійною психологічною допомогою та емоційною підтримкою. Для військовослужбовців це дає впевненість у тому, що вони належать до соціальної структури. Доступ до зовнішніх ресурсів, пошук інформації, отримання емоційної та практичної підтримки від товаришів по службі та взаємодія із зовнішнім середовищем позитивно впливають на психоемоційний стан військовослужбовця. Таким чином, негативний вплив стресових факторів пом'якшується, що відкриває шлях до покращення психічного здоров'я та благополуччя. Однак важливо підкреслити природу соціальної підтримки та її доречність. Надмірна або невідповідна соціальна підтримка може бути контрпродуктивною і призвести до негативних наслідків. Це свідчить про те, що соціальна підтримка, попри її важливість, повинна бути належним чином збалансована і адаптована до індивідуальних потреб військовослужбовця [54; 57].

Стратегії самоконтролю. У стратегіях самоконтролю зусилля людини спрямовані на регулювання та оволодіння власними переживаннями та емоційними станами. Для військовослужбовців стратегії самоконтролю допомагають швидко розпізнавати свої емоції, саморегуляції та оцінювати ситуацію і власну поведінку. Стратегії самоконтролю характеризуються надмірною пильністю та уважністю, що особливо важливо в бойових умовах. Однак у дезадаптивних умовах стратегії самоконтролю характеризуються нав'язливою зосередженістю на навколишньому середовищі та нездатністю розпізнавати наслідки стресу (будь-які емоційні прояви розглядаються як ознаки власної слабкості), що призводить до обмеженого визнання зовнішньої допомоги [58, 59].

Стратегія уникнення. Ця стратегія ґрунтується на бажанні уникати поточних проблем, щоб зменшити вплив стресу. Вона часто ґрунтується на сподіванні, що проблема вирішиться спонтанно, без особистого втручання, або передбачає свідоме рішення ігнорувати проблему. Використовуючи цю

стратегію подолання, військовослужбовці можуть відчувати ізоляцію, замкнутість, невпевненість у завтрашньому дні, відчай і самозвинувачення. Стратегії уникнення заохочують дезадаптивну поведінку і можуть призвести до вживання таких речовин, як алкоголь і наркотики. Така поведінка, у свою чергу, може призвести до залежності та перешкоджати накопиченню ресурсів, необхідних для подолання наслідків бойового стресу [54].

Стратегії дистанціювання. Стратегії дистанціювання або «відволікання» включають в себе умовне дистанціювання від стресових ситуацій. Це відбувається через прокрастинацію або намагання сприймати проблему так, ніби вона бачиться ззовні. Люди, які використовують цю стратегію, часто шукають розради в інших видах діяльності. Розглядаючи стратегії дистанціювання та уникнення в контексті їх використання військовослужбовцями, слід зазначити, що вони є ефективними, коли неможливо вплинути на стресову ситуацію, наприклад, коли вважається, що її неможливо змінити, як, наприклад, коли людина перебуває в полоні. У таких ситуаціях змінною є когнітивна оцінка стресора, а ситуація переоцінюється в бік зменшення важливості [54].

Таким чином, вибір копінг-стратегій, що враховують специфіку професійної діяльності, відіграє важливу роль у подоланні стресу серед військовослужбовців. Аналіз копінг-стратегій військовослужбовців дозволив виявити такі особливості: копінг-стратегії військовослужбовців можуть бути адаптивними або дезадаптивними. Дистанціювання та уникнення зазвичай вважають адаптивними в контексті накопичення ресурсів для майбутніх реакцій [16], але у випадках, коли військовослужбовці долають стрес, вони є чи не єдиним варіантом самозбереження (в деяких ситуаціях, наприклад, у полоні). Конфронтація ефективна в бою, але не в ситуаціях взаємодії з навколишнім середовищем. Особливістю вибору військовослужбовцями проблемно-орієнтованих копінг-стратегій є те, що він пов'язаний з частотою, з якою вони переживають інтенсивний стрес (загрозу життю). Це підкреслює важливість природи стресора та впливу контексту стресової ситуації на вибір

адаптивних копінг-стратегій. Стратегії, орієнтовані на емоції, не є унікальними для військовослужбовців і є менш вираженими. Це пояснюється взаємопов'язаністю ігнорування, «придушення» емоційних станів та «включення» раціоналізації для підвищення когнітивної активності, особливо в ситуаціях, що загрожують життю. Специфіка емоційних переживань військовослужбовців та ставлення до власних емоційних станів простежується в їхніх стратегіях саморегуляції. Взаємозв'язок між «раціоналізацією» та «емоційним придушенням» підкреслює важливість вивчення когнітивних та емоційних чинників у виборі копінг-стратегій.

Дослідження особливостей копінг-стратегій військовослужбовців потребують подальшого розвитку, доречно навести висновки К. О. Кравченко, О. В. Тимченко та Ю. М. Широбокова, зроблені на основі їхніх емпіричних досліджень: «У разі виникнення бойового стресу копінг-стратегії з часом формуються і залишаються незмінними, за винятком стратегій конфронтації» [31]. У цьому контексті важливою є професійна підготовка, в тому числі з психології військовослужбовців, з метою формування адаптивних копінг-стратегій для боротьби зі стресовими факторами.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ: ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Характеристика вибірки та методик дослідження

Дослідження проведено в зоні проведення декомпресії діючих військовослужбовців командного та рядового складу.

Опитано 56 військовослужбовців-чоловіків у віці від 21 до 59 років, з різним рівнем освіти з усіх регіонів України - з різним бойовим досвідом і без такого. Задля з'ясування особливостей вибору стилю реагування на стресову ситуацію рядового та командного складу, загальна вибірка була розділена за згаданою ознакою на 2 групи: рядового складу (РС) та командного складу (КС).

Здійснено статистичний аналіз і порівняння соціально-демографічних характеристик вибірок РС та КС, щоб упевнитися, що знайдені відмінності, якщо такі будуть виявлені, не є статистично значущими і не приведуть до викривлення результатів при порівнянні інших досліджуваних характеристик.

Аналіз розподілу вибірок за віком (таблиця 1), показує, що молоді «до 35 років» порівняно більше в групі КС (28,6%) ніж у групі РС (20%). Осіб у віці 35-55 років більше серед рядових: майже $\frac{3}{4}$ -71,4% - в РС та на 14,2% менше - 57,2% - в КС).

Таблиця 1.

Розподіл вибірок за віком, %

Вік Склад	до 25 р.		25р.-35р.		35р.-45р.		45р.-55р.		від 55р.	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Рядові (РС)	1	2,9	6	17,1	16	45,7	9	25,7	3	8,6
Ком. склад (КС)	2	9,5	4	19,0	6	28,6	6	28,6	3	14,3
Всього	3	5,4	10	17,9	22	39,3	15	26,8	6	10,7

Причому майже вся різниця припадає на осіб у віці 35-45 років. Таких серед рядового складу найбільше (майже 46% проти майже 29% у КС). У віковій категорії «понад 55 років» наявну різницю у % (8,6% РС та 14,3% КС) ми не можемо брати до уваги через незначну кількість представлених осіб.

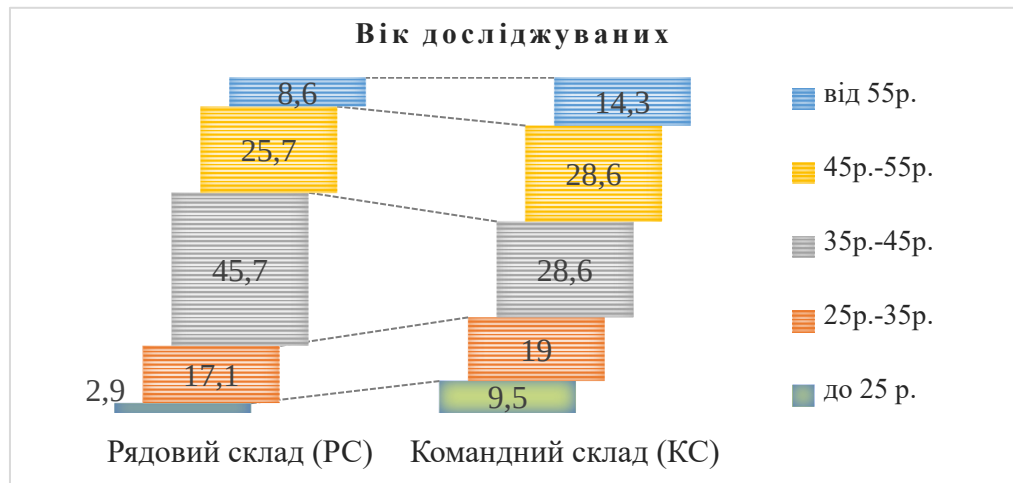


Рис.1. Візуалізація вікового складу груп КС та РС

Оскільки візуалізується помітна різниця у віковому розподілі вибірок, перевіримо вікові характеристики груп за допомогою аналізу мір центральної тенденції (Таблиця 2). Середні показники віку відрізняються несуттєво, але все ж майже половина рядових - особи у віці від 35 до 45 років з перевагою 42 річних, тоді як у групі КС таких менше третини, а переважають в групі КС 33-річні. Група КС (командний склад) має більшу варіативність за віком, вікові категорії в ній представлені рівномірніше.

Таблиця 2.

**Статистики показника «вік досліджуваних»
в групах рядового та командного складу**

Статистики склад	Сер вік	сер. квадрат. (σ)	Коеф. варіації ($V \sigma$)	мін.	макс.	Розмах вар. $R = x_{\max} - x_{\min}$	мода	меді ана
рядові	41,89	8,8	21,0	21	59	38	42	42
ком. склад	41,29	11,4	27,6	21	58	37	33	40
Всього	41,66	9,8	23,5	21	59	38	49	41

Вибірки рядового та командного складу за віком відносно однорідні, з дещо більшим відсотком осіб середньої вікової категорії (35-45) серед

рядових. Оскільки коефіцієнт варіації ($V\sigma$) за віком в обох групах не перевищує 33%, кожен сукупність можемо вважати кількісно однорідною.

Аналіз таблиці контингентності статусу військового (РС/КС) і рівня освіти дає уявлення про розподіл вибірок РС та КС за освітою (Таблиця 3.).

Таблиця 3.

Розподіл груп рядового та командного складу за рівнем освіти, %

Освіта \ Склад	4- повна вища		3- неповна вища, сер. спеціальна		2 - середня		1 -неповна середня		не дали відповіді	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Рядові (РС)	6	17,6	19	55,9	7	20,6	2	5,9	1	2,9
Ком. склад (КС)	8	38,1	7	33,3	5	23,8	1	4,8	-	-
Всього	14	25,5	26	47,3	12	21,8	3	5,5	12	17,9-

Очікувано, що група «командного складу» (КС) містить більшу частку осіб з вищим рівнем освіти - 38,1 % проти 17,6% в групі рядових (РС). Щоправда, у останній понад половину мають неповну вищу чи середню спеціальну освіту (55,9% в РС проти 33,3 % у КС). Тоді як частки осіб із середньою освітою відрізняються мало (Рис. 2).

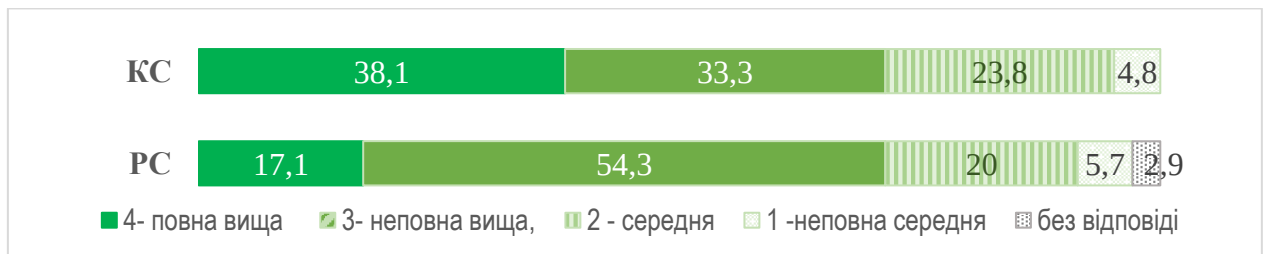


Рис.2. Візуалізація освітнього рівня груп КС та РС

На діаграмі (рис.2) видно, що за відсотком осіб із середньою освітою (повною та неповною) групи практично ідентичні, розходження спостерігаються в основному за наявністю закінченої вищої освіти (38% у КС проти 17,1% в РС).

Оскільки ніби то очевидно є різниця в освіті груп КС та РС на етапі візуальної оцінки даних, порівняємо описові статистики показника «рівень освіти». Описові статистики вказують на схожість рядів розподілу за освітою у обох досліджуваних групах з більшою долею вищої освіти в керівному та

середньої спеціальної чи незакінченої вищої у рядовому складі: $M_o(KC) > M_o(PC)$. Коефіцієнти варіації 27,5 (у РС) та 30,2 (у КС) вказують на кількісну однорідність із дещо більшою варіативністю в групі командного складу (Таблиця 4.)

Таблиця 4.

Описові статистики груп РС та КС за рівнем освіти*

Освіта Група	Середнє (від 1- неп. серед. до 4- п. вища) *	Середнє квадратич. (σ)	Коеф. варіації ($V\sigma$)	Мін. (X_{min})	Макс. (X_{max})	Розмах варіації $R=X_{max}-X_{min}$	Мода (M_o)	Меді- ана (M_e)
Рядові (РС)	2,85	0,78	27,5	1	4	3	3	3
Ком.склад (КС)	3,05	0,92	30,2	1	4	3	4	3
всього	2,93	0,84	28,5	1	4	3	3	3

*1 -неповна середня; 2 – середня; 3 – неповна вища, сер. спеціальна; 4- повна вища.

Перевірка статистичної значущості відмінностей за критерієм Хі-квадрат показала відсутність статистично значущої різниці в розподілі рядового та командного складу за рівнем освіти ($\chi^2=6,13 < 9,49$ при $\alpha \leq 0,05$).

Розподіл опитаних військовослужбовців за місцем проживання наведено в таблиці 5.

Таблиця 5.

Характеристика вибірок РС та КС за місцем проживання

Група опитаних	Київ		о. центр		місто		сmt		село	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Рядові (РС)	1	2,70	9	25,7	10	28,57	2	5,71	13	37,1
Ком. склад (КС)	1	4,76	7	33,3	5	23,81	1	4,76	7	33,33
Всього	2	3,57	16	28,6	15	26,79	3	5,36	20	35,71

В даних таблиці 5 помітна перевага частки сільських жителів серед рядових (РС) - 37,1% проти 33,3% в групі КС, а також жителів міст - 28,6% РС проти 23,8% в групі КС. Тенденцію щодо обласних центрів має зворотній характер (більше командного складу: 33,3% проти 25,7% солдат). Тенденцію

щодо столиці не враховуємо через недостатнє представництво обох груп в цій категорії (по 1 особі). Пелюсткова діаграма (рис.3) унаочнює склад груп за місцем проживання і дозволяє так само побачити відмінності і зони повного співпадіння.

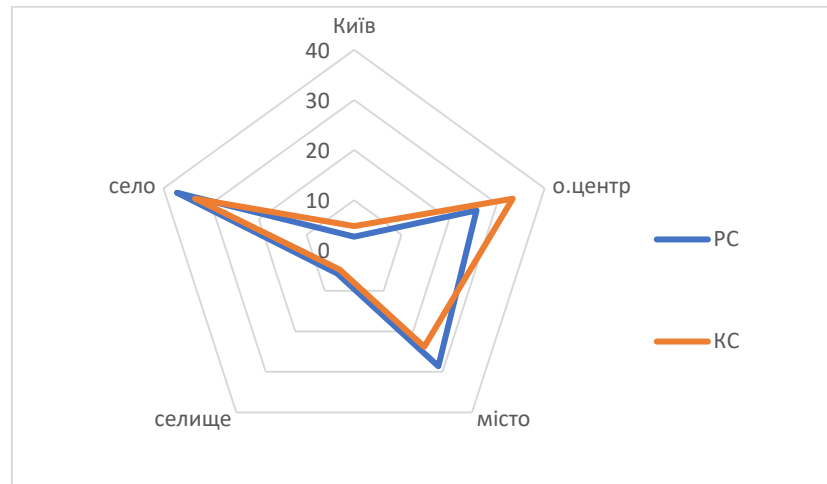


Рис.3. Візуалізація розподілу за типом населеного пункту, в якому проживають представники груп КС та РС

Міри центральної тенденції вказують на схожість рядів даних щодо місця проживання (НП) у обох досліджуваних групах. Водночас коефіцієнт варіації ($V\sigma > 33\%$) показує, що обидві сукупності внутрішньо неоднорідні, з більшою неоднорідністю вибірки командного складу: коефіцієнт варіації в групах РС (37,7) та КС (42,1) (Таблиця 6.).

