

механізми, що безпосередньо впливають на ефективність професійної психологічної діяльності, а також слугують чинниками духовного розвитку індивіда. До них віднесено моральність, творчість, ідентифікацію, концентрацію, емпатію та рефлексію.

1. Алексеенко А. П. Природа духовності : монографія / А. П. Алексеенко. – Х. : Факт, 2004. – 238 с.
2. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект: исследования феномена / И. Н. Андреева // Вопросы психологии. – 2006. – № 3. – С. 78 – 85.
3. Білодід Ю. М. Структура духовності особистості / Ю. М. Білодід // Вчені записки Харк. гуманіт. ін-ту «Народна українська академія». – 2000. – Т. 6. – С. 239 – 248.
4. Ващенко Г. Виховний ідеал : підруч. для виховників, учителів і українських родин / Г. Ващенко. – Брюссель ; Торонто ; Нью-Йорк ; Лондон, 1976. – 236 с.
5. Дегтяр Г. О. Роль рефлексії у структурі свідомості особистості // Проблеми становлення інноваційних підходів у сучасній освіті : [зб. наук. пр.]. – Х. : Стиль-Іздат, 2004. – С. 48 – 52.
6. Духовний розвиток особистості: методологія, теорія і практика : матеріали міжнар. наук. конф., 2 – 3 черв. 2004 р., м. Луганськ / ред.: Г. П. Шевченко ; Ін-т духовн. розв. людини. – Луганськ, 2004. – 303 с.
7. Лихачев А. Духовно-нравственная жизнь в категориях психологии / А. Лихачев // Московский психотерапевтический журнал. – 2005. – № 3. – С. 20 – 50.
8. Марусинець М. М. Професійна рефлексія як чинник самовдосконалення особистості майбутнього педагога / М. М. Марусинець // Педагогічний дискурс. – 2010. – № 8. – С. 116 – 118.
9. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб. : Питер, 2008. – 478 с.
10. Михайлов Т. Ф. Первый постулат общего человековедения / Т. Ф. Михайлов // Психологическая наука и образование. – 2002. – № 2. – С. 46 – 52.
11. Погромская А. И. Духовность: Понятие и факторы формирования / А. И. Погромская // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2004. – № 18. – С. 25 – 31.
12. Помиткін Е. О. Психологія духовного розвитку особистості / Е. О. Помиткін. – К. : Наш час, 2007. – 280 с.
13. Савчин М. В. Духовний потенціал людини / М. В. Савчин ; ред. О. Пілько. – Івано-Франківськ : Плай, 2001. – 204 с.
14. Сухомлинський В. О. Моральні заповіді дитинства і юності. – К. : Рад. школа, 1966. – 230 с.
15. Шусть В. Класифікація відповідальності у науковій літературі / В. Шусть // Вісник Книжкової палати. – 2006. – № 4. – С. 46 – 48.

УДК [612.8..159.923]..355.1/2

Віталія Скиданович

ВПЛИВ НЕРВОВО-ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ НА ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У статті висвітлено домінуючі копінг-стратегії військовослужбовців. Установлено рівні сформованості НПС опитуваних. Досліджено співвідношення НПС і копінг-стратегій. Виявлено, що високий рівень НПС певною мірою пов'язаний з адаптивними копінг-

стратегіями, а задовільний чи незадовільний рівні НПС із відносно адаптивними та неадаптивними копінг-стратегіями військовослужбовців.

Ключові слова: копінг-стратегії, критичні ситуації, військовослужбовці, стрес, нервово-психічна стійкість (НПС).

In his article, we elucidate the dominant coping strategies of servicemen. There were established the levels of neuropsychic stability formedness of the interviewed persons. Also, we have studied the ratio of the neuropsychic stability and coping strategies. It has been found out that the high level of the neuropsychic stability to certain extent is connected with the productive adaptive coping strategies, and sufficient or insufficient levels of the neuropsychic stability are connected with relatively adaptive or non-adaptive coping strategies of servicemen.

