

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

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Любов ПОМИТКІНА
«__» _____ 2023 р.

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

**Тема: «ЗВ'ЯЗОК ЖИТТЄСТІЙКОСТІ З КОПІНГ- СТРАТЕГІЯМИ У
ПОВЕДІНЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ »**

Виконавець: студентка групи ПС-501 Бз Верещинська Вікторія Євгеніївна

Керівник: старший викладач кафедри авіаційної психології

Гірчук Олеся Василівна

Нормоконтролер: психолог лабораторії кафедри авіаційної психології

Вдовиченко Марія Миколаївна

Київ – 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач випускової кафедри

_____ Любов ПОМИТКІНА

« ___ » _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Верещинської Вікторії Євгеніївни

1. Тема дипломної роботи: «Зв'язок життєстійкості з копінг-стратегіями у поведінці військовослужбовців», затверджена наказом ректора № 2209/ст від 23.11.2022 р

2. Термін виконання роботи: з 23.11.2022 р. по 28.02.2023 р.

3. Вихідні дані роботи: вибірку склали респонденти 48 осіб військовослужбовців.

4. Зміст пояснювальної записки: кваліфікаційна робота складається з 2-х розділів. Перший розділ містить теоретичний аналіз феноменів життєстійкості та копінг – стратегій у поведінці. У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження зв'язку життєстійкості та копінг- стратегій у поведінці військовослужбовців.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 3 рисунка, 3 таблиці.

6. Календарний план-графік

| № з/пор. | Завдання | Термін виконання | Виконано |
|----------|--|------------------|----------|
| 1. | Вибір теми та формулювання завдань | Листопад | |
| 2. | Тематичний добір та аналіз наукових праць | Листопад | |
| 3. | Оформлення теоретичної частини | Грудень | |
| 4. | Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження | Грудень | |
| 5. | Проведення емпіричного дослідження | Січень | |
| 6. | Аналіз та інтерпретація отриманих результатів | Січень | |
| 7. | Оформлення кваліфікаційної роботи відповідно до ДСТУ | Січень | |
| 8. | Попередній захист кваліфікаційної роботи | 8.02.2023 | |
| 9. | Виправлення зауважень, оформлення рецензії | Лютий | |
| 10. | Подання кваліфікаційної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри | 14.02.2023 | |
| 11. | Захист кваліфікаційної роботи | 28.02.2023 | |

7. Дата видачі завдання: «23» листопада 2022 р.

Керівник дипломної роботи _____ Олесь ГІРЧУК
(підпис керівника)

Завдання прийняв до виконання _____ Вікторія ВЕРЕЩИНСЬКА
(підпис випускника)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Зв'язок життєстійкості з копінг-стратегіями у поведінці військовослужбовців»: 47 сторінок, 3 рисунка, 3 таблиці, 42 використаних джерела.

ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, ОСОБИСТІТЬ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ПОВЕДІНКА, ПРОФЕСІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ

Об'єкт дослідження: життєстійкість особистості

Предмет дослідження: зв'язок життєстійкості з копінг-стратегіями у поведінці у військовослужбовців

Мета дослідження: встановити зв'язок життєстійкості з копінг-стратегіями у поведінці військовослужбовців

Методи дослідження: теоретичні; психодіагностичні: опитувальник «Самооцінка життєстійкості» М. Форверга, копінг-тест Р. Лазаруса, методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана.

Отримано дані щодо наявності зв'язків між життєстійкістю та копінг-стратегіями військовослужбовців.

Практичне значення отриманих результатів. Матеріали кваліфікаційної роботи рекомендовано використовувати при розробці тренінгових програм психологічного супроводу професійної діяльності та підготовки військовослужбовців.

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| ВСТУП..... | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ НАУКОВОГО ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ | 8 |
| 1.1. Феномен життєстійкості. Поняття та особливості прояву. | 8 |
| 1.2. Копінг-поведінка як предмет психологічного дослідження. | 13 |
| 1.3. Особливості професійної діяльності | 21 |
| Висновки до розділу 1..... | 25 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ У ПОВЕДІНЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ | 27 |
| 2.1. Організація дослідження..... | 27 |
| 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження | 32 |
| 2.3. Рекомендації щодо формування конструктивних копінг-стратегій | 42 |
| Висновки до розділу 2..... | 45 |
| ВИСНОВКИ | 47 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ | 50 |
| ДОДАТКИ | 56 |

ВСТУП

Актуальність теми. Станом на теперішній час проблема психологічного «опанування» (копінгу) у ситуаціях, що мають стресогенний вплив на суб'єкта, виступає одним з дуже перспективних та популярних напрямів психологічних досліджень. Інтерес до опановуючої поведінки, прийшовши на зміну захопленню науковцями феноменом психологічного захисту, яскраво проявився у другій половині ХХ століття, майже одразу після визначення, наукової концептуалізації та оформлення цього психологічного явища у якості предмету наукового дослідження. Наукова розробка феномену копінг-поведінки фактично є логічним продовженням та розвитком ідеї про існування специфічних механізмів психологічного захисту особистості, адже копінг – це більш розвинений та особистісно зрілий рівень психологічного захисту, що на відміну від більшості класичних видів психологічного захисту, вперше описаних З. Фрейдом, носить раціональний та прогресивний характер, дозволяє індивіду не тільки адаптуватися до складної життєвої ситуації, але активно діяти у її рамках, а також успішно змінювати та долати її.

«Опанування» безпосередньо пов'язано з таким феноменом як стрес, вивченням якого займались як зарубіжні автори, так і вітчизняні. На теперішній момент, коли вчені досягли значних результатів у вивченні стресу та его-захисних механізмів, проблема стресодолаючої поведінки знаходиться на стадії активної розробки. Служба у Збройних Силах безпосередньо пов'язана зі стресом. Ця теза особливо актуальна в умовах широкомасштабної війни, яка зараз відбувається на теренах нашої держави. Військовослужбовці щоденно потрапляють у різноманітні стресові ситуації та, звичайно ж, намагаються з ними впоратися різноманітними способами. У звичайних життєвих ситуаціях реакції людей стандартні, здійснюються як правило автоматично, без особливої напруги, але у стресовій ситуації необхідно приймати неординарні рішення, докладати неабиякі зусилля, щоб

подолати загрозу або виклик, втрату або збитки.

Буремні події на території України являють собою серйозний виклик для вітчизняної психологічної науки в аспекті вирішення проблеми реабілітації військовослужбовців-учасників бойових дій. Ситуація російського вторгнення має багато особливостей та новітніх способів ведення війни, що включають у себе інформаційний, економічний та власне військовий компоненти. У цих умовах достатня сформованість у бійців копінг-стратегій поведінки виступає значущим чинником ефективних дій на полі бою, збереження тверезої оцінки ситуації, збереження самовладання в хронічній екстремальній ситуації ведення війни. Важливо зазначити, що військовослужбовці мають значні індивідуальні відмінності за критерієм ефективності та успішності поведінки у різноманітних ситуаціях несення служби, що зумовлено наявними у них копінг-стратегіями: одна категорія військовослужбовців демонструє високі показники організованості та емоційної стійкості в ситуаціях ризику та небезпеки, інша ж, навпаки, схильна до розгубленості, дезорганізації та панічних реакцій.

Явище копінгу та життестійкості досліджували такі вітчизняні та зарубіжні науковці як, О. Войцеховська, Г. Закалик, Л. Карамушка, А. Коваленко, О. Кокун, Ч. Карвер, Р. Лазарус, Д. Паркер, , С. Страк, Т. Титаренко. Однак проблема можливого зв'язку та впливу життестійкості як диспозиційної особистісної риси на ефективність копінг-поведінки станом на теперішній час є малодослідженою. Недостатня дослідженість та актуальність питання зв'язку життестійкості та поведінкових копінг-стратегій зумовили вибір теми нашої кваліфікаційної роботи.

Об'єкт дослідження: життестійкість особистості

Предмет дослідження: зв'язок життестійкості з копінг-стратегіями у поведінці військовослужбовців.

Мета дослідження: встановити зв'язок життестійкості з копінг-стратегіями у поведінці військовослужбовців.

Гіпотеза: рівень розвитку життєстійкості виступає значущим чинником вибору та застосування військовослужбовцями конструктивних та ефективних копінг-стратегій. У зв'язку з цим можна припустити, що існують достовірні відмінності між копінг-стратегіями, що використовують військовослужбовці, яким притаманний високий рівень вираженості життєстійкості та військовослужбовцями, які характеризуються низьким рівнем вираженості цієї якості. При цьому високий рівень сформованості життєстійкості зумовлює вибір військовослужбовцями більш ефективних та конструктивних копінг-стратегій.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні завдання:

- здійснити теоретичний аналіз явища життєстійкості, його змісту та особливостей прояву;
- розглянути психологічні концепції та різновиди опановуючої поведінки;
- визначити концептуальні засади дослідження життєстійкості та копінг-стратегій у військовослужбовців;
- шляхом проведення емпіричного дослідження визначити особливості копінг-поведінки військовослужбовців з різними рівнями вираженості життєстійкості;
- розробити рекомендації для підвищення рівня життєстійкості військовослужбовців.

Методи дослідження. Реалізація теоретико-емпіричного дослідження можливого взаємозв'язку життєстійкості з копінг-стратегіями у структурі особистості сучасних військовослужбовців передбачала використання методів теоретичного аналізу багатодетермінованості та взаємовпливу психічних явищ, які стали предметом дослідження, а також емпіричні психодіагностичні та статистичні методи порівняльного аналізу вираженості конкретних копінг-стратегій військовослужбовців з різними рівнями вираженості такої особистісної риси як життєстійкість.

В ході проведення емпіричного дослідження використано ряд

психодіагностичних методик: опитувальник «Самооцінка життєстійкості» М. Форверга, копінг-тест Р. Лазаруса, методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана.

Обробка результатів дослідження проводилась за допомогою математико-статистичних методів, а саме критеріїв для визначення статистично достовірних розбіжностей (U-критерій Манна-Уїтні). Інтерпретацію результатів здійснено з використанням методів класифікації, пояснення й узагальнення емпіричних даних.

Наукова новизна і теоретична значущість роботи. Наукова новизна кваліфікаційної роботи полягає у тому, що вперше здійснено детальний порівняльний аналіз стратегій опановуючої поведінки військовослужбовців з різними рівнями вираженості життєстійкості.

Теоретична значущість роботи полягає у розширенні теоретичних відомостей про особливості копінг-стратегій та життєстійкості військовослужбовців, які стали учасниками реальних бойових дій.

Практична значущість. Результати дослідження можуть бути використані для роботи з особами, які страждають від посттравматичних стресових розладів.

Структура роботи. Робота складається із вступу, двох розділів, висновків та списку літератури, який налічує 52 джерела; ілюстрована 3 рисунками та 9 таблицями; вміщує 8 додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ НАУКОВОГО ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Феномен життєстійкості . Поняття та особливості прояву

Феномен життєстійкості особистості у силу того, що надає особистості значної психічної стабільності та рівноваги має велике значення у житті кожної людини. Сформованість даної особистісної якості захищає індивіда від розпаду і психічних розладів, забезпечує внутрішню гармонію, повноту психічного здоров'я, високу працездатність. На відміну від високого рівня життєздатності, її недостатня сформованість призводить до втрати організуючої ролі вищого рівня психіки в регуляції поведінки і діяльності, розпаду ієрархії життєвих смислів, цінностей, мотивів, цілей. Отже, життєстійкість особистості лежить в основі її життєвої сили, психічного та соматичного здоров'я [16].

Семантичний аналіз терміну «життєстійкість» передбачає його поділ на складові: «життя» та «стійкість». Тому можна припустити, що його семантичний зміст набуває такого значення як «стійкість до життя». У такому розумінні мова фактично йде про спроможність особистості здійснювати опір та зберігати себе під дією певних життєвих впливів та обставин. Зважаючи на необхідність здійснювати опір певним життєвим впливам, можна допустити, що мова йде саме про несприятливі впливи, які загрожують цілісності особистості, мають значний стресогенний потенціал. Прикладом можуть послужити екстремальні ситуації бойових дій, в які часто потрапляють військовослужбовці – безпосередній учасники бойових дій. Спираючись на здійснений семантичний аналіз, можна сформулювати первинне уявлення про феномен життєстійкості як про високу здатність та схильність особистості зберігати свою цілісність, оптимальний психоемоційний стан,

готовність здійснювати зусилля, спрямовані на вирішення проблеми не дивлячись на важкі обставини. У більш широкому контексті життєстійкість можна розуміти як здатність людини зберігати психічне здоров'я, зокрема позитивну та конструктивну особистісну спрямованість, віру у себе та довіру до інших людей попри деструктивний вплив важких життєвих обставин [46].

У наукових джерелах з психології психологічна стійкість особистості означає складний комплекс різнорівневих індивідуально-психологічних рис та здібностей, пов'язаних між собою. Т. Титаренко, описуючи психологічну стійкість особистості, висуває на перший план такі її характеристики:

- стабільність у часі;
- збалансованість, пропорційність;
- опір [41].

Життєстійкість проявляється в подоланні труднощів як здатність зберігати віру в себе, бути впевненим у собі, своїх можливостях, як здатність до ефективної психічної саморегуляції. Стійкість проявляється в збереженні здатності особистості функціонувати, здійснювати самоуправління, розвиватися, адаптуватися. Знижена життєстійкість призводить до того, що, опинившись у ситуації ризику (випробування, втрати, соціальна депривація), людина долає її з негативними наслідками для психічного і соматичного здоров'я, для розвитку особистості, для усталених міжособистісних відносин [37].

Л. Степаненко визначає рівновагу як здатність компенсувати рівень напруженості своїми соматичними та психічними ресурсами. Рівень напруженості завжди обумовлений не тільки стресорами і зовнішніми обставинами, а й їх суб'єктивною інтерпретацією, оцінкою. Рівновага, як складова життєстійкості, проявляється в здатності мінімізувати негативний вплив суб'єктивної складової при виникненні напруженості, в умінні утримувати напругу в допустимих межах. Рівновага – це також здатність уникати крайнощів в силі реакції на події [39]. Опір – це здатність чинити спротив тому, що обмежує свободу поведінки, свободу вибору і свободу

життя в цілому. Найважливішим аспектом опору є індивідуальна та особистісна самодостатність з точки зору свободи від залежності [32].

С. Мадді, який ввів у науковий обіг поняття життестійкості таким чином визначав це психологічне явище: життестійкість – це особлива структура установок і навичок, що дозволяє перетворити зміни в можливості та відображає «психологічну живучість» і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресогенних життєвих ситуацій [цит. за 45]. Саме таке формулювання визначення життестійкості стало робочим у даній кваліфікаційній роботі.

Отже, життестійкість – це диспозиційна якість особистості, специфічними аспектами якої є наполегливість, врівноваженість, стійкість. Вона дозволяє особистості протидіяти життєвим труднощам, несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я і працездатність під час різних випробувань та неприємностей [10].

С. Кравчук, спираючись на розуміння феномену життестійкості С. Мадді, який першим запровадив використання цього терміну у науковий вжиток, визначає життестійкість як систему конструктивних переконань людини про себе, про світ і відносини з ним та сприяє сприйняттю та оцінці подій як не занадто травматичних, а пов'язані з ними стресові реакції як такі, що можуть бути опановані [20].

Життестійкість, більшою мірою будучи соціально-психологічною властивістю, виникає в ранньому дитинстві і проявляється вже в підлітковому віці і в результаті свого розвитку під впливом багатьох факторів, в тому числі і соціальних, сприяє зміцненню позицій підлітка в групі. Виходячи з індивідуально-особистісних (природних) властивостей (екстраверсія, спонтанність, інтроверсія і тривожність), які опосередковують соціальну активність, вона більшою мірою проявляється в здатності створювати особистісно значущі смисли в житті і реалізовувати їх в контексті даної соціальної ситуації [12].

Отже, життестійкість – це закономірність будови установок і навичок,

що дозволяє перетворити зміни в навколишній дійсності в можливості людини. На думку С. Мадді, вона є запорукою стресостійкості і складається з трансформаційного копіngu, стабільного ставлення до інших людей, пружних установок. При цьому трансформаційний копінг включає в себе розгляд труднощів як таких змінних, що можуть бути вирішені та потребують цього вирішення; здійснення необхідних пізнавальних і поведінкових кроків для ефективного вирішення проблеми (пізнавальні кроки включають розширення перспективи при розгляді проблеми та поглиблення розуміння проблеми); набуття з досвіду вирішення проблеми максимальної користі [27].

С. Мадді виділяє наступну структуру життєстійкості:

- 1) залученість – визначається як віра те, що участь у тому, що відбувається, дає максимальний шанс знайти щось вартісне і цікаве для особистості". Людина з розвиненою складовою залученості отримує задоволення від власної діяльності. Навпаки, відсутність такого переконання породжує почуття неприйняття, відчуття перебування «поза» життям;
- 2) контроль – це віра в те, що боротьба дозволяє впливати на результат того, що відбувається, навіть якщо цей вплив не є абсолютним і успіх не гарантований. Протилежністю цьому є відчуття власної безпорадності. Людина з високорозвиненою контролюючою складовою відчуває, що сама обирає власну діяльність, свій власний шлях;
- 3) прийняття ризику (виклику) - переконання людини в тому, що все, що з нею відбувається, сприяє її розвитку за рахунок знань, отриманих як з позитивного, так і з негативного досвіду. Людина, яка бачить в житті спосіб придбання досвіду, готова діяти при відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки збіднілим модусом життям особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і подальше його застосування [цит. за 50]

С. Мадді підкреслює важливість вираженості всіх трьох компонентів для підтримки здоров'я і оптимального рівня працездатності і активності в

стресових умовах. Можна говорити як про індивідуальні відмінності кожного з трьох компонентів в складі життєстійкості, так і про необхідність їх узгодженості між собою і при загальній (загальній) мірі життєвої енергії [50].

Компоненти життєстійкості розвиваються в дитячому і частково в підлітковому віці, хоча їх можна розвивати і пізніше. Їх розвиток вирішальним чином залежить від взаємин батьків з дитиною. Зокрема, прийняття та підтримка, любов та схвалення батьків мають важливе значення для розвитку компоненту залученості. Для розвитку складової контролю важливо підтримувати ініціативу дитини, її бажання впоратися із завданнями зростаючої складності на межі своїх можливостей. Для розвитку прийняття ризику важливе значення має багатство вражень, мінливість і неоднорідність середовища [50].