Таблиця 6.

Описові статистики груп РС та КС за показником «місце проживання» *
(типом населеного пункту)

нп	сер.	сер. квадр. (σ)	Коеф. варіації ($V\sigma$)	мін.	макс.	розмах	мода	медіана
рядові	3,49	1,31	37,7	1	5	4	5	3
ком. склад	3,29	1,38	42,1	1	5	4	5	3
всього	3,41	1,33	39,0	1	5	4	5	3

*Тип насел. пункту: 1- Київ; 2- обласний центр; 3 – місто; 4 – селище; 5 – село.

Статистично значущої різниці в розподілі між групами за місцем проживання (типом населеного пункту) за критерієм Хі-квадрат не виявлено ($\chi^2 = 2,51 < 9,49$ при $\alpha \leq 0,05$).

Одна із важливих характеристик «військової» вибірки, яка може вплинути на рівень адаптованості та вибір копінг стратегій – наявність досвіду бойових дій, афілійованого з перебуванням у стресовій ситуації та ризиками розвитку ПТСР. Розглянемо, чи є різниця між групами за наявністю і тривалістю бойового досвіду. Таблиця контингентності (сполучення) показує, що на перший погляд суттєвої різниці в розподілі груп РС та КС за наявністю і тривалістю бойового досвіду немає (Таблиця 7).

Таблиця 6.

Розподіл вибірок РС та КС за наявністю і терміном бойового досвіду

	всього	б/д або до 1р.		від 1р -до 2р.		від 2 до 4 р.		від 4 р і б.		не відповіли	
	осіб	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
рядові	35	6	17,1	10	28,6	14	40	3	8,6	2	5,7
ком. склад	21	3	14,3	5	23,8	10	47,6	3	14,3	-	-
Всього	56	9	16,1	15	26,8	24	42,9	6	10,7	2	3,6

Відсутність статистично значущої різниці між групами рядових та командного складу підтверджується як за Т-критерієм, так і критерієм Хі-квадрат ($\chi^2 = 1,52$, що менше критичного значення при 4 ступенях свободи - 9,49 при $\alpha \leq 0,05$)

Таблиця 8.

**Порівняння середніх вибірок РС та КС за основними показниками
(Т-критерій Стьюдента)**

	Група РС			Т-критерій Стьюдента	Група КС			Значущість розходження
	Об'єм	середнє	О		Об'єм	середнє	О	
Вік	35	41,89	8,81	0,207	21	41,29	11,41	Незначуща
Рівень освіти	35	2,85	0,78	-0,809	21	3,05	0,91	Незначуща
Тип населеного пункту	35	3,49	1,31	0,534	21	3,29	1,38	Незначуща
Регіон	35	2,94	1,15	0,925	21	2,62	1,32	Незначуща
Досвід бойових дій (від 0 до 6 років)	35	2,061	1,248	-0,152	21	2,762	21,093	Незначуща

Порівняння за Т-критерієм Стюдента та χ^2 підтверджує статистичну незначущість розходжень між формальними характеристиками досліджуваних груп РС та КС за віком, рівнем освіти, типом населеного пункту, регіоном постійного проживання та наявністю і тривалістю досвіду бойових дій, які б могли вплинути на результати опитування ($\alpha \leq 0,05$). (Таблиця 8).

Таким чином, співставлення соціально-демографічних характеристик обох вибірок показує що, попри наявність різниці в розподілі характеристик всередині груп та на відмінностей між групами, ці відмінності є статистично незначущими, що дозволяє нам знехтувати ними при порівнянні вибірок за іншими досліджуваними характеристиками.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів емпіричного дослідження

Для дослідження особливостей копінг-стратегій подолання травматичного впливу бойових дій і війни в цілому у військовослужбовців рядового та командного складу з різним рівнем адаптації було використано:

- візуально-аналогові шкали «соціальної підтримки» та «страждань»;
- числову шкалу оцінки потреби в психологічній підтримці;
- тест-опитувальник МПС (моніторингу базових компонентів морально-психологічного стану особового складу);
- методику психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim) [63];
- методику “Діагностика ступеня готовності до ризику” Г.Шуберта [57];
- Міссісіпську шкалу посттравматичного стресового розладу (Mississippi Scale) (військовий варіант) [57; 60].

Візуально-аналогові шкали «соціальної підтримки» та «страждань» - у вигляді лінії з цифровими - від 0 до 10 – та візуальними позначками оцінюваних характеристик, на якій респондент сам вибирає місце нанесення позначки, яке дослідник трансформує в 10-бальну оцінку, використані для самооцінки стану соціальної підтримки та ступеня

переживання тяжкості власного стану і тиску ситуації. Порівняння оцінок в групах рядового та командного складу показує в цілому їхні спільні тенденції із майже подвійною перевагою частки «хороших» оцінок у КС, та практичної відсутності нижчих середнього рівня (Таблиця 9).

Таблиця 9.

Таблиця контингентності статусу військового і показників Шкали соціальної підтримки

група	середній бал	0-2 балів		3-4 бали		5-6 балів		7-8 балів		9-10 балів		немає відповіді	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
рядові	6,51	4	14,81	6	22,22	8	29,63	9	33,33	8	22,86	-	-
ком. склад	7,86	-	-	1	6,67	4	26,67	10	66,67	6	28,57	-	-
всього	7,02	4	9,52	7	16,67	12	28,57	19	45,24	14	25,00	-	-

Середній бал оцінки рівня соціальної підтримки у представників командного складу знаходиться в зоні вище середнього, а рядового складу – в середньому діапазоні. Причому розподіл по рівнях вказує значне розходження в зоні низьких оцінок та нижчих середнього рівня: понад 37% сумарно у рядових і лише 6,7% у командного складу. Майже паритетною є ситуація з вибором середніх оцінок. А от далі спостерігаємо значний розрив на рівні «вище середнього» (7-8 балів). Такі оцінки у рядових обрали третина опитаних (33,3%), тоді як у командного складу – переважна більшість групи (66,7%). На високому рівні соціальну підтримку оцінили приблизно четверть опитаних в обох групах з незначною перевагою у командного складу (рис.4).

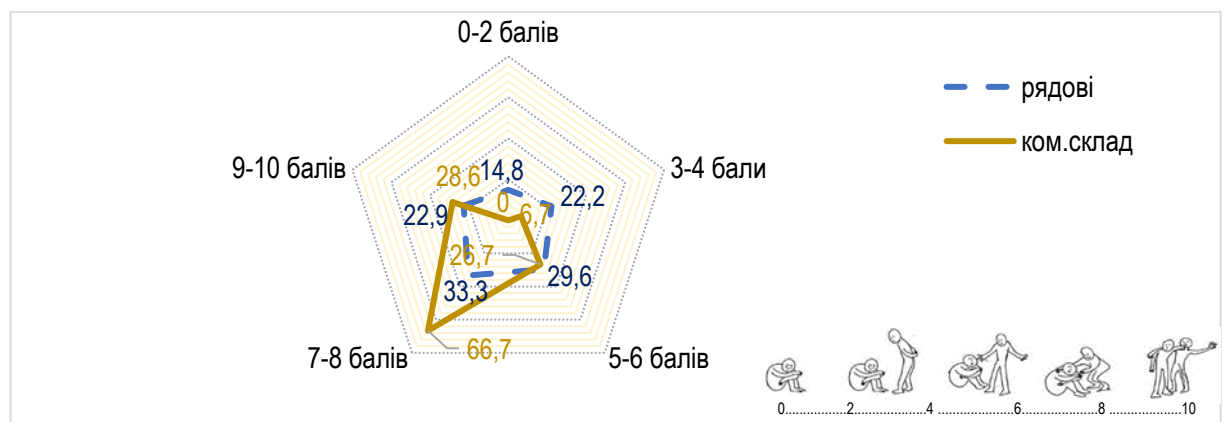


Рис 4. Порівняння розподілу оцінок Шкали соціальної підтримки (групи РС та КС)

Відсутність в групі КС низьких балів за наявності їх в групі РС ніби вказує на загалом вищу оцінку соціальної підтримки в групі командного складу, але зміщення моди групи РС (8 балів) в зону порівняно вищих з медіаною (6 б.) оцінок за максимально можливого розмаху оцінок не підтверджує цю тенденцію. (Таблиця 9.). Високий бал моди РС отриманий за рахунок меншої кількості максимально високих оцінок. Констатуємо більшу варіативність стану соціальної підтримки у опитаних рядового складу (РС).

Таблиця 10.

Описові статистики груп РС та КС за показником «соціальна підтримка» *

Шкала соціальної підтримки 0-10	Середнє ($\bar{M}$)	Середнє квадратич. (σ)	Коеф. варіації ($V\sigma$)	Мін. (x_{min})	Макс. (x_{max})	Розмах варіації ($R=x_{max}-x_{min}$)	Мода (M_o)	Меді- ана (M_d)
Рядові (РС, n=35)	6,51	2,81	43,16	0	10	10	8	6
Ком. склад (КС, n=21)	7,86	1,71	21,78	4	10	6	8	8
Всього	7,02	2,53	36,00	0	10	10	8	8

Це ж підтверджує коефіцієнт варіації в оцінці соціальної підтримки, який в групі КС не перевищує 33%, тоді як у рядових $V\sigma=43.16$, що значно вище 33,3%, отже статистично сукупність РС є кількісно не однорідною за показником оцінки соціальної підтримки на відміну від досить однорідної КС (це ж підтверджує менший розмах варіації КС: $R_{kc}=6$ балів, $R_{pc}=10$).

Після укрупнення груп оцінок шляхом об'єднання оцінок 10-бальної шкали «соціальної підтримки» за 3 рівнями: «недостатня» (від 0 до 4 включно), середня (5-6 б.) і «достатня» (від 7 і вище), - ми отримали групи з суб'єктивно високим, середнім та низьким рівнями «підтримки» (рис.5).

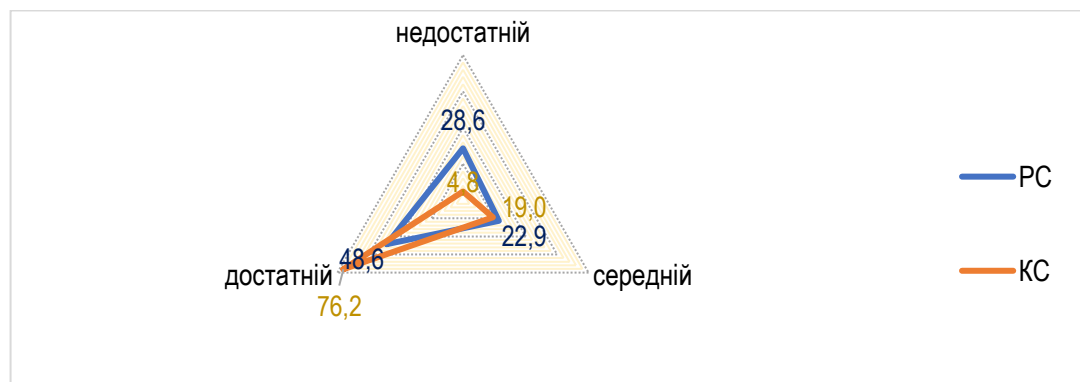


Рис 5. Порівняння розподілу оцінок Шкали соціальної підтримки (в групах РС та КС) за 3 рівнями

І хоча обидві групи «витаються» у бік «достатнього» і високого рівнів, в зоні «недостатнього» відчуття підтримки суттєво більшу долю має сукупність рядових- 28,6% проти 4,8% у командного складу. Щоправда через невелику кількість опитаних Т-test не показав значущої відмінності між групами РС і КС. Так само за критерієм χ^2 підтвердилась нульова гіпотеза про відсутність статистично значущої різниці в розподілі рівнів оцінки соціальної підтримки ($\chi^2 = 6,126 < 9,49$, при $\alpha \leq 0,05$).

На рівні тенденції можна допускати, що командний склад загалом все ж відчуває більше соціальної підтримки, але це припущення потребує більш ґрунтовної експериментальної перевірки.

Таблиця 11

Описові статистики груп РС та КС за «Шкалою страждань»

Шкала страждань	середній бал	0-2 балів		3-4 бали		5-6 балів		7-8 балів		9-10 балів		немає відповіді	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
рядові	4,18	13	37,14	4	11,43	12	38,71	2	5,71	3	8,82	1	2,86
ком. склад	4,10	7	33,33	6	28,57	6	28,57	2	9,52	-	-	-	-
всього	4,15	20	35,71	10	17,86	18	34,62	4	7,14	3	5,45	1	1,79

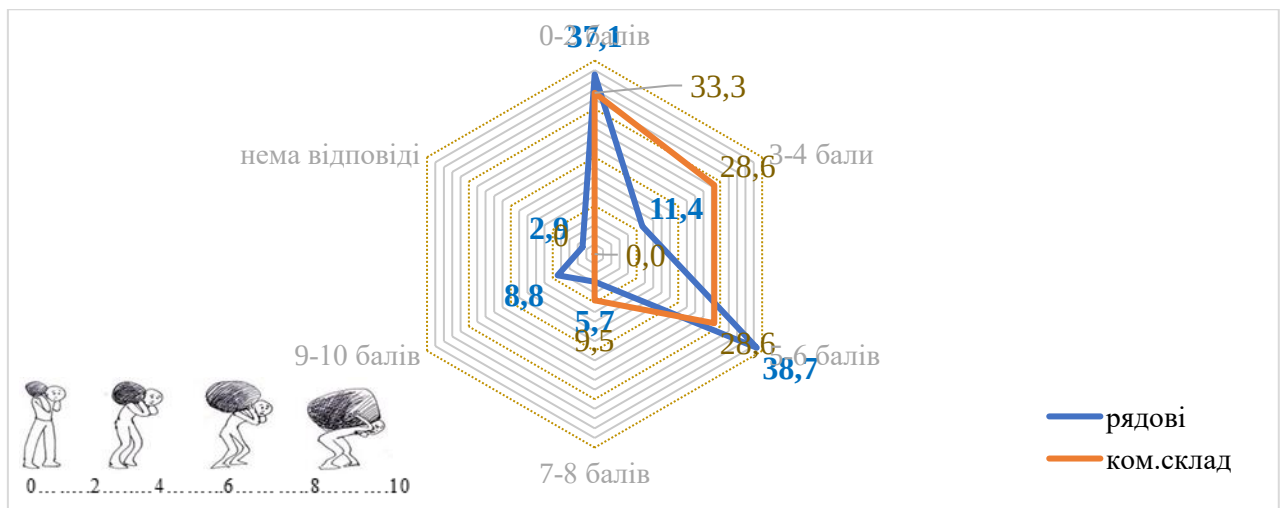


Рис 6. Порівняння розподілу оцінок Шкали страждань (групи РС та КС)

Візуально і в таблиці зв'язаності (Таблиця 11) відмічається, при загальних схожих тенденціях розподілу, більша частка «хороших» показників (3-4 бали) по шкалі страждань. Середні показники практично ідентичні, але у командного складу відсутні високі оцінки «страждань».

Коефіцієнти варіації ($V\sigma$) свідчать про неоднорідність вибірок, особливо в рядовому складі крива розподілу вочевидь «бімодальна» ($V\sigma = 71,58$). Спостерігається розпад вибірки рядових на осіб з «відсутністю страждань» і з оцінкою від середнього рівня і вище (Таблиця 12).

Таблиця 12

Шкала «страждань» 0-10	Середнє	Середнє квадратич. (σ)	Коеф. варіації ($V\sigma$)	Мін. ($x_{\min}$)	Макс. ($x_{\max}$)	Розмах варіації $R = x_{\max} - x_{\min}$	Мода	Меді- ана
рядові	4,18	2,99	71,58	0	10	10	6	4,5
ком. склад	4,10	2,21	54,00	0	8	8	4	4
всього	4,15	2,70	65,06	0	10	10	6	4

Після укрупнення груп оцінок шляхом об'єднання оцінок 10-бальної шкали «страждань» в 3 групи: «всі хороші» (від 0 до 4 включно), середні (5-6 б.) і «всі тривожні» (від 7 і вище) ми отримали групи з суб'єктивно високим, середнім та низьким рівнями «страждань» (рис.7).