Key words: coping strategies, critical situations, servicemen, stress, neuropsychic stability

Актуальність дослідження. Загострення військових протистоянь зосереджує увагу на питанні професійної та особистісної готовності українського військового до професійної діяльності власне в умовах бойових дій. Готовність військовослужбовців до професійної діяльності передбачає ефективне подолання стресів, тому варто дослідити індивідуально-психологічні особливості сучасного військовослужбовця, а саме, НПС та її вплив на вияв копінг-стратегій у критичних ситуаціях.

Аналіз останніх досліджень. Вивченням копінг-стратегій особистості займалися такі зарубіжні дослідники, як Дж. Адамс, Ф. Александер, Дж. Амірхан, Р. Ласарус, Г. Сельє, М. Тейлор, С. Фолькман та ін, а у вітчизняній психології – Є.П. Ільїн, Л.О. Китаєв-Смик, Т.М. Титаренко, Т.С. Кириленко, І.П. Маноха, О.П. Саннікова, Ф.Є. Василюк, О.В. Тімченко. Дослідженню стресостійкості військовослужбовця присвячено праці таких науковців, як П.Б. Зільберман, В.Л. Марішук, В.М. Писаренко, В.А. Плахтієнко, О.А. Сіротін, О.А. Черніков, Л.О. Кандибович, С.І. Сівін, І.І. Ліпатов, А.Л. Злотніков, А.В. Чирва, А.В. Порицький, І. Джемс, М. Арнольд, Л. Мюрфі, Дж. Роттер та інші. Чимало військових психологів вивчали проблему психічних станів і поведінки військових у бойових умовах, психологічні особливості бойової діяльності представлені в роботах Р.А. Абдурахманова, А.Я. Анцупова, В.Ф. Дубяга, М.І. Дьяченка, Л.Ф. Железняка, С.В. Захарика, П.А. Корчемного, А.В. Ответчикова, І.М. Панарина, В.Ф. Перевалова, В.Є. Попова, В.В. Сисоева, С.И. Сєдина, Н. Ф.Феденка, В.Т. Юсова. Потребує детальнішого вивчення вплив нервово-психічної стійкості на формування копінг-стратегій військовослужбовців.

Мета дослідження: проаналізувати взаємозв'язок рівня нервово-психічної стійкості та ефективності копінг-стратегії військовослужбовців у критичних ситуаціях.

Виклад основних положень. У сучасному світі однією зі складових суспільства є військова служба, яка передбачає зустріч особистості з низкою перешкод і нестандартних ситуацій. У сукупності ці перешкоди й ситуації створюють певне стресове середовище у якому перебуває особистість в подальшому. Загострення військових протистоянь зосереджує увагу на питанні

професійної й особистісної готовності військового до професійної діяльності власне в умовах бойових дій. Військовослужбовці, які перебувають на території бойових дій, зустрічаються з різними стресовими та критичними ситуаціями отже, їм потрібні знання, уміння, навички використання продуктивних копінг-стратегій долаття стресу. Як самостійний науковий феномен, він став предметом спеціальних досліджень усього три-чотири десятиліття тому. Зародження цієї проблеми пов'язане з досягненнями у вивченні біологічного і фізіологічного стресу, психології і фізіології емоцій, адаптації людини до екстремальних умов, розвитку психосоматичних захворювань і низки інших напрямів. Істотний внесок у становлення зазначеної проблеми зробили дослідження таких психічних станів, як емоційний стрес, психічна (нервово-психічна) напруга, стомлюваність (перевтома) та інші.

За визначенням Г. Сельє, стрес – це неспецифічна, стереотипна, філогенетично древня реакція організму, яка виникає у відповідь на різні стимули середовища та готує його до фізичної активності (наприклад, утечі й т. д.). Поняттям «стресор» він позначив фізичні, хімічні й психологічні навантаження, які може відчувати організм. Дослідження довели, що стресор, незалежно від природи походження (біологічної або соціальної), викликає схожі неспецифічні реакції, специфічні наслідки яких обумовлюються індивідуальними особливостями військового. Якщо навантаження надмірне або соціальні умови не дозволяють реалізувати адекватну фізичну відповідь, ці процеси можуть призвести до фізіологічних і навіть структурних порушень.

