

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)
Освітній рівень

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Назва теми

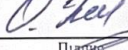
Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

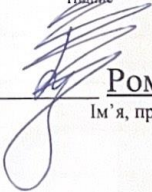
Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 24204
номер ІНП

Виконала: студентка ІІ курсу, групи ППмз-23-1  Олександра ГРИНЬ
Підпис Ініціали, прізвище

Керівник: доктор психологічних наук, доцент  Роман ПОПЕЛЮШКО
Науковий ступінь, вчене звання Підпис Ім'я, прізвище

До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор


Підпис

Таїсія КОМАР
Ім'я, прізвище

02 грудня 2024 р.

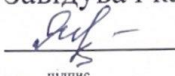
Хмельницький, 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки
Освітній рівень другий (магістерський)
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

 Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
Олександри ГРИНЬ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні умови забезпечення безпеки особистості військовослужбовців»

Керівник кваліфікаційної роботи: Роман ПОПЕЛЮШКО, доктор психологічних наук, доцент

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 26 серпня 2024 р. № 60

2. Строк подання студентом роботи на кафедру 10 грудня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: методика визначення рівня нервово-психічної стійкості «Прогноз»; методика оцінки копінг-стратегій в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер), опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (модифікація шкали Дж. Роттера «Тест суб'єктивної локалізації контролю»), методика визначення стресостійкості Т. Холмса та Р. Раге; тест Е. Хейма «Вихід із складних ситуацій» («Індикатор копінг-стратегій»).

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні передумови забезпечення психологічної безпеки військовослужбовців у процесі проходження військової служби, 1.1 Безпека особистості як предмет психологічного дослідження, 1.2 Психологічні особливості проходження військової служби як умови порушення особистої безпеки військовослужбовця, 1.3. Психологічний супровід військовослужбовців, 1.4 Копінг-поведінка у системі забезпечення безпеки особистості у процесі проходження військової служби, висновки до розділу, Розділ 2 Експериментальне дослідження психологічних умов забезпечення безпеки особистості військовослужбовців, 2.1 Організація та методи дослідження взаємозв'язку психологічних характеристик станів та діяльності військовослужбовців, 2.2 Результати дослідження психологічних особливостей особистості військовослужбовців, 2.3 Психологічні особливості взаємозв'язку

рівнів нервово-психічної стійкості та копінг-поведінки військовослужбовців

2.4 Особливості тренінгової роботи з формування психологічних умов для забезпечення безпеки особистості військовослужбовців, висновки до розділу висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)

6 таблиць, 5 рисунків-діаграми.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітки
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 02 січня 2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2024 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2024 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2024 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2024 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	<u>08</u> листопада 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>06</u> грудня 2024 р.	виконано

Здобувач  Олександра ГРИНЬ

Керівник роботи  Роман ПОПЕЛЮШКО

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Психологічні умови забезпечення безпеки особистості військовослужбовців»

Здобувач Олександра ГРИНЬ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Роман ПОПЕЛЮШКО

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 85 сторінок, 6 таблиць, 5 рисунків, перелік джерел посилання складає 72 найменування, 1 додаток.

Ключові слова: безпека особистості, військовослужбовці, копінг-стратегії, психологічні умови, стресостійкість.

Об'єкт дослідження: психологічна безпека військовослужбовців.

Предмет дослідження: психологічні умови забезпечення безпеки особистості військовослужбовців.

За результатами дослідження виявлено, що ефективними умовами забезпечення психологічної безпеки особистості в процесі проходження військової служби є використання продуктивних копінг-стратегій, які б підвищували рівень адаптивності та нервово-психічної стійкості особистості.

Одержані результати можуть бути використані з метою вдосконалення умов психологічного забезпечення безпеки особистості в процесі проходження військової служби, які можуть бути реалізовані у військовій практиці управлінським складом; у практичній діяльності військових психологів; під час проведення інших наукових досліджень; у навчальному процесі на факультетах психологічного профілю, а також можуть стати основою розробки типових та індивідуальних програм підготовки військовослужбовців до професійної діяльності.

Дипломник

Підпис

Олександра ГРИНЬ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 08 грудня 2024 р.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ.....	6
ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПРОЦЕСІ ПРОХОДЖЕННЯ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ.....	13
1.1 Безпека особистості як предмет психологічного дослідження	13
1.2 Психологічні особливості проходження військової служби як умови порушення особистої безпеки військовослужбовця.	20
1.3. Психологічний супровід військовослужбовців.....	25
1.4 Копінг-поведінка у системі забезпечення безпеки особистості у процесі проходження військової служби.....	30
Висновки до розділу.....	34
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	37
2.1 Організація та методи дослідження взаємозв'язку психологічних характеристик станів та діяльності військовослужбовців.....	37
2.2 Результати дослідження психологічних особливостей особистості військовослужбовців	45
2.3 Психологічні особливості взаємозв'язку рівнів нервово-психічної стійкості та копінг-поведінки військовослужбовців	52
2.4 Особливості тренінгової роботи з формування психологічних умов для забезпечення безпеки особистості військовослужбовців... ..	59
Висновки до розділу.....	67
ВИСНОВКИ.....	69
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	73
ДОДАТКИ.....	80
Додаток А Тренінг для військовослужбовців «Психологічна безпека»... ..	80

ВСТУП

Актуальність теми. Військова служба – особливий вид державної служби, що виконується громадянами у Збройних Силах України, інших військах, військових формуваннях та органах. Проходження служби є регульованим законодавством процес зміни правового становища військовослужбовців у зв'язку з настанням певних юридичних фактів під час виконання військової служби з початку і до її закінчення. Однак, незважаючи на досить жорстке регулювання законодавством процесу проходження військової служби, постійно відзначаються випадки отримання військовослужбовцями фізичної та психічної шкоди під час її проходження, особливо зараз, коли Україна перебуває в стані активного військового протистояння з російськими загарбниками [14]. Поясненням цьому є те, що даний вид діяльності є системою взаємопов'язаних дій, що здійснюються для досягнення суспільно значущих цілей, заснованих на реальному використанні зброї, бойової техніки та інших засобів. За своїми основними характеристиками військова служба відрізняється тим, що їй притаманні яскраво виражений бойовий характер, підвищене морально-психологічне та фізичне навантаження, що потребує особливої підготовки та емоційно-вольової стійкості, використання сучасних інженерно-технічних засобів тощо [7, с. 161].

Враховуючи вказані вище чинники, що визначають специфіку службово-бойової діяльності, варто зазначити, що вона, за своєю суттю, є надзвичайно екстремальною. Водночас, екстремальний характер служби пов'язаний із тривалим перебуванням поза місцем свого проживання, постійною бойовою готовністю, використанням бойової техніки, зброї, високими вимогами до професійних та психологічних особистісних рис військовослужбовців [1, с. 36]. Саме тому проходження військової служби найчастіше супроводжується порушеннями психологічної безпеки особистості, що негативно впливає на емоційний стан військових, на якість соціальної взаємодії, психічне та фізичне здоров'я військовослужбовців. Таке становище стало приводом для посилення

уваги суспільства до питань дотримання прав військовослужбовців та забезпечення їх безпеки.

Безпека розглядається з багатьох аспектів як громадськими діячами, так і представниками наукової спільноти. Вагомий внесок у формування предметного поля безпеки зроблено в межах досліджень, що аналізують різні компоненти психологічної безпеки з позиції суб'єктів взаємодії. Аналіз наукових робіт у сфері безпеки (А. Асмолов, П. Єрмаков, Н. Мойсєєв, А. Реан та інші) засвідчив, що уявлення про безпеку значною мірою ґрунтуються на розумінні природи людини [66]. У ході вивчення психологічної безпеки військовослужбовців нами було враховано досягнення таких напрямів: соціального пізнання (К. Абульханова-Славська, Б. Ананьєв, Г. Андрєєва, Л. Виготський, Є. Клімов, А. Леонтєєв, А. Лурія, С. Рубінштейн); міжособистісного сприйняття (Г. Андрєєва, А. Бодальов); досліджень повсякденної свідомості в межах психосемантичного підходу (Дж. Келлі, Ч. Осгуд, В. Петренко, А. Шмельов); а також робіт у галузі соціальної перцепції та повсякденного сприйняття (Г. Андрєєва, Т. Базаров, А. Бодальов, К. Дейвіс, Е. Джонс, Г. Келлі, Дж. Келлі, М. Лернер, Е. Уолстер, Ф. Хайдер). Також основи інформаційно-психологічної безпеки розглядаються у роботах А. Брушлинського, А. Войскунського, Г. Грачова, Г. Зараківського, Т. Краснянської, С. Рощина, О. Сухова, І. Ткачова тощо. Морально-психологічний тиск, інформаційно-психологічний вплив досліджувалися у роботах В. Аносова, А. Єгорова, Т. Кабаченко, В. Лепського, Г. Сілласте тощо [20, с. 117].

Водночас, в рамках військової психології звернення до питань безпеки військовослужбовців відбувається при вивченні міжособистісних відносин, військової дисципліни, впливу обстановки сучасного бою на психологію воїнів і військових колективів, психологічних основ регулювання та саморегуляції психічних станів в умовах війни (Г. Бондарев, П. Круть, Л. Терещенко) [23, с.113]. Таким чином, питання забезпечення безпеки особистості під час військової служби набуло особливої значущості та актуальності через низку наступних міркувань:

по-перше, проходження військової служби найчастіше супроводжується порушеннями психологічної безпеки особистості військовослужбовця, що негативно впливає на емоційний стан військових, на якість соціальної взаємодії, психічне та соматичне здоров'я військовослужбовця;

по-друге, успіх входження у бойову ситуацію визначається, перш за все, рівнем психологічної готовності до війни, позитивно діючими мотивами, швидкістю формування нових навичок та нової динаміки психічних процесів. Такі здібності у військовослужбовців повинні бути завжди, оскільки зберігати бойову готовність їм необхідно постійно. Тому однією з найважливіших умов ефективності діяльності воїнів є своєчасний і безперервний морально-психологічний вплив командира, керівника на їхню поведінку;

по-третє, проходження військової служби здебільшого пов'язане з відривом від сім'ї, близьких, друзів, звичного кола спілкування, що найчастіше стає причиною переживання особистістю депресивних розладів та морально-психологічних зривів;

по-четверте, у процесі проходження військової служби велика ймовірність появи особистостей з аморальними та кримінальними нахилами, які насаджують, так звані, нестатутні взаємини;

по-п'яте, практика потребує проведення комплексу роботи із забезпечення умов психологічної безпеки військовослужбовців, значна робота при цьому має здійснюватися психологом, який забезпечує підготовку військових до самозабезпечення безпеки під час військової служби та бойових дій [27, с. 69]. Зважаючи на практичну затребуваність вивчення питань психологічної безпеки військовослужбовців та відсутність спеціальних досліджень, присвячених цій тематиці, вважаємо тему нашого дослідження особливо актуальною.

Об'єкт дослідження – психологічна безпека військовослужбовців.

Предмет дослідження – психологічні умови забезпечення безпеки особистості військовослужбовців.

Мета роботи: здійснити теоретично-практичне дослідження психічних станів як психологічних умов забезпечення безпеки особистості

військовослужбовців; розробити програму тренінгу, націлену на створення психологічних умов, які б сприяли забезпеченню безпеки особистості під час військової служби.

У зв'язку з метою, об'єктом та предметом дослідження визначені наступні **завдання**:

- проаналізувати теоретичні та практичні положення щодо проблеми психологічної безпеки особистості;
- виявити наукові підходи до вивчення психологічних умов проходження військової служби;
- конкретизувати поняття, зміст та види копінг-поведінки як умови забезпечення безпеки особистості;
- експериментально виявити психологічні умови забезпечення безпеки особистості під час військової служби;
- розробити програму тренінгу з метою формування психологічних умов, які сприяють забезпеченню безпеки особистості під час військової служби.

Нами було висунуто **гіпотезу** про те, що ефективною умовою забезпечення психологічної безпеки особистості в процесі проходження військової служби є використання продуктивних копінг-стратегій, які підвищують рівень адаптивності, стресостійкості особистості, а також сприяють підтримці сприятливих міжособистісних контактів у військовому колективі. Також, підвищенню рівня психологічної безпеки особистості під час військової служби сприятиме спеціально розроблена програма тренінгу, яка спрямована на комплексне підвищення психологічного добробуту особистості.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань ми використали наступний комплекс методів: теоретичний аналіз наукової психологічної літератури з проблем безпеки; комплекс емпіричних методів: бесіда, спостереження, анкетування, тестування (методика визначення рівня нервово-психічної стійкості «Прогноз», методика оцінки копінг-стратегій в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер – адаптований Т. Крюковою), опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК), методика визначення стресостійкості Т. Холмса та Р. Раге, тест Е. Хейма

«Вихід із складних ситуацій»); методи математико-статистичної обробки емпіричних даних за допомогою комп'ютерної програми Statistica SPSS 26.0 для Windows та інтерпретаційні методи.

Достовірність та обґрунтованість результатів та висновків дослідження забезпечується методологічною обґрунтованістю вихідних позицій, різноманітністю фактичного матеріалу, методів, що застосовуються та відповідають адекватним цілям та завданням дослідження, а також аналізом змісту результатів процедур діагностики, узгодженістю теоретичних положень та висновків між собою та результатів емпіричного дослідження. Надійність даних забезпечується достатнім обсягом експериментальної вибірки.

Практична значимість дослідження полягає в тому, що в ньому представлені результати вирішення важливого прикладного завдання щодо забезпечення безпеки військовослужбовців. Показано, що забезпечення безпеки має розглядатися як важлива частина практичної діяльності військових психологів та управлінського складу, що включає заходи соціального (державного) захисту, а також психологічної допомоги та реабілітації, що передбачають спеціальні форми та методи роботи, адекватного інформаційного, організаційного та науково-методичного забезпечення. Отримані результати дають змогу здійснювати діагностику рівня психологічної готовності до діяльності в екстремальних умовах військової служби, оцінювати якість діяльності та рівень розвитку професійно важливих рис особистості. На цій основі можливе прогнозування ефективності діяльності військовослужбовців у специфічних умовах служби. Також практичне значення полягає в отриманні емпіричних даних та виробленні науково обґрунтованих рекомендацій щодо вдосконалення умов психологічного забезпечення безпеки особистості в процесі проходження військової служби, які можуть бути використані: у військовій практиці управлінським складом; у практичній діяльності військових психологів; під час проведення інших наукових досліджень; у навчальному процесі на факультетах психологічного профілю, а також можуть стати основою для розробки типових та індивідуальних програм підготовки військовослужбовців до професійної діяльності.

Розроблена на основі експериментальних даних програма тренінгу «Психологічна безпека» допоможе забезпечити високий рівень безпеки особистості під час військової служби. Отримані практичні результати можуть мати позитивний вплив на діяльність органів військового управління та посадових осіб органів військового управління щодо вдосконалення умов підтримки психологічної безпеки військовослужбовців.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось на базі військової частини Національної Гвардії України протягом березня-травня 2024 року. Загальна кількість респондентів – 46 осіб (з них 15 жінок та 31 чоловік). Середній вік респондентів – 39 років.