Спостерігаючи за сотнями життєстійких дітей, західні експерти знайшли в них п'ять загальних якостей:

1. Висока адаптивність – такі діти соціально компетентні і здатні вести себе невимушено як в компанії однолітків, так і серед дорослих. Вони вміють викликати симпатію до себе.

2. Впевненість – труднощі піднімають їм настрій, а непередбачені ситуації не турбують.

3. Незалежність – такі діти живуть своїм розумом. Хоча вони уважно прислухаються до порад дорослих, але здатні не потрапити під їх тотальний вплив.

4. Прагнення до досягнень – такі діти схильні демонструвати оточуючим свою успішність в школі, спортивні успіхи, художні або музичні здібності. Успіх приносить їм радість. Вони на власному досвіді переконані, що можуть змінювати умови, які їх оточують.

5. Обмеженість контактів – як правило їх дружні контакти та родинні зв'язки не дуже насичені та обмежуються лише кількома стабільними та постійними комунікаціями з іншими людьми. Невелика кількість зв'язків сприяє почуттю їх безпеки і захищеності [50].

Життестійкість виступає важливою умовою успішної діяльності людини у складних стресогенних обставинах при збереженні її психоемоційної стабільності та психологічного здоров'я. Теоретичний аналіз життестійкості доводить високу вірогідність її зв'язку з копінг-стратегіями особистості.

1.2. Копінг-поведінка як предмет психологічного дослідження.

Одним з перспективних напрямів психологічних досліджень є дослідження проблеми копінг-поведінки (від англ. «to cope» – опановувати, долати, витримувати) [48]. Теоретичні основи проблеми копінг-поведінки тісно пов'язані з проблемою стресу. Копінг та стрес – два нероздільних для людини процеси. У концепції Г. Сельє та його послідовників особлива увага приділялась аналізу зовнішнього (стрес) чинника, але психологи, і передусім Р. Лазарус, обґрунтували положення про те, що здатність особистості долати стрес у більшості випадків більш важлива, ніж природа та величина стресу, а також частота його впливу. Це стало теоретичною основою розвитку когнітивної теорії копінг-поведінки та стресу Р. Лазаруса [36].

Незважаючи на те, що теорія «копінгу» одержала загальне визнання, у роботах науковців немає єдиної думки щодо оцінки значення й механізму впливу копінг-поведінки на стрес та самопочуття. У літературі зазначається, що організація досліджень стресу й копінг-поведінки викликає певні методологічні складнощі з [48]; складнощі розрізнення копінг-стратегій і захисних механізмів [21]; невирішені проблеми щодо надійних способів виміру схильності до реалізації копінг-стратегій [14].

Таким чином, вирішення життєвих труднощів – це когнітивні та поведінкові зусилля індивіда, що змінюють одне одного, з метою керування специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, що оцінюються ним як такі, що мають характер випробування або перевищують його ресурси.

Задача опанування з негативними життєвими обставинами полягає у тому, щоб подолати труднощі, або зменшити їх негативні наслідки, або уникнути дані труднощі, або стерпіти їх. Можна визначити опановуючу поведінку як цілеспрямовану соціальну поведінку, що дозволяє подолати складну життєву ситуацію або стресор за допомогою засобів, адекватних особистісним особливостям та ситуації, – через усвідомлення стратегії дій. Копінг-поведінка – це індивідуальний спосіб взаємодії із ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини і її психологічних можливостей [14; 15]. Психологічне призначення копінгу полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, даючи можливість опанувати її, послабити або пом'якшити ці вимоги, намагатися уникнути або звикнути до них і таким чином нівелювати стресову дію ситуації. Тому головні завдання копінгу – забезпечення і підтримка благополуччя людини, фізичного й психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами [38].

Феноменологія поведінки подолання та копінг-стратегій широко представлена як у дослідженнях зарубіжних психологів (Дж. Амірхан, Р. Лазарус, С. Мадді, А. Райт, Е. Хайм та ін.), так і у вітчизняних (В. Байдик, Ф. Василюк, С. Йолич, А. Кіясь, Н. Родіна, О. Склень, Н. Ярош тощо), хоча в українській психології активне вивчення копінг-стратегій почалося порівняно нещодавно – з 90-х років ХХ сторіччя [51].

Проаналізувавши різноманітні тлумачення копінгу С. Грабовська та М. Єсип пропонують наступне визначення поняття копінгу: копінг – це когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям [7]. Саме це визначення використовується у нашому дослідженні у якості робочого.

О. Войцеховська вважає, що копінг-поведінка оцінюється як ефективна, якщо вона: усуває фізіологічні та зменшує психологічні прояви напруження; надає особистості поновити активність; захищає людину від психічного виснаження; створює відчуття психічного благополуччя [4].

У психології існують різноманітні розподіли видів копінг-стратегій:

проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані, адаптивні та неадаптивні.

Проблемно-орієнтований копінг (активний) має наступні прояви:

- індивід здійснює активні спроби застосовувати власні особистісні ресурси для ефективного вирішення проблеми: конфронтація чи протистояння, ситуації прийняття відповідальності, планове долавання перешкод);
- пошук емоційної, матеріальної або ж інформаційної підтримки оточуючих.

Емоційно-орієнтований копінг – пасивна стратегія поведінки, у процесі якого відбувається втеча, тобто максимально можливе уникнення індивідом контактів з дійсністю, відхід від вирішення проблеми. Передбачає використання таких прийомів як відмова від відповідальності та її перекладання на оточуючих, пошук розуміння та співчуття з їх боку, втеча від проблемної ситуації, позитивна іронічна переоцінка неприємної події, уявне або реальне дистанціювання, заперечення проблеми [1].

До адаптивних (конструктивних) стратегій копінгу відносяться:

- досягнення мети;
- пошук допомоги інших людей;
- ретельне обмірковування проблеми та шляхів її вирішення;
- зміна свого ставлення до ситуації;
- зміни в собі самому, в системі власних установок і стереотипів [11].

Відносно (ситуативно) адаптивними називають такі стратегії як: пасивна кооперація, емоційна розрядка – зняття психоемоційної напруги шляхом емоційного відреагування або перекладання відповідальності за розв'язання проблеми на інших;

- відносність, релігійність, додавання сенсу – когнітивні стратегії самопереконавання у порівняній легкості проблеми (її відносності) або ж, навпаки, її особливу значенні, коли вирішення проблемної ситуації розцінюється як крок до мети або важливий життєвий досвід. Релігійність полягає у впевненості у наявності вищої сили, яка завжди допоможе

впоратися з труднощами;

- відволікання, конструктивна активність, компенсація, а також стратегії тимчасового самоусунення від вирішення проблем [30].

До неадаптивних (неконструктивних) відносяться: пасивність, уникнення, агресивні реакції, імпульсивна поведінка, емоційні зриви тощо [36].

Психологія опановуючої поведінки велику увагу приділяє особистісним ресурсам та вивченню поведінки людей у складних життєвих обставинах. Існує три базових підходи, що розкривають основи різних можливостей, умов та способів подолання.

1. Диспозиційний підхід – заснований на психоаналітичній теорії З. Фрейда, виділенні стилів стресоопановуючої поведінки (Д. Паркер) та вивченні рис особистості, яка успішно долає проблемні та кризові життєві ситуації. Тобто у рамках даного підходу особистісні властивості (наприклад, ворожість, нейротизм, сумлінність, екстраверсія) зіставляються з успішністю долаючої поведінки у складних ситуаціях та стилями подолання стресу.

2. Ситуаційно-динамічний підхід. У руслі цього підходу розглядаються динамічні, мінливі ситуаційно-зумовлені чинники, що визначають вибір копінг-стратегій. До ситуаційного підходу можна віднести вивчення специфічних стресових ситуацій (Г. Файфель, С. Страк, Ч. Карвер) та оцінкову модель Р. Лазаруса. Основний акцент в даній концепції зроблений на значущості стресогенної ситуації у визначенні стилю стресодолаючої поведінки, тобто в залежності від того, яка ступінь загрози, які ресурси, необхідні для опанування даною ситуацією, буде обраний та використаний певний копінг-стиль.

3. Інтегративний підхід представляє собою єдність особистісних та більш мінливих ситуаційних чинників, що впливають на вибір копінг-стратегії. Копінг, відіграючи посередницьку роль, є однією із здібностей людини і разом з ресурсами спрямований на перетворення проблемної ситуації та усунення загрози. При цьому враховується ступінь впливу

соціальної підтримки людині та те, наскільки контролюються події, а також ефективність самих копінгів [2].

Поведінкові копінг-стратегії поділяються на активні та пасивні, адаптивні та дезадаптивні [3]. До активних відносять стратегію «Вирішення проблем» як базисну копінг-стратегію, що включає усі варіанти поведінки людини, спрямовані на вирішення проблемної або стресової ситуації та стратегію «Пошук соціальної підтримки», що представляє собою активний запит індивідом допомоги від оточуючих людей [8].

До пасивної копінг-поведінки відносять такі варіанти поведінки, що включають базисну копінг-стратегію «Уникнення», хоча деякі форми уникнення можуть носити і активний характер [9].

До особистісно-середовищних адаптаційних ресурсів (копінг-ресурсам) відносять рівень когнітивного розвитку, наявність соціально-підтримуючої мережі та її ефективність, а також психологічні особливості особистості, що забезпечують стресостійкість [11].

Військовослужбовці у своїй професійній діяльності щоденно взаємодіють з великою кількістю людей та, потрапляючи у складні ситуації, використовують різноманітні види копінг-поведінки. Стратегією опанування вважаються засновані на усвідомлених зусиллях конкретні дії щодо регуляції психічної напруги з метою оптимальної психологічної адаптації до зовнішніх обставин. В залежності від особливостей стресової ситуації та від самої людини копінг, що використовується, буде або адаптивним та конструктивним або дезадаптивним та руйнівним для особистості та оточуючих.

Копінги виконують дві основні функції: 1) вирішення проблеми, яка створила стрес або спроби змінити стресор; 2) регулювання негативних емоцій, що викликані стресором [13]. При цьому копінги проявляються на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. З врахуванням всього вищезазначеного дослідники поєднують стратегії, що використовуються найбільш часто у так звані стилі опановуючої поведінки та виділяють 3

базових стиля.

1) Проблемно-орієнтований копінг. Даний стиль спрямований на вирішення проблеми за рахунок її раціонального аналізу. Він пов'язаний з розробкою та подальшим виконанням плану вирішення складної ситуації. Характерними формами поведінки для такого копінгу є самостійний аналіз того, що відбулося, пошук додаткової інформації та звернення за допомогою до інших людей.

2) Емоційно-орієнтована копінг-поведінка. Даний стиль опановуючої поведінки виступає наслідком емоційного реагування на ситуацію, яке при цьому не супроводжується якими-небудь конкретними діями щодо вирішення того, що відбувається. Дана поведінка може проявлятися у вигляді занурення особистості у власні переживання, залучення інших до своїх переживань або ж у вигляді самозвинувачення.

3) Особистісно-орієнтована копінг-поведінка. Даний стиль характеризується тим, що особистість уникає проблемної ситуації, «ховається» за думкою компетентних, значущих людей, що гарантують їм соціальну підтримку. Таке уникання може проявлятися у вигляді спроб не думати про проблему взагалі, бажання забути уві сні, компенсувати негативні емоції їжею або «розчинити» свої неприємності в алкоголі. Ці форми стресоопановуючої поведінки безпосередньо пов'язані з наївною, інфантильною оцінкою того, що відбувається [14].

Е.Фрайденберг та Е.Льюїс виділяють 18 поведінкових стратегій базових стилів опановуючої поведінки. Зокрема, проблемно-орієнтований стиль спрямований на вирішення проблеми та включає в себе наступні стратегії поведінки: 1) фокусування на вирішенні проблеми – систематичне обмірковування проблеми з врахуванням інших точок зору; 2) наполеглива практична робота над вирішенням проблеми; 3) цілеспрямована, довільна концентрація на позитивних аспектах ситуації, що склалася – оптимістичний погляд на проблему, що може виражатися у нагадуванні самому собі, що є люди в більш гіршому положенні, підтримка бадьорості духу; 4) активних

відпочинок – заняття фізкультурою та спортом [цит. за 19].

До емоційно-орієнтованого стилю відносяться: 1) неспокій – тривога про майбутнє взагалі та про своє майбутнє зокрема; 2) надія на диво – надія на краще, на те, що все саме по собі налагодиться, що відбудеться диво; 3) відмова від будь-яких дій щодо вирішення проблеми, хворобливі стани; 4) розрядка – покращення самопочуття за рахунок виміщення своїх невдач на інших, сльози, крик, алкоголь, тютюнопаління або вживання наркотичних речовин; 5) ігнорування проблеми – свідоме блокування проблеми, наче її не існує; 6) самозвинувачення – суворе ставлення до себе, відчуття відповідальності за проблему; 7) занурення у себе – замкненість, недопущення інших людей до своїх труднощів; 8) прагнення відволіктися та відпочити – переключення на інші сфери життя, використання таких способів релаксації як читання книг, перегляд телевізора, розваги у товаристві [23].

Третій – соціально-орієнтований стиль – опановуючої поведінки включає наступні стратегії: 1) пошук соціальної підтримки – прагнення поділитися своєю проблемою з іншими, заручитися підтримкою та схваленням; 2) спілкування з близькими друзями та пошук нових друзів; 3) прагнення належати до референтної групи – інтерес до того, що думають інші, та дії, спрямовані на отримання їх схвалення; 4) суспільні дії – пошуки підтримки шляхом організації групових дій для вирішення проблем, відвідування зборів; 5) звернення за професійною допомогою; 6) пошуки духовної опори, молитви про допомогу та настановлення, читання духовної літератури [24].

Отже, місія копінг-стратегій особистості полягає у тому, щоб з більшою чи меншою мірою активності та найменшими втратами успішно подолати несприятливі, складні життєві обставини, зменшити їх негативні наслідки.

1.3. Концептуальні засади дослідження життєстійкості та копінг-стратегій у військовослужбовців

Слід зауважити, що професійна діяльність військовослужбовців в умовах вторгнення відноситься до діяльності в особливих умовах та є такою, що виходить за межі звичайних умов праці. Визначення особливостей службово-бойової діяльності військовослужбовців у цілому, а також соціально-психологічних чинників, які впливають на них під час виконання службово-бойового завдання, дозволило Н. Пеньковій встановити такі загальні психологічні особливості їх перебування у зоні бойових дій [32]:

- 1) Велика суспільно-політична значущість службово-бойових завдань, що виконуються зараз українськими військовослужбовцями.
- 2) Постійна необхідність володіння суспільно-політичною, службово-бойовою, оперативною обстановкою у регіоні зіткнення та у країні в цілому, постійна аналітична робота.
- 3) Високий рівень колективної та особистої відповідальності за успішне виконання службово-бойових завдань.
- 4) Раптовість, новизна, незвичайність службово-бойової обстановки.
- 5) Значні психологічні труднощі та ризик на шляху реалізації службово-бойових завдань.
- 6) Висока ціна помилок та їхніх наслідків при виконанні службово-бойових завдань.
- 7) Психологічна готовність особового складу до негайного застосування спеціальних засобів, зброї за призначенням у разі ускладнення обстановки.
- 8) Ризик, реальна загроза психологічній безпеці, життю і здоров'ю військовослужбовців та їх родинам з боку злочинців, злочинних груп та протидіючих сил.
- 9) Перешкоди та природничі особливості (шум, жара або холод, темрява тощо), дефіцит часу, велика інтенсивність навантажень, інтенсивна дія чинників, які травмують психіку.

10) Тривале очікування можливих різких ускладнень службово-бойової обстановки, що потребує постійної пильності і психологічної готовності.

11) Одноманітність та монотонність психологічних подразників протягом тривалого часу виконання службово-бойових завдань.

12) Напруженість взаємовідносин із противником, їхня активна протидія під час бойових зіткнень.

13) Необхідність попередження, розкриття злочинів з боку військового противника.

14) Порушення фізіологічного ритму функціонування психіки військовослужбовців, що зумовлено специфікою виконання службово-бойових завдань [32].

Результати наукових досліджень особистісних змін у військовослужбовців, які брали участь в бойових діях, показали, що незалежно від інтенсивності психоемоційних навантажень зміна структури психологічних характеристик людини, в основному, має негативний характер. 25% військовослужбовців, які беруть участь у збройних конфліктах і локальних війнах, адекватно реагують на бойову обстановку і спроможні вести активні бойові дії [22]. В інших відбувається дезорганізація психічної діяльності, яка може призводити до розвитку різних патологічних реактивних станів: у 10-25 % особового складу виникають гострі реактивні психози, у 35 % стійкі психічні порушення, які можуть зберігатися протягом усього життя та позначаються як ПТСР.

Таким чином, перебування військових у бойовій обстановці має значні психологічні наслідки, може призводити до психозів та виникнення посттравматичного стресового розладу. В той же час частина військовослужбовців знаходять у собі сили для подолання даних негативних наслідків екстремального досвіду та продовжують жити повноцінним життям після повернення з війни, інші ж не знаходять собі місця у мирному житті та характеризуються вираженими проявами дезадаптації. Можливо така різниця зумовлена розбіжностями у рівні сформованості життєстійкості та, як

наслідок, застосуванням різних копінг-стратегій першою та другою групою військовослужбовців.

Таким чином, усіх учасників бойових дій можна умовно розділити на 2 великі категорії: першу категорію складають військові, які успішно подолали травматичний досвід безпосередньої загрози життю, а другу – військові з дезадаптаційними поведінковими проявами та вираженими симптомами посттравматичного стресового розладу. У відповідності до нашого припущення в основі даних відмінностей лежать різні копінг-стратегії, які використовують військовослужбовці: у першому випадку мова може йти про активні та конструктивні копінг-стратегії, що дозволяють більш ефективно пристосовуватися до мирного життя; військовослужбовці ж іншої групи мають недостатньо сформовані навички опановуючої поведінки.

У результаті теоретичного аналізу було встановлено, що копінг-поведінка є комплексом усвідомлених прийомів та методів подолання проблемних життєвих ситуацій, що базується на раціональній оцінці об'єктивних обставин і чинників та носить характер конкретних предметно-практичних дій.