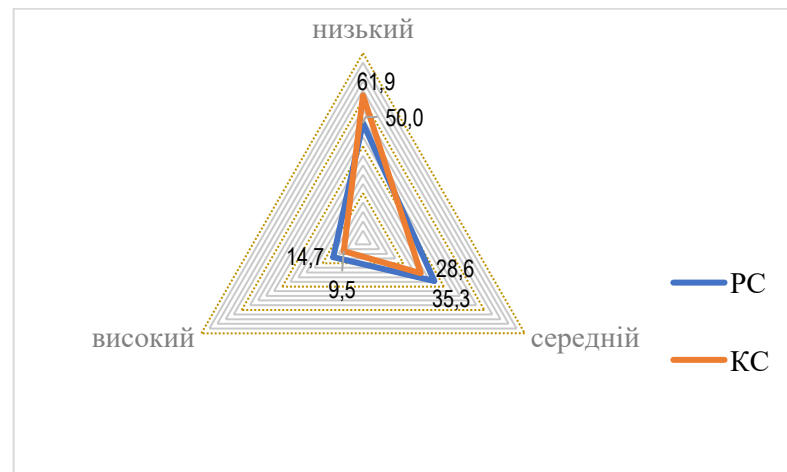


Рис 7. Порівняння розподілу оцінок Шкали страждань (групи РС та КС)

Після чого очевидною стала практична конгруентність груп і відсутність різниці між різностатусними військовими (РС та КС) з тенденцією до меншого переживання гніту «страждань» у командного складу.

Але перевірка різниці середніх за Т-критерієм та розходжень в розподілі груп за оцінкою рівня «страждань» за критерієм Хі-квадрат знову підтвердила нульову гіпотезу про відсутність статистично значущих відмінностей між групами РС та КС ($\chi^2 = 2,65 < 9,49$ при $\alpha \leq 0,05$) або що

суб'єктивний рівень «страждання» у нашій вибірковій сукупності мало пов'язаний з належністю досліджуваного до рядового чи командного складу.

Визнання потреби у психологічній підтримці – необхідний крок до готовності для прийняття підтримки самим військовослужбовцем та усвідомлення такої потреби у побратимів чи, що особливо важливо, підлеглих. Цей показник вимірювався за допомогою відповіді на питання «Чи зросла потреба у психологічній підтримці під час війни?» за 7-бальною шкалою Лайкерта:

1 – однозначно «ні», 2 – можливо «ні», 3 - скоріше «ні» чим «так»

4 – не знаю, важко відповісти

5 – скоріше «так» чим «ні», 6 – можливо «так», 7 – однозначно «так»

Розподіл груп РС та КС за відповідями на питання про зростання потреби у психологічній підтримці в період повномасштабного вторгнення відображено в таблиці 13(варіанти А та Б).

Таблиця 13

Розподіл груп РС та КС за відповідями на питання про зростання потреби у психологічній підтримці.

вар. А – за 7-бальною шкалою Лайкерта

Групи	так		мабуть так		більше так		важко сказати		більше ні		мабуть ні		ні	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
РС	10	28,6	5	14,3	1	2,9	13	37,1	2	5,7	-	-	4	11,4
КС	6	17,1	1	2,9	4	11,4	7	20,0	-	-	1	2,9	2	5,7
<i>Всього</i>	16	28,6	6	10,7	5	8,9	20	35,7	2	3,57	1	3,6	6	10,7

Скорочуємо для наочності кількість оціночних категорій:

вар. Б – за зведеною шкалою «так-важко сказати-ні»

	всього так		важко сказати		всього ні		Всього
	осіб	%	осіб	%	осіб	%	
РС	16	45,7	13	37,1	6	17,1	35
КС	11	52,4	7	33,3	3	14,3	21
<i>Всього</i>	27	48,2	20	35,7	9	16,1	56

Загалом половина військовослужбовців (46% рядового і 52,4% - командного складу) усвідомлюють факт зростання потреби в психологічній

підтримці в час війни. Не визнають чи не відчують такої потреби – 17% опитаних рядового і 14,3 % командного складу. Приблизно третина всієї сукупності (33,3 командирів та трохи більше – 37,1% солдат) не готові відповісти на це запитання. Що наводить на думку про недостатню обізнаність, упередженість чи роботу захисних механізмів за типом «соромно бути слабким, а за допомогою звертаються слабкі». Але ці припущення потребують подальшого вивчення і глибшої взаємодії з опитуваними.



Рис. 8. Розподіл за відповідями на питання «Чи зросла необхідність у психологічній просвіті під час війни» (групи РС та КС, %)

Діаграма розподілу (рис. 8) візуалізує подібність обох груп і більшу готовність групи КС прийняти психологічну допомогу, визнаючи її необхідність і зростання потреби в ній, що виключно важливо для осіб, наділених управлінськими функціями, оскільки впливає на вибір стратегій взаємодії з особовим складом.

Таблиця 14

Перевірка значущості різниці між вибірками рядового і командного складу за шкалами страждань і соціальної підтримки (T-test)

Шкали	Група РС			Т-критерій Стьюдента	Група КС			Значущість розходження
	об'єм	середнє	О		об'єм	середнє	О	
соціальної підтримки	35	6,51	2,81	1,348	21	7,86	1,71	Незначуща
страждань	35	4,18	2,99	0,116	21	4,10	2,21	Незначуща
ріст потреби в психол. підтримці	35	4,77	1,94	0,018	21	4,76	1,90	Незначуща

На основі Т- критерію та критерію Хі-квадрат встановлено, що наявна різниця між групами РС та КС за шкалами «Соціальної підтримки»,

«Страждань» та «Зростанням потреби в психологічній підтримці» не є статистично значущою (Таблиця 14).

Визначення рівня адаптованості військовослужбовців здійснювалось за методикою Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант).

Копінг стратегії є засобом справлятися з умовами, в яких протікає життєдіяльність людини. Найважчим проявом дезадаптації для військовослужбовців, котрі перебувають в зоні бойових дій, є посттравматичний стресовий розлад. Рівень адаптованості / дезадапованості на момент обстеження чи наявність симптомів постстресового розладу чи його високу вірогідність, як і з високою вірогідністю визначає Міссісіпська шкала посттравматичного стресового розладу (англ. *Mississippi Scale*) - клінічна тестова методика, розроблена Т.М. Кеапе зі співавторами в 1987 році для діагностики посттравматичних стресових розладів (ПТСР) у військовослужбовців, які виконували завдання в зоні бойових дій. Варіант тесту взято з посібника Кокуна О.М., Агаєва Н.А. та ін. «Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення» [1] та звірено з англomовним варіантом «Mississippi Scale for Combat-Related PTSD (M-PTSD) for DSM-III» від National Center for PTSD на сайті Національного центру США: <https://www.ptsd.va.gov/professional/assessment/adult-sr/mississippi-scale-m-ptsd.asp>) [60] Розробники вказують, що тест створено на основі клінічного опитувальника ММРІ. Шкала складається з 35 тверджень, кожне з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою Лайкерта. Оцінка результатів проводиться підсумовуванням балів, підсумковий показник дозволяє виявити ступінь впливу перенесеного індивідом травмувального досвіду. За твердженням Національного центру США, загальний бал достовірно класифікує 90% усіх випадків як ПТСР або без ПТСР. Відповіді підсумовуються, щоб отримати індекс тяжкості симптомів ПТСР, який може варіюватися від 35 до 175 і отримати три групи адаптації: «дезадаптивні» з

ПТСР -130 б. ($sd = 18$) , «з розладами психіки» (наявні симптоми ПТСР, що не сягають клінічно значимої межі) – 86б. ($sd = 26$) та «добре адаптованих» 76б ($sd = 18$). Тобто рівень високого ризику наявності ПТСР має критично значиму позначку в 112 балів. Враховуючи перекриття інтервалів і нечіткі межі між групою добре адаптованих і групою з наявною симптоматикою розладів у багатьох дослідників, ми звернулися до методичного посібника А. Неурової для діагностики військовослужбовців, яка наводить в описі методики сталі критичні значення для визначення рівнів адаптації військовослужбовців: «добре адаптовані» – менше 86б.; «психічні розлади» – від 86 до 112 б.; «ПТСР» – від 112балів [41].

За загальним показником Міссісіпського тесту відсоток військовослужбовців з високим ризиком розвитку ПТСР - 8,6% - знаходиться в межах доказовості (який складає близько 10% осіб, котрі зазнали травмувального впливу) (Таблиця 15).

Таблиця 15

**Рівень адаптованості військовослужбовців
до умов проходження служби в зоні бойових дій
за тестом «Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій
(військовий варіант)»**

Рівень адаптації чи ймовірності ПТСР	Всього, n=56		Командний склад (КС), n=20*		Рядовий склад (РС), n=35	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Добре адаптовані (низька ймовірність ПТСР)	20	37,1	7	35,0	13	36,4
З ознаками дезадаптації (середня ймовірність ПТСР)	30	54,3	11	55,0	19	54,5
Висока ймовірність наявності ПТСР	5	8,6	2	10,0	3	9,1
Всього відповілі	55	100	20	100	35	100

* 1 особа з 21 в групі КС не повністю виконала тест і вилучена з підрахунку

Добре адаптованими є 37,1% опитаних. Різниця частки «добре адаптованих» між групами рядового (36,4%) та командного складу (35,0%) знаходиться в межах статистичної похибки. Більше половини опитаних обох груп - з середнім ризиком розвитку ПТСР (наявність симптомів дезадаптації у 55% КС та 54,5% РС), частки РС і КС теж

відрізняються незначуще (0,5%). Так само незначуще - на 0,9 % більше серед командного складу та неадаптованих осіб з вираженими симптомами ПТСР (9,5%) порівняно з солдатами (8,9%). Порівняння груп керівного та рядового складу за U-критерієм ($U=354,5$, що більше критичного значення для нашої вибірки 270,3 при $\alpha < 0,05$) не виявило значущої різниці в розподілі за рівнем «адаптації / ризику ПТСР» між групами КС та РС.

Оскільки нас цікавить релевантність застосовуваних копінг-стратегій для подолання наявних симптомів дезадаптації, ми скористалися описаною вище особливістю Міссісіпської шкали (а саме тим, що вона є похідною від шкал MMPI), тож виділили і прослідкували інтенсивність прояву основних груп симптомів, які вказують на порушення адаптації.

Пункти Міссісіпського тесту, як відомо, складають 4-и категорії, три з яких співвідносяться з критеріями DSM і для деталізації особливостей порушень адаптації військовослужбовців дозволяють виділити такі умовні «шкали» за групами симптомів. 30 питань при співставленні з «материнським» MMPI утворюють три допоміжні шкали, відповідні групам симптомів ПТСР:

симптоми «вторгнення» - (11 питань);

симптоми «уникнення» - (11 питань);

симптоми «фізіологічної збудливості» (визначаються 8 питаннями).

Решту 5 питань включають описи симптомів провини та суїцидальних нахилів.

Симптоми «вторгнення» вказують на постійне «повернення» людини до пов'язаних з травмувальною подією переживань і включають неприємні нав'язливі, повторювані емоційні переживання, спогади, сни і нічні кошмари, пов'язані з психотравмувальною подією, спалахи негативних емоційних станів, спровокованих чимось, що асоціюється з обставинами пережитого (так звані "флешбеки").

Симптоми «уникнення» описують прагнення людини відмежуватися від усього, що навіть віддалено може нагадати про травму. Вона уникає

думок або ситуацій, які пробуджують спогади, нездатна відтворити важливі елементи події, втрачає наявні раніше інтереси і хобі, відчувається відчуженою, ніби відгородженою від навколишніх, віддаляється від реального світу, фіксується невпевненість у майбутньому, знижуються здатність до позитивним переживань.

Симптоми «фізіологічної збудливості» включають відсутні до (!) травми прояви підвищеної збудливості: труднощі засинання, порушений сон, підвищену дратівливість, гнівливість, утруднення з концентрацією уваги, гіпертрофовану пильність і неадекватно сильні реакції на раптові подразники, сомато-вегетативні розлади в ситуаціях, які хоч чимось нагадують психотравмувальну.

Звісно, у групи « високого ризику ПТСР» (ПТСР) присутні майже всі перелічені симптоми, включно з неназваними тут симптомами провини та суїцидальними думками та проявами. Та і група «добре адаптованих» може включати певну частку осіб на межі з порушеннями адаптації, у котрих може бути виявлено від 5 повністю проявлених симптомів з групи ризику розвитку ПТСР (відповідь 5 б) до 16 з рівнем середнього ризику (від 3 б), що нижче мінімальних критично допустимих значень дезадаптації, але в практичній роботі психолога такі випадки теж не повинні залишатися поза увагою.

Для пошуку ймовірних кореляцій з домінуючими копінг-стратегіями та кращого розуміння того, яка саме симптоматика формує дезадаптаційний профіль військового, виключно з дослідницькою метою ми включили в наше порівняння групи вказаних симптомів: «вторгнення», «уникнення», «збудливості» та «провини і суїцидальних схильностей» (рис. 9).

Загалом в обох групах КС та РС подібною є і представленість характерних груп симптомів ПТСР. Так найчастіше в обох групах проявляються симптоми «фізіологічної збудливості». 90,3 % командного складу та 85,9 % солдат вказують на ті чи інші прояви підвищеної збудливості, котра була відсутня до травми, такі як: труднощі засинання або проблеми зі сном, підвищену дратівливість або гнівливість, утруднення при

необхідності сконцентрувати увагу, гіпертрофовану пильність і неспівмірні реакції на неочікувані подразники; соматовегетативні розлади.

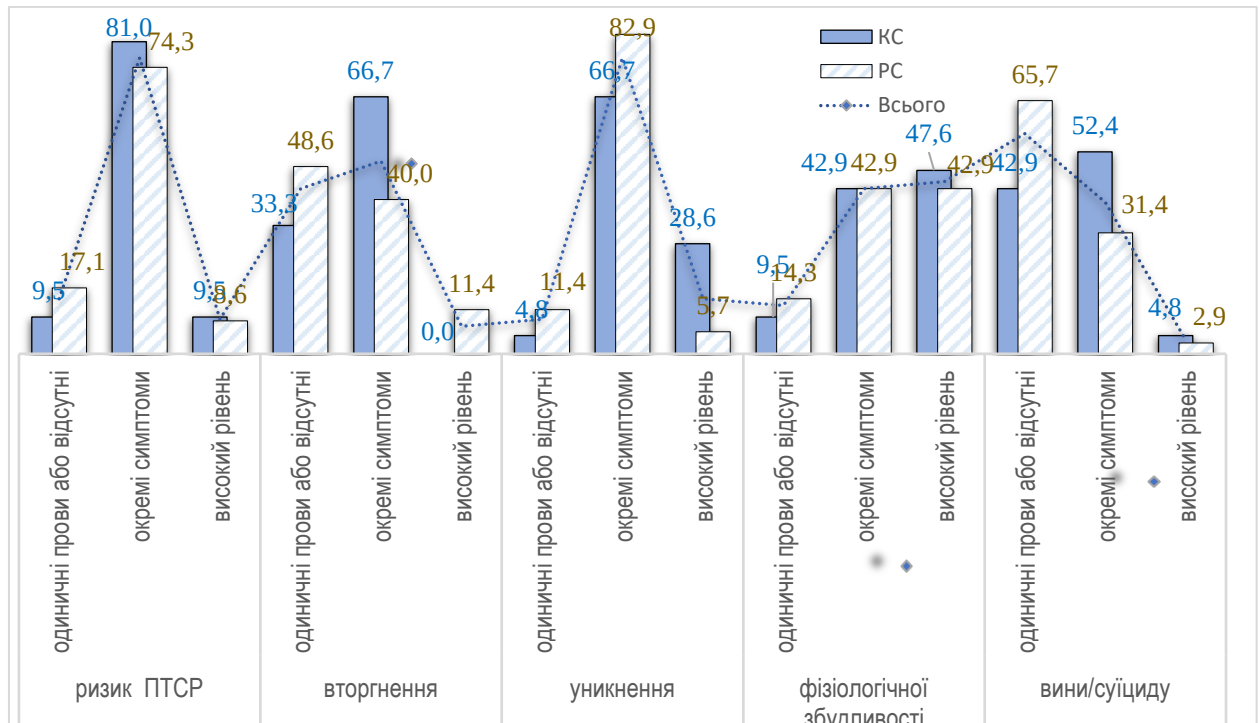


Рис. 9 Гістограма розподілу досліджуваних за показником «хорошої адаптації / ймовірності ПТСР»

Причому майже половина опитаних (47,6% КС та 42,9% РС) на запитання про наявність цих симптомів відповіла «абсолютно вірно» на всі чи майже на всі питання шкали.