За безперервної дії стресового фактора прояви “тріади стресу” змінюються за інтенсивністю. Згідно із Г.Сельє у стрес-реакції слід виділити три стадії: 1) стадія тривоги (бойової тривоги) – являє собою струс усього організму, заклик до “зброї”, мобілізацію всіх захисних механізмів; 2) стадія резистентності (стійкості) за якої зростає стійкість організму до даного стресора, й одночасно до інших агентів (перехресна резистентність); 3) стадія виснаження, характеризується тим, що знову повертає організм до стану “бойової тривоги”, але захищатися стає просто нічим, що й зумовлює загибель організму на цій стадії [7].

Вищеописані стадії відбивають динаміку відповіді організму на довгостроково діючий стресор. Подолання стресу відбувається завдяки копінг-стратегій.

Копінг-стратегії розглядаються як стратегії подолання труднощів і врегулювання взаємин із навколишнім середовищем. Психологічне значення копіngu полягає в ефективній адаптації суб'єкта до складних ситуацій. Копінг є динамічним процесом зі складовими структурними елементами, тобто він не є постійним, а схильний до модифікації зі зміною соціального контексту. Копінг-стратегія “знаходить” вирішення проблеми, розкриває здатність особистості визначати проблему й знаходити альтернативні рішення щодо них, ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, у які “попадає” людина, тим самим сприяючи збереженню як психічного, емоційного, так і фізичного здоров'я. Основними завданнями копіngu для подолання кризових ситуацій є мінімізація

негативного впливу обставин, подій і підвищення відновлення психічних та фізичних ресурсів; підтримка емоційної рівноваги та збереження тісних взаємозв'язів з іншими людьми. Копінг-стратегії включають емоційний, когнітивний, поведінковий компоненти.

Стосовно критичних ситуацій варто пам'ятати, що не йдеться про ті обставини, які є звичними й періодично повторюються, у яких військовослужбовець застосовує звичні способи їхнього подолання. Йдеться про ситуації, які для свого подолання вимагають від людини пошуку нового для неї способу подолання, використання для розв'язання такої ситуації незвичних психологічних ресурсів.

Для досягнення мети в розкритті проблеми психологічних особливостей копінг-стратегій військовослужбовців у критичних ситуаціях проводилось емпіричне дослідження у військовій частині Івано-Франківської області.

У дослідженні вищезазначеної проблеми взяло участь 29 військовослужбовців обох статей віком від 22 до 57 років. Також опитуванні належали до різного військового звання. Усі опитуванні не були учасниками АТО чи учасниками інших бойових дій.

Діагностичні виміри емпіричного дослідження передбачають розгляд когнітивного, емоційного, поведінкового компонентів копінг-стратегій; типи (види) копінг-стратегій, до яких входять продуктивність, непродуктивність, їх адаптивність – неадаптивність, індивідуально-психофізіологічні особливості особистості (нервово-психічна стійкість), оцінка самопочуття, настрою й активності при виявлених копінг-стратегіях, а також ставлення до ситуацій професійної діяльності військовослужбовців як критичних чи некритичних.

Дослідження проводилося за допомогою таких методик, як тест Е. Хайма (необхідний для визначення стилю боротьби зі стресом); Опитувальник Лазаруса, Фолкмана “Способи оволодіння поведінкою” (для визначення способів подолання труднощів у різних сферах); методика “Прогноз” В.А. Бодрова (призначена для початкового орієнтовного виявлення осіб із прикметами нервово-психічної нестійкості) і методика САН, яка дозволяє вимірювати емоційний стан людини в період інтенсивних психічних і фізичних навантажень.

Пі час обробки даних результату емпіричного дослідження проводився кореляційний аналіз для виявлення співвідношення особливості взаємозв'язку копінг-стратегій і нервово-психічної стійкості та стану самопочуття у військовослужбовців.

Згідно з результатами емпіричного дослідження виявлено, що серед опитуваних переважають адаптивні продуктивні компоненти копінг-стратегії серед 42% респондентів й адаптивні відносно продуктивні компоненти копінг-стратегії, які нараховують 38% опитаних, відносно адаптивні відносно продуктивні компоненти копінг-стратегії представлені меншою мірою в 17% військових і неадаптивні непродуктивні компоненти притаманні незначній кількості військовослужбовців – 3%.