Серед концептуальних положень, що пояснюють механізми копінг-поведінки в ракурсі нашого дослідження та висвітлюють конкретні методичні шляхи їх вивчення, найбільшої уваги заслуговують наступні:

- 1) концепція стилів опановуючої поведінки Д. Паркера;
- 2) положення щодо наявності зв'язку між специфікою стресової ситуації та характером обраної копінг-стратегії, що має ситуативний характер (Г. Файфель, С. Страк, Ч. Карвер);
- 3) уявлення про копінг-поведінку як необхідний етап переживання стресового стану (Р. Лазарус);
- 4) модель 2-рівневого когнітивного оцінювання проблемної ситуації Р. Лазаруса

Висновки до розділу 1

Здійснений теоретичний аналіз дозволяє зробити ряд важливих висновків.

1. Несення військової служби має значні психологічні наслідки. Одні військовослужбовці знаходять у собі сили для подолання даних негативних наслідків екстремального досвіду та продовжують жити повноцінним життям, інші ж характеризуються вираженими проявами дезадаптації. Не останню роль щодо психологічних змін, що відбуваються з військовослужбовцями, відіграє притаманний їм рівень життєстійкості та провідні копінг-стратегії, які вони використовують.

2. У якості робочого поняття використовувалось визначення життєстійкості С. Мадді: життєстійкість – це особлива структура установок і навичок, що дозволяє перетворити зміни в можливості та відображає «психологічну живучість» і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресогенних життєвих ситуацій. Іншими словами життєстійкість – спроможність особистості здійснювати опір та зберігати себе під дією певних несприятливих життєвих подій, умов та обставин. Достатній рівень сформованості життєстійкості зумовлює високу здатність та схильність особистості зберігати свою цілісність, оптимальний психоемоційний стан, готовність здійснювати зусилля, спрямовані на вирішення проблеми не дивлячись на важкі обставини. Життєстійкість можна розуміти як здатність людини зберігати психічне здоров'я, зокрема позитивну та конструктивну особистісну спрямованість, віру у себе та довіру до інших людей попри деструктивний вплив важких життєвих обставин. Структура життєстійкості включає 3 основні складові: прагнення до залученості, зорієнтованість на контроль, готовність до ризику.

3. Психологічне призначення копіngu полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, даючи можливість опанувати її, послабити або пом'якшити ці вимоги, намагатися уникнути або звикнути до

них і таким чином нівелювати стресову дію ситуації. Тому головні завдання копінгу – забезпечення й підтримання благополуччя людини, фізичного й психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами. У якості робочого у нашому дослідження використувалось наступне визначення поняття копінгу: копінг – це когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям (С. Грабовська, М. Єсип).

4. У рамках диспозиційного підходу особистісні властивості індивіда вивчаються у ракурсі їх зв'язку з успішністю долаючої поведінки у складних життєвих обставинах. Предметом ситуаційно-динамічного підходу стали рухливі та мінливі ситуаційно-обумовлені чинники, що визначають вибір копінг-стратегій. Інтегративний підхід зосереджується на вивченні особистісних та ситуаційних чинників, що можуть впливати на вибір копінг-стратегії. Базисними та основними копінг-стратегіями є стратегія «Вирішення проблем» та стратегія «Пошук соціальної підтримки», що відносяться до активних та адаптивних копінг-стратегій.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЕСТІЙКОСТІ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ У ПОВЕДІНЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Організація дослідження

У дослідженні взяли участь дві групи респондентів. Група 1 (експериментальна) – військовослужбовці віком від 20 до 30 років, які за результатами діагностики за методикою «Самооцінка життєстійкості» М. Форверга мають високий рівень або рівень вище середнього сформованості якості життєстійкості, тобто позиція цієї індивідуально-психологічної риси у структурі їх особистості досить сильна, а сама якість має стійкий характер, проявляється регулярно та яскраво. До складу групи 1 було включено 18 респондентів. Група 2 (контрольна)– військовослужбовці віком від 25 до 40 років, які за результатами первинної діагностики мають низькі показники сформованості життєстійкості як особистісної риси (табл. 2.1). До групи 2 увійшло 30 осіб.

Таблиця 2.1

Розподіл різних рівнів вираженості життєстійкості військовослужбовців,
отриманих за методикою М. Форверга

| Загальний рівень життєстійкості | Відсоткові частки досліджуваних з рівнями вираженості (к-сть / %) |
|------------------------------------|--|
| Високий | 8 |
| Вище середнього | 10 |
| Середній | 22 |
| Низький | 8 |

Усі респонденти залучені до вибірки за допомогою представників ГО

«Всеукраїнська асоціація учасників бойових дій».

Умовно в проведеному емпіричному дослідженні можна виділити 2 етапи. Перший етап передбачав первинне психодіагностичне обстеження усієї вибірки дослідження за методикою «Самооцінка життєстійкості» М. Форвера та формування на основі отриманих результатів двох груп. На другому етапі наша увага зосередилась на поглибленій діагностиці провідних поведінкових копінг-стратегій у кожній групі досліджуваних. Накопичення діагностичних даних по двом групам здійснювалося протягом листопада-грудня 2022 року.

Для фіксації можливих розбіжностей між двома групами досліджуваних за методиками дослідження копінгу був використаний широко відомий непараметричний U-критерій Манна-Уїтні.

У ході проведення емпіричного дослідження було використано наступні психодіагностичні методики: опитувальник «Самооцінка життєстійкості» М. Форверга, копінг-тест Р. Лазаруса, методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана.

Опитувальник «Самооцінка життєстійкості» М. Форверга (додаток А) [41; 44]. Спрямована на психометричну оцінку сформованості такої фундаментальної характеристики особистості як життєстійкість.

Методика складається з опису дев'яти властивостей, розвиток яких у собі потрібно оцінити за 9-бальною шкалою. Внаслідок підрахунку отримуємо такі рівні осмисленості та сформованості складників життєстійкості:

9-18 балів – низький рівень осмисленості та сформованості життєстійкості;

19-40 балів – середній ступінь вираженості життєстійкості;

41—54 бали – життєстійкість є характерною для Вас рисою;

55-72 бали – у Вас активно проявляється життєстійкість в орієнтації на співробітництво, у здатності самостійно знаходити шляхи вирішення проблем;

73-81 бал – ця властивість притаманна Вам повною мірою. Ви готові до подолання життєвих труднощів, вирішення проблем, орієнтовані в майбутнє.

Копінг-тест Р. Лазаруса (додаток Б). Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою у області вимірювання копінг-поведінки. Методика була розроблена Р. Лазарусом та С. Фолкманом у 1988 році.

Методика передбачає як індивідуальне, так і групове застосування без обмеження у часі. Всього методика містить 8 субшкал, що описують різні копінг-стратегії.

1) Субшкала «Конфронтація» - вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності та здійснення конкретних дій. Часто стратегія конфронтації розглядається як неконструктивна форма опанування проблемною ситуацією, але з умови помірного використання вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність та заповзятливість при вирішенні проблемної ситуації, вміння відстоювати власні інтереси.

2) Субшкала «Дистанціювання». Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеню емоційної залученості в неї. Характерне використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, переключення уваги, відсторонення, гумору, знецінення тощо.

3) Субшкала «Самоконтроль». Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого пригнічення та стримування емоцій, мінімізації їх впливу на сприйняття ситуації та вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до самовладання.

4) Субшкала «Пошук соціальної підтримки». Вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки. Характерні орієнтованість на взаємодію з

іншими людьми, очікування підтримки, уваги, поради, співчуття, конкретної дієвої допомоги.

5) Субшкала «Прийняття відповідальності». Визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми і відповідальності за її вирішення, у ряді випадків з відчутним компонентом самокритики та самозвинувачення. Вираженість даної стратегії у поведінці може призводити до невиправданої самокритики та самоприниження, переживанню почуття провини та хронічної незадоволеності собою.

6) Субшкала «Втеча-уникнення». Подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок реагування за типом ухилення: невизнання проблеми, фантазування, невиправдані очікування, переключення тощо. При наданні переваги стратегії уникнення можуть спостерігатися інфантильні форми поведінки у стресових ситуаціях.

7) Субшкала «Планування вирішення проблеми». Подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації та можливих варіантів поведінки, напрацювання стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з врахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів.

8) Субшкала «Позитивна переоцінка». Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, її розгляду як стимулу до особистісного зростання. Характерна орієнтованість на філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст роботи особистості над саморозвитком.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана. Методика призначена для діагностики повідних копінг-стратегій особистості. Складається з 33 тверджень, кожне з яких досліджуваний оцінює за 3-х бальною шкалою, попередньо уявивши себе у скрутній життєвій ситуації. Шкала оцінювання виглядає так: «Повністю згодний» - 3 бали, «Згодний» - 2 бали, «Не згодний» - 1 бал. Відповіді досліджуваних оцінюються у відповідності зі спеціальним «ключем». В методиці представлено 3 шкали:

«Вирішення проблем», «Пошук соціальної підтримки», «Уникнення проблем»..

Шкала «Вирішення проблем». Високі показники за даною шкалою свідчать про орієнтацію людини на активний пошук вирішення тих скрутних обставин, в які вона потрапила.

Шкала «Пошук соціальної підтримки». Відображає схильність досліджуваного до залучення соціальної підтримки та схвалення, коли він перебуває у складній життєвій ситуації

Шкала «Уникнення проблем». Свідчить про установку досліджуваного на уникнення проблем, що виникають.

Після комплексного психодіагностичного обстеження учасників дослідження контрольної та експериментальної груп було здійснено аналіз та інтерпретацію його результатів.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

1. У результаті обробки отриманих діагностичних даних було отримано зведені дані вибірки досліджуваних за діагностичними методиками, спрямованими на визначення провідних копінг-стратегій.

Так, результати, отримані за копінг-тестом Р. Лазаруса представниками групи 1 та групи 2 представлені у додатку Г та Д, а також таблицях 2.2 та 2.3.

Таблиця 2.2

Розподіл різних рівнів вираженості копінг-стратегій військовослужбовців групи 2, отриманих за копінг-тестом Р. Лазаруса

| № з/п | Тип копінгу | Відсоткові частки досліджуваних з рівнями вираженості (к-сть / %) | | | | | |
|-------|-------------------------------|---|--------|----------|--------|---------|--------|
| | | Низький | | Середній | | Високий | |
| 1. | Конфронтація | 6 | 20,00% | 6 | 20,00% | 18 | 60,00% |
| 2. | Дистанціювання | 12 | 40,00% | 14 | 46,67% | 4 | 13,33% |
| 3. | Самоконтроль | 6 | 20,00% | 13 | 43,33% | 11 | 36,67% |
| 4. | Пошук соціальної підтримки | 1 | 3,33% | 10 | 33,33% | 19 | 63,33% |
| 5. | Прийняття відповідальності | 9 | 30,00% | 13 | 43,33% | 8 | 26,67% |
| 6. | Втеча-уникнення | 2 | 6,67% | 8 | 26,67% | 20 | 66,67% |
| 7. | Планування вирішення проблеми | 0 | 0,00% | 5 | 16,67% | 25 | 83,33% |
| 8. | Позитивна переоцінка | 10 | 33,33% | 5 | 16,67% | 15 | 50,00% |

Отримані середні показники копінг-поведінки учасників групи 2 (контрольної групи) вказують на те, що найчастіше ці військові використовують таку копінг-стратегію як «Планування вирішення проблеми». Це можна пояснити тим, що в умовах недостатнього психоемоційного ресурсу, життєвої енергії, що виражається у труднощах оперативного орієнтування в складних умовах бойової обстановки, ці респонденти намагаються наперед спланувати кроки, щодо вирішення вірогідних проблем та утруднень, прорахувати свої дії.

Таким чином, провідна для цієї групи військовослужбовців копінг-стратегія щодо планування вирішення проблем, з великою вірогідністю може носити компенсаційний характер. Ще однією стратегією, що «користується попитом» серед військовослужбовців з низькими показниками життєстійкості, що свідчить про дуже високий рівень сензитивності та схильності до психологічного травмування є «Втеча уникнення».

Таблиця 2.3

Розподіл різних рівнів вираженості копінг-стратегій військовослужбовців групи 1, отриманих за копінг-тестом Р. Лазаруса

| № з/п | Тип копінгу | Відсоткові частки досліджуваних з рівнями вираженості (к-сть / %) | | | | | |
|-------|-------------------------------|---|--------|----------|--------|---------|--------|
| | | Низький | | Середній | | Високий | |
| 1. | Конфронтація | 11 | 61,11% | 4 | 22,22% | 3 | 16,67% |
| 2. | Дистанціювання | 1 | 5,56% | 8 | 44,44% | 9 | 50,00% |
| 3. | Самоконтроль | 5 | 27,78% | 6 | 33,33% | 7 | 38,89% |
| 4. | Пошук соціальної підтримки | 2 | 11,11% | 4 | 22,22% | 12 | 66,67% |
| 5. | Прийняття відповідальності | 8 | 44,44% | 5 | 27,78% | 5 | 27,78% |
| 6. | Втеча-уникнення | 9 | 50,00% | 9 | 50,00% | 0 | 0,00% |
| 7. | Планування вирішення проблеми | 10 | 55,56% | 3 | 16,67% | 5 | 27,78% |
| 8. | Позитивна переоцінка | 5 | 27,78% | 5 | 27,78% | 8 | 44,44% |

На третьому місці в ієрархії видів опановуючої поведінки знаходиться така неконструктивна копінг-стратегія «Конфронтація», що свідчить про установку цих військовослужбовців на вороже ставлення до них зі сторони оточуючих та спровокована цієї установкою готовність на відстоювання своїх позицій, схильність до конкуренції та домінування. Більш наочно отриманий профіль копінг-стратегій за методикою Р. Лазаруса представлено на рис. 2.1.

Отриманий узагальнений профіль копінг-стратегій життєстійких військовослужбовців (групи 1) явно відрізняється від узагальненого профілю групи 2 (рис. 2.2). Зокрема, найбільш вираженим видом опановуючої поведінки серед групи 1 досліджуваних є «Дистанціювання» та «Пошук соціальної підтримки». Третє місце займає така копінг-стратегія як «Позитивна переоцінка».

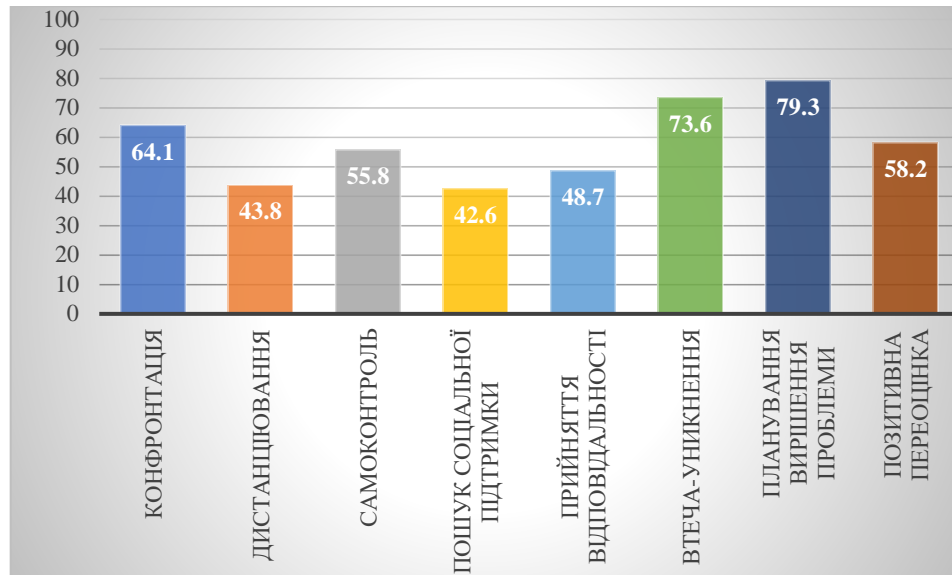


Рисунок 2.1. Профіль вираженості копінг-стратегій досліджуваних військовослужбовців з низьким рівнем вираженості життєстійкості (група 2)

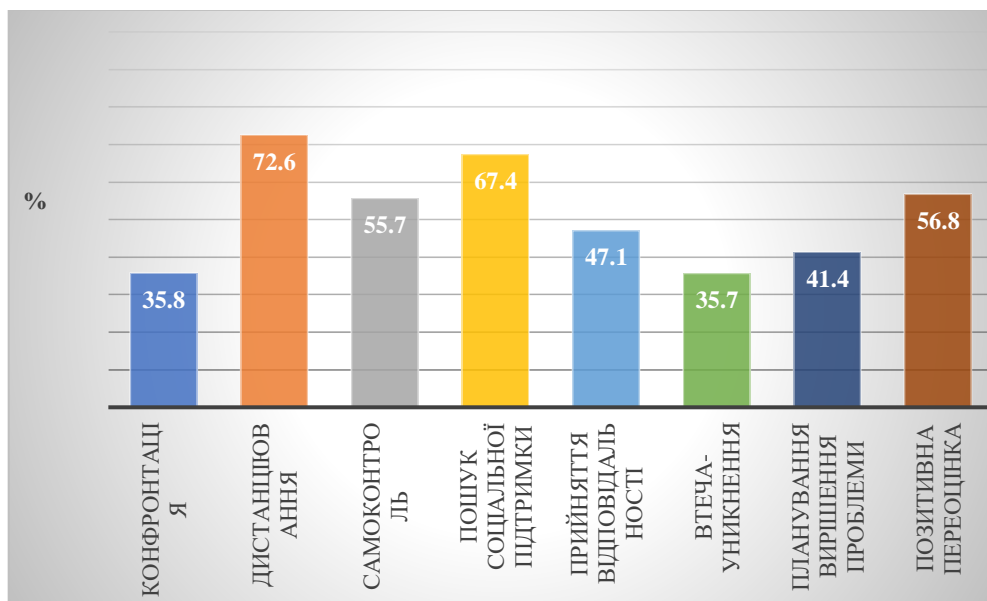


Рисунок 2.2. Профіль вираженості копінг-стратегій досліджуваних військовослужбовців з високими показниками сформованості життєстійкості (група 1)

Попередньо, ще не використавши статистичні критерії для порівняння двох вибірок, можна говорити про переважання у життєстійких військовослужбовців когнітивних копінг-стратегій. Остаточню ж підтвердити припущення про превалювання в групі 2 поведінкових та емоційних моделей

копінгу, а в групі 1– когнітивних, можна буде після статистичної перевірки розбіжностей у діагностичних показниках цих груп.

Таким же чином були оброблені та представлені результати за методикою «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана (табл. 2.4-2.5, додатки Е та Ж).