Апробація результатів дослідження. Результати проведеного дослідження опубліковані та представлені на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців» у квітні 2024 року, м. Хмельницький. Надруковані наукові публікації на тему: «Психологічна профілактика страху та бойового стресу військовослужбовців». Також було видано наукову статтю у фаховому науковому збірнику «Psychology Travelogs», м. Хмельницький на тему: «Психологічні умови, шляхи та засоби зміцнення військової дисципліни».

Структура роботи. Робота складається з переліку умовних скорочень, вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, переліку джерел посилання, який містить 72 найменувань та 1 додатку. Основний зміст роботи викладений на 72 сторінках, містить 6 таблиць та 5 рисунки. Загальний обсяг роботи – 85 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПРОЦЕСІ ПРОХОДЖЕННЯ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ

1.1 Безпека особистості як предмет психологічного дослідження

Зростання інтересу до психології безпеки привертає увагу до її предмета. Безпека традиційно розглядається як відсутність неприпустимого ризику, а ризик заснований на моделі нанесення шкоди. Можна розглядати шкоду як зниження ресурсу особистості в будь-якій галузі, що представляє для неї значимість. Прикладами нематеріальної шкоди виступають порушення чи ушкодження, які завдаються системі соціально-економічних зв'язків і відносин людини, екзистенційним цінностям індивіда, особистому психологічному простору, правовим нормам взаємодії людей. Проблему психологічної безпеки особистості доцільно розглядати у зв'язку з конструктом суб'єктивного благополуччя людини та переживання нею свого майбутнього [38, с.114].

Фахівці, які займаються психологічними аспектами безпеки, розглядають предметом психічні процеси, стани, властивості особистості, психологічні характеристики колективів та організацій, що дозволяють уникати, попереджати, долати небезпечні ситуації (наприклад, аварійну ситуацію) або, навпаки, провокувати їх через помилки в праці [11, с. 12]. Ми пропонуємо розширити предмет інтересу дослідників, додавши до традиційних соціотехнічних систем і культурні системи (такі, наприклад, як правові норми та управлінські процедури), а також екологію (у широкому її розумінні) як організацію довкілля людини – фізичної, соціальної та символічної. У кожній галузі активності людини є ризики, зумовлені як об'єктивними, так і суб'єктивними чинниками, і характер впливу та зміст цих чинників може бути вивчений, а ризики мінімізовані.

Безпека особистості як предмет психологічного дослідження розглядається в межах різних психологічних шкіл: психоаналітичної,

когнітивно-поведінкової, гештальтпсихології, екзистенційної та гуманістичної психології. Так, у психоаналітичному підході безпека особистості розглядається як безумовний позитив. З. Фройд, засновник психоаналізу, вважав, що основне джерело небезпеки для людини міститься в її несвідомому, яке здатне надавати навіть зовнішньо нейтральним чинникам загрозового характеру. У межах психологічної теорії безпеки внесок З. Фрейда полягав у тому, що він визначив втрату любові або об'єкта любові як прямий фактор порушення безпеки, а також проаналізував динаміку джерел небезпек та їхній вплив на розвиток людини в дитячому віці [5, с. 124].

К. Хорні наголошувала на значущості потреби безпеки для дитячого віку. У своїй теорії вона виокремила три основні стратегії поведінки, які дитина використовує для подолання почуття небезпеки: орієнтація від людей, орієнтація на людей та орієнтація проти людей. Дослідження гештальтпсихологів, зокрема, М. Вертгеймера, В. Келера, К. Коффки, К. Левіна, дозволили отримати цінні дані про механізми сприйняття, які є основою забезпечення особистої безпеки [33].

Когнітивний напрям у психології (Д. Міллер, У. Найссер, К. Шеннон, Дж. А. Келлі) зосереджувався на тому, що для людини найбільшою загрозою є неадекватність зв'язків із зовнішнім світом, яка виявляється у відсутності або неповноті наявної інформації. У цьому контексті перехід від небезпеки до безпеки розглядався як подолання інформаційної невизначеності шляхом перетворення її на певність [62, с. 57].

У соціально-когнітивній теорії А. Бандури було запропоновано підхід до досягнення безпеки через удосконалення поведінкових проявів. Вчений стверджував, що поведінка людини, зокрема в небезпечних або екстремальних ситуаціях, регулюється очікуваннями щодо можливих наслідків. Люди, які вважають себе неспроможними досягти успіху, схильні фокусуватися на негативних сценаріях, на відміну від тих, хто уявляє собі позитивні результати.

Представники екзистенційної психології (Ж. П. Сартр, А. Камю, Л. Бінсвангер, М. Босс, Р. Мей), в обговоренні проблем особистої безпеки

відштовхуються від твердження того, що в людському існуванні відсутні причинно-наслідкові відносини, є лише послідовність поведінкових подій.

Гуманістичною психологією (А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм) виявлено суперечливий характер стану безпеки для людини: з однієї сторони, позитивний, що створює основу психічного розвитку, з іншої – негативний, що стримує появу нового, а тому гальмує розвиток [49, с. 78].

Особлива увага ми звертаємо також на проблему самозабезпечення безпеки. Т. Краснянська вказує на два основні підходи щодо забезпечення безпеки людини. Відповідно до першого, стан безпеки ґрунтується на усуненні джерел небезпеки або нейтралізації їх дії із залученням деяких зовнішніх сил для людини. Відповідно до другого підходу, безпека людини є результатом її власних зусиль, як суб'єкта небезпечної чи екстремальної ситуації, які оперативно запобігають або мінімізують негативний вплив цієї ситуації. Водночас, автор вказує на шість основних стратегій організації системи самозабезпечення безпеки в екстремальній ситуації: стратегія уникнення, консервативна стратегія, стратегія копіювання, «вбираюча» стратегія, стратегія комунікативного резонансу та стратегія розвитку.

Психологія безпеки специфічна за сферами людської активності, тому немає однієї універсальної моделі: набагато важливіші специфічні для кожної галузі зв'язки особливостей роботи психологічних регулятивних утворень індивіда. Але, при цьому, методологія побудови загальної теорії має бути одна. На наш погляд, декілька базових теоретичних моделей становлять основу для роботи в цьому проблемному полі. По-перше, психологія безпеки не може бути побудована без зв'язку із загальною теорією безпеки. Це передбачає, що ми маємо виконати аналіз її центральних понять – концептів ризику та шкоди [71].

По-друге, проблема безпеки та її психологічних аспектів походить від загальної проблеми активності суб'єкта і спирається на теорію суб'єкта, що діє у світі, зокрема, на уявлення про те, що існує щось, що не повинно зникнути в потоці буття.

По-третє, нам необхідна теорія суб'єктивного, що пропонує певне вирішення проблеми зв'язку та взаємодії психологічних та непсихологічних

чинників життя людини, у тому числі та її гілка, що концептуалізується як теорія суб'єктивного благополуччя особистості.

Розглянемо, які проблеми вимагають вирішення у кожному з цих теоретичних полів для того, щоб виник новий простір для моделювання конструктів психології безпеки. У нормативних документах безпека конвенційно сприймається як відсутність неприпустимого ризику. Ризик визначається через поєднання двох факторів: тяжкості шкоди і ймовірності її нанесення [6, с. 10]]. Психологічні, системні та соціальні аспекти ризику розглядаються дослідниками, зокрема Е. Гідденсом [4, с. 9], але концептуальну модель ризику ще не можна вважати прийнятою на тому рівні суспільної свідомості, який А. Щюц називав безперечним чи наявним знанням [30]. Подальша концептуалізація феномена ризику та його обговорення видаються у зв'язку з цим корисними і навіть необхідними.

Поняття шкоди визначено поточною угодою суспільства у тому, що вважатиметься такою, тобто суб'єктна (віднесена до суб'єкта), суб'єктивна (визначається уявленнями суб'єкта про його цілі та його майбутнє) і при цьому також культурно-історично визначена. Отже, як соціальний конструкт це поняття може і має періодично піддаватися перегляду.

Розглянемо низку проблем цієї моделі, що потребують вирішення. Перша з них – проблема суб'єкта шкоди. Збитки завжди завдаються комусь, а цей хтось належить до соціальної групи, інтереси якої визнаються в даний момент легітимними та значущими для суспільства або нікчемними. Рівень допустимого ризику також може відрізнятися стосовно різних соціальних груп. Інтрига полягає тут у тому, що нормують (визначають допустимий для населення рівень) ризик експерти, котрі живуть на іншому рівні безпеки. Збитки, в такий спосіб, постають як соціальний конструкт, безумовно прив'язаний до дискурсу домінуючої у суспільстві групи, що потребує постійної суспільної дискусії.

Наступна проблема стосується визначення змісту шкоди. Чинне нормативне визначення шкоди ігнорує багато найважливіших соціально-психологічних аспектів життя людини і фактично зовсім не зачіпає

психологічної безпеки особистості. Шкода як феномен залежить від суб'єкта про прийняття того, що відбулося як шкода в тій же мірі, що і від зовнішніх для нього («об'єктивних») сил, що справили дію. Навіть така гранична подія, як смерть, є шкодою лише за довільною оцінкою самого суб'єкта. Тому для нас людина в ситуації можливої чи актуальної шкоди постає як суб'єкт відносин шкоди [63, с. 45].

Ми вважаємо допустимим поширювати поняття шкоди (збитку) на всі аспекти життя людини, що представляють для неї цінність, а не обмежувати їх найпростішими уявленнями про фізичну працездатність та матеріальне і фінансове майно. Погіршення репутації, обмеження можливостей для розвитку, тобто в широкому сенсі, зниження ресурсу особистості, що розуміється в термінах різних видів капіталу: соціального капіталу (родинні та дружні зв'язки, членство у групах, клубах та асоціаціях) [18; 20; 26]), людського капіталу (соціально схвалювані здібності або компетенції [16]), культурного капіталу (соціальний статус сім'ї, освоєні мовні патерни, тезаурус у галузі текстів культури [17]), капіталу ідентичності (такі інтрапсихічні характеристики, як самооцінка, життєва мета, сила Его, інтернальний локус контролю та деякі унікальні навички або таланти, якими володіє індивід [21; 22]), інформаційного капіталу (позиція в системі інформаційних потоків суспільства або групи та спеціальні навички та вміння щодо створення інформаційних моделей), становлять собою також реальні види збитків.

Детальніше дослідимо феномен психологічної безпеки особистості. Насамперед, мова піде про те, що шкода, на якій будується вся модель безпеки, тут має психологічний характер. Вона належить, насамперед, до суб'єктивного світу людини як шкода суб'єктивному благополуччю особистості (відсутність негативних переживань на фоні загалом позитивно забарвленого емоційного переживання континууму «теперішнє – майбутнє» [13; 23; 24]. Безпека є об'єктивним феноменом, співвіднесеним з майбутнім.

Психологічна безпека особистості ґрунтується на конструкті суб'єктивного благополуччя та має справу з чинниками, що загрожують благополуччю людини. При цьому мають на увазі, як фізичний, так і

символічний, суб'єктивно сконструйований простір особистості («життєвий світ»), і навіть загальний устрій світу, у якому живе людина. Переживання можливих загроз постає як актуальна шкода суб'єктивному благополуччю особистості.

При опрацюванні теоретичних моделей психології безпеки та психологічної безпеки особистості ми також маємо встановити концептуальні зв'язки з конструктами відповідальності та довіри. З однієї сторони, якщо майбутнє можна і потрібно передбачати, щоб уникати шкоди, то особистісна безпека пов'язана з відповідальністю тих, хто цю шкоду повинен був (нормативно) передбачати, у тому числі самої людини. З іншої сторони, людина відчуває стан суб'єктивного благополуччя тоді, коли довіряє світові та впевнена у своїй здатності відповідати на події, що відбуваються [31]. Довіра ж людей до світу і один до одного – це результат постійної відповідальної роботи зі створення безпечного світу.

Таким чином, психологічна безпека особистості є однією з важливих складових загальної безпеки та благополуччя людини. Цей аспект безпеки охоплює не лише фізичний стан та матеріальність, але й емоційний, психічний і соціальний добробут. Психологічна безпека забезпечує відчуття захищеності, сприяє позитивному розвитку особистості та підвищує її стійкість до стресу та негативних впливів.

До основних умов психологічної безпеки особистості належать:

1. Емоційна стабільність. Психологічно безпечна особистість вміє ефективно керувати своїми емоціями, виявляє емоційну стабільність та адекватну реакцію на стресові ситуації;

2. Позитивне самовизначення. Особистість з високим рівнем психологічної безпеки має чітке уявлення про свої цілі, цінності та сильні сторони, що сприяє позитивному самовизначенню;

3. Соціальна взаємодія. Психологічна безпека допомагає особистості побудувати здорові та гармонійні стосунки з оточуючими, розвиває навички спілкування та емпатії;

4. Стійкість до стресу. Особистість з високим рівнем психологічної безпеки володіє засобами адаптації до стресових ситуацій, швидко відновлюється після негативних впливів [20].

Також важливо врахувати чинники, що впливають на психологічну безпеку особистості:

1. Самоповага та самооцінка. Низька самооцінка та відсутність внутрішньої підтримки можуть підірвати психологічну безпеку особистості;

2. Соціальне оточення. Негативне оточення, конфлікти в сім'ї або на роботі можуть суттєво впливати на емоційний стан і психологічну безпеку;

3. Стресові ситуації. Постійний стрес може призвести до порушення психічного стану та загрози психологічній безпеці особистості.

Тому серед стратегій збереження та підвищення психологічної безпеки особистості найбільш ефективними є самоствердження (вміння виражати свої потреби та думки без страху перед критикою); саморефлексія (регулярний аналіз власних емоцій та реакцій на події, пошук способів підвищення емоційної стабільності); спілкування з професіоналами (при потребі звернення за психологічною допомогою до кваліфікованих спеціалістів).

Отже, психологічна безпека особистості є важливою складовою її загального благополуччя. Дбайливе ставлення до свого емоційного та психічного стану, а також підтримка позитивних стосунків з оточуючими допоможуть зберегти та підвищити рівень психологічної безпеки.

1.2 Психологічні особливості проходження військової служби як умови порушення особистої безпеки військовослужбовця

Психологічні особливості проходження військової служби як умови порушення безпеки особистості розкриваються через вивчення психічних станів військовослужбовців [67]. Оскільки основним психогенним впливом умов військової служби є блокування багатьох звичних потреб особистості через специфіку військової служби, у військовослужбовців можуть виникати

негативні емоційні стани, психічні розлади. Фахівці класифікують психічні порушення, що виникають унаслідок воєнних дій, на три основні групи. Перша група охоплює розлади психіки, головним симптомом яких є патологічний страх. Друга група включає реакції, спрямовані на витіснення бойових епізодів із пам'яті. Як наслідок, у таких випадках часто спостерігаються дисциплінарні порушення, зловживання алкоголем або наркотичними речовинами. Третя група охоплює порушення, які пов'язані із довготривалою участю у веденні бойових дій (так звана, «бойова втома»). До цієї категорії належать бойовий шок і бойова перевтома, що зазвичай проявляються через кілька тижнів після участі у бойових діях середньої або високої інтенсивності [8, с. 4].