Наступними за поширеністю серед військових є симптоми «уникнення» -стійке прагнення уникати усього, що може нагадувати йому про травму: прагнення уникати будь-яких думок або ситуацій, що будять спогади про травму, нездатність відтворити в пам'яті основні, важливі елементи ситуації, що травмувала, помітна втрата колишніх інтересів і захоплень, почуття відчуженості, відгородженості від навколишніх з формуванням своєрідного відходу від навколишнього реального світу, помітне зниження позитивних емоційних переживань, невпевненість у майбутньому. Так як і симптоми психофізичної дерегуляції і збудження, симптоми відчуження-уникнення частіше проявляються та є більш

вираженими у командирів: 28,6% - мало не кожен третій з групи КС - має прояви на рівні ПТСР, тоді як у рядових ці симптоми проявлені у 5,7% групи.

Зате у КС нашої вибірки зовсім не проявилися симптоми групи «вторгнення» («флешбек» - ефект, спалахи негативних емоційних станів, спровокованих якими-небудь подіями, що асоціюються з обставинами травми), які проявлені у 11,4% групи РС. Загалом, окрім 0% «вторгнення» у КС, найрідше на високому рівні проявлені симптоми вини/суїциду, бо критичного рівня вони досягають рідко (загалом 3,6%: 2,9% у РС та 4,8% у КС). Дещо більший відсоток сильної «провини» у КС може пояснюватися і моральною втомою, почуттям особистої відповідальності за смерті підлеглих, неспроможності втримати позиції тощо. Але при ретельному аналізі відповідей на наявність почуття провини чи суїцидальні думки так чи інакше вказали 42,9% : 34,3% РС та 60% КС. Групу симптомів «відчуженість, уникання» теж частіше вказують командири (виражено - 28,6%), тоді як серед рядових рідко трапляється виражене уникнення, хоча симптоми відчуження властиві більшості опитаних та може бути як проявом втоми і захисних механізмів, так і більш серйозних розладів типу депресії.

Деталізація особливостей адаптації за групами симптомів, що відповідають похідним шкалам ММРІ, попри помітну візуальну різницю часток окремих груп, не виявила значущих розбіжностей за належністю до командного чи рядового складу. В структурі дезадаптивних симптомів, що підвищують ризик формування ПТСР, найнижчою є частка симптомів вини та суїцидальності (рис. 9). Найбільш вираженими є симптоми групи «фізіологічної збудливості» (високий рівень прояву у 42,9% рядового та 47,6% командного складу), трохи частіше ніж в половині випадків проявляються здебільшого частина симптомів блоку «вторгнення», причому у командного складу є часткові, а у рядового 11,4% мають виражені прояви. Разом з тим у командного складу частіше спостерігаємо виражені симптоми блоку «уникнення» і відчуження (можливо – і як спосіб для збереження субординації за відсутності достатнього досвіду управління колективом).

Оскільки нас цікавить, що саме може бути пов'язано з адаптованістю військовослужбовців, які зазнають травмувального впливу ситуації бойових дій, простежимо зв'язок адаптованості з різними соціально-демографічними характеристиками та досліджуваними параметрами, включаючи копінг-стратегії.

За Міссісіпською шкалою нами було виділено 3 групи адаптації: «добре адаптовані (до 86 балів), з проблемами адаптації (симптоми дезадаптації :86-111 балів) та з високим (від 95%) ризиком наявності ПТСР (від 112 балів).

Оскільки остання група «з ПТСР» склала всього 6 осіб, останні дві групи адаптації ми об'єднали в одну групу «неадаптованих» і надалі розглядаємо особливості всіх цих груп.

Вікові особливості кожної групи дозволяють відмітити на певні тенденції: військові середнього віку відносно більше представлені в групах з проблемами адаптації і, зокрема, з високим ризиком ПТСР- таки половина з виявлених в обстежуваній вибірці (Таблиця18). А от серед 25-35 річних більше добре адаптованих порівняно з іншими віковими групами, хоча серед більш молодших вже відносно більше осіб неадаптованих, хоча відсутні з проявами ПТСР. Але цю тенденцію важко поширити через малий обсяг вибірки.

Таблиця 18

Вікові характеристики груп адаптації

Вік опитаних	добре адаптовані		проблеми адаптації		з ПТСР		загалом неадаптованих	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
до 25	1	4,55	2	7,14	-	-	2	5,88
25-35	5	22,73	4	14,29	1	16,67	5	14,71
35-45	7	31,82	12	42,86	3	50,00	15	44,12
45-55	7	31,82	7	25,00	1	16,67	8	23,53
від 55	2	9,1	3	10,71	1	16,7	4	11,76
середній вік	40,59		41,97		44,50		42,35	

Спостерігаємо збільшення ризику ПТСР в групі старших військовослужбовців (рис.10). Але важливо враховувати також той факт, що у цій віковій групі більший «стаж» перебування в зоні бойових дій.

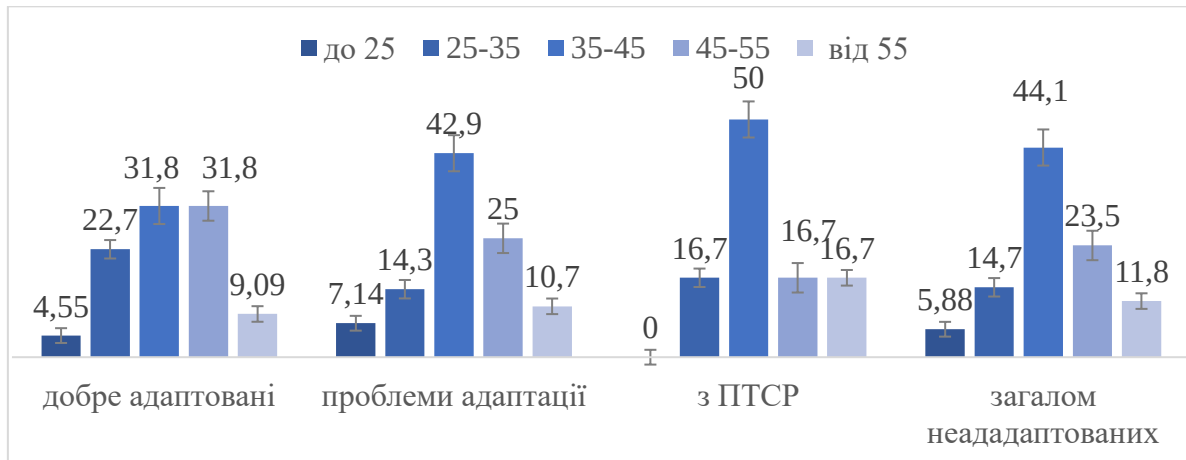


Рис10. Розподіл за віком в групах «адаптації»

Порівняння груп добре адаптованих з групою, яка має проблеми адаптації (включно з ПТСР) за U-критерій Манна-Уїтні не показало значущого розходження розподілу за віком ($U=335,0$ що вище критичного значення 270,3 для похибки $\alpha < 0,05$).

Взаємозв'язок рівня адаптованості з досліджуваними показниками також аналізувався за коефіцієнтом кореляції засобами Excel. Встановлено, що наявна слабка кореляція ($k = 0,21$ при $P = 0,05$) між збільшенням віку військового та збільшенням частоти виявлення дезадаптивних симптомів та розвитку ПТСР. Також встановлено слабку позитивну кореляцію зниження адаптації з регіоном проживання, зокрема в східних та південних областях ($k = 0,23$), суб'єктивною оцінкою тяжкості «страждань» ($k = 0,30$). Зворотну слабку залежність рівня зниження адаптації спостерігаємо з оцінкою задоволеності станом військової дисципліни і правопорядку ($k = -0,24$). Більш адаптовані зазвичай задоволені цінностями колективу ($k = 0,34$), схильні вище оцінювати не лише рівень військової дисципліни, а і власної здатності реагування за мінливу обстановку, своє самопочуття, рівень знань та фахову підготовленість ($k = 0,23-0,24$ при $p = 0,05$). Негативно впливає на адаптацію, як і варто було очікувати, сильніший рівень впливу на подальшу

повсякденну життєдіяльність військового випадків загибелі (поранення) побратимів чи підлеглих (бойових втрат), аварій, катастроф. Кореляція суб'єктивної оцінки такого впливу з ризиком розвитку ПТСР ($k = 0,31$) при $p = 0,05$. З цього ж ряду і наявність мотиву до служби, що полягає у «помсті за побратима», яка швидше є маркером втрати ($k = 0,33$). Більш тісний зв'язок з адаптованістю у оцінці власного самопочуття ($k = 0,4$), особливо за останній місяць ($k = 0,5$). Досить щільно корелює з ростом дезадаптації оцінка здатності переживати негативні емоції ($k = 0,51$), потреби у психологічній підтримці та вибір темою для психологічної просвіти питань «Хронічна втома» та «Відчуття безпорадності та безсилля», які вказують на продавлювання систем психологічного захисту військового ($k = 0,45$).

З кращою адаптацією узгоджуються показники емоційно-вольової налаштованості ($0,43$), показників задоволеності в шкалі моральної налаштованості ($0,31$). Щодо кореляції адаптованості з рівнем функціональної готовності військових до виконання бойових завдань ($0,32$), показовою є субшкала самопочуття ($k = 0,4$). Фахова здатність, впливи різних чинників, як і готовність до ризику, не виявили значущої кореляції з рівнем адаптації.

Певним чином всі віднайдені залежності впливають і на вибір домінуючого типу копінгу.

Рівень готовності до ризику як особистісна характеристика, що значною мірою формується на психофізичних вроджених характеристиках індивіда і впливає як на формування типу первинного реагування на стрес («бий – біжи -замри») так і на вибір більш інтелектуалізованих реакцій типу копінг-стратегій, досліджувався за методикою “Діагностика ступеня готовності до ризику” Г. Шуберта.

Методика включена до комплексу професійно-психологічного відбору кандидатів на навчання у ВВНЗ та навчальних центрах ЗСУ за дефіцитними

спеціальностями. Вона дозволяє виміряти тенденцію готовності особи до ризику в умовах фізичної небезпеки.

Загалом по вибірці опитаних є зміщення кривої розподілу в бік менш ризикованої поведінки, причому і на «низьких» показниках шкали («надто обережні», і на рівні «нижче середнього» («обережні») більшу частку мають рядові (РС), в сумі більшою чи меншою мірою обережних в групі РС понад половину (51,4%), тоді як в групі РС таких сумарно близько 43% (Таблиця 17).

Таблиця 17

**Розподіл опитаних військовослужбовців рядового та командного складу
за рівнем готовності до ризику
за методикою “Діагностика ступеня готовності до ризику” Г. Шуберта**

Рівень готовності до ризику	Рядовий склад (РС), n=34 (1 анкета із 35 вилучена)			Командний склад (КС), n=21			Всього, n=55		
	осіб	%		осіб	%		осіб	%	
надто обережний	5	14,3	51,4	2	9,5	42,9	7	12,5	48,2
обережний	13	37,1		7	33,3		20	35,7	
середнє	14	40,0	40,0	10	47,6	47,6	24	42,9	42,9
дещо схильний до ризику	2	5,7	5,7	2	9,5	9,5	4	7,1	7,1
схильний до ризику	-	-		-	-		-	-	
вилучено, не підлягає опрацюванню	1	2,9	2,9	-	-	-	1	1,8	1,8
Всього	35	100	97,9	21	100	100	56	100	98,2

Середній, «нейтральний» рівень готовності до ризику навпаки, переважає в групі командного складу - там таких майже половина – 47,6% проти 40% серед рядових (43% серед всіх опитаних). причому серед командного складу цей відсоток порівняно вищий (майже 67% в групі КС проти 63% серед рядових).

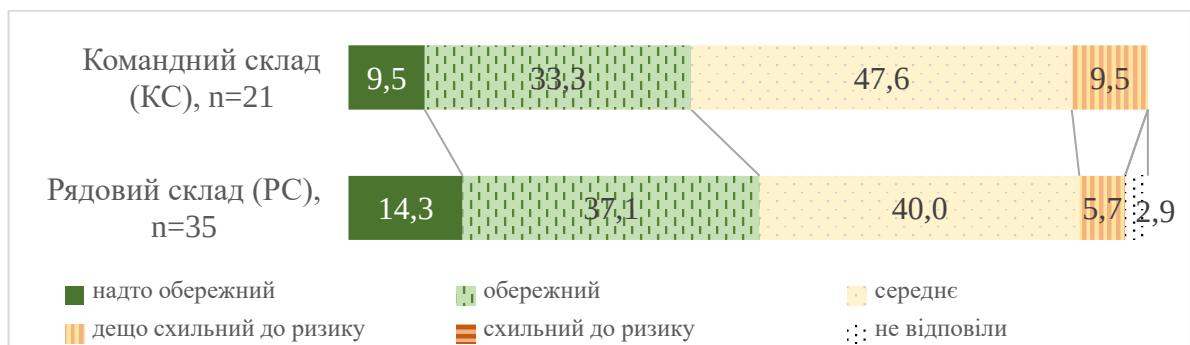


Рис. 11. Порівняння рядового та командного складу за показником готовності до ризику

Спільним для обох вибірок є повна відсутність осіб, з надмірним рівнем готовності до ризику, що є важливим показником здатності зважено діяти в критичних умовах зони бойових дій. Частка осіб, певною мірою схильних до ризику, менша серед рядових. Солдати дещо більш обережні, схильністю до ризику вирізняється 5,7% опитаних, в цій групі відносно більше представників командного складу (9,5 %), що певною мірою пояснюється необхідністю приймати рішення в критичних умовах, що загрожують життю підлеглих. Але на малій вибірці це одиничні випадки, тому дана тенденція не може бути екстрапольована на генеральну сукупність військових в зоні бойових дій. Співставлення груп КС і РС за U-критерієм Манна-Уїтні показує значущо більшу схильність (здатність) до ризику військовослужбовців командного складу ($U=233$, $P<0,05$).

Сучасні погляди на посттравматичні розлади підкреслюють зниження здатності гнучко обирати регуляторні стратегії відповідно до визначених ситуаційних вимог. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є виснажливим і стійким станом, який включає в себе основні порушення контролю або регуляції негативних емоцій (Karlsson & Sjöberg, 2009). Труднощі в регуляції емоцій вважаються центральними для ПТСР, оскільки вони передбачають розвиток і збереження розладу та пов'язані з більш серйозною симптоматикою ПТСР (Boden et al., 2013); Форбс та ін., 2020); Pencea та ін., 2020) [61].

Деякі дослідники пропонують класифікації, в яких копінг-стратегії розрізняються залежно від типів процесів (емоційних, поведінкових, когнітивних), що лежать в їх основі. Так, І. М. Нікольська та Р. М. Грановська (1999) виділяють три великі групи копінг-стратегії, що відбуваються на наступних рівнях: поведінка, емоційне опрацювання і пізнання. Традиційно за мірою «корисності» їх поділяють на адаптивні або конструктивні, відносно (умовно) адаптивні та неадаптивні (деструктивні).

Копінг-стратегії подолання стресу досліджувались за методикою психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim) [63].

Важливим аспектом психологічної підготовки військового до виконання завдань в екстремальних ситуаціях зони бойових дій є розвиток його здібностей до подолання стресу, формування вміння ефективного використання стратегій подолання стресу (копінг-стратегій) [65; 8]. Методику Е. Нейм нами відібрано, по перше, з міркувань ергономічності, що важливо в умовах регламентованої життєдіяльності військових, а також тому, що в ній закладено принцип «адаптивності/неадаптивності». Адже адаптивність, на думку Федорчук С., Лисенко О., «пов'язана з суб'єктивною оцінкою свого здоров'я, соціальною підтримкою, психосоціальною адаптованістю» [65]. Нейм Е. виділено три основних типи копінг-стратегій:

- 1) стратегії когнітивної адаптації,
- 2) емоційно-орієнтовані стратегії,
- 3) стратегії поведінкової адаптації.