Найбільш вираженою моделлю копінг-поведінки серед воїнів з низькими показниками життєстійкості за методикою Д. Амірхана виступає «Вирішення проблем», що свідчить про їх орієнтацію на активний пошук вирішення проблемної ситуації, зокрема складних бойових завдань. Також досить вираженою у цій групі досліджуваних військовослужбовців є така копінг-стратегія як «Уникнення проблем», що узгоджується з результатами діагностики цієї групи за методикою Р. Лазаруса.

Таблиця 2.4

Розподіл різних рівнів вираженості копінг-стратегій військовослужбовців групи 2, отриманих за методикою Д. Амірхана

| № з/п | Тип копінгу | Відсоткові частки досліджуваних з рівнями вираженості (к-сть / %) | | | |
|-------|----------------------------|---|-------------|-------------|-------------|
| | | Дуже низький | Низький | Середній | Високий |
| 1. | Вирішення проблем | 4 / 13,33% | 6 / 20,00% | 10 / 33,33% | 10 / 33,33% |
| 2. | Пошук соціальної підтримки | 8 / 26,67% | 18 / 60,00% | 4 / 13,33% | 0 / 0,00% |
| 3. | Уникнення проблем | 5 / 16,67% | 14 / 46,67% | 1 / 3,33% | 10 / 33,33% |

Таблиця 2.5

Розподіл різних рівнів вираженості копінг-стратегій військовослужбовців групи 1, отриманих за методикою Д. Амірхана

| № з/п | Тип копінгу | Відсоткові частки досліджуваних з рівнями вираженості (к-сть / %) | | | |
|-------|----------------------------|---|---------------|---------------|----------------|
| | | Дуже низький | Низький | Середній | Високий |
| 1. | Вирішення проблем | 14 / 77,78% | 1 / 5,56% | 2 / 11,11% | 13 / 72,22% |
| 2. | Пошук соціальної підтримки | 1 / 5,56% | 4 / 22,22% | 8 / 44,44% | 5 / 27,78% |
| 3. | Уникнення проблем | 3 / 16,67% | 7 / 38,89% | 4 / 22,22% | 4 / 22,22% |

Найменш представленою копінг-стратегією серед військовослужбовців групи 2 є «Пошук соціальної підтримки», що говорить про певну замкненість, соціальну пасивність, прагнення тримати свій біль при собі. Враховуючи те, що стратегія пошуку соціальної підтримки виступає однією з найбільш ефективних стратегій опановуючої поведінки, можна зробити висновок про суттєві недоліки перебігу копінг-поведінки серед досліджуваних групи 2.

В групі 1 найбільш вираженою є така копінг-модель як «Пошук соціальної підтримки». Досить вираженою є також шкала «Уникнення проблем». Найменше життєстійкі військовослужбовців використовують таку стратегію як «Вирішення проблем». Отримані профілі за методикою Д. Амірхана представлені на рис. 2.3.

2. Результати порівняння групи 1 та групи 2 вибірок за методиками діагностики копінг-стратегій. Оскільки отримані респондентами бали за методиками Р. Лазаруса та Д. Амірхана не підпорядковуються закону нормального розподілу, для перевірки наявності статистично достовірних розбіжностей між групою 2 та групою 1 використовувався непараметричний U-критерій Манна-Уїтні.

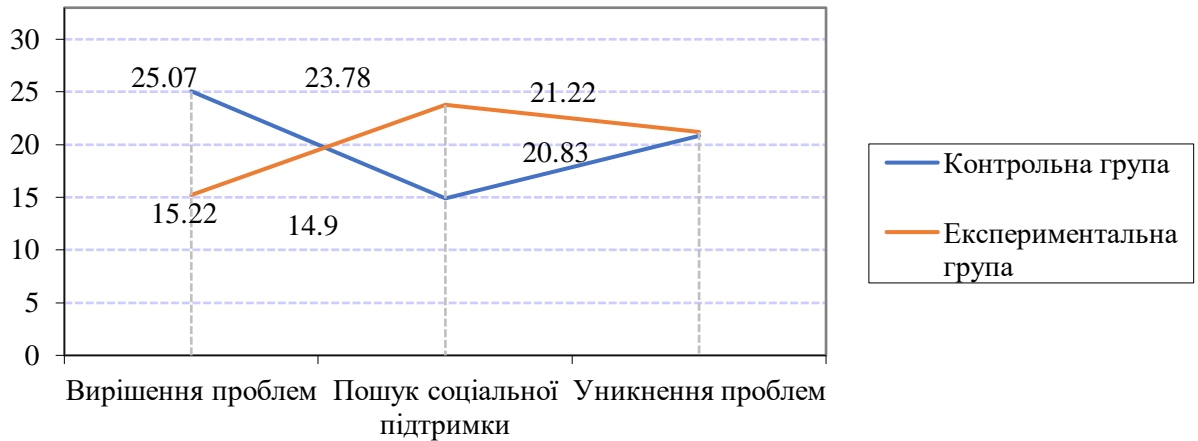


Рисунок 2.3. Профіль вираженості копінг-стратегій групою 2 (контрольної) та групою 1 (експериментальної), отриманих за допомогою методики Д. Амірхана

Як видно з таблиці 2.6 за методикою Р. Лазаруса між досліджуваними групою 1 та групою 2 є статистично достовірні відмінності за цілим рядом копінг-стратегій. Респонденти зі зниженими показниками життєстійкості характеризуються значно більшими і статистично достовірними показниками за шкалами «Конфронтація» ($U = 109,5$, $p < 0,001$), «Втеча-уникнення» ($U = 40,5$, $p < 0,000$), «Планування вирішення проблеми» ($U = 80,0$, $p < 0,000$).

Можна стверджувати, що при виникненні складних ситуацій у житті та на фронті учасники контрольної групи (групи 2) схильні до їх вирішення за рахунок поведінкової активності та здійснення конкретних, але не завжди цілеспрямованих дій. Для них характерна активна наступальна позиція, що сформувалася як компенсаційна умова виживання в розрізі недостатності власних особистісних ресурсів для подолання проблем. Можна зробити висновок про переважання поведінкових копінг-стратегій над когнітивними у військовослужбовців групи 2 (контрольної). Ще одним вираженим варіантом опановуючої поведінки серед представників групи 2 (контрольної) є «Втеча-уникнення», що говорить про їх схильність долати особистісно значущі неприємності та негативні переживання шляхом невизнання проблеми, фантазування, побудови невинуватих очікувань, переключення на інші

сфери діяльності. При такому варіанті реагування на стресові впливи можуть спостерігатися інфантильні форми поведінки. Порівняно конструктивною моделлю вирішення проблемної ситуації, що притаманні цій категорії військовослужбовців є реагування за типом «Планування вирішення проблеми». Дана копінг-стратегія полягає у цілеспрямованому аналізі ситуації та можливих варіантів поведінки, у напрацюванні стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів. Дана копінг-стратегія належить до розряду зрілих форм поведінки та скоріше за все виконує в цьому випадку компенсаційну функцію.

Таблиця 2.6

Порівняльна характеристика копінг-стратегій двох груп досліджуваних за методикою Р. Лазаруса

| № з/п | Копінг-стратегії | Контрольна група (2) | Експериментальна група (1) | U-критерій Манна-Уїтні | p |
|-------|-------------------------------|----------------------|----------------------------|------------------------|----------------------------------|
| 1. | Конфронтація | 64,1 | 35,8 | 109,500 | p < 0,001 Відмінності значущі |
| 2. | Дистанціювання | 43,8 | 72,6 | 88,500 | p < 0,000 Відмінності значущі |
| 3. | Самоконтроль | 55,8 | 55,7 | 268,000 | 0,966 p > 0,05 |
| 4. | Пошук соціальної підтримки | 42,6 | 67,4 | 124,000 | p < 0,002 Відмінності значущі |
| 5. | Прийняття відповідальності | 48,7 | 47,1 | 239,000 | 0,509 p > 0,05 |
| 6. | Втеча-уникнення | 73,6 | 35,7 | 40,500 | p < 0,000 Відмінності значущі |
| 7. | Планування вирішення проблеми | 79,3 | 41,4 | 80,000 | p < 0,000 Відмінності значущі |
| 8. | Позитивна переоцінка | 58,2 | 56,8 | 255,500 | 0,757 p > 0,05 |

Життестійкі бійці характеризуються значно більшими і статистично достовірними показниками за шкалами «Дистанціювання» ($U = 88,5, p < 0,000$), «Пошук соціальної підтримки» ($U = 124,0, p < 0,002$). В даному випадку також має місце значна вираженість як незрілих, так і достатньо зрілих та конструктивних копінг-стратегій. До першої категорії відноситься така досить виражена копінг-стратегія як «Дистанціювання», що полягає у подоланні негативних переживань у зв'язку з проблемною ситуацією за рахунок спеціальних інтелектуальних прийомів, що дозволяють суб'єктивно знизити її значущість та ступінь емоційної залученості до неї. Також ці військові у більшій мірі схильні шукати соціальної підтримки при виникненні складних життєвих обставин. В цілому можна говорити про переважання когнітивних стратегій опановуючої поведінки у представників експериментальної групи.

Результати діагностичного обстеження військових обох груп за методикою «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана також було порівняно за допомогою U-критерію Манна-Уїтні. Результати цього порівняння представлено у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Порівняльна характеристика провідних копінг-стратегій двох груп досліджуваних (за методикою Д. Амірхана)

| № з/п | Копінг-стратегії | Контроль на група (2) | Експериментальна група (1) | U-критерій Манна-Уїтні | p |
|-------|----------------------------|-----------------------|----------------------------|------------------------|------------------------------------|
| 1. | Вирішення проблем | 25,07 | 15,22 | 66,000 | $p < 0,000$ Відмінності значущі |
| 2. | Пошук соціальної підтримки | 14,90 | 23,78 | 55,000 | $p < 0,000$ Відмінності значущі |
| 3. | Уникнення проблем | 20,83 | 21,22 | 256,000 | 0,765 $p > 0,05$ |

Результати порівняння показників обох груп досліджуваних за методикою Д. Амірхана цілком підтвердили результати порівняння за методикою Р. Лазаруса. Так статистично достовірно у бійців зі зниженими показниками життєстійкості переважає така копінг-стратегія як «Вирішення проблем» ($U = 66,0, p < 0,000$).

В той же час знову знайшов підтвердження той факт, що життєстійкі військовослужбовці, на відміну від попередніх, більше схильні шукати соціальної підтримки у складних життєвих ситуаціях ($U = 55,0, p < 0,000$). Такі результати, а точніше їх повторне підтвердження, дають змогу повністю переконатися у достовірності та надійності виявлених психологічних закономірностей.

Для того, щоб остаточно та надійно підтвердити виявлені закономірності щодо провідних копінг-стратегій військовослужбовців в залежності від сформованості у них життєстійкості на підсумковому етапі опрацювання результатів емпіричного дослідження було здійснено кореляційний аналіз між показниками методик діагностики провідних копінг-стратегій Р. Лазаруса і Д. Амірхана та методики діагностики життєстійкості М. Форверга (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

Результати кореляційного аналізу між показниками сформованості життєстійкості та провідними копінг-стратегіями військовослужбовців

| Шкали методик Р. Лазаруса та Д. Амірхана | Загальний рівень життєстійкості, визначений за методикою М. Форверга |
|--|--|
| Конфронтація | -0,54** |
| Дистанціювання | 0,61* |
| Самоконтроль | 0,07 |
| Пошук соціальної підтримки | 0,59* |
| Прийняття відповідальності | 0,04 |
| Втеча-уникнення | -0,57** |
| Планування вирішення проблем | -0,48** |
| Позитивна переоцінка | -0,12 |
| Вирішення проблем | -0,62** |
| Пошук соціальної підтримки | 0,65* |
| Уникнення проблем | 0,03 |

Примітка: * - значуща пряма кореляція; ** - значуща зворотна кореляція

Проведений кореляційний аналіз дозволяє констатувати, що життєстійкість виступає значущим чинником формування у якості провідних таких копінг-стратегій як дистанціювання та пошук соціальної підтримки (зафіксовано значущі прямі кореляційні зв'язки). У той же час високий рівень життєстійкості негативним чином пов'язаний з такими копінг-стратегіями як конфронтація, втеча-уникнення, планування вирішення проблем (між цими змінними виявлена значуща зворотна кореляція).

2.3. Рекомендації щодо формування конструктивної копінг-поведінки

Спираючись на отримані результати емпіричного дослідження розроблена програма визначає ключові шляхи та «мішені» корекційного втручання. У відповідності до них ключовими задачами роботи за програмою формування копінг-поведінки учасників бойових дій є:

- зняття психоемоційного напруження;
- формування раціональної оцінки дійсності, що передбачає поновлення більш тісного контакту з реальністю;
- розвиток комунікативних навичок та психологічної готовності до саморозкриття та самовираження;
- налагодження міжособистісних стосунків з оточуючими та їх реалістичне сприйняття;
- формування навичок емоційної саморегуляції;
- розвиток вміння самостійно піклуватися про себе;
- формування адаптивних когнітивних копінг-стратегій.

Організаційні аспекти реалізації програми.

Цільова аудиторія – учасники бойових дій з переважанням неконструктивних стратегій опановуючої поведінки.

Форма проведення – групова.

Кількість учасників групи – 10-12 осіб.

Кількість психокорекційних занять – 10 (табл. 2.9).

Таблиця 2.9

Тематичне планування психокорекційних занять [18]

| Заняття | Зміст занять | К-сть годин |
|---------|--|-------------|
| №1 | <ul style="list-style-type: none"> ○ Вправа «Луна» ○ Вправа «Знайомство» ○ Вправа «Карусель спілкування» ○ Вправа «Успіх» | 1 |
| №2 | <ul style="list-style-type: none"> ○ Вправа «Контакт із групою» ○ Вправа «Прислів'я» ○ Вправа «Друкарська машинка» ○ Вправа «Боротьба мотивів» | 1 |
| №3 | <ul style="list-style-type: none"> ○ Вправа «Емоційне коло» ○ Вправа «Шлях до мети» ○ Вправа «Історія» ○ Вправа «Комісійний магазин» ○ Вправа «Лінія життя» | 1 |

Продовження таблиці 2.9

| | | |
|----|---|---|
| №4 | <ul style="list-style-type: none"> ○ Вправа «Емоційне коло» ○ Вправа «Впасти зі стільця» ○ Вправа «Подолання» ○ Вправа «Мапа майбутнього» | 1 |
| №5 | <ul style="list-style-type: none"> ○ Вправа «Кубик-рубик» ○ Вправа «Я так боюся...» ○ Вправа «Свічка» ○ Вправа «Агресор» | 1 |
| №6 | <ul style="list-style-type: none"> ○ Вправа «Я люблю банани...» ○ Вправа «Кінопроби» ○ Вправа «Впевнена, невпевнена та агресивна поведінка» ○ Вправа «Що зупиняє мене?» | 1 |
| №7 | <ul style="list-style-type: none"> ○ Вправа «Як стати своїм» ○ Вправа «Військовослужбовець» ○ Вправа «Моделювання ситуацій» ○ Вправа «Жертва» | 1 |
| №8 | <ul style="list-style-type: none"> ○ Вправа «Самопрезентація» ○ Арт-техніка «Найщасливіший день» ○ Вправа «Переправа» ○ Вправа «Мій досвід і моменти професійної | 1 |

| | діяльності» | |
|-----|--|---|
| №9 | <ul style="list-style-type: none"> ○ Вправа «Співбесіда» ○ Вправа «Митниця» ○ Вправа «П'ять кроків» ○ Вправа «Свідомий контроль» | 1 |
| №10 | <ul style="list-style-type: none"> ○ Вправа «Повітряна кулька» ○ Вправа «Усвідомлення життєвих криз» ○ Вправа «Художники» ○ Вправа «Валіза у дорогу» | 1 |

Тривалість психокорекційної сесії – 60 хв.

Методи надання психологічної допомоги: аутогенне тренування, техніки когнітивної та раціональної психотерапії, елементи казко- та арт-терапії, візуалізація, психогімнастика, вправи на виявлення внутрішніх ресурсів та особистісного потенціалу, техніки роботи з Я-концепцією та ін.

Необхідні матеріали: кольорові олівці та фарби, аркуші ватману, аркуші А4, ручки, прості олівці, валізи з картону або паперу для вправи «Чемодан в дорогу».

Повний зміст занять психокорекційної програми представлено в додатку 3.

Висновки до розділу 2

Реалізоване емпіричне дослідження зв'язку життєстійкості з копінг-стратегіями у поведінці військовослужбовців дозволило зробити ряд важливих висновків.

1. За методикою Р. Лазаруса встановлено, що найчастіше військові з низькими показниками життєстійкості використовують такі копінг-стратегії як «Планування вирішення проблеми», «Втеча-уникнення» та «Конфронтація». Це можна пояснити тим, що в умовах недостатнього психоемоційного ресурсу, життєвої енергії, що виражається у труднощах оперативного орієнтування в складних умовах бойової обстановки, ці респонденти намагаються наперед спланувати кроки, щодо вирішення вірогідних проблем та утруднень, прорахувати свої дії. Найменш представленою копінг-стратегією серед бійців зі зниженими показниками життєстійкості є «Пошук соціальної підтримки», що говорить про намагання тримати свій біль при собі, прагнення вирішувати свої проблеми самостійно, небажання розкривати комусь свій психотравматичний досвід. Учасники з низьким рівнем сформованості життєстійкості характеризуються значно більшими у порівнянні з життєстійкими бійцями та статистично достовірними показниками за шкалами «Конфронтація», «Втеча-уникнення», «Планування вирішення проблеми». Найбільш вираженим видом опановуючої поведінки серед життєстійких військовослужбовців є «Дистанціювання», «Пошук соціальної підтримки» та «Позитивна переоцінка» та у загальній конфігурації носить конструктивний та прогресивний характер.

2. Військовослужбовці з низькими показниками життєстійкості схильні до вирішення проблемних ситуацій за рахунок поведінкової активності та здійснення конкретних, але не завжди цілеспрямованих дій. Для них характерна активна наступальна позиція, що сформувалася як компенсаційна умова виживання в розрізі недостатності власних особистісних ресурсів для

подолання проблем. У військовослужбовців з низькими показниками життєстійкості поведінкові копінг-стратегії з вираженим емоційним реагування значно випереджають у розвитку когнітивні копінг-стратегії.

3. У результаті кореляційного аналізу встановлено, що життєстійкість виступає значущим чинником формування таких копінг-стратегій як дистанціювання та пошук соціальної підтримки (зафіксовано значущі прямі кореляційні зв'язки). У той же час високий рівень життєстійкості негативним чином пов'язаний з такими копінг-стратегіями як конфронтація, втеча-уникнення, планування вирішення проблем (між цими змінними виявлена значуща зворотна кореляція).