Серед когнітивних копінг-стратегій переважають відносно адаптивні відносно продуктивні (відносність, надання сенсу, релігійність); з незначними відмінностями представлені адаптивні – адаптивно продуктивна (проблемний аналіз), адаптивні відносно продуктивні (збереження самоволодіння, утвердження особистісних цінностей).

Серед емоційних копінг-стратегій домінує продуктивно-адаптивна стратегія «оптимізм». Серед поведінкових копінг-стратегій переважають адаптивні, до яких відносять адаптивно-продуктивна (співпраця) й адаптивні відносно продуктивні (звернення, альтруїзм). Також виявлено відносно адаптивні відносно продуктивні (відволікання, компенсація). Неадаптивні непродуктивні поведінкові компоненти копінг-стратегії виявлено у незначній кількості опитуваних (див. таб. 1).

До домінуючих типів копінг-стратегій опитуваних військовослужбовців можна віднести такі: «планування вирішення проблеми»; «позитивна переоцінка»; «прийняття відповідальності»; «пошук соціальної підтримки».

Установлено, що більшість опитуваних відчуває труднощі у процесі означення критичних ситуацій у професійній діяльності. Критичні ситуації військовослужбовці пов'язують здебільшого із соціально-економічними чинниками (скорочення, низька заробітна плата), частково – з аваріями, війною.

Таблиця 1

Аналіз результатів дослідження копінг-стратегій військовослужбовців

Ефективність копінг-стратегій	Копінг-стратегії					
	Когнітивна складова		Емоційна складова		Поведінкова складова	
Адаптивна	проблемний аналіз	22%	протест	0%	Співробітництво	31%
	установка особистісних цінностей	7%	оптимізм	97%	звернення	10%
	Збереження самовладання	13%			альтруїзм	7%
Неадаптивні	примирення	0%	подавлення емоцій	3%	активне уникнення	3%
	розгубленість	0%	покірність	0%	відступлення	
	дисиміляція	10%	самозвинувачення	0%		
	ігнорування	0%	агресивність	0%		
Відносно-адаптивні	відносність	22%	емоційна розрядка	0%	компенсація	7%
	надання смислу	17%	пасивна кооперація	0%	відволікання	21%
	релігійність	10%			конструктивна активність	0%

Серед опитуваних переважає нормальний і вищий від нормального стани самопочуття, настрою й активності.

Досліджено домінування серед опитуваних хорошого й високого рівнів НПС, що є сприятливим показником для участі військових у критичних ситуаціях. Виявлено 21% учасників з малосприятливим рівнем НПС, за якого можливі зриви, особливо в критичних ситуаціях. Результати шкали відвертості свідчать, що значна частина опитуваних виявляла соціальну бажаність у відповідях (Рис. 1).

Для підтвердження результату емпіричного дослідження взаємозв'язку між рівнем нервово-психічної стійкості та ефективністю копінг-стратегії військовослужбовців у критичних ситуаціях проведено кореляційний аналіз. Результат розрахунку передбачає число пар значень $n = 29$, коефіцієнт кореляції становить: $r_{xy} = 134.103 / (64.103 \times 5.465) = 0.383$. Для вибірки рівнем значимості $p = 0.05$ критичне значення коефіцієнта становить $r_{\text{крит}} = 0.37$, з рівнем значення $p = 0.01$ становить $r_{\text{крит}} = 0.47$. Така кореляція є статистично значущою.