Методика психологічної діагностики копінг-стратегій (Е. Нейм) дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копіngu (а саме типів поведінки, реагування на складну ситуацію, боротьби зі стресом), розподілених на три основні сфери психічної діяльності – когнітивні, емоційні і поведінкові копінг-механізми [63].

Кожен з цих типів може реалізовуватись адаптивними та неадаптивними способами. Проміжну позицію займають відносно адаптивні стратегії. Водночас варто зробити застереження, що «ефективність» копінг-стратегій не є константою. Залежно від конкретної ситуації, характеристик особи, досвіду та поставлених завдань одні й ті самі стратегії можуть відігравати більш конструктивну чи, навпаки, деструктивну роль.

В методиці виділено такі адаптивні стратегії:

Адаптивні *когнітивні* копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на аналіз труднощів і можливих шляхів їх подолання, підвищення самооцінки і самоконтролю, усвідомлення власної цінності як особистості, наявності віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій.

Адаптивні *емоційні* копінг-стратегії – емоційний стан з активним обуренням і протестом по відношенню до труднощів і впевненістю у наявності виходу із будь-якої, навіть найскладнішої, ситуації.

Адаптивні *поведінкові* копінг-стратегії – така поведінка особистості, коли вона співпрацює зі значимими (більш досвідченими) людьми, шукає підтримки в найближчому соціальному оточенні або сама пропонує її близьким для подолання труднощів.

Неадаптивними є наступні копінг-стратегії:

Неадаптивні *когнітивні* копінг-стратегії – пасивні форми поведінки з відмовою від подолання труднощів через невіру у свої сили і інтелектуальні здібності, з умисною недооцінкою власних неприємностей.

Неадаптивні *емоційні* копінг-стратегії – варіанти поведінки, які характеризуються пригніченим емоційним станом, відчуттям безнадійності, покірності, переживанням злості і звинувачуваннями себе та інших.

Неадаптивні *поведінкові* копінг-стратегії – поведінка, яка передбачає уникнення думок про неприємності, пасивність, усамітнення, прагнення не вступати в активні інтерперсональні контакти, відмову від вирішення проблем.

До відносно адаптивних копінг-стратегій віднесено такі, конструктивність яких залежить від значущості та вираженості ситуацій подолання.

Відносно адаптивні *когнітивні* копінг-стратегії – форми поведінки, спрямовані на оцінку труднощів в порівнянні з іншими, надання особливого сенсу їх подолання, віра в Бога і стійкість у вірі при зіткненні зі складними проблемами.

Відносно адаптивні *емоційні* копінг-стратегії – поведінка, спрямована на зняття напруги, пов'язаної з проблемами, емоційним відреагуванням або на покладання відповідальності за вирішення труднощів іншим особам.

Відносно адаптивні *поведінкові* копінг-стратегії – поведінка, що характеризується прагненням до тимчасового відходу від вирішення проблем

за допомогою алкоголю, лікарських засобів, занурення в улюблену справу, подорожі, реалізації своїх заповітних бажань.

Оскільки процедура проведення передбачає 1 уподобання в кожному з типів (А- когнітивної адаптації, Б- емоційно орієнтованих, В-поведінкової адаптації), то ці типи мають сталий набір відповідей і не можуть між собою порівнюватися. Інтерес представляють групи за адаптивністю та деталізований аналіз стратегій подолання.

Результати опрацювання тесту за переліченими типами з урахуванням адаптивності узагальнено в таблиці 18. Для зручності аналізу результати виборів домінуючих копінгів прораховано в кожній із когорт (рядового та командного складу)

Таблиця 18

Уподобання груп копінг-стратегій

Копінг-стратегії:		Виборів за типом стратегії		% від суми виборів групи		Ранг типу стратегії	
		PC	KC	PC	KC	PC	KC
А- когнітивної адаптації	адаптивні когнітивні	11	9	11,7	16,7	5	2,5
	відносно адаптивні когнітивні	8	5	8,5	9,3	8	6
	неадаптивні когнітивні	12	4	12,8	7,4	4	7
Б- емоційно орієнтовані	адаптивні емоційні	13	9	13,8	16,7	3	2,5
	відносно адаптивні емоційні	0	1	0,0	1,9	9	9
	неадаптивні емоційні	18	8	19,1	14,8	1	4
В- поведінкової адаптації	адаптивні поведінкові	14	6	14,9	11,1	2	5
	відносно адаптивні поведінкові	9	2	9,6	3,7	6,5	8
	неадаптивні поведінкові	9	10	9,6	18,5	6,5	1
РАЗОМ:		94	54	100	11		

Звівши всі вибори за рівнем адаптивності отримали таблицю уподобання копінг-стратегій за рівнем адаптивності (Таблиця 18).

Порівнюючи результати опитування рядового та командного складу, ми бачимо загальну відносну непопулярність відносно-адаптивних стратегій при паритеті вибору адаптивних та неадаптивних (Таблиця 19).

Таблиця 19

Уподобання типів копінг-стратегій за рівнем адаптивності.

Копінг-стратегії:	Виборів за типом стратегії		% від суми виборів групи		Ранг типу стратегії	
	РС	КС	РС	КС	РС	КС
адаптивні	38	24	40,4	44,4	2	1
умовно адаптивні	17	8	18,1	14,8	3	3
неадаптивні	39	22	41,5	40,7	1	2
РАЗОМ	94	54	100	100		

При додатковому аналізі розподілу виборів за групами копінг-стратегій різних типів: стратегій когнітивної адаптації, емоційно-орієнтованих та поведінкової адаптації, можна стверджувати, що в межах опитаної вибірки рядові (РС) та особи, наділені певними керівними функціями (КС), схоже схильні застосовувати відносно адаптивні стратегії різних типів, але дещо по-різному адаптивні та неадаптивні стратегії. Так, в групі КС (командного складу) зафіксовано порівняно більшу частоту адаптивних виборів в когнітивній та емоційній, а в РС (у рядового складу) – більше уподобань в поведінковій та емоційній сферах (рис. 11). Хоча ні порівняння за критерієм χ^2 , ні за U-критерієм Манна-Уїтні значущої різниці у виборі стратегій не виявлено, деякі тенденції дозволяють допустити, що формальна позиція військового в підрозділі певним чином впливає на домінування копінгів. Загальна прихильність до емоційно орієнтованих стратегій, що сприяють формуванню дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки, може засвідчувати недостатність особистісних копінг-ресурсів та навичок активного розв'язання проблем [12].

Так, домінуючий адаптивний тип поведінкової адаптації вказує, що рядові охочіше співпрацюють з більш досвідченими людьми, шукають підтримки в найближчому соціальному оточенні або самі пропонують її товаришам для подолання труднощів.

Домінування серед адаптивних копінгів військових, наділених певними управлінськими повноваженнями і обов'язками (в групі КС) *когнітивних*

копінг-стратегій, спрямованих на аналіз труднощів і шляхів їх подолання, підвищення самооцінки і самоконтролю, усвідомлення власної цінності як особистості, наявність віри у власні ресурси у подоланні важких ситуацій, частково може бути пов'язаним з вищим статусом командира, водночас є добрим показником усвідомлення та прийняття відповідальності, схильності обдумувати власну поведінку і зважено приймати рішення, від яких може залежати життя підлеглих.

З іншого боку, ми бачимо домінування у КС неадаптивних поведінкових копінг-стратегій: уникнення думок про неприємності, пасивність, усамітнення, прагнення не вступати в активні міжособистісні контакти, відмову від вирішення проблем. В окремих випадках це може свідчити про вигорання осіб, які знаходяться в складних умовах і обтяжені відповідальністю, з іншого – про недостатню підготовленість осіб з малим досвідом перебування в зоні бойових дій, що в умовах «відповідальності життям» є надзвичайно травмуючим фактором, який може приводити до захисних форм поведінки. (Таблиця 18.). Розподіл виборів різних типів стратегій візуалізовано на рис. 12.

Порівнюючи результати опитування рядового та командного складу, ми бачимо порівняно більшу частоти у рядового складу адаптивних виборів в когнітивній та емоційній, а у командного складу - в поведінковій сферах. (рис. 12)

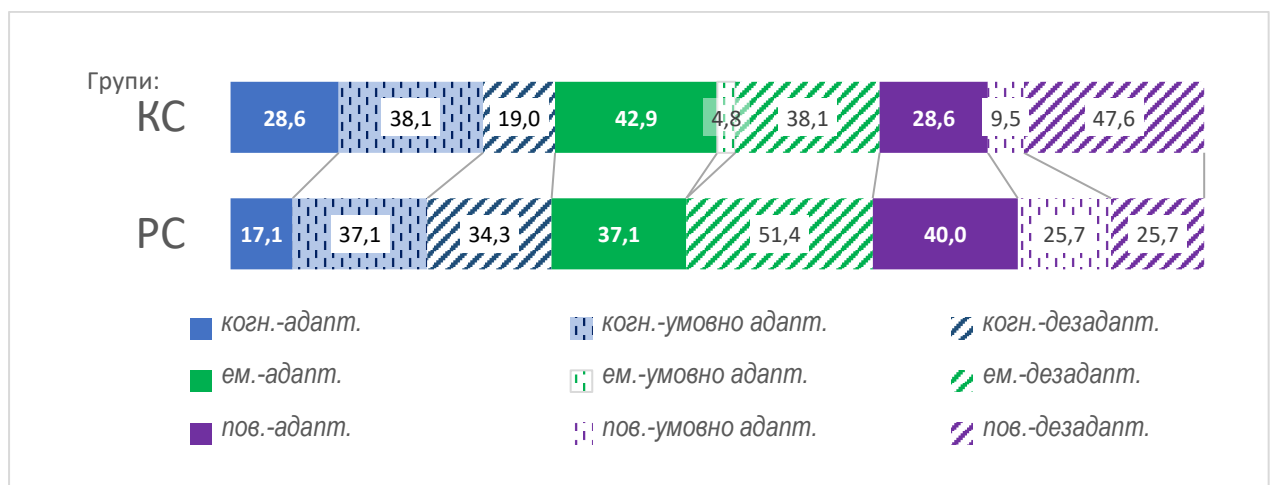


Рис.12 Порівняння домінуючих копінг-стратегій у рядового та командного складу

Дані методики дозволяють проаналізувати і домінування окремих стратегій в групах з урахуванням і їх адаптивності і модальності (Таблиця20).

Таблиця20

**Порівняння рангів копінг – стратегій
в групах рядового та командного складу**

Типи	Когнітивні	Ранг % групи		Емоційні	Ранг % групи		Поведінкові	Ранг % групи	
		РС	КС		РС	КС		РС	КС
Адаптивні	проблемний аналіз	<u>14,5</u> 8,6	<u>4</u> 23,8	оптимізм	<u>2</u> 31,4	<u>1</u> 42,9	альтруїзм	6,5 14,3	<u>9</u> 9,5
	збереження витримки	<u>6,5</u> 14,3	<u>5,5</u> 14,3	протест	<u>18,5</u> 5,7	-	звернення	6,5 14,3	<u>9</u> 9,5
	установка власної цінності	<u>14,5</u> 8,6	<u>16,5</u> 4,8				співпраця	10 11,4	<u>9</u> 9,5
Відносно Адаптивні	релігійність	<u>3,5</u> 17,1	<u>9</u> 9,5	емоційна розрядка	-	-	відволікання	<u>10</u> 11,4	-
	відносність	<u>22</u> 2,9	<u>9</u> 9,5	пасивна кооперація	-	<u>16,5</u> 4,8	компенсація	<u>10</u> 11,4	<u>16,5</u> 4,8
	надання сенсу	<u>22</u> 2,9	<u>16,5</u> 4,8				конструктивна активність	<u>22</u> 2,9	<u>16,5</u> 4,8
Деадаптивні	покора	<u>6,5</u> <u>14,3</u>	<u>16,5</u> 4,8	пригнічення емоцій	<u>1</u> 34,3	<u>2,5</u> 33,3	активне уникнення	<u>14,5</u> 8,6	<u>2,5</u> 33,3
	ігнорування	<u>14,5</u> 8,6	<u>16,5</u> 4,8	покірність	<u>18,5</u> 5,7	<u>16,5</u> 4,8			
	дисимуляція	<u>14,5</u> 8,6	<u>16,5</u> 4,8	агресивність	<u>14,5</u> 8,6	-	відступ	<u>3,5</u> 17,1	<u>5,5</u> 14,3
	розгубленість	<u>22</u> 2,9	<u>16,5</u> 4,8	самозвинувачення	<u>22</u> 2,9	-			

Найчастіше всі опитані військовослужбовці обирають серед інших варіантів стратегії *емоційного реагування*: 1-2 місце посіли деадаптивна загалом, але виправдана в умовах бойових дій стратегія *придушення емоцій* (Я не дозволяю собі виражати емоції) та конструктивна – оптимізму (Я завжди впевнений, що є вихід з важкої ситуації). Схильність притлумлювати емоції виявили третина (33,3%) опитаних командирського складу та трохи більше (34,3%) солдат незалежно від належності військового до рядового чи командного складу. І хоча ця стратегія вважається неадаптивною, в умовах активних бойових дій це «заморожування емоцій» необхідне і сприяє виживанню. Фіксуючись на рівні життєво важливої, ця стратегія стає

проблемою, зазвичай, на етапі повернення до цивільного життя. А от *оптимізм* впевненість в наявності виходу, як спосіб справлятися зі стресовою ситуацією війни частіше властивий командному складу. Серед них 43% вибрали цю стратегію як основну в групі емоційних проти 33,3% серед рядових.

На відміну від рядових, від 33,3% командирів різного штибу для збереження рівноваги схильні *активно уникати* думок про власні проблеми. Ця поведінково-орієнтована стратегія в групі КС зайняла 3 місце в уподобаннях проти 14-го у рядових. Рядові більше схильні обирати також когнітивно орієнтовану стратегію відступу (3 місце проти 5-6 у КС). На відміну від командирів, вони можуть собі дозволити такий вибір, перекладаючи відповідальність на «керівників». Обидві стратегії поведінкового типу вважаються неадаптивними і потребують аналізу способу їх застосування аби зрозуміти, наскільки виправданим є такий вибір. Очевидно, що відсторонення від власних проблем для осіб наділених управлінськими повноваженнями і відповідальністю, може виявитися не найгіршою тимчасовою стратегією збереження самовладання і здатності приймати відповідальні рішення в умовах бойових дій.

Когнітивні стратегії адаптивного типу більш властиві командирам. Серед них - *проблемний аналіз* (Я намагаюся проаналізувати, все зважити і пояснити собі, що ж трапилося) – 23,8% та *збереження самовладання* (Я не втрачаю самовладання, зберігаю самоконтроль у складних ситуаціях та намагаюся нікому не показувати свій стан) – 14, 3% у КС. Остання досить популярна і у частини РС (14,3% - 6-7 місце). Хоча серед когнітивних у РС на 3 місці знаходиться релігійність (Якщо щось трапилося, на все воля Божа), що цілком узгоджується з уподобанням неадаптивної але зрозумілої і обґрунтованої в умовах армійської ієрархії і дисципліни «покорі» (не покірності). Їх обрали 15-17 % солдат. Особливо, якщо згадати, що для кожного п'ятого-шостого рядового на тому ж рівні затребуваними

стратегіями стала формально дезадаптивна поведінкова стратегія *відступу* (Я намагаюся залишитися наодинці з собою).

Для командирського складу найбільш типовими стратегіями виявилися

Окрім спільної проігнорованої умовно адаптивної стратегії емоційної розрядки (Я впадаю у відчай, ридаю і плачу) відсутні (або малозначущі) у КС такі емоційно орієнтовані стратегії як неадаптивні «агресивність» (Я впадаю у люті, стаю агресивним) та «самозвинувачення» («Я вважаю себе винним і отримую по заслугам»), адаптивна протесту (Я завжди обурююся несправедливістю долі до мене і виражаю свій протест) та поведінкова умовно адаптивна – «відволікання» (Я занурююся в улюблену справу, намагаючись забути про труднощі) (відсутні у командного складу).