Розглянемо проблеми адаптації військовослужбовців. Залежно від тривалості та особливостей адаптаційного періоду, всі військовослужбовці, на думку низки авторів (М. Дяченко, К. Сельченко, В. Шеляга, К. Платонов, П. Фоменко, П. Корчемний, В. Лаптева, В. Михайлівський), можуть бути поділені на три групи: до першої групи належать військовослужбовці, у яких період адаптації займає близько місяця; самопочуття у них при цьому суттєво не змінюється; солдати цієї групи швидше набувають рис, необхідних в умовах збройного конфлікту; у військовослужбовців другої групи період адаптації дещо затягується та супроводжується погіршенням самопочуття, зниженням психічних та фізичних можливостей; у військовослужбовців третьої групи порушення адаптаційного характеру викликає необхідність медичного втручання, можливі нервово-психічні зриви. Вирішальне значення для успішної адаптації мають позитивне ставлення військовослужбовця до служби та мотиви його поведінки. Військовослужбовці, які мають сильний характер, товариські та не бояться труднощів, швидко освоюються в новій обстановці та успішно справляються з усіма вимогами навчання та служби [60, с.84-92].

Службові завдання, які виконуються різними військами, передбачають серйозним випробування фізичних та психологічних можливостей людини. Військовослужбовці зіштовхуються зі значними труднощами та перешкодами як зовнішнього, так і внутрішнього характеру. Служба у війську проходить у складних умовах, що супроводжуються неминучими фізичними та

психологічними навантаженнями. Серед них: віддаленість від населених пунктів, життя в замкнутому колективі, робота переважно в нічний час, а відпочинок удень, значні фізичні навантаження. Вдома і психологічна напруга накопичуються з кожним днем, водночас, психологічні навантаження мають перевагу над фізичними. Останнім часом на морально-психологічний стан військовослужбовців значно впливають знижена соціальна самооцінка, низький рівень грошового забезпечення, недостатнє матеріальне забезпечення службової діяльності тощо [43].

У таких складних умовах особливо важливими стають сильні мотиваційні чинники, які допомагають військовослужбовцям долати вплив негативних чинників під час виконання завдань. У зв'язку з цим, особливо зростає значення психологічного забезпечення службової діяльності. Цей процес є частиною морально-психологічного забезпечення і включає систему заходів, спрямованих на формування, розвиток і зміцнення психологічних рис військовослужбовців, які сприяють їхній високій стійкості та готовності до виконання службових завдань за будь-яких умов. Основною метою психологічного забезпечення є підвищення здатності особового складу долати значні нервові навантаження та зберігати боєздатність у ситуаціях, що супроводжуються сильними психотравмуючими чинниками [64, с. 210].

Цієї мети досягають через формування психологічної готовності до виконання завдань; прогнозування та оцінювання морально-психологічного клімату у військових колективах; розвиток стійкості до психотравмуючих чинників; надання психологічної допомоги; оцінювання професійної придатності та раціональне розподілення особового складу за підрозділами. Психологічна підготовка передбачає багаторазові тренування в умовах небезпеки та невизначеності, що дозволяє зменшити напруженість та підвищити ефективність дій військовослужбовців [68].

Військові фахівці (командири, викладачі, психологи) виконують завдання, які вимагають розуміння закономірностей формування психології особистості військовослужбовців та військових колективів у різних видах діяльності. Знання умов виникнення і механізмів психічних процесів, станів та

властивостей дає можливість фахівцям не лише враховувати ці закономірності, але й цілеспрямовано формувати, розвивати та, за потреби, коригувати необхідні риси військовослужбовців для успішного виконання службових та бойових завдань [42, с. 147].

Найособливішою ознакою життєдіяльності військовослужбовців є те, що вона відбувається у формі військово-соціальної взаємодії. Це означає, що майже всі дії, а також різні види бойової діяльності військових здійснюються як процес їхньої взаємодії. Соціальна взаємодія військовослужбовців та їхніх груп визначається особистісними, груповими та суспільними потребами життєдіяльності, які задовольняються у межах основних форм взаємодії – спілкування та спільної діяльності.

Розглянемо основні види негативних психічних станів як чинники, що можуть порушувати особисту безпеку військовослужбовця. У сучасній літературі найбільш прийнятним, з точки зору психології та практичної технологізації, є визначення В. Каширіна. Він трактує морально-психологічний стан особового складу як стійкий, але обмежений у часі стан мобілізації та налаштування психіки військових, який формується під впливом соціальних, матеріально-технічних і природних чинників, що визначають здатність і готовність виконувати бойові завдання [57].

Морально-психологічний стан формується внаслідок актуалізації та інтеграції внутрішньо засвоєних і прийнятих військовими змісту війни, бойових дій, а також військово-професійних, моральних, політичних, правових, естетичних та загальнокультурних цінностей, інтересів, установок і позицій. Згідно В. Каширіна, цей стан як духовно-психологічне явище виявляється через конкретні індивідуально- та соціально-психологічні феномени [28, с. 78].

До таких феноменів належать:

а) налаштованість військових, раціональна сфера їхньої психіки в певний момент або у визначений період, що відображає наявні у військового колективу судження, думки, установки тощо;

б) особистісні та групові емоційні стани, які формуються у відповідь на певні події, факти тощо;

в) стан вольової готовності, мобілізації, налаштування та рішучості діяти відповідно до суспільних і моральних цінностей, захищаючи інтереси українського народу.

Морально-психологічний стан військ залежить від:
усвідомлення військовослужбовцями цілей війни;
їхньої духовно-моральної готовності виконувати бойові завдання та рішучості перемагати;
професіоналізму, фізичної підготовленості та психологічної стійкості;
ефективного управління, віри в командирів;
забезпечення матеріально-побутових потреб військових;
якісної організації відновлення боєздатності, включаючи психологічну реабілітацію.

Таким чином, морально-психологічний стан відображає поточний рівень психологічних ресурсів військовослужбовців, їхню здатність та готовність ефективно вирішувати поставлені завдання [10, с. 47].

Однією з умов, що порушує особисту безпеку військовослужбовця, є виникнення негативних психічних станів у бою. Це тимчасові стани психіки, що виникають у бойовій обстановці та визначають ступінь впливу стресових факторів на поведінку військового, перебіг його психічних процесів і виконання бойових завдань. До таких станів належать підйом, бадьорість, упевненість, готовність, бойовий порив, наснага, рішучість, а також невпевненість, страх, жах, стомленість, туга тощо. Вони характеризуються своєю тривалістю, силою та динамікою.

Залежно від їх впливу на бойову діяльність, психічні стани можна поділити на дві групи:

1. Позитивні стани, що сприяють підвищенню бойової ефективності (наприклад, бадьорість, наснага, впевненість).

2. Негативні стани, що знижують ефективність виконання завдань і створюють ризики для особистої безпеки (наприклад, страх, смуток, стомленість) [58, с. 187].

Психічні стани, як позитивні, так і негативні, значною мірою впливають на ефективність виконання бойових завдань, реалізацію знань, навичок і вмінь, а також процес адаптації до стресових чинників бою. Вони візуально проявляються у певній позі, психомоторній активності, міміці, жестах, інтонаціях і тембрі голосу військовослужбовців. Наприклад, стан сміливості зазвичай характеризується випрямленою поставою, пришвидшеним темпом мовлення та блиском в очах. На противагу цьому, військовий, який охоплений невпевненістю, може сутулитися, говорити повільніше та тихіше. У стресових ситуаціях небезпеки виразні рухи стають ще більш різноманітними через їхню мимовільність і спонтанність. При цьому зовнішня демонстрація поведінки одного бійця може позитивно чи негативно впливати на психіку й дії інших, залежно від інформації, яку він передає. Психічний стан військового в конкретний момент і за певних бойових обставин залежить від його попереднього досвіду (участь у боях, успіхи чи невдачі), а також від сформованих вольових, моральних та інших особистісних рис [41, с. 59].

Особливою формою негативного психічного стану є психічна напруженість. Вона може бути спричинена, як ситуацією небезпеки чи ризику, так і необхідністю відповідати підвищеним вимогам обстановки, зростанням відповідальності або виконанням складних завдань. Ступінь і тривалість напруженості в бойових умовах залежать не лише від характеру завдання, умов обстановки чи виду зброї, але й від індивідуальних характеристик військового: його мотивів, досвіду, знань, емоційної стійкості та властивостей нервової системи. Через це одна й та сама ситуація здатна викликати різний рівень напруженості у різних людей. Напруженість впливає на всю психіку, змінюючи, як загальний рівень психічної активності, так і окремі її функції.

Окрім індивідуальної напруженості, існує також групова, яка негативно впливає на колективну діяльність, порушуючи взаємодію в групі та знижуючи її злагодженість. Сучасна зброя та бойова техніка вимагають чіткої координації та спільних дій військових, адже результат бою залежить від злагодженості в роботі багатьох людей. У разі виникнення групової напруженості (наприклад,

суперечок чи конфліктів) погіршується взаєморозуміння, що призводить до втрати узгодженості в бойовій роботі [45].

Стійкість до психічного напруження та збереження ефективності бойових дій залежать, насамперед, від високого рівня мотивації, бойової майстерності та готовності військових до активних дій. Тому психологічна підготовка військовослужбовців і вміле керівництво особовим складом відіграють ключову роль у попередженні крайніх форм напруженості або подоланні її наслідків. Таким чином, розуміння природи психічних станів дозволяє мінімізувати їхній негативний вплив на психіку військових, що сприяє, як збереженню особистої безпеки, так і успішному виконанню бойових завдань [51].

1.3. Психологічний супровід військовослужбовців

Розглянемо поняття психологічного супроводу військовослужбовців. Він є комплексом спеціальних, безперервних заходів, спрямованих на підтримання високої службової активності, стійкості до стресових ситуацій і психологічного впливу, а також на запобігання виникненню негативних психологічних станів. Його метою є збереження рівня боєздатності особового складу, досягнутого в процесі психологічної підготовки. Для досягнення цієї мети проводиться постійний аналіз змін морально-психологічної обстановки під час виконання службових завдань, розробляються рекомендації для органів управління щодо прийняття ефективних рішень, підтримується бойовий дух і налаштованість на успішне виконання поставлених завдань [61, с. 11].

Психологічна допомога передбачає заходи, які спрямовані на подолання наслідків психотравмуючих впливів бойової обстановки на психіку військових і відновлення їхньої боєздатності. Основними цілями такої допомоги є відновлення психічного здоров'я військовослужбовців, підтримання їхньої службової активності та усунення явищ дезорганізаційних проявів у військових колективах. Завдання психологічної допомоги включають:

зниження психологічної напруги та втоми у військових;

оперативне повернення до служби тих осіб, які не потребують госпіталізації;

евакуацію військовослужбовців із бойовими психофізіологічними травмами для подальшої медичної допомоги та реабілітації.

Організацією та реалізацією психологічної допомоги займаються командири та їх заступники, однак провідна роль у цій діяльності належить військовим психологам, які безпосередньо працюють із тими, хто потребує психологічної підтримки.

Психологічна реабілітація має на меті відновлення соціального та особистісного статусу військовослужбовців, збереження їхнього психологічного здоров'я та стимулювання активності для виконання службових завдань [46]. У процесі реабілітації враховуються такі напрями:

відновлення втрачених або порушених функцій соціального й особистісного статусу;

проведення психологічної та психофізіологічної експертизи військових; оптимальний розподіл військовослужбовців за підрозділами та завданнями відповідно до їхнього психологічного стану.

Психологічний супровід інтегрується в усі аспекти службової діяльності. Його максимальна ефективність досягається за умови, що він проводиться систематично, комплексно й цілеспрямовано, із залученням усіх можливих форм, методів і засобів виховання та навчання, а також у контексті організації повсякденного життя [47, с. 143].

Керування психічними станами військовослужбовців у бойових умовах є складним завданням, що охоплює широкий спектр аспектів: від попередження та припинення негативних психічних станів під час бою до усунення їх наслідків у військових підрозділах. Це передбачає регулювання взаємодії багаторівневих компонентів системи управління, до яких належать організаційний, військово-технічний, психологічний та ідейно-політичний аспекти [25]:

організаційний компонент пов'язаний із вирішенням психологічних питань формування ефективної взаємодії між командирами різних рівнів:

військово-технічний компонент стосується соціально-психологічних аспектів забезпечення бойової готовності підрозділів;

ідейно-політичний компонент відображає рівень сформованості політичних переконань військовослужбовців;

психологічний компонент є ключовим елементом, який вимагає від командирів знання індивідуально-психологічних характеристик підлеглих, їхніх морально-психологічних та бойових якостей, а також мотивації, потреб і цілей в умовах бойової обстановки.

Ефективне використання бойової техніки, ставлення до завдань і характер взаємовідносин між військовими безпосередньо залежить від їхніх психічних станів у конкретний момент. Завдання управління психічними станами спрямоване на підтримку психологічної гармонії в колективі та забезпечення розвитку особистісно-професійних рис військовослужбовців для успішного виконання бойових завдань. Активність воїна залежить не лише від його індивідуальних якостей та досвіду, а й від управління в підрозділі, загального настрою, а також психічних станів перед атаками чи оборонними діями [2, с. 5].

Варто зауважити, що військовий колектив є складним соціально-психологічним механізмом, у якому взаємодіють різноманітні соціально-психологічні явища. Самоствердження воїна під час бойових дій можна розглядати як етап його громадянського становлення, зокрема визнання особистих і професійних можливостей серед колег.

Важливою умовою підвищення боєздатності військовослужбовців є робота командирів та офіцерів, яка спрямована на подолання негативних психічних станів серед підлеглих. Це передбачає не лише усунення вже завданої психологічної шкоди, але й прогнозування, попередження, профілактику і активну боротьбу з такими явищами.

До методів підтримки психологічної стійкості військовослужбовців належать різні прийоми психічної саморегуляції. Ідеомоторне тренування полягає в тому, що військовослужбовець подумки відтворює виконання певних дій або рухів без їх фактичного виконання. Метод ефективний для підготовки

до виконання складних бойових завдань, оскільки дозволяє опрацювати дії у безпечних умовах.

Ситуативно-образне психорегулювальне тренування передбачає моделювання бойових ситуацій у свідомості військовослужбовця. Учасник тренування уявляє себе в складних умовах бою, працює над збереженням спокою, швидким прийняттям рішень і концентрацією уваги. Такий підхід допомагає адаптуватися до стресових ситуацій та формує стійкість до психологічного тиску.

Індивідуальний психофізичний тренінг – комплекс заходів, спрямованих на розвиток фізичної та психологічної стійкості. Він може включати фізичні вправи, поєднані з техніками релаксації, дихання та концентрації уваги. Метою є гармонізація роботи тіла та психіки для підвищення бойової ефективності й стресостійкості.

Метод гетеротренінгу передбачає вплив на психіку військовослужбовця зі сторони інструктора або психолога. Це може бути словесний вплив (навіювання, мотиваційні промови), спрямований на підвищення впевненості, зниження тривожності або мобілізацію внутрішніх ресурсів.

Аутотренінг базується на використанні технік самонавіювання, які допомагають розслабитися, знизити рівень стресу та покращити самоконтроль. Це може бути фокусування на спокійних образах, повторення заспокійливих формул, регулювання дихання та уваги на відчуттях тіла. Такий підхід сприяє швидкому відновленню після бойових дій.