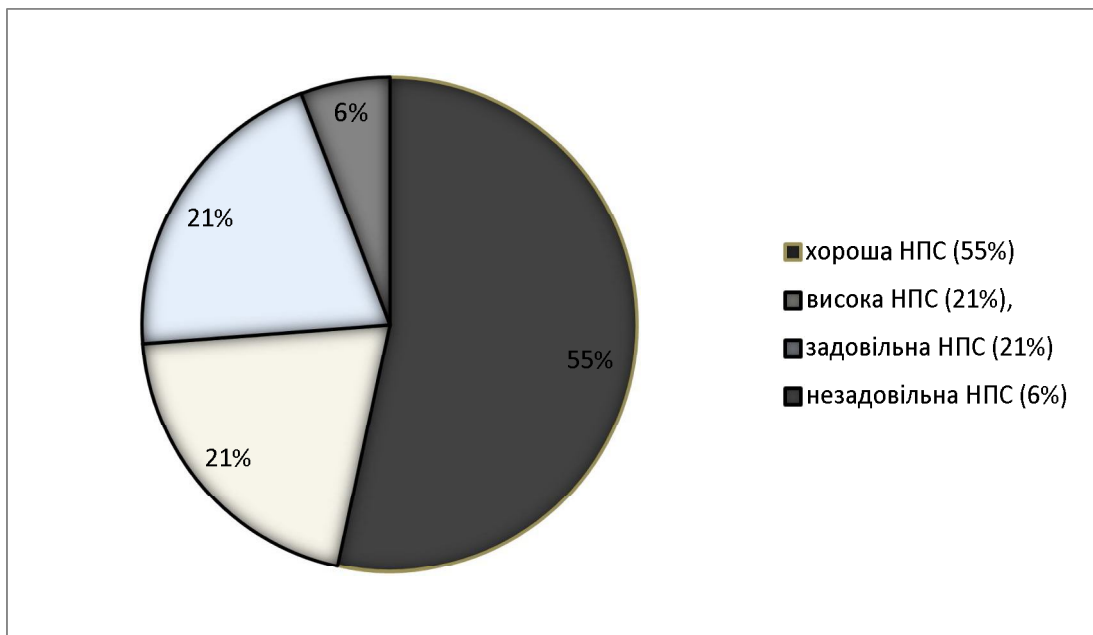


Рис.1. Аналіз рівнів нервово-психічної стійкості військовослужбовців

Кореляційний аналіз проводився задля встановлення особливості взаємозв'язку копінг-стратегій і нервово-психічної стійкості й стану самопочуття у військовослужбовців. Виявлено зв'язок між конфронтацією (вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності) і дистанціюванням (0,536) (подолання негативних переживань через проблему за рахунок суб'єктивного зниження її значущості й ступеня емоційної залученості в неї); конфронтаційним і самоконтролем (0,481); утечею, уникненням (0,589); позитивною переоцінкою (0,576).

Дистанціювання, як компонент, корелює із прийняття відповідальності (0,479); утечею, уникнення (0,706). Спостерігається обернена кореляція з активністю дистанціювання (-0,389), що свідчить про негативний зв'язок.

Самоконтроль, як копінг-стратегія, має позитивний зв'язок із соціальною підтримкою (0,528), плануванням вирішення проблеми (0,608) проглядається їхня взаємодія та активне спрацювання в критичних ситуаціях. Копінг-стратегія соціальної підтримки позитивно розкривається разом із плануванням вирішення проблеми (0,540).

Виявлено кореляційний зв'язку між прийняттям відповідальності та настроєм (0,441), самопочуттям (0,421), утечею та уникненням (0,505).

Згідно з даними кореляційного аналізу виявлено зворотний зв'язок між незадовільним рівнем НПС й активністю як типом копінг-стратегій (-0,495) і прямолінійну залежність із копінг-стратегіями: «втеча та уникнення» (0,377), «дистанціювання» (0,635) і «прийняття відповідальності» (0,507). Це свідчить про те, що за не задовільного рівня НПС у військовослужбовця знижується активність до діяльності й спрацюють копінгі, які є неадаптивними.

Існує пряма кореляція між задовільним рівнем НПС і копінг-стратегією «втеча та уникнення» (0,569). Високому рівню НПС притаманний зв'язок з адаптивною копінг-стратегією «планування вирішення проблеми» (0,449), а також, обернена кореляція із копінг-стратегіями «втеча та уникнення» (-0,387) і «дистанціювання» (-0,454). Це є вагомим показником військовослужбовців, у за високої НПС значно занижуються неадаптивні копінгі.