4. На основі отриманих емпіричних даних було розроблено програму спрямовану на формування копінг-поведінки в учасників бойових дій.

Спираючись на результати емпіричного дослідження можна зробити висновок про суттєві недоліки перебігу копінг-поведінки серед військовослужбовців з низькими показниками життєстійкості.

ВИСНОВКИ

Здійснене теоретико-емпіричне дослідження впливу життестійкості як диспозиційної особистісної риси на особливості копінг-поведінки сучасних українських військовослужбовців дозволило зробити ряд важливих висновків та узагальнень.

1. Життестійкість – це особлива структура установок і навичок, що дозволяє перетворити зміни в можливості та відображає «психологічну живучість» і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивації до подолання стресогенних життєвих обставин (С. Мадді). Життестійкість можна розуміти як здатність людини зберігати психічне здоров'я, зокрема позитивну та конструктивну особистісну спрямованість, віру у себе та довіру до інших людей попри деструктивний вплив важких життєвих обставин. Психологічне призначення копінгу полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, даючи можливість опанувати її, послабити або пом'якшити ці вимоги, намагатися уникнути або звикнути до них і таким чином нівелювати стресову дію ситуації. Тому головні завдання копінгу – забезпечення й підтримання благополуччя людини, фізичного й психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами.

2. Копінг – це когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям (С. Грабовська, М. Єсип). Станом на теперішній час розроблено три основні концепції опановуючої поведінки: диспозиційна, ситуаційно-динамічна та інтегративна. У рамках диспозиційного підходу особистісні властивості індивіда вивчаються у ракурсі їх зв'язку з успішністю долаючої поведінки у складних життєвих обставинах. Предметом ситуаційно-динамічного підходу стали рухливі та мінливі ситуаційно-обумовлені чинники, що визначають вибір копінг-стратегій. Інтегративний підхід зосереджується на вивченні особистісних та ситуаційних чинників, що можуть впливати на вибір копінг-стратегії. Базисними та основними копінг-стратегіями є

стратегія «Вирішення проблем» та стратегія «Пошук соціальної підтримки», що відносяться до активних та адаптивних копінг-стратегій.

3. Професійна діяльність військовослужбовців пов'язана зі значними ризиками, специфічними умовами діяльності, постійним стресогенним впливом, що накладає відбиток на особливості їх психічного функціонування. Серед основних концептуальних засад дослідження життєстійкості та копінг-стратегій у військовослужбовців можна назвати концепцію стилів опановуючої поведінки Д. Паркера, уявлення про копінг-поведінку як необхідний етап переживання стресового стану та модель дворівневого когнітивного оцінювання проблемної ситуації Р. Лазаруса, концепція проактивного копінгу.

4. Шляхом проведення емпіричного дослідження було встановлено, що у військовослужбовців зі зниженим рівнем життєстійкості поведінкові копінг-стратегії з вираженим емоційним реагуванням значно випереджають у розвитку когнітивні копінг-стратегії. Загальна конфігурація копінг-поведінки військовослужбовців з достатньо високим рівнем сформованості життєстійкості має конструктивних та прогресивний характер, у них переважають когнітивні стратегії копінгу, зокрема, активний пошук соціальної підтримки у складних стресогенних ситуаціях. У той же час перебіг копінг-поведінки серед військовослужбовців з низькими показниками життєстійкості характеризується суттєвими недоліками, зокрема підвищеним ризиком повної дезорганізації поведінки, спровокованої переживанням інтенсивних дисфоричних емоцій. У результаті кореляційного аналізу встановлено, що життєстійкість виступає значущим чинником формування таких копінг-стратегій як дистанціювання та пошук соціальної підтримки (зафіксовано значущі прямі кореляційні зв'язки). У той же час високий рівень життєстійкості негативним чином пов'язаний з такими копінг-стратегіями як конфронтація, втеча-уникнення, планування вирішення проблем (між цими змінними виявлена значуща зворотна кореляція).

5. На основі отриманих емпіричних даних було розроблено

психокорекційну програму спрямовану на формування копінг-поведінки в учасників бойових дій, в якій відображено ключові шляхи корекції опановуючої поведінки цієї категорії осіб.

Таким чином, підтверджено гіпотезу кваліфікаційної роботи щодо наявності вираженого впливу рівня сформованості життєстійкості на вибір та застосування військовослужбовцями конструктивних та ефективних копінг-стратегій, зокрема, високий рівень життєстійкості зумовлює вибір військовослужбовцями більш розвинених та конструктивних копінг-стратегій. Подальші наукові розвідки у лоні порушеної проблематики можуть бути присвячені оцінці ефективності запропонованої психокорекційної програми формування копінг-стратегій сучасних військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва Н. Є., Ричкова Л. В. Особливості копінгових стратегій адаптації курсантів і студентів УЦЗУ. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2009. Вип. 6. С. 3-11.
2. Бірон Б. В. Проактивне подолання стресових ситуацій особистістю: автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2015. 22 с.
3. Василенко М. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. Т. XI, част.7. Київ, 2009. С. 95-107.
4. Войцеховська О. В., Закалик Г. М. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2016. № 2. С. 95-104.
5. Воляннюк Н. Ю. Особливості вибору стратегії копінг поведінки психологів-викладачів. *Соціальна психологія*. 2005. № 4. С.101-112.
6. Галян І. М. Готовність до ризику як особистісна властивість саморегуляції. *Сучасні наукові дослідження у психології та педагогіці прогрес майбутнього* : зб. наук. робіт учасників Міжнародної науково-практичної конференції (22–23 травня 2015 р., м. Одеса). Одеса : ГО «Південна фундація педагогіки», 2015. С. 15-18.
7. Грабовська С., Єсип М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Психологічне здоров'я особи і суспільства*. 2010. №4. С. 188-199.
8. Дідковська Л. І. Психологічні особливості копінг-стратегій підлітків із різним соціально-психологічним статусом у класі. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 191–202.
9. Дідух М. М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих національної

поліції України у психологічно напружених ситуаціях : дис. канд. психол. Наук : 19.00.06. Київ, 2018. 227.

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

11. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія, 2020, №55, С. 23-30.

12. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 2020. 422 с.

13. Кіясь А. В. Ефективність копінг-стратегій вчителя як прояв його особистісного потенціалу. *Вісник Одеського національного університету*. 2009. Т.14, Вип. 17. С. 336-344.

14. Коваленко А. Б., Родіна Н. В. Дослідження копінг-поведінки: Тенденції та перспективи. *Наука і освіта*. 2011. №9. С. 110-113.

15. Коваленко А. Б., Родіна Н. В. Особистісний потенціал в опануванні важких життєвих ситуацій: проактивна взаємодія з середовищем. *Вісник Одеського національного університету*. 2010. №.14 (17). С.54-65.

16. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Випуск 20. 2020. С. 68-81.

17. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Корня Л.В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України. Методичний посібник. Київ : ФОП Маслаков, 2019. 288 с.

18. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. та ін.

Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

19. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Ін-т психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 19 с.

20. Кравчук С. Л. Психологічні особливості життєстійкості особистості у зв'язку з її цінностями самоактуалізації. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Випуск 25. С. 152-166.

21. Леженіна Л. М. Взаємозв'язок копінг-стратегій, захисних механізмів і стильових особливостей саморегуляції поведінки майбутніх офіцерів служби безпеки України. *Міжнародний науковий журнал «Науковий огляд»*. 2015. № 9 (19). С. 7-14.

22. Лефтеров В. О., Тімченко О. В. Психологічні детермінанти загибелі та поранень працівників органів внутрішніх справ : монографія. Донецьк : ДІВС МВС України, 2002. 324 с.

23. Лук'янова М. В. Види стратегій опанування та їх динаміка. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. 7. Вип. 16. С. 89-92.

24. Ляшин Я. Є. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях. *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука»*. 2016. № 12 (22), Т. 1. С. 78-80.

25. Максименко С. Д. Генеза існування особистості. Київ : Вид-во ООО «КММ», 2006. 240 с.

26. Максименко С. Д., Носенко Е. Л. Експериментальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 360 с.

27. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди*. Психологія. 2012. Вип. 44 (1). С. 143-150.

28. Методичні рекомендації з організації психологічного вивчення вивчення військовослужбовців строкової служби Збройних Сил України. Київ : Головне управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України. 2015. 108 с.

29. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України: підручник: у 2 ч. / колектив авторів; за заг. ред. В. В. Стасюка. Київ : НУОУ, 2012. 682 с.
30. Моргунова Н. С. Копінг-стратегії студентів з різним рівнем стильової саморегуляції. *Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія.* 2012. Вип. 49, № 1009. С. 179-182.
31. Носенко Е. Л., Аршава І. Ф. Сучасні напрямки зарубіжної психології: психологія особистості: підручник. Дніпропетровськ: Вид-во ДНУ. 2010. 264с.
32. Пенькова Н. Є. Психологічна готовність військовослужбовців національної гвардії України до службово-бойової діяльності у процесі проведення антитерористичної операції: дис. кандидата психол. наук: 19.00.09. Харків, 2015. 197 с.
33. Психологія життєвої кризи / відп. ред. Т. М. Титаренко. Київ: Агропром-видав України, 1998. 348 с.
34. Решетник О. А. Огляд сучасних зарубіжних досліджень із проблеми життєстійкості особистості. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Україна і світ: діалог мов та культур».* 11-13 квітня 2018 року. Київ: Вид. центр КНЛУ, 2018. С. 658-661.
35. Родіна Н. В. До проблеми співвідношення понять «копінг-стратегії» та «захисні механізми». *Актуальні проблеми соціології, психології та педагогіки.* 2006. №2. С. 98-104.
36. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. доктора психол. наук: 19.00.01. Київ, 2013. 476 с.
37. Сахарова К. О. Життєстійкість як складова відновлення психічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права.* Випуск 3, 2022. С. 123-128.
38. Склень О. І. Базисні стратегії копінг-поведінки працівників аварійно-рятувальних підрозділів МНС України, динаміка та особливості їх зміни в різноманітних стресових ситуаціях. *Наукові записки Інституту психології*

ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ : Міленіум, 2006. Вип. 27. С 476-486.

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

40. Психологічне забезпечення у збройних силах зарубіжних країн : навч. посіб. / колектив авторів; за заг. ред. В. В. Стасюка. Київ : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2017. 132 с.

41. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності Київ : Либідь, 2003. 376 с.

42. Титаренко Т. М., Ларіна Т. О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність і безпека. Київ: Науковий світ, 2009. 76 с.

43. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації: монографія. Ірпінь: Нац. ун-т ДПС України, 2011. 284 с.

44. Форверг М. Социально-психологические основы изменения поведения. *Проблемы социальной психологии* / под ред. В. М. Квачахия. Тбилиси: Изд-во Тбилисского университета, 1976. С. 30-38.

45. Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України..* Том VI: Психологія обдарованості. Випуск 15. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. 459 с.

46. Чиханцова О. А. Життєстійкість як чинник збереження психічного здоров'я. *Core. Digital Library NAPS of Ukraine* : веб-сайт. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/132487781.pdf> (дата звернення: 21.01.2023).

47. Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 319 с.

48. Швець Д. В. Копінг-поведінка майбутніх правоохоронців у контексті прогностичної компетентності. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* Том VI. Психологія обдарованості. 2017. Вип. 13. С. 188-197.

49. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних

психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*: зб. наук. праць. 2018. Том 39. С. 368-379.

50. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : монографія / Титаренко Т. М., Злобіна О. Г., Лепіхова Л. А. та ін. ; за ред. Т. М. Титаренко. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.

51. Ярош Н. С. Саногенна рефлексія як копінг-механізм особистості. Матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Кам'янець-Подільський, 23 квіт. 2017 р.). Кам'янець-Подільський, 2017. С. 142-147.

52. Lazarus R. S. Stress, appraisal and coping. New York : Springer Publishing Company Inc., 1984. 445 p.

| Властивість | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| приводів у відносинах з людьми. | | | | | | | | | |
| 5. Рішучість. Я мобілізуюся в екстремальних, нестандартних умовах. Я сміливо приймаю рішення, безстрашно дивлюся небезпеці в очі. Я рішучий(-а), відчайдушний(-а). | | | | | | | | | |
| 6. Відповідальність. Я самостійно будує плани і вірю, що зможу їх здійснити. Я докладаю багато зусиль задля досягнення запланованого, а не сподіваюся на допомогу інших. Перекоаний(-а), що успіх є результатом наполегливої праці і мало залежить від випадку або везіння. | | | | | | | | | |
| 7. Терпіння. Я стійко, без нарікань витримую важкі життєві умови. Я мирюся із життєвими труднощами, сподіваючись на краще. Довго та спокійно витримую щось нудне, неприємне, небажане | | | | | | | | | |
| 8. Оптимістичність. Я життєрадісний(- а), сподіваюся на краще. Мене не лякають несподіванки в майбутньому. | | | | | | | | | |
| 9. Мобільність. Я вмiло і швидко дію за різних обставин. Швидко приступаю до виконання завдань задля досягнення мети. Я легко переключаюся з однієї справи на іншу | | | | | | | | | |

Ключі до опитувальника “Самооцінка життєстійкості”:

Перекладаємо отримані відповіді за 9-бальною шкалою.

Підраховуємо кількість балів за кожним пунктом.

Отримуємо рівні осмисленості та сформованості складових життєстійкості:

9-18 балів - низький рівень осмисленості та сформованості життєстійкості;

19-40 балів - середній ступінь вираженості життєстійкості;

41-54 бали - життєстійкість є характерною для Вас рисою;

55-72 бали - у Вас активно проявляється життєстійкість в орієнтації на співробітництво, у здатності самостійно знаходити шляхи вирішення

проблем.

73-81 бал - ця властивість притаманна Вам повною мірою. Ви готові до подолання життєвих труднощів, вирішення проблем, орієнтовані в майбутнє.

Копінг-тест Р. Лазаруса

Опис методики

Методика призначена для визначення механізмів подолання, способів подолання труднощів в різних сферах розумової діяльності, копінг-стратегій. Дана анкета вважається першою стандартною методикою в області копінг-вимірювання. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році.

Процедура

Досліджуваному пропонується 50 висловлювань, що стосуються поведінки в складній життєвій ситуації. Суб'єкт повинен оцінити те, як часто ця поведінка з'являється у нього.

Обробка результатів

1. Обчисліть бали, використовуючи наступну шкалу:

ніколи – 0 балів;

рідко – 1 бал;

іноді – 2 бали;

часто – 3 бали

2. Обчисліть за формулою: $X = \text{сума балів} / \text{максимальна оцінка} * 100$

Номери анкети (по порядку, але різні) працюють за різними шкалами, наприклад, за шкалою «конфронтативний копінг» питання - 2, 3, 13, 21, 26, 37 тощо. Максимальне значення по питанню, яке може набрати досліджуваний, дорівнює 3, а з усіх питань підшкали максимум - 18 балів, досліджуваний набрав 8 балів:

$$\frac{8}{18} * 100 = 44,4\%$$

– це рівень напруги конфронтаційного подолання.

3. Його можна визначити простіше, за сумарним рахунком:

0-6 (0-33%) - низький рівень напруги, вказує на адаптивний варіант подолання;

7-12 (34-67%) - середня, адаптивна траєкторія особистості в прикордонному стані;

13-18 (68-100%) - висока інтенсивність подолання, свідчить про виражену дезадаптації.

Ключ

Конфронтативний копінг – пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.

Дистанціювання – пункти 8, 9, 11, 16, 32, 35.

Самоконтроль – пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Пошук соціальної підтримки – пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Прийняття відповідальності – пункти: 5, 19, 22, 42.

Втеча-уникнення – пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планування вирішення проблем – пункти 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Позитивна переоцінка – бали: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Форма відповіді на тест на подолання

| | Опинившись в складній ситуації, я ... | ніколи | рідко | інколи | часто |
|----|---|--------|-------|--------|-------|
| 1 | ... зосередився на тому, що мені потрібно було зробити далі – наступний крок. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | ... почав щось робити, знаючи, що все одно не вийде, головне - хоч щось зробити. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | ... намагався умовити начальство передумати | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | ... поспілкувалися з іншими, щоб дізнатися більше про ситуацію | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5 | ... критикував і докоряв собі | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6 | ... намагався не спалювати мости за собою, залишаючи все як є | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7 | ... сподівалися на диво, | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8 | ... змирився з долею: буває, що мені не щастить | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 9 | ... діяв так, ніби нічого не сталося | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10 | ... намагався не показувати своїх почуттів, | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 11 | ... намагався побачити щось позитивне в ситуації | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 12 | ... спав більше, ніж зазвичай, | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 13 | ... я розчарував свою досаду на тих, хто приніс мені проблеми | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 14 | ... шукав у кого-то співчуття і розуміння, | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 15 | ... у мене була потреба проявити себе творчо | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 16 | ... намагався все це забути, | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 17 | ... звернувся за допомогою до фахівців | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 18 | ... змінився або виріс як особистість в позитивному ключі | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 19 | ... вибачилися або намагалися заглидити свою провину | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 20 | ... склав план дій | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 21 | ... намагався дати якусь віддушину своїм почуттям | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 22 | ... розумів, що він сам спричинив цю проблему, | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 23 | ... набрався досвіду в даній ситуації | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 24 | ... поспілкувався з усіма, хто міг би конкретно допомогти в цій ситуації | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 25 | ... намагався поліпшити своє самопочуття, вживаючи їжу, пити, палячи або вживаючи ліків | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 26 | ... багато ризикував, | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 27 | ... намагався не діяти занадто поспішно, | 0 | 1 | 2 | 3 |

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| | довіряючи першому імпульсу | | | | |
| 28 | ... знайшов нову віру в щось | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 29 | ... заново відкрив щось важливе | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 30 | ... я щось змінив, щоб все владналося. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 31 | ... як правило, уникали спілкування з людьми | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 32 | ... не давав їй дістатися до себе, намагаючись не надто про це думати. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 33 | ... попросив поради у родича або друга, якого він поважав, | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 34 | ... намагався не давати знати іншим, наскільки все погано. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 35 | ... відмовився сприймати це занадто серйозно | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 36 | ... говорив про те, що я відчував | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 37 | ... стояв на своєму і боровся за те, що хотів | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 38 | ... виніс його на інших людей, | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 39 | ... використав минулий досвід - мені вже доводилося потрапляти в подібні ситуації | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 40 | ... знав, що робити, і подвоїв свої зусилля, щоб все виправити. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 41 | ... відмовився вірити, що це сталося насправді | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 42 | ... я дав обіцянку, що наступного разу все буде інакше. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 43 | ... знайшли пару інших способів вирішення проблеми | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 44 | ... намагався, щоб мої емоції не надто турбували мене в інших питаннях. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 45 | ... я щось змінив у собі | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 46 | ... хотілося, щоб все це сформувалося або якось закінчилося. | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 47 | ... уявляв, фантазував, як все це могло вийти | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 48 | ... молилися | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 49 | .. прокрутив у моїй свідомості, що сказати чи зробити | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 50 | ... я думав про те, як буде діяти людина, якою я захоплююся в цій ситуації, і намагався її наслідувати. | 0 | 1 | 2 | 3 |

Індикатор копінг-стратегій Д. Амірхана

Методика призначена для діагностики провідних копінг-стратегій особистості.