Дихальні вправи відіграють ключову роль у регуляції психічного стану військовослужбовців. Заспокійливе дихання (глибокі вдихи та повільні видихи) допомагає знизити рівень тривожності, а мобілізуюче дихання (короткі й інтенсивні вдихи) стимулює активність. Дихальні техніки є простими у виконанні та ефективними в будь-яких умовах.

Релаксація м'язів базується на принципі напруження й розслаблення різних груп м'язів, що дозволяє зняти фізичну та психологічну напругу. Контрастне напруження та розслаблення сприяє усвідомленню власного тіла й відновленню ресурсів після стресових ситуацій.

Робота з біологічно активними точками включає стимуляцію точок на тілі, які відповідають за енергетичний баланс і регуляцію психофізіологічних процесів. Натискання або масаж цих точок може зменшити тривожність, активізувати сили та покращити загальний стан військовослужбовця.

Застосування різних методів регуляції психічного стану військовослужбовців є невід'ємною складовою сучасної бойової підготовки. Вони допомагають знижувати рівень стресу, формувати стійкість до психічних навантажень та підтримувати морально-психологічний стан особового складу, сприяють підвищенню ефективності бойових дій, збереженню психічного здоров'я військових і запобігають розвитку негативних психічних станів та посттравматичних розладів.

Комплексний підхід до управління психічними станами, що включає техніки саморегуляції, психотренінги та релаксаційні методи, дозволяє враховувати індивідуальні потреби кожного військовослужбовця та особливості бойових умов. Вони не лише покращують виконання бойових завдань, а й забезпечують гармонійний розвиток особистості військового, що є критично важливим для його довгострокової професійної діяльності. Отже, використання різних методів є ключовим елементом підтримання боєздатності військових підрозділів та збереження їхнього потенціалу у найскладніших умовах [34, с. 58].

1.4 Копінг-поведінка у системі забезпечення безпеки особистості у процесі проходження військової служби

Розглядаючи копінг-поведінку в системі забезпечення безпеки особистості військовослужбовця, варто визначити ключові поняття «копінгу» та «психологічного подолання». У зарубіжній психології проблемою копінгу займалися Е. Хейм, Р. Ларарус, А. Біллінгс, Р. Моос, Д. Зурріла, С. Фолкман, К. Вортман, Н. Хаан тощо. Серед вітчизняних авторів це В. Сулова, Р. Назиров, Н. Сирота, В. Ялтонський, Л. Анциферова, Л. Дика, С. Нартова-Бочавер, А. Бородіна [9]. Витоки використання поняття «копінг», що

відображає способи подолання і можливості впоратися з важкими життєвими ситуаціями знаходимо у психоаналізі. З. Фройд запровадив поняття «захист», і в своїй роботі «Я й захисні механізми» розглядав десять форм активності, що виконують захисну функцію. Згідно з позицією психоаналізу, автоматизована дія механізмів психологічного захисту є результатом складної взаємодії чотирьох факторів: а) вродженого темпераменту; б) природи стресів, пережитих у ранньому дитинстві; в) захистів, зразками для яких були батьки чи інші значущі особи; г) засвоєних у досвіді шляхом наслідків використання окремих захистів [3, с. 6].

В даний час проблема психологічного захисту залишається однією з найактуальніших. Її розгляду присвячені роботи Ф. Басії, В. Ташликова, Л. Орлова, О. Доценко, Р. Грановської, І. Микільської, Є. Чумакова тощо.

Психологічне подолання, або копінг, є важливим аспектом поведінки людини у складних ситуаціях і включає різноманітні стратегії, спрямовані на взаємодію з труднощами. Як зазначає С. Нартова-Бочавер, копінг охоплює всі види взаємодії суб'єкта з вимогами зовнішніх і внутрішніх проблем, що можуть включати спроби пом'якшити ситуацію, звикнути до неї або ухилитися від неї. Авторка визначає кілька важливих характеристик копінгу: орієнтація на проблему або на себе, сфера психічного, в якій розгортається процес (зовнішня діяльність, уявлення чи емоції), ефективність стратегії та тимчасова тривалість ефекту, а також види ситуацій, які спонукають до копінг-поведінки (кризові або повсякденні) [15].

Важливим аспектом є те, що статеві стереотипи впливають на вибір копінг-стратегій. Зазвичай жінки та фемінні чоловіки схильні до емоційних форм подолання труднощів, тоді як чоловіки та маскулінні жінки схильні змінювати ситуацію через інструментальні стратегії. Вік також може впливати на характер копінгу, зокрема підлітки та люди старшого віку часто демонструють риси фемінності, що позначається на їхній стратегії подолання труднощів.

Що стосується ефективності різних форм копінгу, то варто зазначити, що стратегії, пов'язані з уникненням проблем або самозвинуваченням, є менш

ефективними, порівняно з тими, що включають зміну ситуації або її переосмислення. Емоційно-експресивні форми, такі як відкритий вираз почуттів, часто є корисними для подолання стресу, однак агресивність може бути контрпродуктивною, а стримування гніву може спричиняти психосоматичні проблеми [19].

А. Адлер визначив механізми подолання як сукупність поведінкових та внутрішніх зусиль, спрямованих на вирішення конфліктів між зовнішніми вимогами та внутрішніми переконаннями. Цей процес є багатоступеневим і включає оцінку ситуації, вибір відповідної стратегії та практичне її застосування [31].

Основними стратегіями подолання є:

перетворюючі стратегії подолання (активна зміна зовнішніх умов чи ставлення до них);

приспосовування (зміна внутрішніх характеристик особистості або ставлення до проблеми);

самозбереження (методи збереження психічної рівноваги під час труднощів);

утворення двох життєвих світів (відокремлення кризових ситуацій від повсякденного життя);

вплив особистісних характеристик на вибір стратегії й успішність подолання [35].

Загалом, копінг є складним процесом, що вимагає відповідної адаптації до обставин і врахування особистих рис людини та характеру стресової ситуації.

Завдання дослідження особливостей взаємозв'язку копінг-стратегій військовослужбовців та їхніх особистісних рис під час проходження військової служби або в умовах. Водночас, важливо дослідити базові поняття у галузі вивчення детермінації відповідних виборів копінг-поведінки з метою продуктивного подолання стресових ситуацій та їхніх наслідків. Копінг-стратегії як форми психологічного захисту спрямовані на керування актуальними стресовими чинниками, які виникають у вигляді відповіді на

реальну загрозу [36]. У військових та бойових умовах стресові ситуації є постійними та вимагають від кожного військовослужбовця швидкої та ефективної реакції. Тому важливим є розвиток і застосування відповідних стратегій копіngu, які дозволяють якісно керувати стресом. Копінг-поведінка формується на основі особистісних властивостей та досвіду, що впливають на вибір конкретної стратегії подолання стресу [39, с. 90].

Як зазначав Р. Лазарус, копінг передбачає зусилля та прагнення індивіда, спрямовані на подолання проблем, у той час як ситуаційні вимоги активують адаптивні механізми. С. Карвер також підкреслював, що основною метою копіngu є адаптація до вимог стресової ситуації, що полягає в тому, щоб індивід зміг опанувати, послабити або полегшити ситуацію. Н. Водоп'янова відзначає, що копінг-стратегії охоплюють різноманітні форми активності, спрямовані на подолання стресу, та включають взаємодію з зовнішніми та внутрішніми труднощами, які треба вирішити, уникнути, контролювати або пом'якшити. Згідно Н. Хайма, копінг є однією з форм психологічного захисту, що сприяє зниженню напруги та адаптації до складних умов [39, с. 90].

С. Хобфол, зокрема, класифікує стратегії подолання стресу на дві основні групи: соціально-орієнтовані та загально-поведінкові. Соціально-орієнтовані стратегії включають залучення до соціальних контактів, пошук підтримки, асертивні дії, а також асоціальні стратегії (агресія, маніпуляції). Загально-поведінкові стратегії можна поділити на активні (імпульсивність, активність) і пасивні (уникання, обережність). Тобто, копінг – це набір механізмів, що дозволяють індивіду пережити стрес, включаючи бойовий. Зокрема, після бойових дій важливою є психологічна реабілітація, яка неможлива без використання ефективних копінг-стратегій [40, с. 80].

Вітчизняні психологи Т. Крюкова та Е. Куфтяк пропонують наступні види копінг-стратегій: дистанціювання, самоконтроль, конфронтація, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування, вирішення проблеми та позитивна переоцінка. Є. Расказова та Т. Гордєєва виокремлюють два типи копінгів: проблемно-орієнтовані (спрямовані на подолання джерела стресу) і

емоційно-орієнтовані (сфокусовані на подоланні емоційного збудження, викликаного стресом) [70].

Вибір адаптивних копінг-стратегій є вкрай важливим для військовослужбовців, оскільки вони постійно зіштовхуються з великим психологічним навантаженням і численними стресорами, які вимагають швидкого прийняття активних рішень і адаптації. Психологічна рівновага має бути відновлена максимально швидко, а для цього важливим є правильний вибір копінг-стратегії, що залежить від сукупності рис особистості, які визначають поведінку у стресових ситуаціях [52, с. 563].

Тому важливо звертати увагу на те, що під час заходів відновлення та реабілітації військовослужбовців, головним аспектом є вибір ними якісних та ефективних копінг-стратегій, які б сприяли відновленню загального психологічного стану [65]. Тому тут важливо орієнтуватися на особистісні детермінанти, які у військовослужбовців зазнали значних змін під час перебування в зоні бойових дій. Ми розглядаємо такі характеристики: особистісна та ситуативна тривожність, локус контролю, самооцінка, конфліктність, агресивність, стиль саморегуляції поведінки, екстра/інтроверсія. Переважання особистісних параметрів пов'язане з вибором відповідного копіngu та стратегій психологічного захисту. Водночас, військовослужбовці з певною копінг-стратегією мають тенденцію до формування відповідної особистісної риси.

Висновки до розділу

Таким чином, ми дослідили, що безпека особистості є важливим аспектом психологічного дослідження, оскільки вона впливає на загальне благополуччя та психічне здоров'я індивіда. Цей напрямок досліджень охоплює різні аспекти, включаючи психологічну, емоційну, соціальну, цифрову безпеку. Дослідження у цій галузі зазвичай використовують різні методи, включаючи опитування, інтерв'ю, психологічні тести та спостереження. Вони можуть допомогти розробити стратегії для підвищення відчуття безпеки, що своєю чергою сприяє

покращенню якості життя та ефективності діяльності індивіда в різних сферах, в тому числі, військовослужбовця під час військової служби чи участі в бойових діях.

Теоретичний аналіз впливу чинників сучасного бою на психіку та поведінку людей дозволяє зробити кілька важливих висновків. Небезпечна обстановка неминуче призводить до психічної напруги у воїнів, що проявляється у вигляді гострого стресу. Цей стан має суттєвий вплив на різні психічні процеси, такі як сприйняття, увага, пам'ять, мислення, воля та емоції, що безпосередньо позначається на ефективності бойової діяльності. Стрес може мати як мобілізуючий вплив (підвищення бойового збудження), так і деструктивний (дистрес). Характер цього впливу залежить від мотивації, індивідуальної психологічної стійкості та бойового досвіду воїнів. Це свідчить про реальні можливості корекції сприйнятливості до бойових стрес-факторів через психологічну підготовку, що може суттєво підвищити активність воїнів під час бою.

Дослідження діяльності військових психологів показали, що психічна саморегуляція може бути важливим засобом розвитку психологічної готовності до бойових дій, оскільки вона характеризується порівняно простими прийомами і високою ефективністю. Важливою перевагою саморегуляції є її здатність реалізовувати ідею активної участі військовослужбовця у психологічній підготовці, що забезпечує йому значну перевагу перед непідготовленим противником та знижує ймовірність виникнення психічних розладів. Застосування методів саморегуляції не лише підвищує психічну стійкість військовослужбовців, але й моральну готовність до бойових дій. Вона може використовуватися, як самостійний інструмент, так і, як засіб, що значно посилює ефективність інших методик психологічної підготовки.

Копінг-поведінка, або стратегії подолання стресу, відіграють ключову роль у підтримці психічного здоров'я та ефективності діяльності військовослужбовців. Наукові дослідження в цій галузі показують, що існує кілька основних стратегій, які використовуються військовослужбовцями для подолання стресу: пошук соціальної підтримки. Є однією з найефективніших

стратегій подолання стресу. Вона включає спілкування з товаришами по службі, сім'єю та друзями. Дослідження показали, що соціальна підтримка може знизити рівень стресу та підвищити почуття належності й безпеки.

Фізичні вправи допомагають знизити рівень стресу через біологічні механізми, такі як вивільнення ендорфінів. Регулярні тренування покращують фізичний стан і знижують психологічне напруження. Психотерапія та консультації з військовими психологами або терапевтами можуть бути ефективними у подоланні травматичних подій, зниженні рівня тривоги та депресії. Медитація, дихальні вправи та прогресивна м'язова релаксація допомагають знизити рівень стресу та покращити емоційний стан. Захоплення та хобі можуть слугувати відволіканням від стресових ситуацій та сприяти покращенню настрою. Вони забезпечують психологічне відновлення та допомагають зберігати баланс між службою та особистим життям. Ведення щоденника або інші форми саморефлексії допомагають краще усвідомити власні емоції та розвивати адаптивні стратегії подолання стресу. Безперервне навчання і професійний розвиток можуть слугувати джерелом мотивації та відволікання від стресових факторів. Ефективність копінг-стратегій може варіюватися залежно від індивідуальних особливостей військовослужбовців, контексту та характеру стресових ситуацій. Підтримка командирів і колег також відіграє важливу роль у створенні сприятливого середовища для подолання стресу.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1 Організація та методи дослідження взаємозв'язку психологічних характеристик станів та діяльності військовослужбовців

Емпіричне дослідження психологічних умов забезпечення безпеки особистості військовослужбовців особливостей здійснювалося на базі військової частини 3053 Національної Гвардії України у м. Хмельницькому. Безпосередня діагностична робота відбувалася протягом березня-травня 2024 року. У дослідженні взяло участь 46 осіб (з них 15 респондентів жіночої статі та 31 респондент чоловічої статі). Визначено середній вік респондентів, який становить 39 років.

Для реалізації мети емпіричної частини дослідження ми використали наступні методики:

- методика визначення рівня нервово-психічної стійкості «Прогноз»;
- методика оцінки копінг-стратегій в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер – адаптований Т. Крюковою);
- опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (модифікація шкали Дж. Роттера «Тест суб'єктивної локалізації контролю»);
- методика визначення стресостійкості Т. Холмса та Р. Раге;
- тест Е. Хейма «Вихід із складних ситуацій» («Індикатор копінг-стратегій») [37].

Математико-статистична обробка емпіричних даних здійснювалася за допомогою пакету комп'ютерної програми Statistica SPSS 26.0 для Windows. Розглянемо більш детально обрані нами діагностичні методики.

Методика визначення рівня нервово-психічної стійкості «Прогноз» призначена для вхідного виявлення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості. З її допомогою можна виявити початкові характеристики особистісних порушень, а також оцінити ймовірність їх розвитку й прояву в поведінці та діяльності людини.