До основних шляхів формування адаптивно-продуктивних копінг-стратегій військовослужбовців в умовах бойових дій (без попереднього такого досвіду) варто віднести: психологічну просвітницьку роботу з роз'ясненням основних елементів функціонування психіки в екстремальних умовах, розкриття феномену стресу та можливих продуктивних способів його подолання, впливу шкідливих звичок на можливості виходу зі стресів; активні методи навчання, спрямовані на відпрацювання практичних навичок надання першої психологічної допомоги військовослужбовцям, які мають ознаки бойових психічних травм; відпрацювання навичок самопомоги й нормалізації власного психоемоційного стану. Також до шляхів формування адаптивно-продуктивних стратегій військовослужбовців варто зарахувати власні захисні якості до копінг-ресурсів особистості, які містять такі компоненти: звернення за допомогою до інших при досягненні цілей; аналіз ситуації, її планування; переосмислення й пошук позитивних сторін. Згідно з результатами дослідження, в опитуваних переважають адаптивні копінг-стратегії, високий і хороший рівні НПС, нормальний і завищений стани самопочуття. Разом із тим дані шкали відвертості свідчать про соціальну бажаність відповідей. Тобто можна припустити, що частина опитуваних демонструвала власні характеристики відповідно до вимог, які ставляться до особистості військовослужбовця з можливою переоцінкою власних здібностей.

Висновки. Результати дослідження свідчать, що серед опитуваних переважають адаптивні продуктивні й адаптивні відносно продуктивні копінг-

стратегії, відносно адаптивні, відносно продуктивні копінг-стратегії представлені меншою мірою та не адаптивні непродуктивні притаманні характерні незначній кількості військоваслужбовців.

Серед опитуваних виявлено домінування хорошого рівня НПС, проте на одному рівні представлені високий і задовільний рівні НПС та незначна кількість незадовільного рівня НПС. Виявлено, що серед осіб з високим рівнем НПС переважають продуктивно-адаптивні копінг-стратегії; із середнім рівнем НПС майже нарівні представлені як продуктивно-адаптивні, так і відносно продуктивно адаптивні копінг-стратегії; серед опитуваних із задовільним рівнем НПС переважають відносно продуктивні відносно адаптивні копінг, хоча є й відносно продуктивно адаптивні; незадовільному рівню НПС (який малопредставлений) характерні як відносно продуктивні відносно-адаптивні, так і неадаптивні непродуктивні копінг-стратегії.

Перспективи подальшого дослідження є аналіз копінг-стратегій військовослужбовців учасників бойових дій, дослідження копінг-стратегій військових, які стають найефективнішими в умовах бойових дій, сприяють уникненню посттравматичних стресових розладів.

1. Абдурахманов Р. А. Стрессовые состояния в боевой обстановке и их психологические последствия / Абдурахманов Р. А. Мир психологии. – 1998. № 2. – С. 86 - 88.
2. Варій М. Й. Морально-психологічний стан військ та його оцінка. Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра. психол. наук : 20.02.02 / Варій М. Й. - К. : Київ. ун-т ім. Тараса Шевченка, 1997. – 478 с.
3. Диденко И. В. К вопросу об адаптации военнослужащих к различным условиям службы: Человек. Власть. Общество : сб. науч. трудов III Азиатско-Тихоокеанского междунар. конгр. / Диденко И. В. – Хабаровск : «Импульс-Восток ВТ», 2004. - С. 15 - 19.
4. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Китаев-Смык Л. А. – М. : Наука, 1983. – 36 с.
5. Королюк Н. И. Психическая саморегуляция военнослужащих пограничных войск. : Учеб. – метод. пособ. / Королюк Н. И. - М., 1992. – 46 с.
6. Скиданович В.І. Психологічні особливості копінг-стратегій військовослужбовців в критичних ситуаціях : дипломна робота на здобуття окр. магістра / Скиданович В. І. – Івано – Франківськ; Прикарпат. Нац. ун-т ім. В. Стефаника, 2015. – 84 с.
7. Селье Г. Стресс без дистресса / Селье Г. - М. : Прогресс, 1979. – 124 с.
8. Lazarus R. S. Psucholoqical stress and coping process / Lazarus R. S. – New York : Mc Graw-Hill, 1966.
9. Lazarus R. S. Cognitive and coping processes in emotion / R. S. Lazarus / Stress and coping. – N. Y. : Columbia Univ. Press, 1977. – P. 144 – 157.