Інструкція до тесту

У формі питання представлено кілька можливих способів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись з твердженнями, можна визначити, який із запропонованих варіантів ви зазвичай використовуєте.

Спробуйте згадати одну з основних проблем, з якою ви зіткнулися за останній рік, яка викликала у вас неабияке занепокоєння. Опишіть цю проблему в декількох словах.

Тепер, читаючи наведені нижче твердження, виберіть один із трьох найбільш підходящих варіантів відповіді для кожної твердження.

Я повністю згоден.

Погоджуюся.

Я не згоден.

Твердження методики

1. Дозволю собі поділитися досвідом з другом.
2. Я намагаюся робити все таким чином, щоб мати можливість вирішити проблему найкращим чином.
3. Я шукаю всі можливі рішення, перш ніж щось робити.
4. Я намагаюся відволіктися від проблеми.
5. Я приймаю симпатію і розуміння когось.
6. Я роблю все можливе, щоб інші не бачили, що мій бізнес поганий.
7. Я обговорюю ситуацію з людьми, оскільки обговорення допомагає мені почуватися краще.
8. Я ставлю перед собою ряд цілей, які дозволяють мені поступово справлятися з ситуацією.
9. Я дуже ретельно зважую вибір.
10. Мрію, фантазую про кращі часи.
11. Я намагаюся вирішувати проблему різними способами, поки не знайду найбільш підходящий.
12. Свої страхи я довіряю родичу або другу.
13. Я проводжу більше часу, ніж зазвичай, на самоті.
14. Я розповідаю людям про ситуацію, тому що тільки її обговорення допомагає мені прийти до вирішення.
15. Я думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити ситуацію.
16. Я повністю зосереджуюся на вирішенні проблеми.
17. Я думаю собі про план дій.
18. Я дивлюся телевизор довше, ніж зазвичай.
19. Я йду до когось (друга або фахівця), щоб допомогти мені відчути себе

краще.

20. Я наполегливо і борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації.
 21. Я уникаю спілкування з людьми.
 22. Я переключаюся на хобі або фізичні вправи, щоб уникнути проблеми.
 23. Я йду до будинку друга, щоб допомогти мені краще усвідомити проблему.
 24. Йду до подруги за порадою, як виправити ситуацію.
 25. Я приймаю співчуття, взаєморозуміння друзів, у яких така ж проблема.
 26. Я сплю більше, ніж зазвичай.
 27. Я фантазую, що все могло бути інакше.
 28. Я уявляю себе героєм книг або фільмів.
 29. Я намагаюся вирішити проблему.
 30. Я хочу, щоб люди залишили мене в спокої.
 31. Я приймаю допомогу від друга або родича.
 32. Я шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще.
 33. Я намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно.

Обробка та інтерпретація результатів тестування

Шкала «вирішення проблем» – відповідає «Так» за балами: 2, 3, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 20, 29, 30.

Шкала «пошук соціальної підтримки» – відповіді «Так» за балами: 1, 5, 7, 12, 14, 19, 23, 24, 25, 31, 32.

Шкала «уникнення проблем» – відповідає «Так» за балами: 4, 6, 10, 13, 18, 21, 22, 26, 27, 28, 30.

Бали нараховуються за наступною схемою:

Відповідь «Я повністю згоден» оцінюється в 3 бали.

Відповідь - «Згоден» в 2 пунктах.

Відповідь «Не згоден» - 1 бал.

Норми оцінки результатів діагностичного обстеження:

| Рівень | Вирішення проблем (11-33) | Пошук соціальної підтримки (11-33) | Уникнення проблем (11-33) |
|-----------------|------------------------------|--|---------------------------------|
| Дуже низький | < 16 | < 13 | < 15 |
| Низький | 17 – 21 | 14 – 18 | 16 – 23 |
| Середній | 22 – 30 | 19 – 28 | 24 – 26 |
| Високий | > 31 | > 29 | > 27 |

Отримані досліджуваними контрольної групи результати за копінг-тестом Р. Лазаруса

| № досліджуваного | Шкали методики (результат у %) | | | | | | | |
|------------------|--------------------------------|----------------|--------------|----------------------------|----------------------------|-----------------|-------------------------------|----------------------|
| | Конфронтація | Дистанціювання | Самоконтроль | Пошук соціальної підтримки | Прийняття відповідальності | Втеча-уникнення | Планування вирішення проблеми | Позитивна переоцінка |
| 1. | 87,0 | 27,0 | 97,0 | 13,0 | 44,0 | 22,0 | 61,0 | 84,0 |
| 2. | 80,0 | 21,0 | 73,0 | 13,0 | 48,0 | 87,0 | 95,0 | 12,0 |
| 3. | 16,0 | 49,0 | 46,0 | 73,0 | 44,0 | 90,0 | 95,0 | 22,0 |
| 4. | 91,0 | 90,0 | 32,0 | 48,0 | 58,0 | 69,0 | 68,0 | 15,0 |
| 5. | 90,0 | 27,0 | 42,0 | 19,0 | 27,0 | 100,0 | 89,0 | 97,0 |
| 6. | 89,0 | 45,0 | 77,0 | 26,0 | 95,0 | 78,0 | 67,0 | 69,0 |
| 7. | 35,0 | 50,0 | 76,0 | 22,0 | 77,0 | 78,0 | 99,0 | 83,0 |
| 8. | 79,0 | 40,0 | 57,0 | 15,0 | 76,0 | 77,0 | 84,0 | 29,0 |
| 9. | 78,0 | 32,0 | 12,0 | 56,0 | 53,0 | 68,0 | 75,0 | 93,0 |
| 10. | 68,0 | 36,0 | 25,0 | 36,0 | 38,0 | 67,0 | 68,0 | 13,0 |
| 11. | 86,0 | 32,0 | 82,0 | 15,0 | 31,0 | 56,0 | 80,0 | 27,0 |
| 12. | 24,0 | 15,0 | 90,0 | 19,0 | 44,0 | 99,0 | 91,0 | 97,0 |
| 13. | 37,0 | 38,0 | 68,0 | 48,0 | 35,0 | 78,0 | 77,0 | 95,0 |
| 14. | 97,0 | 33,0 | 17,0 | 75,0 | 24,0 | 78,0 | 70,0 | 56,0 |
| 15. | 19,0 | 50,0 | 87,0 | 80,0 | 73,0 | 94,0 | 73,0 | 26,0 |
| 16. | 88,0 | 25,0 | 50,0 | 82,0 | 77,0 | 56,0 | 72,0 | 99,0 |
| 17. | 76,0 | 25,0 | 57,0 | 35,0 | 90,0 | 57,0 | 93,0 | 46,0 |
| 18. | 90,0 | 85,0 | 34,0 | 12,0 | 73,0 | 59,0 | 78,0 | 80,0 |
| 19. | 81,0 | 58,0 | 62,0 | 50,0 | 51,0 | 98,0 | 75,0 | 90,0 |
| 20. | 76,0 | 52,0 | 58,0 | 69,0 | 37,0 | 43,0 | 62,0 | 90,0 |
| 21. | 71,0 | 52,0 | 42,0 | 39,0 | 60,0 | 99,0 | 98,0 | 46,0 |
| 22. | 30,0 | 41,0 | 60,0 | 64,0 | 19,0 | 53,0 | 84,0 | 82,0 |
| 23. | 74,0 | 22,0 | 77,0 | 16,0 | 19,0 | 85,0 | 100,0 | 28,0 |
| 24. | 33,0 | 97,0 | 10,0 | 21,0 | 28,0 | 88,0 | 60,0 | 48,0 |
| 25. | 51,0 | 93,0 | 74,0 | 68,0 | 56,0 | 55,0 | 70,0 | 19,0 |
| 26. | 57,0 | 51,0 | 98,0 | 73,0 | 34,0 | 84,0 | 73,0 | 70,0 |
| 27. | 22,0 | 21,0 | 27,0 | 15,0 | 24,0 | 31,0 | 67,0 | 15,0 |
| 28. | 89,0 | 19,0 | 37,0 | 39,0 | 73,0 | 94,0 | 87,0 | 99,0 |
| 29. | 50,0 | 34,0 | 65,0 | 54,0 | 21,0 | 87,0 | 87,0 | 47,0 |

| № досліджуваного | Шкали методики (результат у %) | | | | | | | |
|------------------|--------------------------------|----------------|--------------|----------------------------|----------------------------|-----------------|-------------------------------|----------------------|
| | Конфронтація | Дистанціювання | Самоконтроль | Пошук соціальної підтримки | Прийняття відповідальності | Втеча-уникнення | Планування вирішення проблеми | Позитивна переоцінка |
| 30. | 60,0 | 55,0 | 43,0 | 84,0 | 32,0 | 78,0 | 82,0 | 69,0 |
| \bar{x} | 64,1 | 43,8 | 55,8 | 42,6 | 48,7 | 73,6 | 79,3 | 58,2 |

**Отримані досліджуваними експериментальної групи результати за
копінг-тестом Р. Лазаруса**

| № досліджуваного | Шкали методики (результат у %) | | | | | | | |
|------------------|--------------------------------|----------------|--------------|----------------------------|----------------------------|-----------------|-------------------------------|----------------------|
| | Конфронтація | Дистанціювання | Самоконтроль | Пошук соціальної підтримки | Прийняття відповідальності | Втеча-уникнення | Планування вирішення проблеми | Позитивна переоцінка |
| 1. | 53,0 | 61,0 | 80,0 | 65,0 | 100,0 | 59,0 | 19,0 | 49,0 |
| 2. | 21,0 | 64,0 | 97,0 | 59,0 | 16,0 | 15,0 | 73,0 | 63,0 |
| 3. | 49,0 | 67,0 | 90,0 | 91,0 | 34,0 | 14,0 | 16,0 | 72,0 |
| 4. | 89,0 | 60,0 | 12,0 | 91,0 | 45,0 | 56,0 | 57,0 | 68,0 |
| 5. | 19,0 | 98,0 | 71,0 | 91,0 | 12,0 | 52,0 | 22,0 | 88,0 |
| 6. | 26,0 | 78,0 | 39,0 | 75,0 | 98,0 | 25,0 | 91,0 | 62,0 |
| 7. | 13,0 | 10,0 | 27,0 | 20,0 | 52,0 | 21,0 | 22,0 | 36,0 |
| 8. | 13,0 | 48,0 | 34,0 | 35,0 | 67,0 | 54,0 | 29,0 | 32,0 |
| 9. | 69,0 | 80,0 | 42,0 | 81,0 | 11,0 | 21,0 | 72,0 | 91,0 |
| 10. | 17,0 | 91,0 | 61,0 | 70,0 | 29,0 | 52,0 | 57,0 | 23,0 |
| 11. | 10,0 | 64,0 | 87,0 | 15,0 | 35,0 | 54,0 | 97,0 | 62,0 |
| 12. | 20,0 | 90,0 | 76,0 | 71,0 | 26,0 | 12,0 | 15,0 | 12,0 |
| 13. | 69,0 | 55,0 | 79,0 | 88,0 | 30,0 | 44,0 | 16,0 | 90,0 |
| 14. | 26,0 | 92,0 | 32,0 | 80,0 | 25,0 | 10,0 | 13,0 | 28,0 |
| 15. | 55,0 | 100,0 | 57,0 | 69,0 | 77,0 | 45,0 | 20,0 | 28,0 |
| 16. | 28,0 | 90,0 | 26,0 | 87,0 | 72,0 | 29,0 | 45,0 | 68,0 |
| 17. | 36,0 | 100,0 | 64,0 | 89,0 | 100,0 | 50,0 | 11,0 | 77,0 |
| 18. | 31,0 | 59,0 | 29,0 | 36,0 | 18,0 | 30,0 | 71,0 | 74,0 |
| \bar{x} | 35,8 | 72,6 | 55,7 | 67,4 | 47,1 | 35,7 | 41,4 | 56,8 |

Отримані досліджуваними контрольної групи результати за методикою

Д. Амірхана

| № досліджуваного | Шкали методики | | |
|------------------|-------------------|----------------------------|-------------------|
| | Вирішення проблем | Пошук соціальної підтримки | Уникнення проблем |
| 1. | 31 | 16 | 27 |
| 2. | 28 | 14 | 32 |
| 3. | 18 | 11 | 11 |
| 4. | 32 | 21 | 22 |
| 5. | 20 | 14 | 25 |
| 6. | 24 | 17 | 28 |
| 7. | 30 | 11 | 33 |
| 8. | 30 | 12 | 20 |
| 9. | 26 | 12 | 15 |
| 10. | 16 | 20 | 23 |
| 11. | 16 | 15 | 16 |
| 12. | 31 | 24 | 31 |
| 13. | 12 | 15 | 27 |
| 14. | 31 | 15 | 13 |
| 15. | 16 | 16 | 18 |
| 16. | 29 | 23 | 17 |
| 17. | 32 | 11 | 27 |
| 18. | 33 | 14 | 15 |
| 19. | 17 | 16 | 16 |
| 20. | 17 | 13 | 22 |
| 21. | 32 | 15 | 20 |
| 22. | 18 | 11 | 27 |
| 23. | 31 | 12 | 16 |
| 24. | 33 | 17 | 13 |
| 25. | 23 | 12 | 15 |
| 26. | 26 | 16 | 11 |
| 27. | 21 | 14 | 28 |
| 28. | 25 | 13 | 13 |
| 29. | 32 | 14 | 28 |
| 30. | 22 | 13 | 16 |
| \bar{x} | 25,07 | 14,90 | 20,83 |

**Отримані досліджуваними експериментальної групи результати за
методикою Д. Амірхана**

| № досліджуваного | Шкали методики (результат у стенах) | | |
|---------------------|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------|
| | Вирішення проблем | Пошук соціальної підтримки | Уникнення проблем |
| 1. | 12 | 16 | 31 |
| 2. | 11 | 32 | 26 |
| 3. | 14 | 22 | 11 |
| 4. | 33 | 30 | 31 |
| 5. | 11 | 26 | 18 |
| 6. | 15 | 12 | 25 |
| 7. | 11 | 25 | 22 |
| 8. | 17 | 26 | 19 |
| 9. | 11 | 26 | 16 |
| 10. | 13 | 16 | 28 |
| 11. | 14 | 31 | 25 |
| 12. | 24 | 22 | 11 |
| 13. | 23 | 17 | 11 |
| 14. | 15 | 28 | 21 |
| 15. | 11 | 22 | 29 |
| 16. | 13 | 18 | 17 |
| 17. | 12 | 30 | 17 |
| 18. | 14 | 29 | 24 |
| \bar{x} | 15,22 | 23,78 | 21,22 |

Зміст занять психокорекційної програми формування конструктивних копінг-стратегій

Заняття №1

Вправа «Луна».

Кожний по колу називає своє ім'я, супроводжуючи його жестом або рухом усього тіла, а група, як луна, повторює це все за ним.

Вправа «Знайомство».

Учасники сідають по колу, психолог стоїть у центрі кола. Інструкція: «Зараз у нас буде можливість продовжити знайомство. Зробимо це так: той, хто стоїть у центрі кола (спочатку ним буду я) пропонує помінятися місцями (пересісти) всім тим, хто має якусь спільну ознаку». Цю ознаку він називає. Наприклад, я кажу: «Пересядьте всі ті, у кого є сестри», - і всі, у кого є сестри, повинні помінятися місцями. При цьому той, хто стоїть у центрі кола, повинен намагатися встигнути зайняти одне із звільнених місць, а той, хто залишиться у центрі кола без місця, продовжить гру. Використовуємо цю ситуацію для того, щоб якомога більше дізнатися одне про одного. Коли вправа завершена, психолог може звернутися до групи з питанням: «Як ви почуваетесь?». або «Який ваш настрій зараз?». Зазвичай, вправа проходить весело. Вона дозволяє знизити напруження, піднімає настрій, активізує увагу і мислення.

Вправа «Карусель спілкування». Учасники по колу продовжують фразу, задану ведучим: – «я люблю...»; – «мене радує...»; – «мені смутно, коли...»; – «я гніваюся, коли...»; – «я пишаюся собою, коли...».

Вправа «Успіх».

Кожен учасник пише на картці своє ім'я, хобі та дві якості свого характеру, – першу ту, яка забезпечує йому успіх в його професійній діяльності, а другу ту, якої йому для цього бракує. Картка прикріплюється до

одягу. Протягом 10–12 хвилин під музику учасники рухаються по кімнаті, зупиняючись один біля одного. Після цього всі сідають до кола і обмінюються своїми враженнями.

Заняття №2

Вправа «Контакт із групою».

Завдання учасників полягає в тому, щоб звернутися до всіх присутніх з коротким повідомленням про себе. У цьому повідомленні необхідно розповісти про те, що учасник любить, охоче робить, про своє хоббі, актуальні інтереси і заняття. Психолог радить учасникам для початку привітатися, зробити групі один загальний комплімент, а потім починати говорити. Якщо учасник відчує, що слів не вистачає, то знову необхідно зробити комплімент групі. Поводитися необхідно так, як із близькими знайомими, посміхатися та іноді дивитися в очі кому-небудь із членів групи. Обговорення: Що в повідомленні, яке пролунало, було цікавим? У який момент повідомлення привернуло вашу увагу? Якщо при виконанні вправи виникають труднощі, то учаснику можна запропонувати повернутися спиною до аудиторії, можна запропонувати йому стати на стілець, а всім присутнім сісти на підлогу. В обговоренні група зазвичай говорить, що контакт поліпшувався в той момент, коли звучали компліменти.

Вправа «Прислів'я».