Методика містить 84 запитання (твердження), на кожне з яких досліджуваний відповідає «так» або «ні». Результати визначаються в балах кількісними показниками, на основі яких роблять висновки щодо рівня нервово-психічної стійкості особистості. Аналіз відповідей дозволяє уточнити певні біографічні відомості, особливості поведінки в різних ситуаціях та стану психічної діяльності індивіда. Одночасно можна продіагностувати 25-30 осіб протягом 20 хв. Під час процедури діагностики ведеться спостереження за поведінкою респондентів та робляться помітки. Обробка результатів здійснюється за допомогою відповідних «ключів».

Наступна методика призначена для діагностики копінг-стратегій особистості в стресових ситуаціях. Методика С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер адаптована Т. Крюковою. Цей варіант дослідження копінг-стратегій містить перелік певних реакцій на стресові ситуації та орієнтований на визначення провідних копінг-стресових поведінкових стратегій особистості.

Згідно інструкції, пропонуються можливі реакції людини на різні складні, стресові ситуації, або такі, що можуть засмутити людину. Досліджуваному потрібно вказати, як часто він поводить себе подібним чином у важкій стресовій ситуації та зробити відповідну помітку цифрою у бланку відповідей. Методика містить 48 питань. Орієнтовний час процедури дослідження становить 15-20 хвилин. Методика визначає 5 шкал, які описують копінг-стратегії поведінки особистості в стресовій ситуації [50]:

1) проблемно-орієнтований копінг спрямований на вирішення ситуації, показує здатність людини впоратися з проблемою різними способами (пошук необхідної інформації, складання плану вирішення проблеми тощо). Цей копінг більш довготривалий і вважається більш конструктивним способом подолання труднощів;

2) емоційно-орієнтований копінг передбачає думки та дії, які призначені для зниження фізичного або психологічного впливу стресу. Вони дають відчуття полегшення, проте не мають мети усунути наявність загрозової ситуації (дають людині тимчасове покращене відчуття), тому часто цей копінг відносять до неконструктивних способів подолання. Сюди належать: втеча-уникнення, дистанціювання. Тому, узагальнюючи, копінг-стратегії можуть бути:

- конструктивні (планування вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка ситуації);
- амбівалентні (конфронтаційний копінг, самоконтроль (стратегія «прийняття відповідальності» в цій методиці має само звинувачувальний зміст, як визнання себе винним у власних проблемах, невдачах);
- не конструктивні (втеча-уникнення, дистанціювання).

Варто також зауважити, що безумовно продуктивних та / чи непродуктивних стратегій не існує, оскільки все залежить від поточної ситуації та інших психологічних особливостей та характеристик особистості (індивідуальних особливостей, схильностей тощо). Таким чином, про ефективність певного копіngu можна говорити, виходячи з того, чи вдалося людині впоратися з проблемою та її загального стану. У дослідженнях також знаходимо і «статеворольовий стереотип». Встановлено, що жінки (і фемінні чоловіки) схильні, зазвичай, долати труднощі більше емоційно, водночас, чоловіки (і мускулінні жінки) роблять це інструментально, шляхом трансформації зовнішньої ситуації;

3) копінг, орієнтований на уникнення (передбачає відволікання від стресових ситуацій, включаючи спробу отримати задоволення від речей, не пов'язаних безпосередньо із ситуацією). Це можуть бути різноманітні покупки, споживання улюбленої їжі, читання книг, перегляд відеофільмів, прогулянки на природі або в улюбленому місці тощо, перебування наодинці, бажання виговоритися, поділитися власним досвідом з близькими, а також звернення за професійною допомогою [65, с. 42-52].

Таким чином, проблемно-орієнтований стиль передбачає раціональне аналізування поточної проблеми і пов'язаний зі створенням та реалізацією планів щодо вирішення важких життєвих ситуацій. Це демонструється у форматі самоаналізу складних ситуацій, звернення за допомогою до інших, пошуку необхідної інформації. Стилi копіngu, які орієнтовані на емоції, є результатами емоційних реакцій на ситуації без вчинення конкретних дій. Сюди відносяться дії, як взагалі не думати про ситуацію, залучати інших до своєї проблеми, забувати її уві сні, зловживати алкоголем, компенсувати негативні емоції психоактивними, наркотичними речовинами та / чи їжею. Емоційний копінг проявляється як когнітивні, емоційні та поведінкові дії та зусилля індивіда, направлені на зменшення загального емоційного стресу [44].

Наступна методика – опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» в модифікації «Локус контролю» Дж. Роттера. Вказана методика досліджує внутрішні та зовнішні чинники, які впливають на сприйняття джерела контролю над поведінкою. Одна з основних відмінностей полягає у способі отримання інформації про навколишнє середовище. Методика «локусу контролю» була однією з перших, що визначала, як відбувається контроль: внутрішньо чи зовнішньо.

Розроблена в 1950-х роках Дж. Роттером, ця теорія є частиною концепції поведінкової психології. Її основне завдання полягає у передбаченні поведінки в умовах вибору між альтернативами. Згідно з теорією Дж. Роттера, вибір дій обумовлюється їхнім «поведінковим потенціалом». Цей потенціал складається з двох компонентів: суб'єктивної ймовірності підкріплення після певної дії та суб'єктивної «цінності» цього підкріплення. Теорія соціального навчання акцентує увагу на розвитку поняття «очікування», яке визначається як сума конкретних очікувань у досвіді взаємодії. Роль «генерованих очікувань» є важливою в нових ситуаціях, тоді як у типових ситуаціях реалізуються «конкретні очікування», що сформовані через попередній досвід. Дж. Роттер не вводив концепцій, які б допомогли зрозуміти «цінність» і «очікування», наприклад, таких як «динаміка мотиваційних потреб» або «Я-концепція» [10]. Це призвело до того, що багато емпіричних даних почали суперечити його

теорії. Зокрема, він стверджував, що «цінності» та «очікування» взаємопов'язані: якщо невдачі визнаються, то «цінність» мети знижується через асоціацію з неприємними емоціями.

Методика, запропонована Дж. Роттером, складається з 32 пар тверджень, кожне з яких описує полярні варіанти для ситуації. Респонденту необхідно обрати лише одне з кожної пари. Максимальний бал, який можна отримати за кожну шкалу, складає 26 балів, з яких 6 є порожніми [18]. Дж. Роттер вважав, що індивідуальні відмінності залежать від того, хто несе відповідальність за те, що відбувається з людиною. Він ввів поняття «очікування» як впевненість у тому, що певна поведінка буде підкріплена. У результаті, він виділив два типи людей:

1. ті, хто вважає, що можуть контролювати і впливати на підкріплення, яке вони отримують. Це люди з внутрішніми точками контролю («internal»);
2. ті, хто сприймає підкріплення як випадковість або долю. Це люди з зовнішніми точками контролю («external») [29, с. 65].

Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації Т. Холмса і Р. Раге є психометричною шкалою для самооцінки рівня стресу, якого людина зазнала протягом останнього року. Стимульний матеріал складається з переліку подій, які можуть бути психологічно травмуючими і ці події проранжовані за балами. Респонденту пропонується прочитати список ситуацій і вибрати ті, що мали місце протягом останнього року, після чого підсумовуються відповідні бали. Потім респондент отримує інструкцію, яка звучить наступним чином: «Прочитайте запитання, представлені в бланку, і дайте відповіді (з урахуванням додаткових інструкцій). Відповідайте послідовно, не пропускаючи запитань». Загальний рівень стресостійкості визначає підсумковий бал. Так, 150-199 балів вказують на високий рівень здатності опиратися стресу, 200-299 балів – межовий рівень і 300 балів і більше – низький або вразливість до стресу.

П'ятою методикою у нашому дослідженні був тест Е. Хейма «Вихід із складних ситуацій». За допомогою цього тесту можна визначити стиль боротьби людини зі стресом. Відповідаючи на запитання тесту, респондент діагностує в себе звичний тип поведінки у складній життєвій ситуації, а також

може дослідити більш ефективні варіанти вирішення складних ситуацій. Методика діагностики копінг-механізмів Е. Хейма дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копіngu (типів поведінки, реагування на складну ситуацію, боротьби зі стресом), розподілених у відповідності з трьома основними сферами психічної діяльності на когнітивний, емоційний та поведінковий копінг-механізми.

Згідно інструкції, досліджуваному пропонується низка тверджень (26 питань, поділених на три блоки), що стосуються особливостей поведінки людини. Потрібно намагатися згадати, яким чином респондент найчастіше вирішує проблеми. Далі обвести кружечком номер, який йому підходить. У кожному блоці тверджень потрібно вибрати лише один варіант, за допомогою якого найчастіше вирішуються проблеми. Варто наголосити, що досліджуваний має оцінити, як він долав складні ситуації протягом останнього часу та відмічати перше, що спало на думку.

Інтерпретація та аналіз результатів тестування на основі копінг-стратегій здійснюється за допомогою спеціального ключа до тестування, який дозволяє класифікувати різні стратегії подолання стресу в залежності від того, як респондент вибирає твердження. Ключ допомагає визначити, які копінг-стратегії є типовими адаптивними або неадаптивними для конкретної особистості.

Адаптивні копінг-стратегії можуть бути когнітивними, емоційними або поведінковими:

1. Когнітивні:

«Проблемний аналіз» (А5),

«Встановлення власної цінності» (А10),

«Збереження самовладання» (А4) – ці стратегії допомагають людині аналізувати ситуацію, підвищувати свою самооцінку, зберігати самоконтроль та усвідомлювати свою цінність.

2. Емоційні:

«Протест» (Б1),

«Оптимізм» (Б4) – включають активний протест проти труднощів та оптимістичне ставлення до вирішення проблем.

3. Поведінкові:

«Співпраця» (В7),

«Звернення» (В8),

«Альтруїзм» (В2) – включають підтримку через співпрацю з іншими людьми, звертання за допомогою або надання допомоги оточуючим.

Неадаптивні копінг-стратегії теж поділяються на когнітивні, емоційні та поведінкові:

1. Когнітивні:

«Смирення» (А2),

«Розгубленість» (А8),

«Дисимуляція» (А3),

«Ігнорування» (А1) – ці стратегії характеризуються пасивним підходом, відмовою від вирішення проблем через невіру в свої сили або недооцінку труднощів.

2. Емоційні:

«Придушення емоцій» (Б3),

«Покірність» (Б6),

«Самообвинувачення» (Б7),

«Агресивність» (Б8) – ці стратегії проявляються в пригнічених емоціях, безнадійності, агресії або перенесенні вини на інших.

3. Поведінкові:

«Активне уникнення» (В3),

«Відступ» (В6) – стратегії, що включають уникання проблем і пасивність, спроби уникнути міжособистісних контактів і відповідальності за розв'язання проблем.

Конструктивні адаптивні стратегії можуть включати:

1. Когнітивні:

«Відносність» (А6),

«Надання сенсу» (А9), «Релігійність» (А7) – допомагають у пошуку значення в складних ситуаціях, наданні особливого сенсу труднощам та стійкості вірі.

2. Емоційні:

«Емоційна розрядка» (Б2),

«Пасивна кооперація» (Б5) – спрямовані на зняття емоційної напруги або передачу відповідальності за вирішення проблем іншим.

3. Поведінкові:

«Компенсація» (В4),

«Відволікання» (В1),

«Конструктивна активність» (В5) – включають заняття, які відволікають від проблем, або активну участь у відновленні емоційного балансу через позитивну діяльність чи соціальні взаємодії.

Важливість цих стратегій визначається індивідуальними особливостями особистості та контекстом, в якому відбувається подолання стресу. Адаптивні стратегії сприяють конструктивному вирішенню труднощів, а неадаптивні можуть призвести до посилення стресу і погіршення емоційного стану.

Таким чином, обраний нами діагностичний інструментарій дозволив здійснити дослідження особливостей психічних станів у військовослужбовців як умов забезпечення безпеки особистості під час проходження військової служби. Отримані результати представлені у наступному пункті нашої роботи.

2.2 Результати дослідження психологічних особливостей особистості військовослужбовців

З метою первинного орієнтовного виявлення осіб з числа військовослужбовців з ознаками нервово-психічної нестійкості ми застосували методику «Прогноз» (За В. Бодровим). З її допомогою ми виявили респондентів, які мають окремі первинні, початкові ознаки порушень особистості, а також визначили прогнозовану ймовірність їх розвитку та

проявів у поведінці під час проходження військової служби. Так, результати діагностики чоловіків та жінок військовослужбовців представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Характеристика рівнів і визначення груп нервово-психічної стійкості військовослужбовців за результатами обстеження

Група НПС	Оцінка результатів за 10-бальною шкалою	Характеристика рівня НПС групи	Прогноз	Чоловіки (%) N=31	Жінки (%) N=15
I	10 9	Висока НПС, зриви майже неможливі	Дуже сприятливий	41,95	26,68
II	8 7 6	Позитивна НПС, зриви малоймовірні	Сприятливий	38,7	46,66
III	5 4 3	Задовільна НПС, зриви можливі, особливо в екстремальних ситуаціях	Малосприятливий	12,9	20
IV	2 1	Незадовільна НПС, висока ймовірність нервово-психічних зривів. Є потреба додаткового обстеження у психіатра, невропатолога	Несприятливий	6,45	6,66

З результатів діагностики ми визначили певні тенденції для чоловіків та жінок військовослужбовців щодо їхніх рівнів нервово-психічної стійкості. Так, серед чоловіків присутні 6,45% та серед жінок 6,66% опитаних, які мають незадовільну НПС, що вимагає додаткового обстеження у медичних фахівців. 12,9% чоловіків належать до III групи НПС, тобто схильні до зривів в екстремальних ситуаціях. Серед жінок це значення вище і становить 20% досліджуваних. Позитивну НПС продемонстрували 38,7% чоловіків та 46,66% жінок-військовослужбовців. 41,95% чоловіків та 26,68% жінок мають високу НПС та дуже сприятливий прогноз щодо психоемоційних зривів. Нижче, на рисунку 2.1 графічно представлені результати діагностики.