Рядові ж ні разу не обрали вже згадану стратегію емоційної розрядки та пасивної кооперації «Я довіряю подолання своїх труднощів іншим людям, які готові допомогти мені».

При порівнянні груп КС та РС за схильністю обирати різні види копінгу встановлено, що в межах досліджуваної сукупності вибір копінг-стратегій за рівнем адаптивності не залежить від «статусу» військового. Статистично значущої різниці в розподілі виборів груп РС і КС не виявлено. ($\chi^2=0,28 < 5,99$, при $\alpha \leq 0,05$). Так само не отримала підтвердження гіпотеза про можливість того, що командний склад і солдати тяжіють до різновидів таких відмінних за адаптивністю стратегій подолання (когнітивних, емоційних, поведінкових) (критерій $\chi^2=8,26 < 15,51$ при $\alpha \leq 0,05$).

Кореляційний аналіз показав слабку взаємозалежність адаптивності обраних копінг-стратегій зі збільшенням віку ($k=-0,25$ у виборі адаптивних стратегій і $0,23$ у виборі неадаптивних, тобто адаптивні схильні обирати молодші частіше старших, дезадаптивні ж навпаки). Виявлено схильність до неадаптивних стратегій ($0,37$) у осіб з нижчим рівнем освіти. Умовно-адаптивні частіше вибирають військові з нижчим рівнем мотивційної готовності і, водночас домінуванням патріотичного мотиву. Настанова на вольові та патріотичні якості, психологічну стійкість середньо корелює з

вибором емоційно-адаптивних та обернено – з вибором емоційно-неадаптивних стратегій (0, 27 та -0,29 відповідно.) Військові з вищою оцінкою розуміння сенсу і мети діяльності, задоволення дисципліною і порядком в підрозділі, дотриманням моральних принципів і потребою в психологічній підтримці порівняно частіше вибирають адаптивні стратегії когнітивного типу ($k=0,23-0,24$), водночас черед них більше осіб з вищою освітою. Показники функціональної готовності, які включають задоволеність побутом, бойовою підготовкою і дисципліною, своєю здатністю до самоменеджменту і саморегуляції, адекватність реагування на мінливу обстановку, по суті є і показниками стресостійкості та наявності певних навичок управління стресом, тож всі значуще пов'язані як з вибором адаптивних так і з ігноруванням неадаптивних стратегій передусім емоційного і, меншою мірою, поведінкового типу.

Все перелічене дозволяє допустити, що у навчанні бійців адекватним ситуації копінг-стратегіям є потреба спиратися не лише на розвиток загальних навичок саморегуляції, а і включати перманентне пропедевтичне навчання, обговорення сенсу та мотивів перебування в зоні бойових дій, ставлення до побратимів та командирів як до частин єдиного організму, від поведінки і ставлення кожного залежить загальний морально-психологічний клімат в підрозділі та, зрештою, рівень адаптованості, який не лише покращує шанси на виживання, а і може стати добрим фундаментом адаптації до цивільного життя після повернення з зони бойових дій.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНО-КОНСТРУКТИВНИХ КОПІНГ - СТРАТЕГІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ

3.1. Рекомендації з вибору адаптивних копінг-стратегій подолання гострого стресу

Рекомендації щодо вибору адаптивних копінг-стратегій подолання гострого стресу військовослужбовцями ґрунтуються на вивчених особливостях вибору копінг-стратегій подолання гострого стресу військовослужбовцями, їхніх особистісних характеристиках, взаємодії з соціальним оточенням та пережитому ними гострому стресі [38]. Рекомендації охоплюють три застосовні часові виміри: формування проактивних адаптивних копінг-стратегій подолання гострого стресу (рівень підготовки), вибір копінг-стратегій під час переживання гострого стресу та формування реактивних копінг-стратегій (подолання гострого стресу та його наслідків). Тому рекомендації базуються на принципах безперервного антистресового тренінгу.

Формування проактивних адаптивних копінг-стратегій подолання гострого стресу у військовослужбовців. Проактивне подолання - це «проактивний» підхід. Метою проактивного копіngu є сприяння вибору військовослужбовцями адаптивних копінг-стратегій при зіткненні зі стресором. Це досягається шляхом вирішення двох завдань: створення, розвитку та накопичення внутрішніх і зовнішніх ресурсів подолання, а також послаблення або запобігання негативному впливу стресора.

Для вирішення цих завдань можна запропонувати такі рекомендації:

1. запровадити психоосвітню підготовку військовослужбовців. Метою психо освітніх заходів є не лише ознайомлення з теорією бойового стресу та навичками боротьби зі стресом, але й усунення новизни стресогенного фактора та його наслідків [24, 29]. Досвід бойових дій показує, що не всі раніше сформовані навички проявляються у військовослужбовців при зміні

умов ведення бойових дій. Тому елемент новизни відіграє важливу роль у застосуванні військовослужбовцями раніше набутих навичок і, як наслідок, у виконанні бойових завдань. Усунення або мінімізація новизни сприяє залученню потенційних знань і навичок військовослужбовців, а отже, вибору адаптивних стратегій подолання труднощів [13, 52].

Психопросвітницька діяльність має охоплювати такі питання:

- специфіка стресорів, з якими можуть зіткнутися військовослужбовці;
- особливості переживання гострого стресу, тобто, поступовий процес у часі та його вплив на компетентність на різних рівнях функціонування особистості;
- гострий стрес можливі реакції на нього та обов'язкова нормалізація цих реакцій (будь-яка реакція є нормальною),
- способи модифікації можливих реакцій (як на себе, так і на членів групи, тобто самодопомога та допомога товаришам по службі).

Таким чином, психоосвіта є основним засобом формування позитивних адаптивних копінг-стратегій подолання гострого стресу у військовослужбовців.

2) В рамках бойової підготовки використовується техніка «поетапного входження» в екстремальні ситуації. На практиці це передбачає поступове, контрольоване збільшення кількості та інтенсивності стресових факторів у процесі військової підготовки [28]. Поступове занурення в екстремальні умови дозволяє військовослужбовцям адаптуватися до нових режимів функціонування [48]. Це також пов'язано з нівелюванням ефекту новизни, але це стосується практичної підготовки. У цьому випадку знижується ризик переходу в психопатологічний стан внаслідок переживання гострого стресу, що підвищує ймовірність використання адаптивних копінг-стратегій [13].

3. Розвиток копінг-ресурсів військовослужбовців як фактор вибору адаптивних копінг-стратегій. Діагностичні методики наразі здебільшого використовуються командирами та психологами з метою для складання характеристик військовослужбовців [1]. Однак розуміння

військовослужбовцями власних психологічних особливостей є не лише основою для особистісного розвитку, а й основою для формування власних копінг-ресурсів.

У процесі подолання стресу особистісні особливості можуть перебувати в трьох станах: як копінг-ресурс для подолання гострого стресу, як потенційний копінг-ресурс, який залишається невикористаним, або як перешкода для подолання. Знання своїх психологічних особливостей дозволяє військовослужбовцям керувати власною психікою та ефективно діяти у складних ситуаціях. Наприклад, етап самоусвідомлення важливий для усвідомлення власної здатності протистояти стресу та розуміння того, які якості роблять її такою. Усвідомлення власних переваг, адекватна самооцінка є важливим аспектом активації ефективних копінг стратегій [23]. Іншим способом реалізації цієї рекомендації може бути створення гнучких програм психологічної підготовки військовослужбовців, які б враховували специфіку індивідуальних особливостей та вибору стратегій подолання стресу. Індивідуальний підхід, безумовно, потребуватиме значного залучення та великої роботи психологів. Однак така індивідуалізація сприятиме максимальній ефективності кожного військовослужбовця, що особливо важливо в умовах сучасної війни з переважаючим за чисельністю противником.

4. Забезпечити можливості для активного формування професійної ідентичності військовослужбовця з урахуванням індивідуальних особливостей [9]. Процес нерегульованого становлення професійної ідентичності військовослужбовця триває тривалий час, при цьому формуються як позитивні, так і негативні самосприйняття військової ролі. Цей процес характеризується не лише зміною самосприйняття, але й втратою мотивації та ціннісних орієнтацій, що впливає на ефективність діяльності військовослужбовців. З іншого боку, позитивна Я-концепція, адекватна самооцінка, висока мотивація та самореалізація сприяють вибору адаптивних копінг-стратегій [17].

Саме тому програми, спрямовані на формування позитивної професійної самоідентичності та ідентифікації з образом воїна-захисника, сприяють як особистісному розвитку, так і адаптивному подоланню стресу та підвищенню ефективності діяльності військовослужбовця.

5. Формування копінг-навичок та навичок гігієнічного мислення. Гігієнічне мислення - це психологічний процес, який когнітивно та емоційно обробляє внутрішні аспекти особистості, приводячи їх до позитивних полюсів. Гігієнічне мислення підтримує і зміцнює позитивну Я-концепцію. Навички саногенного мислення не тільки підтримують позитивне функціонування у військовослужбовців, але й впливають на навички саморегуляції, які особливо важливі при подоланні гострого стресу. Навички подолання як складова саногенного мислення включають здатність чітко визначати ознаки проблемної ситуації та обирати відповідні стратегії подолання. З огляду на важливість адекватної оцінки стресових факторів (первинна когнітивна оцінка) та розпізнавання шляхів їх подолання (вторинна когнітивна оцінка), навички подолання стресу є важливою навичкою для адаптивного управління стресом.

Важливим етапом у роботі з удосконалення копінг-навичок є створення копінг-карти з інструкціями, корисними порадами або твердженнями, спрямованими на подолання стресу [25].

Як було з'ясовано, особливості переживання гострого стресу впливають на функціонування військовослужбовців на фізіологічному, когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Здатність швидко переходити від шоків реакцій до усвідомленої поведінки сприяє вибору адаптивних стратегій подолання стресу. Цю здатність забезпечують початкові техніки психологічної самодопомоги та взаємодопомоги.

6. Розвиток навичок самодопомоги та швидкої саморегуляції [45]. Тренінги саморегуляції та стійкості власного стану можна поділити на такі групи:

- Дихальні техніки (черевне дихання, «квадратне дихання», «дихання вогню», заспокійливе дихання «4-7-8»)
- Сенсорні тренінги тіла (будь-які тренінги «заземлення», простукування, «активне» натискання на чутливі точки на тілі);
- Масаж (активний масаж, масаж, масажні техніки). Точковий та активний масаж. Якщо чутливість знижена, можна «пощипати» себе);
- розумові вправи (спрямовані на когнітивну діяльність, наприклад, рахувати від 1000 до 0, поступово віднімати 7 від 1000, перераховувати певні кольорові предмети навколо себе);
- позитивне самонавіювання, самонавіювання.

Такі вправи слід виконувати за мінімальний проміжок часу, щоб забезпечити швидкий перехід від шокової фази до усвідомлених дій. Важливо зазначити, що вправи з саморегуляції важливо практикувати «швидко», тобто переходити від рівня знання чи вміння до рівня навички, ще до того, як зіштовхнутися зі стресором. Таким чином, вони з більшою ймовірністю будуть використовувати ці вправи, коли зіткнуться з гострим стресом [25, 37].

7. Розвиток навичок взаємопідтримки. Оскільки шокова реакція може бути надмірною, пояснення основ першої медичної допомоги та поєднання принципів взаємодопомоги і згуртованості можуть бути корисними для підтримання компетентності кожного солдата в групі [35]. Враховуючи типові емоційні та поведінкові реакції на гострий стрес, програми підготовки з надання першої медичної допомоги повинні включати:

- знання про те, як відрізнити гострі емоційні стани від симптомів ступору та психомоторного збудження;
- навички надання допомоги солдатам, які перебувають у стані шоку (ступору або психомоторного збудження);
- навички надання першої допомоги при гострих емоційних станах, таких як істерія, паніка, плач, агресія, страх і марення.

Окрім вивчення та відпрацювання прийомів надання першої медичної допомоги, важливим є також чітке розуміння таких правил, як «безпека понад усе», «не нашкодь» та «неупереджене ставлення». В рамках принципів взаємодопомоги та згуртованості стає зрозуміло, що соціальне середовище є зовнішнім копінг-ресурсом для військовослужбовців, який сприяє вибору адаптивних копінг-стратегій для подолання гострого стресу [15]. Формування реактивних копінг-стратегій подолання гострого стресу та його наслідків Наступною психоемоційно складною фазою подолання гострого бойового стресу є фаза втоми або бойової втоми, яка характеризується апатією, відчуженням та самоізоляцією.

8. Реалізація заходів з подолання бойового стресу Рекомендації щодо заходів з подолання бойового стресу включають груповий груповий моніторинг загального стану, раннє виявлення симптомів гострого стресового розладу та дезадаптивних станів, а також надання кваліфікованої психологічної допомоги впродовж перших 24-72 годин, якщо це необхідно. Для досягнення цих цілей можуть застосовуватися тренінги TRiM (програма групової підтримки за принципом «рівний-рівному» після травматичних подій, успішно впроваджена у збройних силах Великої Британії) та більш ліберальні форми психологічного дебрифінгу (зустрічі для «розрядки» або «перепочинку»). Такі заходи не лише дозволяють рано виявити негативні ознаки стресу, але й зняти напругу, підтримати один одного, згуртувати групу та запобігти використанню неадаптивних стратегій подолання стресу, таких як уникнення.

9. Навчання персоналу адаптивним антистресовим технікам. На відміну від технік першої допомоги, ці техніки передбачають більш глибоке вивчення як стресостійкості військовослужбовців, так і усунення наслідків стресу. До них належать:

- техніки візуалізації та медитації («медитація воїна», «безпечні місця», молитва);
- тренування автономних та споглядальних рухів («ключові» техніки);

- фізичні вправи (активна та пасивна м'язова релаксація, розтяжка, вправи на звільнення від затисків, оздоровча система «Здрава», «спа», системи бойових мистецтв);
- техніки нейролінгвістичного програмування («чорно-білі фільми», «візуально-сенсорна дисоціація»);
- кінетичні методи зарядки та самокорекції;
- вправи з майндфулнес [25, 26, 37].

10. Перенаправлення військовослужбовців до онлайн-сервісів психологічної підтримки. MARTA (Mental (Mental Adaptation and Rehabilitation Tools and Analysis) та такі проекти, як BAZA, дозволяють військовослужбовцям отримати діагностику та практичні поради щодо стабілізації їхнього стану. Ця послуга є анонімною, але надається в індивідуальному порядку [40].

Також є психоосвітні матеріали, трекери настрою, аудіомедитації та можливість створювати власні флеш-карти (за принципом копівки). Підсумовуючи, слід зазначити, що для зменшення впливу гострого стресу на стан військовослужбовців, як технікам швидкої стабілізації, так і виробленню постійної стресостійкості (за допомогою візуалізації, медитаційних технік та фізкультурно-оздоровчих комплексів) як звички, як способу життя, необхідно заздалегідь тренуватися важливо тренувати [40].

Таким чином, аналіз досліджень копінг-поведінки військовослужбовців дозволив визначити психологічні риси особистості військовослужбовців та виявити зв'язки між цими рисами та копінг-стратегіями. Вираженість певних особистісних рис у структурі особистості військовослужбовця (або навпаки) зумовлює використання специфічних копінг-стратегій. Особистісні характеристики можуть бути фактором вибору адаптивних копінг-стратегій, а можуть виступати перешкодою для успішного подолання стресу. Важливо зазначити, що несвідоме відіграє важливу роль у виборі копінг-стратегій. Це пов'язано з тим, що несвідоме має більший вплив на копінг-поведінку в ситуаціях високої загрози для життя, що характерно для військових операцій.

Соціальне середовище військовослужбовців як копінг-ресурс включає соціальну підтримку, економічну підтримку, інформаційні ресурси, медичну підтримку, психологічну підтримку та соціальну підтримку. Слід зазначити, що соціальна підтримка є важливим копінг-ресурсом для військовослужбовців і особливу роль тут відіграє особистість командира. Тому психологічні характеристики соціального середовища, тобто взаємодія між «особистістю військовослужбовця» та «соціальним середовищем», є не лише особистісною характеристикою, а й чинником вибору копінг-стратегій військовослужбовцями. Однак питання ієрархії цих факторів з точки зору їх впливу на вибір копінг-стратегій залишається невирішеним і потребує подальших досліджень. На формування когнітивних оцінок впливають індивідуальні особливості та соціальне оточення. Перша когнітивна оцінка спрямована на визначення рівня загрози стресора і починається на свідомому, але несвідомому рівні особистості. Чим більша загроза життю, тим активніше задіяний несвідомий рівень. Чим більше стресор оцінюється як загрозовий для життя, тим ефективніші копінг-стратегії обираються для подолання стресу.