Вправа спрямована на навчання військовослужбовців визначати особливості праці та їх мотивації. Учасникам пропонується ряд прислів'їв, зміст яких вони повинні усвідомити та пояснити. Процес пояснення полягає в тому, що прислів'я необхідно зараховувати до однієї з чотирьох груп: 1) прислів'я, в яких йдеться про спрямованість праці (собі або іншим); 2) прислів'я, в яких підкреслюється роль засобів праці, у тому числі й залежність успіху праці від самої людини, її здібностей, вмінь і навичок; 3) прислів'я, які стосуються дисципліни праці; 4) прислів'я, які характеризують значення праці для людей та суспільства. Група ділиться на 4 мікрогрупи жеребкуванням, кожна з яких отримує свою тему й починає шукати

відповідні прислів'я. Після завершення завдання кожна з груп презентує результати й пояснює, чому вона так вирішила, тим самим розкриваючи зміст прислів'їв. Правильність вибору перевіряється за допомогою ключа. Вірність тлумачення та вибору свідчить про адекватне усвідомлення аспектів праці й сформованість уявлень про трудову діяльність. Обговорення результатів.

Список прислів'їв:

1. Хто змолоду працює, той на старість панує.
2. Не сокира теше, а чоловік.
3. Як колесо ламається – мужик розуму набирається.
4. За чужою роботою й світу не бачить.
5. Хто не працює, того робочий люд годує.
6. Ремесло за плечима не носити: їсти не просить, а хліб дає.
7. Діло без вінця, як кобила без хвоста.
8. Сам собі зароблю, сам собі і з'їм.
9. Хто трудиться, той не журиться.
10. В умілого й долото рибу ловить.
11. Що ранком не зробиш – того увечері не доженеш.
12. Так робить, як не собі.
13. Щоб не знати злої долі – працюй в школі, вдома, в полі.
14. Як добре плече, то й тупиця січе.
15. Всяке діло починай з голови.
16. Всі пани та пані, а нікому свиней пасти.
17. Як робимо – так ходимо, як дбаємо – так маємо.
18. Де руки та охота – там скоро робота.
19. Зроблено спішно, то й вийшло смішно.
20. Призначили осла ковалем – він першим ділом себе підкував.

Ключ відповідей: 1 група – 4, 8, 12, 16, 20. 2 група – 2, 6, 10, 14, 18. 3 група – 3, 7, 11, 15, 19. 4 група – 1, 5, 9, 13, 17.

Вправа «Друкарська машинка».

Інструкція: «Давайте уявимо собі, що всі ми - велика друкарська машинка. Кожен з нас - букви на клавіатурі (трохи пізніше ми розподілимо букви, кожному дістанеться по три букви алфавіту). Наша машинка може друкувати різні слова і робить вона це так: я говорю слово, наприклад, «потяг», і тоді той, кому дісталася буква «п», плескає у долоні, потім ми всі разом плескаємо у долоні, потім плескає у долоні той, у кого буква «о», і знову загальний плескіт і так далі. (Психолог розподіляє букви). Коли наша машинка надрукує перше слово, я скажу наступне. Якщо наша машинка зробить помилку, то ми друкуватимемо слово із самого початку. Психолог приступає до проведення вправи, підбираючи при цьому такі слова, щоб всі члени групи мали змогу прийняти в неї участь. У ході виконання вправи психолог може ускладнити завдання: запропонувати в одному слові всім разом плескати у долоні двічі між буквами, а в наступному - один раз після приголосних і двічі після голосних, можна замінити плескіт на вставання. У результаті проведення вправи мобілізується увага, покращується настрій, підвищується активність учасників занять. Вправа дозволяє звернути увагу на необхідність постійного включення у процес спільної діяльності, що певною мірою інтегрує групу.

Вправа «Боротьба мотивів».

Учасники отримують списки професійних мотивів службово-бойової діяльності, спільними зусиллями доповнюють його та самостійно обирають найбільш значимий і обґрунтовують своє рішення. Обладнання: бланк зі списком мотивів (слава, родинні традиції, можливість працювати зі своїми друзями, можливість служити людям, заробіток, значення для економіки країни, державне значення професії, легкість отримання роботи, перспективи роботи, проявити здібності, спілкування з людьми, оволодіння знаннями, різноманітність роботи за змістом, творчий характер праці, складність професії, спокійна робота, розуміння й усвідомлення державного значення завдань, свідоме прагнення до добросовісного виконання службового обов'язку, моральна нормативність поведінки, потреба в подоланні

труднощів і наполегливість у досягненні мети, прояв інтересу до виконання службових завдань в екстремальних ситуаціях, прагнення добитися успіху та показати себе з кращого боку під час виконання обов'язків).

Заняття №3

Вправа «Шлях до мети».

Учасникам пропонується подумати про найважливіші цілі, що стоять перед ними на цьому етапі життя, та коротко описати їх декількома ключовими словами. Спектр цих цілей може бути дуже широким: це можуть бути абстрактні і конкретні цілі, важкодоступні і легкі, далекі і близькі. Вирішальне значення має те, що мета важлива для учасника, і він дійсно бажає її досягнути (на виконання цього завдання відводиться 5 хв.). Потім учасникам пропонується вибрати з цього списку ту мету, яка в дану хвилину є найближчою, найбільш привабливою для них. Вони зручно сідають і закривають очі. Учасникам пропонується набрати у легені удвічі більше повітря і разом з повітрям, яке вони видихають випустити всі клопоти, думки, невідкладні справи, напругу. Необхідно зосередитися на обраній меті (30 сек.). У свідомості учасників повинна виникнути картина або образ, що символізує для них цю мету. Залишаючись з закритими очима їм пропонується уявити довгу, пряму стежку, що веде на вершину пагорба, а над ним саме той образ, що символізує обрану мету. По обидва боки від стежки присутні різні сили, які намагатимуться звернути учасників з обраного шляху. Заважатимуть досягнути вершини пагорба (1 хв.). Ці сили символізують різноманітні відволікаючі ситуації, людей, менш важливі цілі, негативні настрої. У їх розпорядженні є багато засобів, що можуть змусити учасників зійти з обраного шляху. Вони намагатимуться лишити їх мужності або чимось звабити, навести логічні доводи, що йти далі немає сенсу, можуть залякати або викликати почуття провини (1 хв.). Учасники повинні уявити себе згустком волі та йти вперед стежкою, не поспішаючи, аби усвідомити стратегію кожного “збудника спокою”. Їм необхідно відчутти напрямок руху, можна навіть поговорити з кимось з відволікаючих, однак, потім знову

продовжувати шлях (3 хв.). Коли учасник досягне вершини пагорба, йому необхідно уважно подивитися на образ, що символізує його мету, відчутти його, та трошечки побути поруч, насолодитися його близькістю. Він повинен відчутти, що для нього означає цей образ, прислухатися до нього (1 хв.). Потім всі образи повинні відійти на другий план, а учасникам необхідно забрати з собою те, що виявилось для них важливим, і поступово повертатися назад. Учасники відкривають очі і записують свої роздуми про мету й ті образи, що змушують зійти з обраного шляху.

Вправа «Історія».

Інструкція: «Зараз кожен з вас по черзі розповість своєму партнерові яку-небудь історію. Краще, якщо це буде історія із закінченим сюжетом, яка розкриває різноманітні почуття, переживання її учасників, психологічні проблеми, колізії, тобто не слід обмежуватися простим оповіданням: я встав, вмивався, поснідав, одягнувся, вийшов з будинку, почекав автобус і так далі. Але це має бути така історія, яку ви б могли розповісти усім нам в колі. У кожного з напарників буде по 3 хвилини, щоб розповісти свою історію. Я стежитиму за часом і скажу вам, коли він закінчиться для першого розповідача, а коли - для другого». Учасники групи розповідають одне одному свої історії. «Тепер в кожній з пар один із партнерів переходить по колу (за стрілкою годинника) в іншу пару. У нових парах ви розповідаєте одне одному ті історії, які почули від своїх партнерів у попередніх парах». Після того, як історії розказані, всі повертаються до кола, і психолог пропонує кожному розповісти ту історію, яку він почув у другій парі. Після кожної розповіді психолог звертається до того, від кого розповідач почув цю історію, і до того, хто розповів її спочатку, тобто до автора історії, з питаннями: "Що виявилось упущеним з того, що ви розповіли? Що викривлене?», «Можливо з'явилося щось нове, те, про що ви не говорили?»

Вправа «Комісійний магазин».

Вправа проводиться для формування навичок самоаналізу, саморозуміння та самокритики, а також для поглиблення знань один про

одного через розкриття якостей кожного учасника. Пропонується пограти в комісійний магазин. Товари, які приймає продавець – це людські якості, наприклад: доброта, відкритість, організованість. Учасники записують на картках риси свого характеру, як позитивні, так і негативні. Потім потрібно торгуватися, в результаті чого кожен з учасників може позбутися від якої-небудь непотрібної якості, або її частини, та придбати щось необхідне. Наприклад, комусь не вистачає для повноцінного життя красномовності, і він може запропонувати за неї якусь частину свого спокою та врівноваженості. Після закінчення завдання підводяться підсумки та обговорюються враження.

Вправа «Лінія життя».

На аркуші паперу учасники групи креслять горизонтальну лінію, яка символізує їх життя. Початок лінії – це дата народження. На лінії життя члени групи знаходять місце сьогодення та проводять через дану точку вертикальну лінію, яка фактично відділяє майбутнє від минулого. В результаті виходять осі координат. У верхній лівій частині учасники пишуть все, чого їм вдалося досягти в минулому (успіхи), у нижній лівій частині – ключові помилки в минулому (невдачі), у правій верхній частині – плани та цілі на близьку та далеку перспективи, у правій нижній частині – конкретні способи та шляхи їх досягнення.

Заняття №4

Вправа «Впасти зі стільця».

Для виконання цієї вправи потрібен міцний стілець, бажано з м'якою спинкою. Ведучий сідає на нього, починає розгойдуватися на задніх ніжках, відхиляється назад і... падає на спину. Добровольцям з числа учасників пропонується повторити цей нехитрий трюк. Потрібно дотримуватися всього двох правил, при виконанні яких ця вправа цілком безпечна: – не відхиляти голову назад, а падати, нахиливши її вперед, притиснувши підборіддя до грудей; – не виставляти назад долоні або лікті. краще за все скласти руки хрест-навхрест на грудях. У випадку, якщо хтось порушить ці правила,

рекомендується підстелити на місце падіння мат, хоча при правильному виконанні необхідності у цьому не має. Під час демонстрації вправи ведучим можна обмежитися газетою, аби не забруднитися о підлогу. Під час обговорення необхідно звернути увагу на наступні питання: – як змінювався емоційний стан учасників в різні моменти: коли вони дивилися, як вправу виконують інші, самі сіли на стілець і почали готуватися впасти, вже впали, спостерігали після цього за іншими учасниками?; – якщо хтось не став виконувати вправу, то чим це викликано – об'єктивними сумнівами в його безпеці чи емоцією страху?; – наскільки часто люди відмовляються робити щось, керуючись страхом?; – в яких життєвих ситуаціях це виправдано, а в яких ні?

Вправа «Подолання».

Слово психолога: «Життя – це боротьба. Цю формулу ви, безумовно, чули багато разів. З нею можна не погоджуватися та сперечатися. Дійсно, краще жити у мирі та згоді з собою та оточуючими. Але життя часто ставить перед нами серйозні проблеми, створює труднощі, які потрібно долати». Учасники діляться на 3 групи. Кожна група визначає проблему, над подоланням якої вона буде працювати. Після цього у групі створюється перелік кроків для вирішення даної труднощі. Потім проводиться презентація розробок кожної групи та складається загальний перелік кроків під назвою «Подолання». Приблизний перелік кроків на визначення життєвих труднощів: 1) орієнтація у проблемі; 2) визначення та формулювання проблеми; 3) генерація альтернатив; 4) прийняття рішення; 5) виконання рішення та перевірка. У кожного з нас у скрутну хвилину буде під рукою наш загальний досвід успішного подолання труднощів.

Вправа «Мапа майбутнього».

Уявлення свого майбутнього у вигляді мапи місцевості дозволить більш чітко усвідомити свої цілі. Метафоричне вираження цілей у вигляді пунктів на мапі, а шляхів їх досягнення у вигляді вулиць та доріг допомагає створити в уяві наочну картину свого майбутнього. Після створення такої

мапи кожен зможе співвіднести цілі між собою та зрозуміти, наскільки вони поєднуються між собою, які перепони зустрічаються на шляху до них, які нові можливості відкриваються. Інструкція психолога: «Накресліть мапу вашого майбутнього. Ваші глобальні цілі позначте як пункти місцевості, в яких ви б хотіли опинитися. Позначте також проміжні, великі та маленькі цілі на шляху до них. Придумайте та напишіть назви для «пунктів-цілей», до яких ви прагнете у вашому особистому та професійному житті. Намалюйте також вулиці та дороги, по яким ви будете йти. Як ви будете добиратися до своїх цілей? Самим коротким шляхом або можливо в обхід? Які перешкоди вам потрібно буде подолати? На яку допомогу ви зможете розраховувати. Які місцевості вам доведеться пересікти на своєму шляху: квітучі та мальовничі краї, пустелі, глухі та покинуті місця? Будете ви прокладати шляхи та стежки один або з ким-небудь? У вас є 30 хв. А тепер запишіть свої роздуми з приводу вашої мапи майбутнього. Де знаходяться найближчі цілі? Наскільки вони поєднуються між собою? Де вас може чекати небезпека? Звідки ви будете черпати сили для того, щоб досягти бажаного? Які почуття викликає у вас ця картина?».

Заняття №5

Вправа «Я так боюся...».

Вправа допомагає краще розібратися з емоційним компонентом невпевненості в собі і визначити рівень соціальних страхів, часто тісно пов'язаних із проблемами у відносинах. Завдання учасників полягає в тому, щоб виявити в собі «зони страху», і знайти такі речі, яких вони бояться, хоча багато з людей цього не бояться. Учасникам необхідно вибудувати стосовно себе фрази за наступним шаблоном: «я боюся чогось, хоча цього не бояться». Завдання кожного – знайти в собі мінімум 3 страхи. Ведучий звертається до учасників: «Бувають речі, яких дійсно варто боятися, наприклад, оголених електричних проводів, диких хижих тварин, автомобілів на великій швидкості. Але бувають і страхи менш раціональні, наприклад, страх критики, страх успіху, страх поставити запитання викладачеві. Чи можемо

ми серед названих страхів знайти абсолютно раціональні або абсолютно нераціональні?». Якщо група довго мовчить і не перебиває учасника, який би почав говорити, психолог починає з себе, відкрито повідомляючи про те, чого він особисто боїться. Психолог активно підкріплює висловлення кожного учасника невербально або фразами: “Так, дійсно, це буває страшно, цього варто побоюватися” і т.п. Психолог фіксує всі названі страхи, відзначаючи їх авторство. Звичайне формулювання власних страхів не викликає в учасників особливих труднощів. Якщо виникають занадто більші паузи, то можна запропонувати учасникам самим називати того, хто буде говорити наступним, або кидати йому іграшковий м’ячик, на якому написано «мій страх».

Вправа «Свічка».

Учасники сідають на стільці або в крісла так, щоб утворити коло. У центрі нього на підставці устанавлюється свічка; її полум’я повинно знаходитись на рівні очей. Бажано, щоб у приміщенні була напівтемрява (яскраве освітлення робить полум’я невидимим, а повна темнота – занадто яскравим). Учасники зручно розташовуються і розслаблюються із закритими очима. По команді «Почали!» вони відкривають очі і починають пильно, але розслаблено розглядати свічку, цілком зосередившись на цьому. Час роботи – 1–5 хв. Під час обговорення особливу увагу варто звернути на те, що при правильному виконанні вправи не повинно виникати ніяких неприємних відчуттів в очах. Різь, слізливість, напруження і печія – ознаки технічних помилок. Для їх усунення перед початком вправи пропонується гарненько розслабити м’язи очей, повік і чола. При цьому можна використовувати простий прийом: уявити себе, спокійно спостерігаючим за хмарами або кораблем на обрії. Ненапружена фіксація погляду на віддалених об’єктах розслаблює м’язи ока. Протягом усієї вправи необхідно підтримувати розслаблення. Повіки повинні бути напівприкриті, погляд – «сонним». Якщо ці умови виконані, вправа не викликає ніяких неприємних відчуттів. Звичайно учасники самостійно і швидко знаходять свої засоби

ненапруженого спостереження свічки. Якщо ж напруження очей зберігається навіть після багатократних пояснень ведучого, то учаснику варто відмовитися від виконання цієї вправи. Можливою заміною буде зосереджене уявлення свічки із закритими очима. У міру зростання зосередженої заспокоєності рухи очей стають дедалі плавнішими, м'якшими, майже непомітними. Першою ознакою засинання буде така зміна координації сприйняття і рухів, при якому зображення свічки починає "пливти", роблячи повільні дрейфи в різних напрямках. Наростання сонливості може виражатись у важкості повік непереборному бажанні закрити очі. Якщо не піддатися у цей момент спокусі, але водночас не занадто енергійно "висмикувати" себе в звичайне пильнування, то виникає своєрідний і дуже приємний стан. Завдання стає легким і простим: дивитись на свічку не важко, очі без усяких зусиль нерухомості зупиняються на ній, сторонні думки зникають. Бачення свічки стає надзвичайно чітким, яскравим, живим. Досягається якась особлива ясність свідомості. Незважаючи на те, що більшість учасників групи досить швидко досягає описаних переживань, ведучий не повинен форсувати події, заздалегідь описуючи можливі варіанти досвіду. Неспішний аналіз усіх описів є більш корисним, ніж нав'язування образів ведучого. Вправа «Свічка» має три призначення. По-перше, вона може бути використана як самостійна техніка глибокого психічного відпочинку. При правильному її виконанні виникає особливий стан, що, як показали спеціальні дослідження, робить глибокий сприятливий вплив на фізіологію і психіку людини. По-друге, ці вправи збагачують досвід самоспостереження. Навіть після невеличкого числа повторень (а в більшості випадків і з першого разу) учасники зіштовхуються з яскравими, незвичними переживаннями. По-третє, робота з психікою у цих вправах не обмежується простою інструкцією ведучого «слухати» або «дивитись». Перед учасниками постає завдання знайти своє рішення внутрішньо-суперечливої задачі, знайти свій засіб роботи із психікою.

Вправа «Агресор».