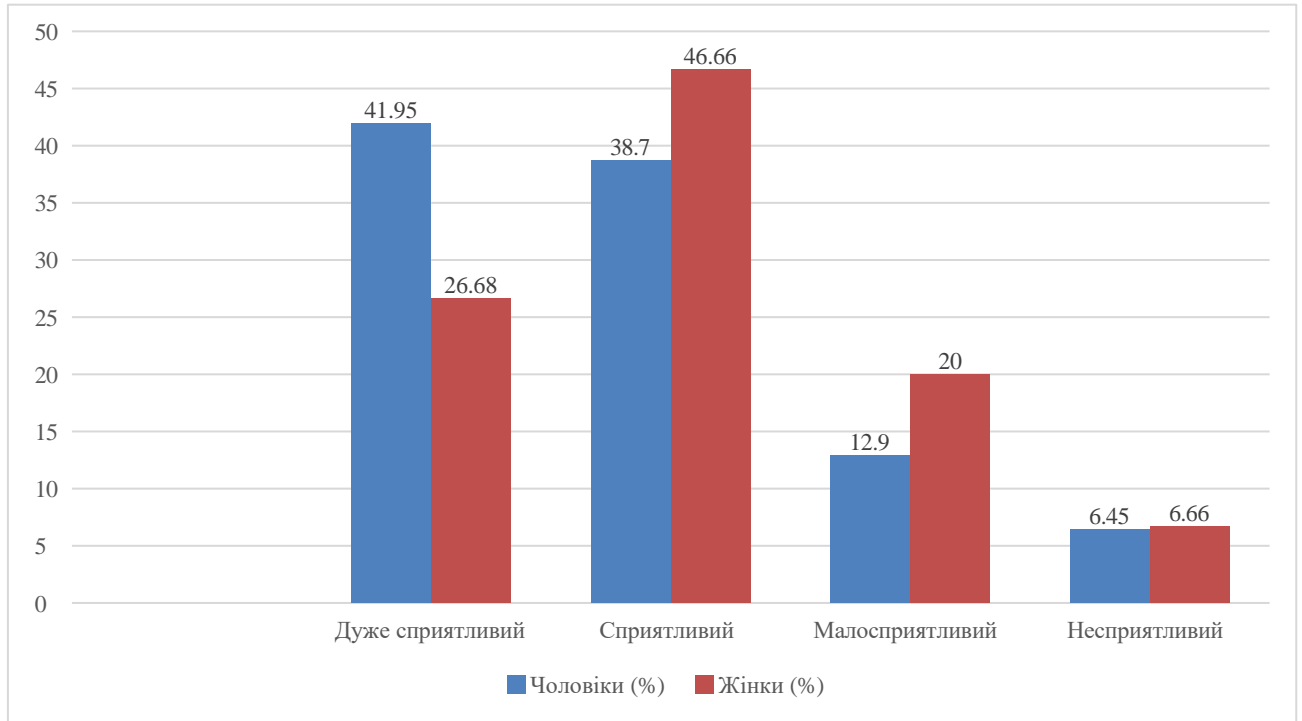


Рисунок 2.1 – Результати діагностики рівнів НПС чоловіків та жінок-військовослужбовців

Таким чином, ми з'ясували відсоткові показники нервово-психічної стійкості та неврівноваженості залежно від статі досліджуваних. Це дало нам змогу далі вибудувати емпіричну частину роботи з урахуванням встановлених особливостей.

Наступна методика оцінки копінг-стратегій в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер – адаптована Т. Крюковою). Вибір копінг-стратегій військовослужбовців представлений на рисунку 2.2.

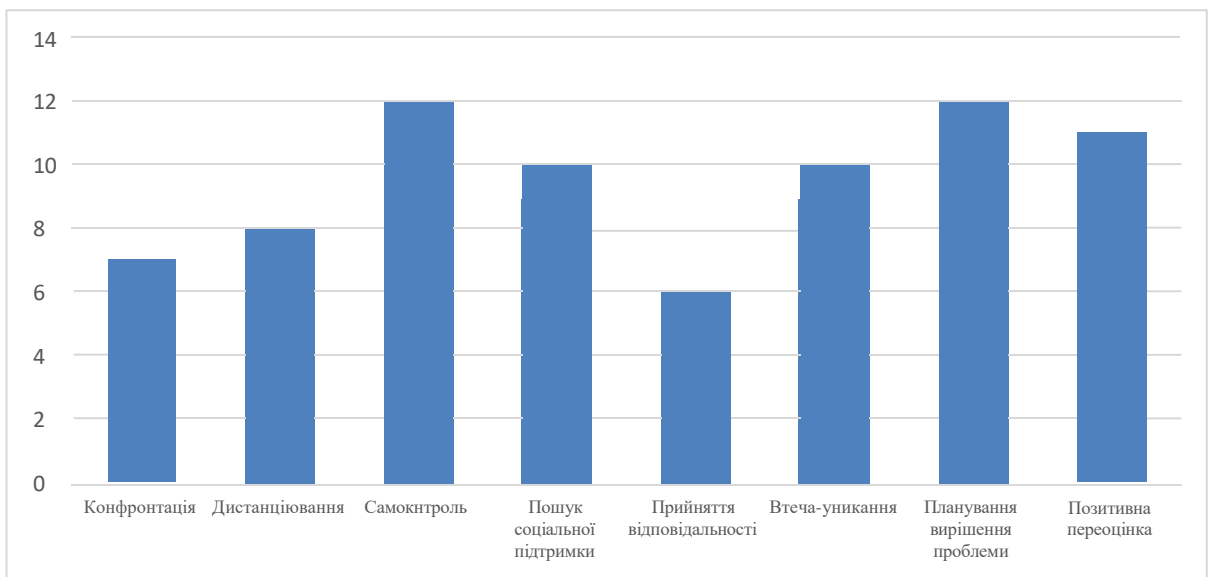


Рисунок 2.2 – Копінг-стратегії у військовослужбовців, середні значення

На рисунку зображені копінг-стратегії, які представлені як середнє арифметичне за всіма шкалами. З першочергових підрахунків видно, що переважно військовослужбовці використовують такі копінг-стратегії як самоконтроль та планування вирішення проблем.

Низький рівень визначає копінг, як адаптивний, і в цьому випадку домінуючим буде прийняття відповідальності, що спостерігається у 63% осіб; далі у 50% використовується конфронтація; 35% опитаних використовують дистанціювання; стратегію втеча/уникнення використовує 30% військовослужбовців; пошук соціальної відповідальності – 18% осіб; використовують самоконтроль 8% респондентів та 8% обирають позитивну переоцінку.

Середній рівень свідчить про те, що адаптаційний потенціал особистості буде перебувати в межевому стані, і виходячи з отриманих результатів, можна відзначити, що у досліджуваних домінуватимуть прийняття соціальної відповідальності (68%) та позитивна переоцінка (68%); далі слідує планування вирішення проблем – 58% опитаних та дистанціювання – 58%; конфронтацію використовують 50% респондентів; така стратегія як самоконтроль застосовується 45% військовослужбовців; прийняття відповідальності використовує 38% опитаних.

Високий рівень свідчить про наявність вираженої дезадаптації. На цьому рівні домінуючою стратегією буде самоконтроль у 48% осіб, далі йде стратегія планування вирішення проблем у 43%, у 25% опитаних – позитивна переоцінка, втеча/уникнення використовується у 20% осіб та дистанціювання використовує 8% респондентів.

Визначена тенденція може свідчити про те, що військовослужбовці долають стресові ситуації за допомогою трьох домінуючих копінг-стратегій, таких як: самоконтроль, планування вирішення проблем, позитивна переоцінка. Найрідше вони використовують втечу/уникнення, дистанціювання, конфронтацію та прийняття відповідальності. Це вказує на наявність зниженої ефективності використання даних стратегій і може призвести до виникнення труднощів у подоланні стресових ситуацій або дезадаптації.

За допомогою опитувальника «Рівень суб'єктивного контролю» Дж. Роттера ми мали змогу виміряти локус контролю військовослужбовців як узагальненої генералізованої змінної. Показник суб'єктивної локалізації контролю ми отримали через підрахунок суми обраних тестових інтернальних альтернатив (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2 – Значення інтернальних та екстернальних альтернатив суб'єктивної локалізації контролю військовослужбовців

Стать	Максимально інтернальні альтернативи	Проміжні значення	Максимально екстернальні альтернативи
Чоловіча	38,7%	51,6%	9,7%
Жіноча	20%	53,3%	26,7%

Отримані результати вказують на наступний розподіл локалізації локусу контролю чоловіків та жінок-військовослужбовців: 38,% чоловіків та 20% жінок мають впевненість контролювати та впливати на підкріплення, які вони отримують, тобто ці досліджувані мають внутрішні точки контролю – максимально інтернальні; 9,7% чоловіків та 26,7% жінок розглядають підкріплення, як випадковість чи долю, тому їхня локалізація контролю зовнішня – екстернальна (рисунки 2.3).

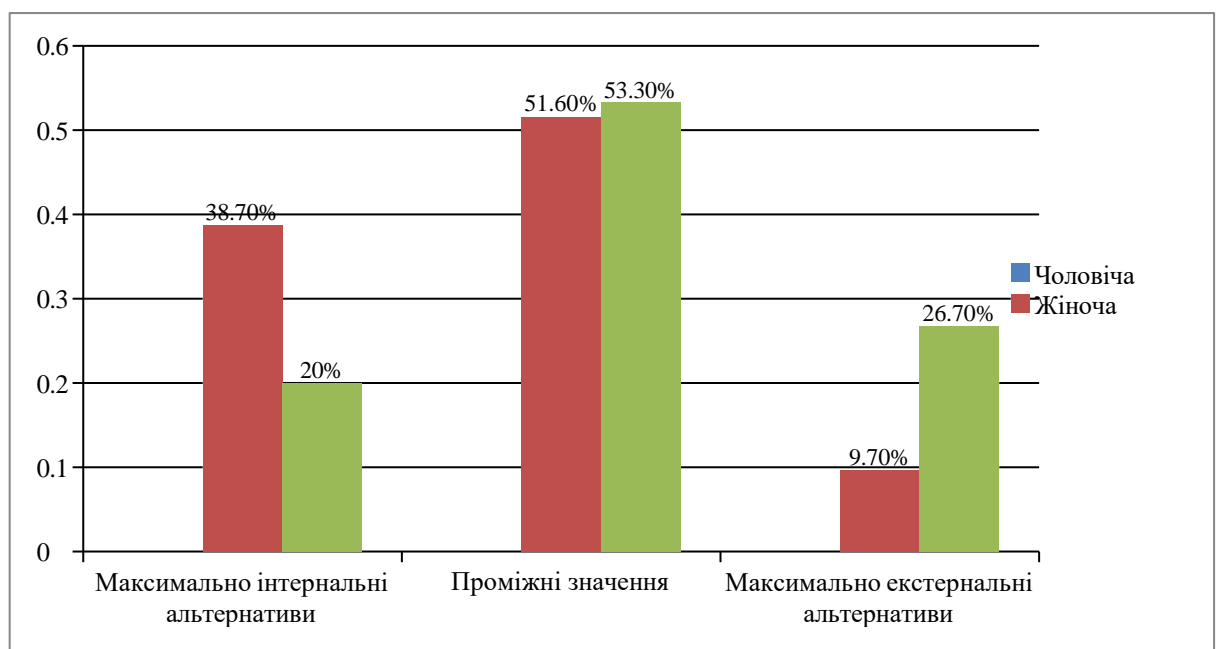


Рисунок 2.3 – Суб'єктивна локалізація контролю військовослужбовців

Більша половина опитаних респондентів (51,6% чоловіків та 53,3% жінок) мають проміжні значення показників суб'єктивної локалізації локусу контролю та знатні комбінувати інтернальні та екстернальні альтернативи.

За допомогою методики визначення стресостійкості Т. Холмса та Р. Раге ми з'ясували рівень опірності стресу респондентів з метою попередження розвитку в них деструктивних психічних станів (табл. 2.3).

Таблиця 2.3 – Результати діагностики рівнів стресостійкості військовослужбовців

Ступінь опірності стресу	Чоловіки (%)	Жінки (%)
Високий	32,6	29,4
Середній (граничний)	47,8	23,5
Низький	19,6	47,1

32,6% опитаних чоловіків та 29,4% жінок-військовослужбовці мають високі показники стресостійкості. Середній, граничний рівень мають 47,8% чоловіків та 23,5% жінок. Низький рівень опірності стресам продемонстрували 19,6% чоловіків-військовослужбовців, тоді як серед жінок цей показник значно вище – 47,1%. Отримані дані вказують на необхідність психокорекційних утручань з метою покращення опірності стресам серед військовослужбовців (рис. 2.4).

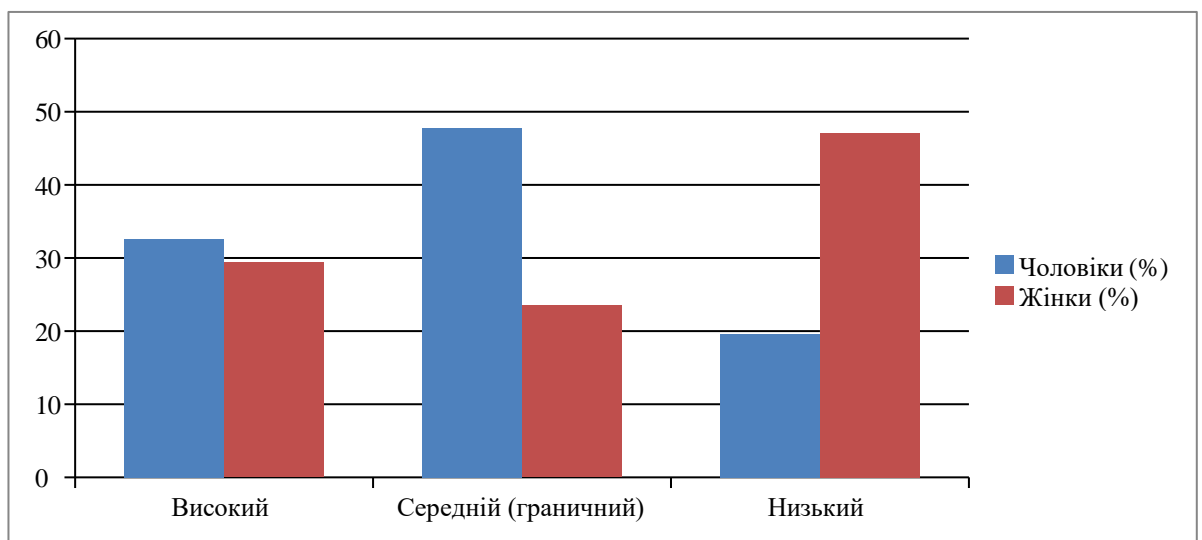


Рисунок 2.4 – Рівень стресостійкості військовослужбовців за методикою
Т. Холмса, Р. Раге

Тест Е. Хейма «Вихід із складних ситуацій» або «Індикатор копінг-стратегій» дозволив нам визначити стилі подолання стресу, які водночас, наділено ще шістьма характеристиками адаптивних / неадаптивних когнітивних, емоційних, поведінкових копінг-стратегій (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4 – Копінг-стратегії військовослужбовців (за методикою «Індикатор копінг-стратегій»)

Копінг-стратегії	% респондентів
Адаптивні	68
Відносно адаптивні	16,3
Неадаптивні	15,7

68% опитаних військовослужбовців використовують адаптивні копінг-стратегії, зокрема, когнітивні (проблемний аналіз, збереження самовладання, визначення власної цінності), емоційні (оптимізм), поведінкові (співпраця, звертання до інших людей). Умовно адаптивні копінг-стратегії використовують 16,3% респондентів. Найчастіше вони обирають такі копінг-стратегії: когнітивні (надання сенсу ситуації, відносне ставлення), емоційні (пасивна кооперація), поведінкові (відволікання, компенсація, конструктивна активність). Неадаптивні копінг-стратегії використовуються 15,7% військовослужбовців: когнітивні стратегії (ігнорування, дисиміляція), емоційні (самозвинувачення, пригнічення), поведінкові (активне уникнення) (див. рисунок 2.5).