Підкреслюється, що несвідома та адекватна первинна оцінка стресора відіграє важливу роль у виборі копінг-стратегій. Саме в процесі вторинної когнітивної оцінки відбувається вибір копінг-стратегій. Таким чином, когнітивна оцінка є важливим елементом у виборі копінг-стратегій. Діяльність військовослужбовців пов'язана з частим впливом стресових факторів. Основні стресори, що впливають на військовослужбовців, визначаються як об'єктивні реальні або потенційні загрози життю і здоров'ю. Природа стресора впливає як на окремого військовослужбовця, так і на колективний рівень (соціальне оточення військовослужбовця). Таким чином, природа стресора є фактором інтенсивності гострого стресу, який переживають військовослужбовці, що проявляється у вигляді змін у функціонуванні на фізіологічному, емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях індивіда. Психологічні характеристики гострого стресу

впливають на когнітивну оцінку, яка є вирішальною у виборі стратегій подолання, а отже, характеристики гострого стресу є фактором вибору стратегій подолання військовослужбовцями. Однак складні взаємодії між виявленими характеристиками та ієрархія їх впливу на вибір військовослужбовцями копінг-стратегій подолання гострого стресу потребують подальшого детального вивчення. Розроблені рекомендації допоможуть військовослужбовцям обрати адаптивні копінг-стратегії подолання гострого стресу, що вплине не лише на їхнє психологічне здоров'я та благополуччя, а й на ефективність військових операцій.

3.2. Орієнтовна програма підвищення рівня соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, які перебували у зоні бойових дій

Метою соціально-психологічного тренінгу є оптимізація процесу формування компонентів психологічної готовності військовослужбовців до військової служби та ведення бойових дій в екстремальних умовах. Для досягнення цієї мети в рамках розробленої програми тренінгу ставляться наступні завдання:

- мотивація до майбутніх завдань і бойових дій та відкритість до нового пізнавального досвіду;
- розвиток навичок ефективної комунікації та компетентності;
- розвиток позитивного ставлення до себе та вміння адекватно оцінювати себе;
- розвиток вміння адекватно оцінювати взаємовідносини;
- розвиток самоаналізу;
- вміння прогнозувати поведінку інших людей та передбачати наслідки своїх вчинків;
- розвиток і становлення особистісної компетентності.

Програма соціально-психологічного тренінгу «Зміни та вдосконалення» складається з п'яти блоків по чотири заняття тривалістю

півтори години кожне, спрямованих на розвиток складових психологічної допомоги. Програма тренінгу побудована за принципом «крок за кроком», що сприяє поступовому та поглибленому розумінню кожного учасника. Кожне тренінгове заняття логічно впливає з попереднього і є змістовним підґрунтям для наступного. Індивідуальні та групові рефлексії є обов'язковими для кожного тренінгу.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі представлено результати теоретичного узагальнення та емпіричного дослідження психологічного стану учасників бойових дій, аспектів адаптації та їхніх копінг-стратегій. За результатами дослідження зроблено такі висновки:

1. Теоретичний аналіз наукових джерел з даної проблематики (О. М. Кокун, О. С. Чабан, О. Л. Туриніна, Н. В. Коляденко, Є. О. Романенко, А. Ю. Афанасьєва, Г. Сельє, Ф. Шапіро та ін.) показав, що бойова травма в учасників бойових дій є однією з найпоширеніших психологічних травм. Результати досліджень Shapiro та інших показали, що бойова травма під час військових дій може викликати негативні психологічні стани у військовослужбовців, а саме розлади адаптації, ПТСР та депресію. Ми розглянули етапи та фактори виникнення ПТСР, гострої стресової реакції (бойова стресова реакція), гострий стресовий розлад, гострий посттравматичний стресовий розлад, хронічний посттравматичний стресовий розлад, розлад адаптації та депресія. Підкреслено важливість вивчення копінг-стратегій для прогнозування адаптивної та ефективної поведінки військовослужбовців в умовах бойових дій.

2. У процесі професійної діяльності військовослужбовці та працівники стикаються з психологічно напруженими ситуаціями, що характеризуються невизначеністю, втратою контролю, конфліктами, невпевненістю, складністю прогнозування подальшого розвитку подій та необхідністю приймати рішення в умовах дефіциту часу. Такі ситуації не лише спричиняють значне психологічне та емоційне навантаження на військовослужбовців, але й можуть викликати специфічні емоційні стани, пов'язані зі стресом, фрустрацією, конфліктом та кризою. Виникнення психологічно стресових ситуацій може виступати механізмом психологічної адаптації, запускаючи копінг-поведінку, спрямовану на збереження або швидке відновлення нормальної працездатності та функціональності військовослужбовця.

4. Організовано та проведено емпіричне дослідження. Опитано 56 військовослужбовців-чоловіків у віці від 21 до 59 років, з різним рівнем освіти з усіх регіонів України з різним бойовим досвідом і без такого. У роботі передбачалося з'ясування особливостей реагування на стресову ситуацію рядового та командного складу, тому респондентів поділили на дві вибірки відповідно. Результати показали відмінності в рівнях тривожності, депресії, оцінці власного морально-психологічного стану та копінг-стратегій у військовослужбовців командного та рядового складу. Також помітним є зв'язок між психологічним станом учасників бойових дій та їхніми поведінковими стратегіями подолання стресу. Досліджувані з неадаптивними стратегіями емоційного подолання мали вищі рівні уникнення, тривожності, депресії та ПТСР. Тому формування адаптивних емоційних копінг-стратегій є важливим для профілактики ПТСР, депресії та тривожних розладів.

4. Рекомендації щодо профілактики негативних психологічних станів та формування адаптивних копінг-стратегій у військовослужбовців включають: вивчення анамнезу, діагностику з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей, відповідний відбір та розподіл, психологічну підготовку, навчання прийомам розпізнавання власного емоційного стану та емоційної розрядки, виховання та тренування психологічної стійкості та гнучкості, підтримка сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі.

Отримані результати не розкривають усіх проблем цього дослідження, які мають значення для сьогодення через повномасштабну війну в Україні. У зв'язку з цим перспективними видаються подальші дослідження чинників психологічного стану учасників бойових дій та їхніх копінг-стратегій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с. <https://lib.iitta.gov.ua/>
2. Бардин Н. М. Стресостійкість : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
3. Бацилева О. В., Потаєва К. С. Поняття та особливості вибору копінг-стратегій: теоретичний аспект. Матеріали наукової конференції професорсько-викладацького складу, наукових працівників і здобувачів наукового ступеня за підсумками науково-дослідної роботи за період 2017–2018 рр., 16–17 трав. 2019 р. Вінниця : ДонНУ імені Василя Стуса, 2019. С. 167–169.
4. Безверхий, О. С. (2020). Проблема посттравматичного зростання в сучасній практичній психології. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали міжнародної наукової конференції. (с. 24–26). Київ.
5. Блінов, О. А. Деформація особистості військовослужбовців унаслідок участі в бойових діях. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка. 2014. 87–96.
6. Буряк О. О. Гіневський М. І. Катеруша Г. Л. Військовий синдром «АТО» Актуальність та шляхи вирішення на державному рівні. Збірник наукових праць Харківського університету Повітряних Сил. Випуск 2. 2015. С.176
7. Василенко, С. В. (2019). Особливості психологічної реабілітації особового складу військ (сил) Збройних сил України (з урахуванням досвіду антитерористичної операції та операції об'єднаних сил). Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали міжнародної наукової конференції. (с. 40–42). Київ.

8. Вейнберг РС, Гоулд Д. Психологія спорту. К.: Олімп. л-ра.; 2014. 335с.
9. Вінтоняк, В. Ф. (1016). Саморегуляція поведінки військових фахівців у навчально-професійній діяльності. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали міжнародної наукової конференції. (с. 33–35). Київ.
10. Волошин П. В. Марута М. Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах. Методичні рекомендації. Харків. 2014 . С.8
11. Гаврилюк В. І., Гаврилюк-Бурлакова А. В., Романова О. П., Ткаченко С. В. Психологічні аспекти службової діяльності: Навчальний посібник. – К., Інститут ядерних досліджень НАН України, 2021. – 110 с.
12. Ганаба С. О., Бурбела С. В. Домінантні копінг-стратегії учасників бойових дій, які повернулися до реалій мирного життя. Науковий вісник ХДУ Серія «Психологічні науки», 2024. № 2 (с. 34-40) DOI 10.32999/ksu2312-3206/2024-2-5
13. Гаркуша І. В., Кайко В. І. Детермінанти стійкості військових ЗСУ до бойового стресу. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Сер. Педагогіка і психологія. 2019. № 1. С. 61–68.
14. Гозак С., Єлізарова О. Адаптивні копінг-стратегії українців під час війни // Психосоматична медицина та загальна практика. 2023. Том 8. № 4. DOI: 10.26766/pmgrp.v8i4.463
15. Горбунова, В. В., Карачевський, А. Б., Климчук, В. О., Нетлюх, Г. С., Романчук, О. І. (2016). Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО. Львів: Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету.
16. Грабовська С., Єгипет М. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. Львівський національний університет імені Івана Франка. м. Львів.

17. Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л., Алещенко В. І. Порадник командирів з відновлення стресостійкості : навчально-методичний посібник. Київ : НУОУ, 2023. 168 с.

18. Гришин, Е. О. (2021). Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія", 64, 62-81. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>

19. Дідух М. М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях: дис... канд. Психол. Наук: 19.00.06 / Дідух Марина Миколаївна; Національна академія внутрішніх справ. – Київ, 2018. – 227 с.

20. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

21. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. Том 1. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія, 2020

22. Климчук, В. О. (2020). Психологія посттравматичного зростання. Кропивницький : Імекс-ЛТД. Psychological Prospects Journal, Вип. 40, 2022, 104–120 118

23. Козицька, І. В. (2017). Роль самооцінки особистості у виборі копінг-стратегій в стресових ситуаціях. Український психологічний журнал, 3, 135-143. [http://doi.org/10.17721/upj.2017.3\(5\).12](http://doi.org/10.17721/upj.2017.3(5).12)

24. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2021. 170 с.

25. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., К55 Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання

психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами :метод. посіб. К. : 7БЦ, 2023. 175 с.

26. Комар З. Психологічна стійкість воїна: підручник для військових психологів. Київ: Управління та розвиток людських ресурсів, 2017. 184 с.

27. Комплексна методика професійно-психологічного відбору кандидатів на навчання у ВВНЗ та навчальних центрах за дефіцитними спеціальностями ГУ МПЗ ЗСУ Київ, 2021 С. 162-163

28. Копаниця, Д. М. (2019). Психологічна підготовка військовослужбовця щодо успішного виконання завдань в умовах бою. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали міжнародної наукової конференції. (рр. 117–120). Київ.

29. Костюкова, Н. В. (2019). Організація психологічної підготовки до бойових дій в арміях країн НАТО. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали міжнародної наукової конференції. (рр. 126–128). Київ.

30. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи.— Випуск 7(36), 2020 – «Серія «Соціальні та поведінкові науки». Режим доступу: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/7_36_2018/Bulletin_7_36_Social_and_behavioral_sciences_Olenz_Kravtsova_UA.pdf

31. Кравчук, С. Л. (2019). Життестійкість та психологічна пружність особистості юнацького віку як запобіжники негативним наслідкам воєнного конфлікту. Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки, 1, 142–147. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-1-23>

32. Кудренко О. В. Афанасенко В. С. Вплив стрес-факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовців Повітряних Сил (на основі досвіду АТО). 71 Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України. 2018. № 2(31). С. 137–144.

33. Кузьменко М. Д. Лисюк С. Г. Система забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців до екстремальних ситуацій професійної

діяльності. Вісник Київського національного університету ім. Т.Г. Шевченка. Військово-спеціальні науки. Випуск 26. 2011. С. 83-86

34. Левенець А. Є. Базові моделі копінг-поведінки та механізми психологічного захисту працівників Державної кримінально-виконавчої служби. Проблеми сучасної психології. 2014. Вип. 24. 454-466 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2014_24_39 (дата звернення: 05.03.2024).

35. Маенера, Я. В., Воробйова, І. В., Колесніченко, О. С. Психологічний супровід військовослужбовців, які виконують службово-бойові завдання в екстремальних умовах: метод. рек. Харків: НАНГУ, 2015. 68 с

36. Маланчук Т. О. Бакін С. О. Деякі аспекти виникнення психоемоційних розладів у громадян, що постраждали внаслідок надзвичайних ситуацій, та шляхи їх подолання. Збірник міжнародної конференції: Безпека людини у сучасних умовах. Харків 2015 С.460

37. Мацегора Я. В., Воробйова І. В., Колесніченко О. С., Приходько І. І. Психологічний супровід військовослужбовців, які виконують службово-бойові завдання в екстремальних умовах : методичні рекомендації. Харків : НА НГУ, 2015. 69 с.

38. Мельник, О. В. (2019). Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

39. Мішиєв В.Д., Михайлов Б. В., Гриневич Є. Г., Омелянович В. Ю. Розлади психічної сфери внаслідок бойових дій: навч. Посіб. – К. : ВСВ «Медицина», 2023. – 127 с.

40. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців. За заг. ред.: К. Возніцина, Л. Литвиненко. Київ, 2023. 164 с.

41. Неурова А., Мацевко Т. Психологічна діагностика військовослужбовців та підрозділів : навч.-метод. посіб. Львів : Нац. акад.

сухопут. військ, 2022. С. 167.
https://document.kdu.edu.ua/info_zab/053_1497.pdf

42. Новікова Л. В. Стресові ситуації українців, 2020. Соціологічні та маркетингові дослідження: електронне наукове фахове видання. Київський міжнародний інститут соціології, (дата зверненн 21.04.2024) Режим доступу: <http://kiis.com.ua/?lang=ukr&cat=reports&id=998&page=1>

43. Опальчук, Б. В., Овод, В. Д. (2019). Особливості психоемоційного стану військовослужбовців під час виконання бойових завдань. Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали міжнародної наукової конференції. (пр. 168–171). Київ.

44. Основи військової психології : навч. посіб. / Г. В. Бондарев, П. П. Круть ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. – Харків, 2020. – 272 с.

45. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Том 1 <https://www.osce.org/uk/project-coordinator-in-ukraine/430805>

46. Осьодло, В. І., Зубовський, Д. С. (2017). Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. Український психологічний журнал, 1, 63-79.

47. Приходько І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військових. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія. Вип.1. 2018 С.1-17

48. Психологічна підготовка військовослужбовців ЗСУ до перебування в умовах різкої зміни бойової обстановки та умовах примусової ізоляції. Методичні рекомендації. Київ: «Центр учбової літератури», 2022. 108 С.

49. Раєвська Я. М. Вплив тривожності на вибір копінг-стратегії в стресових умовах праці. Габітус. 2021. Вип. 30. С. 108–112.

50. Рисинець Т. П. Етимологія категорій «Механізми психологічного захисту» та «Копінг-стратегії» Вісник НТУУ «КПІ». – 2012. – С. 123.

51. Степаненко Л.В. Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. Теорія та практика сучасної психології. 2017. № 1. С. 37–41.

52. Ткаченко, В. І., Костюкова, Н. В. (2018). До проблеми організації психологічної підготовки до бойових дій в арміях країн НАТО. Вісник Національного університету оборони України, 2(50), 119-126. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2018-50-2-119-126>

53. Турецька Х. І., Штольцель Ю. В. Особливості копінг-стратегій учасників бойових дій в зоні АТО. Психологія і особистість. 2016. № 2. С. 136– 146.

54. Тютюнник Л. Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 55, С. 106–115.

55. Федорчук С., Лисенко О. Стратегії подолання стресу у кваліфікованих спортсменів-веслувальників. Спортивна наука та здоров'я людини, 2019. 2. С 63-67. DOI: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2019.2.9> № 2 2019

56. Числіцька О. В. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців, що приймали участь в бойових діях. Вісник Національного університету оборони України. Випуск №3. 2015. С.339.