Проводяться переговори між двома підгрупами. Одна з підгруп одержує закриту інструкцію: «Хто-небудь зі членів вашої підгрупи повинен зайняти виражену агресивну позицію. Основний зміст його дій – перекинути, порушити плани, вивести іншу сторону з рівноваги. Заплануйте висловлення, несподівані для партнера, здатні дезорганізувати його. Задавайте несподівані питання, висловлюйтеся різко критично». Наприклад: «Нам не про що говорити при такій вашій позиції».або «Якого дідька ми тут витрачаємо час?».Після завершення процесу переговорів група обговорює наступні питання: Які були реакції іншої сторони?; Чи вдалося нейтралізувати агресивні випадки? Розбираються також прийоми і тактики грамотної взаємодії з агресивним опонентом. Варіанти. Можна проводити вправу за таким алгоритмом:

- демонстраційний етап (беруть участь чотири людини – переговори “два на два”);
- відеоаналіз, розбір теорії;
- тренування в мікрогрупах;
- загальногрупове обговорення.

Заняття №6

Вправа «Кінопроба».(на розвиток почуття власної значущості)

1. Перелічіть п'ять моментів свого життя, якими ви пишаєтеся.
2. Виберіть у своєму списку одне досягнення, яким ви пишаєтеся найбільше.
3. Устаньте й вимовте, звертаючись до усіх: «Я не хочу хвастатися, але...», і доповніть фразу словами про своє досягнення.

Питання для обговорення: Що ви відчували, ділячись своїми досягненнями? Як вам здається, у момент вашого виступу інші відчували те ж, що й ви? Чому?

Вправа «Впевнена, невпевнена та агресивна поведінка»

Перш ніж вивчати і відпрацьовувати навички впевненої поведінки, необхідно зрозуміти суть впевненості в собі. Дана вправа допоможе

учасникам групи відрізнати впевненість від невпевненості та агресивності. Кожному учаснику групи пропонується продемонструвати невпевнену поведінкову реакцію, агресивну реакцію і упевнену реакцію в якійсь гіпотетичній ситуації. Наприклад, можна представити, що ваш друг «забув» повернути взяті в борг гроші. Агресивна реакція в цьому випадку може бути такою: «Чорт! Я так і знав, що тобі не можна довіряти. Зараз же поверни мої гроші!». Невпевнена реакція може бути виражена такими словами: «Я не хочу бути настирливим, але, може, ти не будеш занадто затримуватися з поверненням цих грошей?». Нарешті, упевнена поведінка може включати таку фразу: «Я думав, що ми домовилися: ти повинен був повернути мені гроші сьогодні. Буду дуже вдячний, якщо ти зможеш зробити це не пізніше п'ятниці». Треба, щоб свої способи поведінки продемонстрували всі учасники групи, навіть, якщо часу кожному вистачить тільки на один із трьох варіантів. Для цього кожному з учасників повинна бути запропонована ситуація, відмінна від тих, що були раніше запропоновані іншим. Якщо при роботі над цими ситуаціями прибїгати до рольових ігор, учасники групи можуть ототожнювати себе із самими впевненими, невпевненими або агресивними людьми із числа їх знайомих. При цьому вони повинні пам'ятати, що невербальна поведінка говорить про людину не менше, ніж слова, що вона вимовляє, тому інтонації, жести і поза повинні відповідати зображуваній реакції. Якщо для цієї справи використають ситуації, які наведено нижче, можна або викликати добровольців із числа учасників групи, або обходити всіх по черзі. При цьому треба, щоб кожний одержав зворотний зв'язок від учасників групи, що буде оцінкою ступеня впевненості або агресивності його реакцій. Абсолютно правильних реакцій у таких випадках не буває і їх обговорення може бути дуже інформативним. Нижче наведено приклади ситуацій для вправ у впевненій, невпевненій і агресивній поведінці (але керівник групи і його учасники можуть придумати і що-небудь інше):

- приятель лізе до вас із розмовами, а ви жахливо поспішаєте і от, щоб

- відскіпатися від нього, ви говорите: ...;
- ви замовили в ресторані біфштекс із кров'ю, але він виявився пересмаженим. Ви кажете офіціанту: ...;
 - за ремонт автомобіля Ви одержали рахунок на суму, що на 25 % перевищує попередню оцінку. Ви говорите працівнику майстерні: ...;
 - ви відчуваєте на собі погляд привабливої особи протилежної статі і відчуваєте, що, можливо, зацікавили її (або його) собою. Ви підходите до неї (до нього) і говорите: ...;
 - собака сусіда використовує Ваш газон як місце для туалету. Ви підходите до сусіда і кажете йому: ...;
 - ваш сусід по кімнаті в гуртожитку поставив вас у неприємне становище, без вашого відома запросивши в гості незнайому вам людину. Ви кажете йому: ...;
 - ви дивитесь фільм у кінотеатрі, а за вами хтось голосно говорить. Ви обертаєтеся і говорите: ...;
 - ви прийшли в ресторан, але вас не влаштовує місце, що вам запропонували. І Ви говорите метрдотелеві: ...;
 - ваш знайомий (знайома) запрошує вас кудись, але вам з ним не дуже цікаво. І ви говорите: ...;
 - ваш друг просить вас позичити йому вашу машину, але ви не вважаєте його таким уже гарним водієм. Ви говорите йому: ...;
 - ваш приятель ставить вас у неприємне положення, розповідаючи при всіх історії про вас, і ви говорите йому:

Вправа «Що зупиняє мене?».

Мета: усвідомлення перешкод на шляху до досягнення мети.

Процедура проведення: зобразіть «дерево».або модель з відгалуженнями, із ключовими питаннями у центрі і максимально можливою кількістю варіантів відповідей. При зображенні такої моделі слід бути максимально конкретними. Якщо Вам вдасться сформулювати можливі перешкоди як специфічні проблеми, Ви краще усвідомите шляхи їх розв'язання.

Заняття №7

Вправа «Як стати своїм»

Учасникам пропонується ситуація, коли військовослужбовець нікого не знає з членів колективу, але хоче познайомитися з ними й увійти в контакт. Для цього йому необхідно сказати кілька фраз, щоб на нього звернули увагу, сприйняли як «свого». Програється кілька варіантів такого знайомства, після чого проводиться обговорення. Військовослужбовці надають зворотній зв'язок в процесі пошуку оптимальної моделі поведінки (відповідної нормам військового середовища).

Вправа «Військовослужбовець»

Група розбивається на пари, один – військовослужбовець, інший – злочинець. Розігрується ситуація, в якій військовослужбовець виконує професійні завдання в умовах підвищеного ризику і єдина зброя злочинця – слово. Завдання для військовослужбовця: знайти неординарний підхід під час виконання професійних завдань щодо злочинця. Час – кілька секунд. Гравці міняються ролями.

Вправа «Моделювання ситуацій»

Учасники діляться на підгрупи. Кожна підгрупа отримає картку з назвою ситуації спілкування, наприклад: – «допит підозрюваного»; – «на прийомі у начальника»; – «розмова зі свідком»; – «бесіда з клієнтом». Завдання групи – якомога детальніше опрацювати ситуацію, розібрати особливості поведінки її учасників. Потім обрані і проінструктовані кожною підгрупою «актори» представляють ситуації.

Вправа «Жертва»

У грі беруть участь троє добровольців: один грає роль «жертви», двоє інших – «військовослужбовців». Задача першого – якомога краще передати шокований стан свого героя. Задача «військовослужбовців» – заспокоїти «жертву» і отримати від нього максимум корисної інформації. Вони мають знизити гостроту переживань та спрямувати людину на відтворення фактів. Решта стежать за тим, що відбувається, фіксуючи прийоми, які

використовують учасники.

Заняття №8

Вправа «Самопрезентація».

Психолог пропонує кожному з учасників розповісти про себе та про важливі для нього події з позиції того, що викликало: - подив; - інтерес; - радість. Дана процедура здійснюється по колу та може включати оцінку самопрезентації попереднього учасника за тією ж схемою «подив – інтерес – радість». Після завершення процедури можна обговорити в групі результати самопрезентації. Арт-техніка «Найщасливіший день». Психолог пропонує розпочати заняття з малюнку найщасливішого дня у житті. Бажаючі будуть мати змогу висловитися та пояснити, що вони зобразили на малюнку.

Вправа «Переправа».

Учасники стають бік о бік на смузі шириною 20–25 см. Гра проходить цікавіше, якщо ця смуга – не просто лінія на підлозі, а невелике піднесення: наприклад, гімнастична лавка, бордюрний камінь. Кожен учасник по черзі переходить з одного боку шеренги на інший. Ні йому, ні тим, хто стоїть в шерензі, неможна триматися за будь-що за межами цієї смуги, на якій стоять учасники. Завдяки цій вправі відбувається згуртування, знищуються просторові бар'єри між учасниками, тренується впевнена поведінка в ситуації примусового фізичного зближення, необхідності вирішувати нетривіальне завдання в міжособистісній взаємодії. Під час обговорення розглядаються наступні питання: – Які психологічні якості учасників проявились під час виконання цієї вправи? – Якщо у когось вправа викликала дискомфорт, то з чим конкретно він пов'язаний, як його можливо було б подолати?

Вправа «Мій досвід і моменти професійної діяльності»

Пригадайте якусь подію з вашого власного професійного досвіду. Яка професійна ситуація запам'яталася, стала вирішальною? Проаналізуйте нетипову подію з професійної діяльності, постарайтеся зрозуміти, чому подія трапилася, якою була ваша поведінка, чим вона була обумовлена, що на неї

вплинуло, що було добре, чого не відбулося. Зробіть висновки про причини і можливі способи усунення зроблених раніше помилок, недоліків або способи досягнення ще більшого позитивного результату.

Заняття №9

Вправа «Співбесіда».

Проведення рольової гри із використанням технік відкритих запитань та активного слухання. Інструкція: «У рольовій грі приймають участь двоє – офіцер і знайомий вашого товариша, який вирішив теж влаштуватися на роботу у військову частину. Завдання для вас, як офіцера полягає у тому, щоб дізнатися, якими ж істинними професійними знаннями, вміннями, навичками володіє ваш новий знайомий». Обираються претенденти на роль, із «Знайомим».за дверима проводиться інструктаж і узгоджуються його професійні знання, вміння, навички (явні і приховані). Варіанти можуть бути різноманітними. Після проведення гри обговорюються питання, які були найбільш ефективними і дали можливість дізнатися про професійно важливі знання, вміння та навички знайомого. У самого «Знайомого».з'ясовується, з ким із «Працівників».було найлегше чи найважче спілкуватися і чому? Які техніки застосовувалися ними у спілкуванні.

Вправа «Митниця».

3–4 добровольці беруть на себе ролі «митників». Їх завдання – виявити серед решти учасників шляхом опитування і спостереження тих, хто транспортує заборонений «предмет». Ці предмети (в якості яких можна взяти, наприклад сірникові коробки) даються деяким учасникам так, аби «митники».не бачили, хто саме їх отримав. Після цього кожен учасник по черзі підходить до «митниці», де йому можуть поставити будь-які питання для виявлення того, чи має він заборонений предмет (обшук не проводиться, «контрабандисти».виявляються лише шляхом опитування). Коли всі учасники пройдуть, «митники».радяться і вирішують – хто, на їх думку, є «контрабандистом». Після цього учасники, в яких насправді були заборонені предмети, демонструють їх, що дозволяє оцінити точність припущень

«митників». По закінченню вправи обговорюється: – спираючись на що, «митники» робили припущення щодо того у кого є заборонений предмет, а у кого – ні? – якщо були помилки, то чим вони викликані? – в чому різниця між тими, кому успішно вдалося пронести заборонений предмет, і тими, кому не вдалося? – якщо хтось виявився «безневинною жертвою» (забороненого предмета не було, проте «митники» запідозрили його наявність), то якими особливостями поведінки це було викликано, наскільки для цієї людини характерна позиція «безневинної жертви». в інших життєвих ситуаціях і як її можна уникнути?

Вправа «П'ять кроків»

Психолог пропонує групі вибрати будь-яку цікаву професійну мету. Групі пропонується визначити уявлену людину, яка повинна досягти цю мету. Учасники повинні назвати її головні характеристики за наступними позиціями: стать, вік (бажано аби ця людина була однолітком гравців), успішність в навчанні, матеріальне становище, соціальний статус батьків і близьких людей. Кожен учасник на окремому аркуші повинен виділити головні п'ять елементів (п'ять кроків), які забезпечили б досягнення обраної мети. Всі запропоновані варіанти обговорюються в групі. Далі всі розподіляються на мікрогрупи по 3–4 учасника. Кожна мікрогрупа формулює одну життєво важливу мету, виробляє п'ятикроковий план з досягнення цієї мети і презентує її для всієї групи. Інші учасники можуть задавати уточнюючі питання. Можлива невелика дискусія. Після цього група, працюючи у цих же мікрогрупах, складає перелік особистісних і професійних якостей, необхідних людині для того, щоб виконати всі пункти плану з досягнення поставленої мети. Під час загального підведення підсумків гри можна подивитися, наскільки співпадають варіанти, запропоновані різними мікрогрупами (нерідко збіг виявляється суттєвим).

Вправа «Свідомий контроль»

Ведучий пропонує сісти учасникам зручніше, передпліччя правої руки покласти на стегно і повернути розкритою долонею до себе. Усі закривають

очі і починають якомога повільніше стискувати пальці правої руки в кулак. Вся увага повинна бути зосереджена на виконуваній вправі, яка триває від 1 до 5 хвилин. Після її проведення учасники діляться враженнями щодо вироблення навички свідомого контролю над виконанням рухової вправи.

Заняття №10

Вправа «Повітряна кулька»

Пропонується закрити очі, розслабитися, витягнути руки перед собою. Необхідно уявити, що до правої руки вам прив'язали повітряну кульку, яку із силою тягне до неба (все сильніше та сильніше), а до лівої – гирю. Відповідно праву руку тягне доверху, а ліву донизу. Руки повинні самі підніматися і опускатися без вольової участі. Завдання полягає у тому, що це потрібно добре “побачити”, всіма п'ятьма органами відчуттів. Потрібно натренуватись до такої міри, коли після розслаблення можна самому дати команду – і руки почнуть рухатися самі. Це дозволить дати ключ для введення себе в більш глибокий стан. Після проведення вправи обговорюються пережиті відчуття.

Вправа «Усвідомлення життєвих криз»

Мета вправи – осмислити життєві кризи і відпрацювати установку на їх сприйняття. Пригадайте 3 кризи, пережиті Вами в житті (ситуації, що викликали у Вас сильні переживання). Потім зробіть вільний малюнок кожного з них, висловлюючи почуття, що Ви відчували під час кризи. Малюйте вільно, не намагаючись зробити малюнок гарним. Тепер візьміть малюнки, що представляють 3 кризи, і покладіть їх перед собою відповідно до хронології подій. Вдивіться в них, простежте в них безперервність, якщо можете її відчути. Ви можете розглядати кризу як перехід між двома фазами вашого розвитку. Спробуйте доглянути в кожній кризі новий життєвий імпульс, нову рису Вашої особистості, що народжується і прокладає собі шлях. Усвідомте також, яким чином Ви зустрічали свої кризи. Чи намагалися Ви відстрочити або ігнорувати їх? Чи посилювали виникаючий біль, чи чіплялись за старі звички? Чи були Ви мужні перед кризами? Чи переживали

кожну кризу по-різному? Пам'ятайте: криза означає, що існуючий порядок руйнується, а новий, можливо більш досконалий, займає своє місце. В період між старим і новим порядком виникають тимчасова дезінтегрованість і переживання, біль. Але це є природний процес, тому що життя – це школа, а кризові ситуації – найбільш важливі уроки. Тому прийняття криз, є найпрактичніший засіб бути вільним і у важкій ситуації. Реактивні установки повинні змінитися на когнітивні.

Вправа «Художники»

Психолог інформує про рефлексію, як одну з особливостей мисленевої діяльності людини, що допомагає їй як ефективно спілкуватися, так і в цілому сприяє розвитку особистості. Механізмом, який сприяє запуску рефлексивного мислення, є аналіз отриманої інформації, або зворотних зв'язків про себе від інших людей. Для розвитку рефлексивного мислення кожному учаснику пропонується намалювати психологічний портрет людини, що сидить четвертою праворуч від нього. Мова йде не про портретну схожість, а про асоціації, кольорові відчуття, образи, які ця людина викликає. Після завершення роботи малюнки розташовуються на тих стільцях, де сидів сам зображуваний. «Художники» розглядають портрети, переходячи від одного до іншого. Після завершення роботи проводиться обговорення, висловлюються почуття, які були викликані побаченим. Психолог спонукає до того, щоб кожен учасник отримав якнайбільше інформації про себе.

Вправа «Валіза у дорогу».

Інструкція: «Наша робота добігає кінця. Ми маємо попрощатися. Проте перш ніж роз'їхатися, зберемо «валізу». Ми працювали разом, тому і збирати «валізу» для кожного будемо разом. Вміст «валізи» буде особливим. Оскільки ми займалися проблемою спілкування, туди ми «покладемо» те, що кожному з нас допомагає у спілкуванні, і те, що заважає. «Валізу» ми збиратимемо у відсутність людини, а коли ми закінчимо, то ми запросимо її та вручимо «валізу». Вона повинна її взяти і унести з собою, не ставлячи

питань. Збираючи «валізу», ми дотримуватимемося деяких правил:

1. У «валізу».треба «покласти».однакову кількість якостей, що допомагають та заважають.

2. Кожна якість «укладатиметься».у «валізу».лише з відома всієї групи. Якщо хто-небудь з нас, хоч би один, не згоден, то група може спробувати його переконати у правильності свого рішення, а якщо це не вдасться зробити, якість до «валізи».не «кладеться».

3. «Покласти».до «валізи».можна лише ті якості, які виявилися в ході праці в групі.

4. «Покласти».до «валізи».можна лише ті якості, які піддаються корекції.

Керувати збором «валізи».буде кожен з нас по черзі. Припустимо, ти, Сергій, почнеш, а далі продовжить Іван і так далі. Прохання не забувати ті правила, про які ми говорили. Психолог може запропонувати використовувати для тимчасового орієнтиру досвід обговорення якостей учасника, якому першому збирають «валізу». Переходити до обговорення якостей слід лише тоді, коли керівник збору «валізи».вислухає пропозиції. Під час збору «валіз».психолог сидить за колом. Для того, щоб зробити цю ситуацію доброзичливішою, такою, що не викликає образи учасників, не слід дозволяти вручати зібрану «валізу».у вигляді запису. При плануванні роботи групи, психолог повинен врахувати, що збір «валізи».в такому варіанті потребує багато часу: в середньому по 20 хвилин на кожного учасника групи.