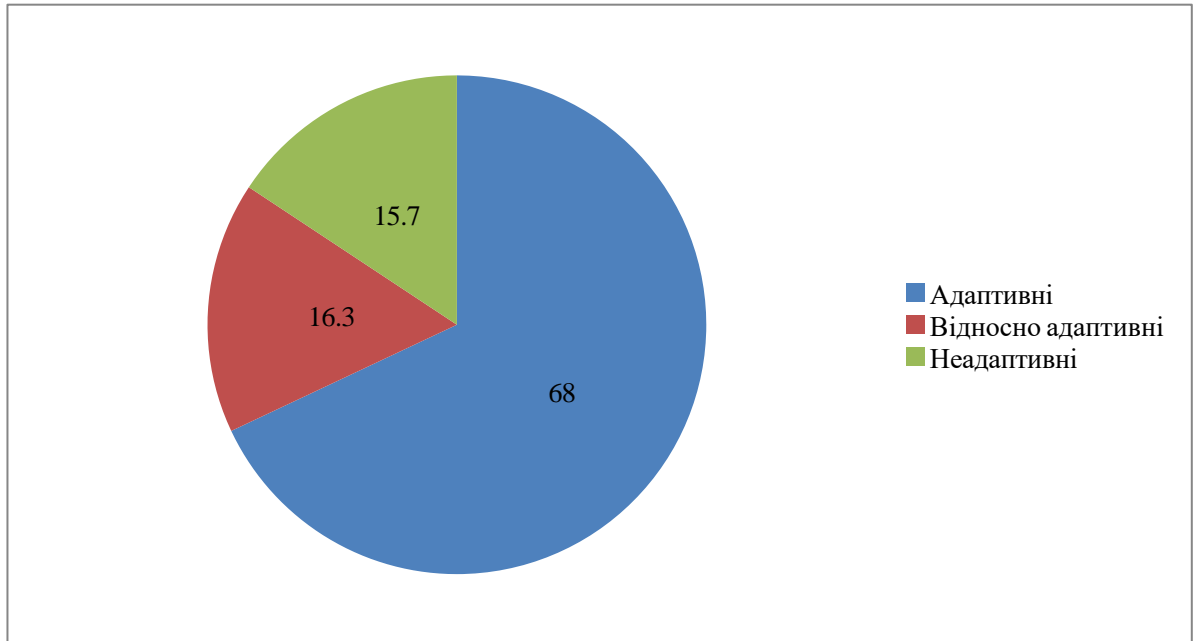


Рисунок 2.5 – Індикатор копінг-стратегій військовослужбовців

Далі, порівняємо, як копінг-стратегії та захисні механізми відображаються на різних рівнях нервово-психічної стійкості військовослужбовців. У таблиці 2.5 видно, що при первинній обробці даних більшість респондентів з низьким рівнем нервово-психічної стійкості найчастіше використовують таку стратегію поведінки, як планування вирішення проблем, а захисний механізм – інтелектуалізація. Отже, використання цих стратегій та захисних механізмів веде до адаптивної поведінки у військових умовах.

Вже на другому рівні нервово-психічної стійкості більшість військовослужбовців використовує відразу дві копінг-стратегії: самоконтроль і позитивна переоцінка та два захисту – інтелектуалізація та заперечення. Можна припустити, при використанні цих копінг-стратегій та механізмів захисту ці респонденти мають труднощі в адаптації до умов військової служби та/чи ведення бойових дій.

Таблиця 2.5 – Показники копінг-стратегій та захисних механізмів на різних рівнях нервово-психічної стійкості

Копінги	I рівень НПС	II рівень НПС	III рівень НПС	IV рівень НПС
Конфронтація	0	0	0	0
Дистанціювання	6%	0	0	0
Самоконтроль	35%	43%	0	0
Пошук соціальної	3%	14%	0	2%

підтримки				
Прийняття відповідальності	0	0	0	0
Втеча уникнення	10%	29%	50%	24%
Планування вирішення проблем	42%	29%	50%	17%
Позитивна переоцінка	23%	43%	0	0
Заперечення	42%	43%	50%	12%
Придушення	10%	14%	0	0
Регресія	0	0	0	0
Компенсація	6%	12%	0	0
Проекція	0	0	0	0
Заміщення	0	0	14%	0
Інтелектуалізація	52%	43%	50%	13%
Реактивне утворення	3%	14%	12%	8%

На третьому рівні визначено, що військовослужбовці використовують такі копінг-механізми як втеча/уникнення та планування вирішення проблем, та такі захисти, як заперечення та інтелектуалізація. Отже, використання даних механізмів захисту та копінг-стратегій призводить до наявності нервово-психічної нестійкості, а далі до дезадаптації.

2.3 Психологічні особливості взаємозв'язку рівнів нервово-психічної стійкості та копінг-поведінки військовослужбовців

З метою визначення особливостей взаємозв'язку рівнів нервово-психічної стійкості та копінг-поведінки військовослужбовців ми застосували статистичну обробку отриманих даних за допомогою критерію Шапіро-Уїлка та розглянули наявність нормального розподілу на всю вибірку та при різних рівнях НПС респондентів. Для цього всі отримані дані було зведено в таблицю 2.6.

Таблиця 2.6 – Показники нормального розподілу для всіх груп

Види копінг-стратегій військовослужбовців	Асиметрія	Помилка асиметрії	Екссес	Помилка екссесу	Рівень значимості, p
Заперечення	-0,591	0,374	-0,61	0,733	0,01

Придушення	0,072	0,374	-0,65	0,733	0,17
Регресія	0,556	0,374	-0,54	0,733	0,02
Компенсація	0,520	0,374	-0,18	0,733	0,03
Проекція	0,593	0,374	-0,59	0,733	0,02
Заміщення	0,174	0,374	-0,47	0,733	0,03
Інтелектуалізація	-0,322	0,374	-1,09	0,733	0,01
Реактивне утворення	0,325	0,374	-0,54	0,733	0,07
Конфронтація	0,181	0,374	-0,91	0,733	0,14
Дистанціювання	0,370	0,374	-0,51	0,733	0,20
Самоконтроль	-0,613	0,374	0,03	0,733	0,11
Пошук соціальної підтримки	0,354	0,374	-0,29	0,733	0,17
Прийняття відповідальності	-0,029	0,374	-0,76	0,733	0,19
Втеча/уникнення	0,005	0,374	-0,78	0,733	0,32
Планування вирішення проблеми	0,099	0,374	-1,11	0,733	0,07
Позитивна переоцінка	-0,126	0,374	-0,56	0,733	0,27

При вивченні даних таблиці 2.6 можна зробити висновок, що на всій вибірці більшість емпіричних значень не відрізняється від теоретичного нормального розподілу (у більшості випадків показники асиметрії та ексцесу менше своїх помилок, рівень значимості $p > 0,05$). Водночас наголошується, що деякі емпіричні значення відрізняються від нормального розподілу (в емпіричних даних таких змінних як: заперечення, регресія, компенсація, проекція, заміщення та інтелектуалізація або показники асиметрії та ексцесу більші своїх помилок або рівень значущості $p < 0,05$). Таким чином, з отриманих результатів можна дійти висновку, що у всіх групах, зокрема на низькому та середньому рівнях розподіл за методиками перебуває у нормальних межах.

На середньому рівні нервово-психічної стійкості військовослужбовців, проекція вище. При порівнянні рівнів НПС попарно за критерієм Манна-Уїтні, відзначаються відмінності низького та середнього рівня (рівень значущості $p < 0,05$), а при порівнянні середнього та високого рівнів і низького та високого відмінностей немає (рівень значущості $p > 0,05$).

Таким чином, виходячи з даних обчислень, можна зробити висновок, що у військовослужбовців за середнього рівня НПС відзначається високий рівень проекції. Якщо проекція буде низька, то рівень нервово-психічної стійкості буде або на низькому рівні та адаптуватися буде простіше, або на високому, і

щоб адаптуватися по проекції, він буде залучати інші механізми захистів. Але в даному випадку, часте використання такого психологічного захисту як проекція призводить до середнього рівня нервово-психічної стійкості.

Далі, у копінг-стратегіях можна відзначити, що різниця є у дистанціюванні. На середньому рівні адаптації цей показник вищий. При порівнянні рівнів адаптації відзначається відмінність у значеннях низького та середнього рівня (рівень значимості $p < 0,05$), а при порівнянні середнього та високого рівнів та низького і високого – відмінностей немає (рівень значимості $p > 0,05$).

Отже, виходячи з даних обчислень, можна зробити висновок, що при середньому рівні нервово-психічної стійкості відзначається високий рівень дистанціювання. При низькому використанні дистанціювання НПС буде спостерігатися або на низькому рівні, що вказує на здатність до адаптації, або на високому, що свідчить про наявність дезадаптації. У нашому випадку часте використання такої стратегії як дистанціювання призводить до середнього рівня нервово-психічної стійкості.

Наступною копінг-стратегією, за якої відзначаються кореляційні відмінності є прийняття відповідальності. Виходячи з показників, зазначається, що прийняття відповідальності зазначається на високому рівні НПС. При порівнянні низького та середнього рівня є значні відмінності (рівень значущості $p < 0,05$), тоді як значущі відмінності при порівнянні низького і високого рівнів на рівні тенденції, і при порівнянні середнього та високого – відмінності не значимі (рівень значущості $p > 0,05$). Таким чином, звідси можна зробити висновок, що як на високому рівні НПС відзначається високий рівень відповідальності, так він може виявлятися і на середньому. Якщо ж показник прийняття відповідальності буде низький, то й рівень адаптації буде на низькому рівні. Таким чином, постійне використання такої стратегії як прийняття відповідальності призводить або до середнього рівня НПС, або до високого.

Наступною копінг-стратегією, за якої виявляються відмінності є втеча-уникнення. На середньому рівні НПС, копінг стратегія втеча-уникнення є

вищою. При порівнянні можна побачити, що у низького та середнього рівнів є відмінності (рівень значущості $p < 0,05$), при порівнянні низького і високого рівнів так само є відмінності, а при порівнянні середнього та високого відмінностей немає (рівень значущості $p > 0,05$). Тобто на середньому рівні НПС відзначається високий рівень такої копінг-поведінки, як втеча-уникнення. Але при високому рівні даної стратегії може відзначатися і високий рівень нервово-психічної стійкості. Якщо рівень даної копінг-стратегії низький, то НПС буде на низькому рівні. Таким чином, часте використання цієї копінг-стратегії призводить як до середнього, так і до високого рівня нервово-психічної стійкості.

І останньою копінг-стратегією, яка має відмінність, є позитивна переоцінка. Отримані дані свідчать про те, що на середньому рівні НПС позитивна переоцінка вища. Далі, при порівнянні низького та середнього рівня є відмінності (рівень значущості $p < 0,05$), а при порівнянні середнього та високого рівнів і низького та високого – відмінностей немає (рівень значущості $p > 0,05$).

Виходячи з даних обчислень, видно, що на середньому рівні нервово-психічної стійкості відзначається високий рівень позитивної переоцінки. Якщо дана копінг-стратегія низька, то рівень адаптації буде або на низькому рівні, або високому. Таким чином, постійне використання даної стратегії використовується на середньому рівні нервово-психічної стійкості.

Таким чином, з отриманих даних можна сказати, що рівень нервово-психічної стійкості змінюватиметься залежно від вибору копінг-стратегій та захисних механізмів. В даному випадку при виборі таких копінг-стратегій як дистанціювання, позитивна переоцінка, втеча/уникнення, прийняття відповідальності та захисного механізму, такого як проєкція переважно вибір даних стратегій буде проявлятися на середньому та високому рівнях нервово-психічної стійкості.

Отже, виходячи із статистичних результатів, отримані дані можна інтерпретувати наступним чином. Як зазначалося вище, головними труднощами для військовослужбовців будуть обстановка суворих статутів та

правил, необхідність негайного підпорядкування командувачам, і найголовніше – перебування у новому соціальному оточенні досить тривалий час. Тому стає логічним використання захисту проєкції. Особистість, яка прийшла у нове, незнайоме місце, розуміє, що їй потрібно контактувати, знаходити спільну мову з новими людьми, у яких також є свої погляди, переконання. Водночас, часто у цьому колективі показати свої справжні почуття та емоції є ознакою слабкості, а звідси може виникнути внутрішня напруга, страх нерозуміння, засудження, неприйняття. І щоб зменшити це напруження, людина несвідомо наділяє іншого своїми неусвідомлюваними почуттями і вже спокійно озвучує їх. Тим самим вона знімає свою напругу за рахунок можливості засудження назовні. У нашому дослідженні ми бачимо, щоб зняти напругу, що виникає в новій, стресовій обстановці багато військовослужбовців використовують такий захист як проєкція.

Виходячи з тих же головних труднощів, які виникають у військовослужбовців, розглянемо стилі копінг-поведінки, які обрали респонденти залежно від рівня нервово-психічної стійкості. Так, деякі досліджувані для адаптації до умов воєнної служби та бойових дій будуть використовувати дистанціювання. Така стратегія як дистанціювання проявляється, як збереження звичної поведінки, яка буде заснована на стереотипах та автоматизмах, переключення уваги на інші, більш актуальні види діяльності. Спостерігається збереження емоційної рівноваги, прагнення придушувати неприємні переживання, емоційне усунення від ситуацій, когнітивне усунення, викидання негативних думок з голови, відмова роздумувати та глибоко замислюватися про те, що відбулося з тенденцією пом'якшення удару чи пошук якихось позитивних сторін у тому, що трапилося. Інші, навпаки, намагатимуться спробувати подолання негативних переживань, що виникають у зв'язку з проблемою, за допомогою її позитивного переосмислення. Така поведінка як позитивна переоцінка передбачає, що людина намагається зробити спроби подолати негативні переживання, які виникають через проблему, за рахунок її позитивної переоцінки. У цьому випадку військовослужбовець, який прийшов на службу і потрапивши в нові

умови, проаналізувавши ситуацію, знаходить користь або вигоду з ситуації, що склалася, і, водночас, переосмислює свої принципи та життєві цінності.

Інші респонденти використовують стратегії втеча-уникнення. Прояв такої поведінки в житті можна відзначити, як розрядку емоційного стану без прагнення осмислити ситуацію. Відзначається пасивність, відсутність бажання здійснювати якусь діяльність щодо зміни ситуації, відбувається відхід від активних дій. На тлі бажання позитивного результату з'являється тривога та емоційне напруження, постійне уявне уникнення проблеми, небажання замислюватися про свою роль у ній та спроби її вирішення, фантазування про найбільш сприятливі варіанти розвитку ситуації. Саме за рахунок заперечення або повного ігнорування проблеми, що виникла, стратегія може бути неадаптивною.

Прийняття відповідальності у житті проявляється у вигляді невпевнених і непослідовних діях, людина впадає в стан безпорадності, в будь-яких ситуаціях починає переходити в, так звану, безпечну залежну позицію із вибаченнями та постійне почуття провини з депресивним відтінком. Спостерігається розгубленість, залежність від зовнішньої оцінки, постійне самозвинувачення та нескінченне програвання в голові того, що сталося. Дані копінг-стратегії будуть з'являтися у військовослужбовців як із середнім, так і з високим рівнем нервово-психічної стійкості. Виходячи з отриманих даних, можна припустити, що ці копінг-стратегії не є ефективними в даних ситуаціях, а відповідно не будуть адаптивними.

Таким чином, можна зробити висновок, що у більшості військовослужбовців показники нервово-психічної стійкості перебувають на низькому рівні, що свідчить про наявність адаптаційного потенціалу. При первинній обробці даних зазначається, що найчастіше військовослужбовці використовують такі копінг-стратегії як самоконтроль та планування вирішення проблем. Ця тенденція може свідчити про те, що військовослужбовці справляються зі стресовими ситуаціями за рахунок трьох домінуючих копінг-стратегій, таких як: самоконтроль, планування вирішення проблем, позитивна

переоцінка. Найрідше вони використовують втечу/уникнення, дистанціювання, конфронтацію та прийняття відповідальності.