57. Швець Д. В. Проблема формування конструктивних копінг-стратегій у контексті професійної підготовки поліцейських : <https://orcid.org/0000-0002-1999-9956>

58. Ярмольчик М. О. Агресія та тривожність як детермінанти вибору копінг-стратегій військовослужбовців під час декомпресії. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Сер. Психологія. 2021. № 2. С. 109–115.

59. Ярмольчик М. О. Особливості копінг-стратегій у військовослужбовців збройних сил України під час заходів декомпресії. Габітус. 2021. №22. С. 111–115.

60. «Mississippi Scale for Combat-Related PTSD (M-PTSD) for DSM-III» від National Center for PTSD URL : <https://www.ptsd.va.gov/professional/assessment/adult-sr/mississippi-scale-m-ptsd.asp>)

61. Fine, N., Ben-Aharon, N., Armon, D., Seligman, Z., Helpman, L., Bloch, M., Sheppes, G. Reduced emotion regulatory selection flexibility in post-traumatic stress disorder: Converging performance-based evidence from two PTSD populations. *Psychological Medicine*, 2023. 53(7), 2758-2767. doi:10.1017/S0033291721004670

62. Folkman, S., Lazarus, R. S. *Manual for the Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1988. 52 p. Режим доступа: <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1302079>

63. Heim E. Coping based intervention strategies. Patient education and counseling. 1995; 26(1-3). C.145-151.

64. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. Режим доступа: <https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=1927117>

65. Suls J, Fletcher B. The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies: A meta-analysis. *Health Psychology*. 1985; 4(3). C. 249-288.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тренінгова програма конструктивної взаємодії

№	Зміст	Орієнтовна тривалість
Заняття 1 Тема: «Станьмо ближчими» 60 хв		
1.	Вправа «Правила роботи в групі»	5 хв
2.	Вправа «Лист до себе»	15 хв
3.	Вправа «Прислів'я»	25 хв
4.	Вправа «Сходження на гору»	15 хв
Заняття 2 Тема: «Подивись страху в очі» 60 хв		
1.	Вправа «Привіт індивідуальність!»	10 хв
2.	Вправа «Поговоримо про вчорашній день»	20 хв
3.	Вправа «Мені так страшно»	30 хв
Заняття 3 Тема: «Калейдоском емоцій та переживань» 60 хв		
1.	Вправа «Невпевненість, тривожність, агресивна поведінка»	5 хв
2.	Вправа «Чи знаєш ти мене?»	20 хв
3.	Вправа «Інтерв'ю»	15 хв
4.	Вправа «Хто готовий дати інтерв'ю першим?»	10 хв
Заняття 4 Тема: «Всі ми різні, але єдині» 60 хв		
1.	Вправа «Визначення спільних характеристик»	15 хв
2.	Вправа «Люди»	15 хв
3.	Вправа «Намалюймо малюнок разом»	30 хв

Додаток В**Заняття 1**

Мета - розвиток військової готовності як мотивації до діяльності. Готовність ґрунтується на усвідомленні соціальної значущості виконуваної діяльності та характеризується здатністю підніматися над проблемними ситуаціями (і егоїстичними бажаннями, які їх фруструють). Вона також фокусується на доцільності дій для досягнення мети і передбачає особисту відповідальність за їх наслідки.

Вправа 1: «Правила роботи в групі»

Мета: розвинути розуміння правил і методів роботи в групі.

Вступне слово ведучого: тренінги зазвичай проводяться за певними правилами (принципами). Їх ще називають нормами або правилами, але суть залишається незмінною. Основне з них - використовувати їх у груповій роботі, оскільки без їх дотримання тренінг навряд чи буде ефективним. Перед початком тренінгу фасилітатор пропонує принципи (правила і норми), якими керуватиметься група під час тренінгу (зустрічі). Ці принципи обговорюються групою (вони можуть бути доповнені або скорочені) і приймаються як керівництво до дії. Науково-методична література з питань проведення тренінгів значною мірою узгоджується з переліком правил проведення тренінгу та їхнім змістом.

Вправа 2: «Лист до себе» [14].

Мета: змодельовати уявлення учасників про себе після тренінгу.

Матеріали: аркуші паперу формату А4.

Хід вправи: «На окремому аркуші паперу напишіть лист самому собі про себе після тренінгу. Напишіть про свої очікування від тренінгу, про свої цілі, про те, наскільки і як ви змінилися. Також напишіть про те, як, на вашу думку, ви можете стати більш зрілими. Це стане вашим листом у майбутнє, який ви відкриєте на останньому занятті. Напишіть помітну позначку вгорі згорнутого паперу, щоб ви могли впізнати свій лист. Це допоможе вам

проаналізувати власні очікування. Тьютор зберігатиме ваш лист до останнього заняття» [66].

Вправа 3: «Прислів'я».

Мета: навчити військовослужбовців визначати специфіку своєї роботи і те, що ними керує.

Процедура: дайте учасникам кілька прислів'їв і попросіть їх зрозуміти та пояснити їх. Процес пояснення полягає в тому, щоб віднести прислів'я до однієї з наступних чотирьох груп:

- прислів'я, які стосуються об'єкта роботи (себе або інших)
- прислів'я, які підкреслюють роль засобів роботи, наприклад, успіх у роботі залежить від людини, її компетентності, навичок і здібностей –

Групи обираються жеребкуванням. Учасники діляться на дві малі групи, кожна з яких отримує окрему тему і починає шукати відповідне прислів'я. Після виконання завдання кожна група презентує свої результати, пояснює значення прислів'я та пояснює, чому вони вирішили зробити саме так [79].

Вправа 4: «Сходження на гору»

Процедура виконання: учасники працюють у парах і малюють свою професійну діяльність у вигляді гірської вершини (вершина - це найуспішніша подія, досягнення або значущий момент в їхній офіційній або реальній роботі). Потім, за шаблоном, учасники розповідають про подію, згадуючи всі деталі та відчуття: «Коли я зробив це, коли я зробив те, я відчув це», «Коли це сталося зі мною, я відчув це» [34].

Зворотний зв'язок, звітування Отримайте від фасилітатора інформацію про емоційний стан учасників. Оцінка ефективності роботи групи. Ви можете використовувати ритуальну іграшку, яка обертається по колу, поки учасники розмовляють.

Заняття 2

Мета - розвиток здатності протистояти стресу через непередбачувані обставини, витривалості (мається на увазі наявність розвинених волевих та інтелектуальних характеристик), усвідомлення потенціалів, які надають витривалості (рефлексія, самооцінка) та навичок прийняття рішень щодо дій у складних і непередбачуваних ситуаціях. Завдання вправи

Вправа 1: «Привіт, індивідуальність!»

Мета: зняти напругу, підвищити інтерес до членів групи, розвинути вміння встановлювати контакт, мотивувати учасників і дати їм можливість активно включитися в продуктивну роботу.

Процедура: учасники сідають у велике коло і по черзі вітаються один з одним і підкреслюють індивідуальність іншого. Вони можуть вітати всіх учасників безпосередньо або конкретну особу (наприклад, партнера, який сидить праворуч). Під час цієї психологічної розминки учасники повинні дотримуватися довірливого стилю спілкування, допомагати один одному включитися в продуктивну роботу, виявляти доброзичливість і повагу до всіх членів групи. У цій вправі особливу увагу слід звернути на мову, якою кожен учасник вітається зі своїм партнером, і на те, як встановлюється зоровий контакт.

Тренер: бажано проаналізувати помилки, яких припускаються учасники, і показати їм найпродуктивніший спосіб встановлення контакту, тобто як вітатися один з одним.

Обговорення. Уся група має обговорити поставлені тренером запитання: «Що нового ви дізналися про себе?», «Що було легше - вітатися чи приймати?», «З ким, на вашу думку, було легше встановити контакт?», «Чи можете ви застосувати навички, отримані під час виконання цієї вправи, у реальному житті?» тощо. тощо. Беріть участь в обговоренні.

Вправа 2: «Поговоримо про вчорашній день»

Мета: підбити підсумки попередньої сесії та внести корективи для другої сесії.

Процедура: попросіть групу сісти в коло, і кожен по черзі коментує вчорашнє заняття. Що вам сподобалося? Що не сподобалося? Що допомогло вам попрацювати над собою? Що не вдалося? З яких причин? Які претензії до учасників групи чи фасилітаторів? Чи всі правила групи зрозумілі? Чи є у вас пропозиції щодо змін або доповнень? Що б ви хотіли зробити по-іншому сьогодні? Робота організовується у великих колах або мікрогрупах по 7-8 осіб. В обговоренні беруть участь лише ті, хто бажає [66].

Вправа 3: «Мені так страшно...»

Мета: Ця вправа допомагає учасникам краще зрозуміти емоційні складові невпевненості в собі та визначити рівні соціального страху, які часто тісно пов'язані з проблемами у стосунках.

Процедура: Завдання учасників - визначити «зони страху» в собі та з'ясувати, чого вони бояться. Учасники пишуть фразу про себе, використовуючи наступний шаблон: «Я боюся чогось, але це не є загальним страхом». Завдання кожного - знайти щонайменше три страхи.

Тренер звертається до учасника: «Наприклад, оголених ліній електропередач, хижаків у дикій природі, машин, що їдуть на великій швидкості. Але є й менш раціональні страхи, наприклад, страх критики, страх успіху, страх ставити запитання викладачеві. Чи можемо ми з'ясувати, які з цих страхів є повністю раціональними, а які повністю ірраціональними? Якщо група довго мовчить і не перебиває учасників, які хочуть висловитися, фасилітатор повинен почати з себе і відкрито поділитися своїми особистими страхами. Фасилітатор повинен активно підкріплювати висловлювання учасників невербальними сигналами і фразами на кшталт: «Так, це, безумовно, може бути страшно». Фасилітатор записує всі згадані страхи та називає їхніх авторів. Учасникам не важко висловити свої страхи простими словами. Якщо пауза затягнулася, можна попросити учасників назвати наступну людину, яка буде говорити, або кинути іграшковий м'ячик з написаним на ньому своїм страхом» [24].

Зворотній зв'язок, звітування. Фасилітатори отримують інформацію про емоційний стан учасників. Оцінюють ефективність роботи групи. Можна використовувати ритуальну іграшку, яка ходить по колу, поки учасники говорять.

Заняття 3

Мета - розвинути усвідомлення здатності використовувати зовнішні ресурси для виконання громадянських обов'язків, включаючи вміння справлятися зі стресом, звертатися за допомогою до інших та формувати стосунки, засновані на взаємній повазі та підтримці.

Вправа 1: Невпевненість, тривожність та агресивна поведінка.

Мета: навчити учасників групи розрізняти впевнену, тривожну та агресивну поведінку.

Хід вправи: кожному учаснику пропонується продемонструвати тривожну, агресивну та впевнену поведінку в гіпотетичній ситуації.

Вправа 2: «Чи знаєш ти мене?» [26]

Мета: визначити звички та ознаки, які допомагають впізнати членів групи.

Хід проведення: тренер говорить: «Можливо, ви домовилися про зустріч з незнайомцем. Ви визначилися з датою, часом і місцем зустрічі, а також «паролем», за яким ви будете впізнавати один одного. Наприклад, червоний шарф. Зрештою, це нормально. Відійдіть від цього стереотипу. Виражайте себе так, щоб люди, які вас зустрічають, одразу вас впізнавали. Звертайте увагу на такі ознаки, як звичка поправляти окуляри, потирати мочки вух правою рукою або ходити незвичною ходою. Далі учасники групи сідають у велике коло і по черзі зачитують те, що вони написали. За бажанням, кожен член групи дає ведучому аркуш паперу зі своїм «портретом», а ведучий перемішує їх перед тим, як зачитати написане. Учасники вгадують, чий це портрет, за описом.

Обговорення. Учасники діляться своїми думками та ідеями про вправу.

Вправа 3: Інтерв'ю.

Мета: з'ясувати, чи вміють учасники слухати інших, відкриватися і виявляти довіру.

Як діяти: тренер каже: «Бути чесними і відкритими з собою та з іншими може бути дуже важко. Але ми знаємо один одного досить добре, щоб бути готовими відповідати на будь-які запитання саме таким чином. Кожен учасник готує по одному запитанню для інших членів групи. Після цього всі готуються до інтерв'ю. Головне правило для цього інтерв'ю - відповідати якомога повніше і чесніше. Це пов'язано з тим, що питання стосуються твоїх особистих характеристик, звичок, інтересів, твоєї орієнтації та поглядів на певні складні життєві питання. Одним словом, ви дуже цікава людина. І учасники тренінгу ставлять вам багато запитань».

Вправа 4: Хто готовий дати інтерв'ю першим?

Хід виконання: ця вправа є продовженням попередньої. Учасник, який відповідає на перше запитання, сідає навпроти решти групи. Інші учасники по черзі (по колу) ставлять запитання. Інтерв'юер стежить за тим, щоб інтерв'ю з одним учасником не затягувалося, щоб відповіді на запитання були справді чесними і відвертими, а всі члени групи були залучені до розмови. Інтерв'юер має право не відповідати на запитання, які не здаються йому безпосередньо важливими. Беріть участь в обговоренні Кожен учасник групи повинен брати участь в обговоренні, відповідаючи на запитання, поставлені тренером. Які питання були складними? Які питання були складними? Зворотній зв'язок, підбиття підсумків Фасилітатор отримує інформацію про емоційний стан учасників. Оцінює ефективність роботи групи. Можна використовувати ритуальні іграшки, які можна кружляти по колу, поки учасники розмовляють.

Заняття 4

Мета - сформувати професійний образ світу і себе.

Вправа 1: «Визначення спільних характеристик».

Процедура: вправа виконується в колі з м'ячем. Учасник, який кидає м'яч, повинен перерахувати психологічні риси, які пов'язують його або її з людиною, якій кидають м'яч. Учасник починає речення зі слів: «Я думаю, що у нас є щось спільне».

Він починає речення: «Ми однаково товариські», «Ми однаково товариські», «Я думаю, що ми обидва трохи відверті». Той, хто отримує м'яч, відповідає: «так», якщо погоджується, «ні», якщо не погоджується: Той, хто отримує м'яч, відповідає: «так», якщо погоджується, «думаю», якщо не погоджується. Той, хто отримав м'яч, передає його іншій людині, і вправа продовжується доти, доки всі не отримають м'яч.

Вправа 2: «Люди»

Мета: продемонструвати унікальність кожної людини, необхідність дотримання правил у взаємодії людей у суспільстві та поваги до прав інших.

Матеріали: кольоровий папір формату А4, ручки для кожного учасника.

Процедура: роздайте кожному учаснику кольоровий аркуш паперу А4. Складіть папір навпіл уздовж і «виріжте» силуети людей, використовуючи тільки руки, без ножиць. Кожен учасник пише на папері з силуетом людини свої мрії, хобі, книги, улюблені страви, місця, де він може відпочити тощо. На наступному етапі учасники встають зі своїх місць, підходять один до одного, знаходять імена учасників, які знаходяться в такій самій позі, і записують їх на відповідній частині силуету на папері. Тренер коротко коментує, що відмінності між учасниками показують, що всі ми різні, і підкреслюють нашу індивідуальність. Тренер заохочує учасників розмістити паперові силуети людей на великому аркуші паперу.

Обговорення: що вам нагадує цей малюнок (клас, суспільство, в якому ми живемо) і що нам потрібно, щоб жити в гармонії, незважаючи на наші відмінності (правила) [25]?

Вправа 3: «Намалюймо малюнок разом»

Мета: розвивати вміння домовлятися без слів.

Хід виконання: тренер пропонує учасникам об'єднатися в пари. Кожній парі дайте аркуш паперу та олівець (на двох осіб). За командою ведучого пари беруть олівець і починають малювати малюнок (собаку, кота, квітку, дерево). Під час малювання учасникам заборонено розмовляти; через 5 хвилин кожна міні-команда презентує свої результати групі.

Обговорення: обговорення всією групою питань, поставлених фасилітатором.

Зворотний зв'язок та підбиття підсумків. Ведучий може отримати інформацію про емоційний стан учасників. Оцініть роботу групи. Можна використовувати обрядові іграшки, які можна кружляти по колу, поки учасники розмовляють.