Тому долати стресові ситуації, використовуючи дані стилі поведінки буде складніше, що може говорити про їхню дезадаптивність. У більшості випадків військовослужбовці використовують такі захисні механізми як інтелектуалізація та заперечення, найрідше – заміщення та регресію. При статистичній обробці даних у всіх групах та окремо на низькому та середньому рівнях НПС розподіл за методиками перебуває у межах нормального. Виходячи з отриманих даних, можна зробити висновок, що рівень нервово-психічної стійкості змінюватиметься залежно від вибору деяких копінг-стратегій та захисних механізмів. В цьому випадку – це дистанціювання, позитивна переоцінка, втеча/уникнення, прийняття відповідальності та проєкція. І в більшості випадків вибір даних стратегій поведінки та захисного механізму виявлятиметься на середньому та високому рівнях нервово-психічної стійкості. Таким чином, у військовослужбовців, які вибирали дані стратегії поведінки, виникають труднощі адаптації до умов військової служби та участі в бойових діях, що вказує на порушення їхньої особистісної безпеки.

Отже, наша гіпотеза, висунута про те, що ефективними умовами забезпечення психологічної безпеки особистості в процесі проходження військової служби є використання продуктивних копінг-стратегій, які б підвищували рівень адаптивності та нервово-психічної стійкості особистості підтверджується.

2.4 Особливості тренінгової роботи з формування психологічних умов для забезпечення безпеки особистості військовослужбовців

Якість професійної діяльності військовослужбовців залежить від рівня їхнього психічного здоров'я, зокрема високих рівнів стресостійкості, нервово-

психічної адаптації, вибору конструктивних копінг-стратегій та механізмів захисту.

Психотерапевтичну допомогу у питаннях роботи з копінг-стратегіями можна побудувати, спираючись на різні школи [48]. Психоаналітична терапія в даному випадку будується на тому, щоб змінити неадаптивні захисні механізми і копінг-поведінку на більш адаптивні, але перш, ніж ламати старі захисти необхідно, щоб людина накопичила внутрішні ресурси для усвідомлення своїх внутрішніх протиріч, конфліктів. Терапевти, які працюють у гештальт-терапії, привносять у свою роботу дещо інший зміст. Тут психотерапія спрямована на зняття внутрішніх протиріч, формування довіри до світу, набуття впевненості у собі, корекцію негативної самооцінки. При більш зрілому та оптимальному функціонуванні Его не вимагає інтенсивної роботи захисту, копінг-стратегії набувають більше ефективних способів для вирішення стресових ситуацій. Відповідно, неконструктивні захисні механізми також зберігають цілісність людини і акцент терапевта робиться на адаптивну функцію клієнта [50].

Раціональна психотерапія є ефективним підходом у роботі з поведінкою подолання, особливо у ситуаціях, де необхідно коригувати неадекватні емоційні реакції та відновлювати правильне сприйняття травмуючих ситуацій. Основна мета цієї терапії полягає в тому, щоб змінити ставлення людини до стресових або психотравмуючих подій через логічні аргументи та пояснення. Це дозволяє людині самостійно усвідомити свої хибні переконання і змінити їх, розвиваючи більш конструктивне ставлення до ситуації.

У випадку військовослужбовців, раціональна психотерапія допомагає створити активну позицію щодо подолання стресу, усуваючи внутрішні напруження, які можуть виникати через неадекватні емоційні реакції або порушені стосунки. Важливо, що цей підхід включає не тільки зміну мислення, а й активне включення людини в процес розв'язання проблеми через діалог. Через таке пояснення та аргументацію можна сформувати у військовослужбовця більш ефективні стратегії подолання труднощів і стресу.

Важливу роль у загальних психологічних заходах мають психогігієна та психопрофілактика в умовах військової служби, оскільки саме вони є

значущими через високу вимогу до адапційного потенціалу у військовослужбовців [53, с. 234]. При недотриманні психопрофілактики та психогієни часто виникає наростання помежових, психосоматичних та адиктивних розладів, а також збільшення поширеності донозологічних форм психічних порушень.

Заходи з психогієни та психопрофілактики проводяться в три етапи:

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

Зокрема, до цих психологічних заходів відносять вивчення індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовця, наявність нервово-психічної нестійкості. Дані дослідження проводяться як за допомогою тестових методик, так і за допомогою бесіди. Психолог будує розмову таким чином, щоб зачепити такі сфери як: сім'я, навчання, взаємини з однолітками, порушення поведінки у минулому, найбільш неприємні події в минулому житті та реакція на них, перенесені захворювання та травми, особливості характеру, ставлення до військової служби. Таким чином особлива увага приділяється військовослужбовцям, які перенесли в минулому черепно-мозкові травми, схильні до вживання алкоголю та наркотиків, що висловлюють суїцидальні думки, інфантильні особи, відстаючі у навчанні, недисципліновані, які часто пред'являють скарги щодо здоров'я [59].

При своєчасному проведенні психогієнічних та психопрофілактичних заходів первісні дезадаптаційні прояви можна зменшити. У період адаптації спостерігається психоемоційна напруга через незвичну військову працю та навчально-бойову діяльність. Наслідком цієї напруги є тривожність, невпевненість у собі, побоювання, що ведуть до зниження працездатності. Профілактикою для таких станів будуть навчальні тренування, інформування про передбачуваний обсяг та зміст завдань, виховання впевненості у техніці, своєчасному одержанні необхідної медичної допомоги.

Стрессова подія починається з оцінки будь-якого внутрішнього або зовнішнього стимулу, у результаті виникає копінг-процес. Копінг-реакція

спрацьовує тоді, коли складність завдання перевищує енергетичну потужність звичних реакцій організму. Якщо вимоги ситуації оцінюються як непосильні, тоді подолання може відбуватися в формі психологічного захисту [55].

У загальному континуумі психологічного регулювання копінг-стратегії відіграють компенсаторну функцію, а психологічні захисти займають останній рівень у системі адаптації – рівень декомпенсації. Виходячи з вищеописаних уявлень можна виділити рекомендації щодо особливостей тренінгової роботи з формування психологічних умов для забезпечення безпеки особистості військовослужбовців та розвитку копінг-стратегій. План проведення тренінгу для військовослужбовців «Психологічна безпека» представлений у додатку А. Нижче розглянемо мету та завдання тренінгу.

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

Завдання:

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

Психокорекція буде заснована на методах психотерапевтичних підходів когнітивно-поведінкової терапії, тілесно-орієнтованої терапії, арттерапії, особистісно-орієнтованої терапії [56].

Отже, розглянемо чотири етапи програми тренінгу:

1. Ознайомчий етап

На цьому етапі відбувається знайомство з групою, встановлення контакту. Визначення цілей та завдань тренінгу, а також проблем, з якими будемо працювати. Якщо індивідуальна терапія, перш за все має відбуватися взаємна адаптація психолога та клієнта-військовослужбовця. Насамперед відбувається встановлення довірчих відносин.

Використовуються особистісні методики, бесіди та спостереження. Для того, щоб розпочати роботу, необхідно зібрати анамнестичні дані військовослужбовця за допомогою розмови. Встановлюються індивідуально-особистісні особливості даної людини для того, щоб зрозуміти, яку вона вибирає стратегію поведінки у середовищі військової служби. Так, наприклад, виходячи з досліджень нашої роботи, респонденти найчастіше вибирають неадаптивні копінг-стратегії, які призводять до складності адаптації та труднощів у вирішенні стресових ситуацій.

Для успішної групової роботи потрібно об'єднати учасників групи. Для об'єднання учасників групи можна використати методи арттерапії.

- Ізотерапія. Наприклад, техніка «Парне малювання». Дана техніка допоможе сформулювати шлях, як діяти у конфлікті, поступатися або відстоювати власну точку зору, сприятиме розвитку здібності до конструктивної взаємодії. Також сприяє розвитку навичок саморегуляції, довільної поведінки, вмінню працювати за правилами.

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

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

2. Формуючий етап

На даному етапі активізуються внутрішні процеси за допомогою розширення особистісних ресурсів військового за рахунок комунікативних можливостей, підняття самооцінки. Тренер-психолог заглиблює учасників у

труднощі та проблематику особистості. Метою буде вплив на емоційні, пізнавальні та поведінкові структури особистості з використанням різноманітних методів та технік, що призводить до зміни копінг-поведінки військовослужбовців у стресових ситуаціях.

Якщо це індивідуальний формат роботи, то використовується психологічне консультування. В індивідуальних розмовах потрібно дати військовослужбовцям можливість висловитись. Потім важливо пояснити, що саме відбувається з ними, і що даний стан тимчасовий. Етап спрямований на зміцнення особистісного ресурсу людини за допомогою розвитку у них тих особистісних якостей, які допоможуть для адаптації та подолання стресових ситуацій. Таким чином, необхідно підвищити самооцінку, розвинути комунікативні якості, відпрацювати вирішення конфліктних ситуацій. Розвиток даних ресурсів необхідний для того, щоб змінити копінг-поведінку на адаптивну, оскільки без внутрішнього розвитку зміна копінг-стратегій буде неможлива.

Якщо це групова терапія, то використовують методи особистісно-орієнтованої терапії, когнітивно-поведінкової терапії:

- Прийоми підкріплення. До підкріплення входять два види прийомів: одні прийоми містять поведінку, що супроводжується вербальною та невербальною підтримкою. Під час роботи учасник буде отримувати від групи підкріплення за виконання відповідальної або впевненої поведінки. Водночас, у підтримці групою може бути і відмовлено, наприклад, у відповідь на небажані форми поведінки. Інші прийоми підкріплення включають зміни умов, які передують або супроводжують цю поведінку. Ці прийоми відносять до контролю стимулу

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

3. Розвиваючий етап

Третій етап спрямований на навчання військовослужбовців навичкам зняття напруги та розвиток вміння долати ситуаційні чи міжособистісні

проблеми, моделювання та проживання стресових ситуацій, для того, щоб навчитися найбільш ефективній в даний момент копінг-поведінці з наступним аналізом проблеми. Для цього можна виконувати вправи, які використовуються у когнітивно-поведінковій терапії, тілесно-орієнтованій терапії [69]. Нижче представимо можливі варіанти.

Метод «Стоп-кран» або тріада самоконтролю є технікою, яка використовується для подолання негативних емоцій і неприємних думок. Він базується на концепції прихованого моделювання і складається з трьох основних етапів:

1. Зупинка думки. Учасник тренінгу закриває очі і фокусується на негативній ситуації або думці. Коли така думка виникає, він піднімає палець, що є сигналом для тренера сказати «Стоп!». Це сприяє припиненню негативних думок, адже учасник реагує на внутрішній сигнал і фіксує момент припинення думки.

2. Релаксація. Після зупинки негативної думки учасника просять подумки сказати «стоп», уявляючи червоний сигнал світлофора. Потім він робить кілька глибоких вдихів, що допомагає досягти фізіологічної релаксації та зменшити рівень стресу.

3. Приховане підкріплення. Після зупинки і релаксації учасник уявляє собі приємну подію з його минулого досвіду, яка викликає позитивні емоції. Це допомагає замінити негативну думку на позитивну, створюючи корисну емоційну асоціацію. Коли учасник здатний «бачити» та «відчувати» приємні емоції від цієї ситуації, весь процес повторюється, закріплюючи новий ефективний спосіб реагування на стресові ситуації. Цей метод допомагає учасникам тренінгу розвивати самоконтроль і здатність швидко переключатися на позитивні емоції, що є важливим інструментом у боротьбі зі стресом і негативними емоціями.

Наступний варіант – прогресуюча м'язова релаксація за Е. Джекобсоном. Емоційні переживання супроводжуються різним ступенем напруги м'язів. Під час страху, тривоги, гніву м'язи сильно напружені. При позитивних емоціях м'язи, зазвичай, розслаблені. Заняття проводиться сидячи. Голова притулена до

стіни, руки лежать на підлокітниках. Спочатку учасник викликає у себе напруження послідовно у всіх групах м'язів, при цьому вправи виконуються на вдиху. Людину наповнює відчуття тепла. Розслаблення супроводжується швидким та різким видихом. Час максимальної напруги м'язів 5-7 секунд, розслаблення 30-45 секунд. Розслаблення поширюється по всьому тілу. Кожна вправа виконується двічі:

- 1) Кисті. Максимально стиснути кулаки. Потрібно уявити собі, що треба видавити з бурульки воду;
- 2) М'язи рук. Руки витягнуті вперед, пальці розставлені широко. Необхідно дотягнутися пальцями до протилежної стіни;
- 3) Плечі. Дотягнутися плечима до кінчиків вух;
- 4) Груді-спина. Звести разом лопатки;
- 5) Стопи. Дотягнутися пальцями ніг до середини гомілки;
- 6) Гомілки, стегна. Пальці ніг фіксовані, п'яти піднімаються;
- 7) Верхня третина обличчя. Здивований обличчя, наморщити лоба;
- 8) Середня третина обличчя. Скосити очі, наморщити ніс;
- 9) Нижня третина обличчя. Відвести куточки рота «до вух», «поцілунок» - губи хоботком, звук «у-тю-тю». Перші три заняття проводяться з усіма десятима групами. Потім об'єднуються 1-2, 3-4, 5-6, 7-10 групи.

Наступна вправа – «Постановка мети». Модель «цілепокладання» призначена для більш точного та чіткого опрацювання мети та послідовності кроків для її досягнення. Перед кожною людиною постають конкретні життєві завдання, які необхідно вирішувати. Виконання рішення можливе лише при умові правильно сформульованої мети. Водночас, мета має бути: досяжною для суб'єкта; практичною (глобальні цілі слід розбивати на конкретно досяжні кроки); вартісною, тобто необхідною безпосередньо для суб'єкта.

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

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

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

Четвертий крок: корекція (якщо збився зі шляху до досягнення мети, необхідно скоригувати дії). Також тут проводиться обговорення найбільш типових форм поведінки та визначення життєвих перспектив.

Розглянемо прийом «Поведінкова репетиція». За допомогою цієї техніки учасник перевіряє нові, ефективніші методи поведінки. Ґрунтується на інструкції або словесній підказці використовувати набір можливих варіантів поведінки у цій ситуації. У час програвання альтернативних варіантів клієнт навчається долати наявні труднощі у житті. Після кожного програвання ситуації здійснюється групова оцінка ситуації.

4. Оцінка ефективності роботи тренінгової групи

Оцінка ефективності відбувається шляхом підведення підсумків здійсненої роботи. Відбувається зворотний зв'язок від учасників, де озвучується, що дала тренінгова група кожному учаснику, що було складним, що вдалося, які мають побажання, зауваження.

Отже, можна дійти висновку, що рекомендації щодо тренінгової роботи з формування психологічних умов для забезпечення безпеки особистості військовослужбовців базуються на кількох підходах і складаються із трьох етапів. Техніки та методи здатні допомогти змінити поведінку військовослужбовців, розвинути їхній особистісний ресурс, що в результаті допоможе сформувати ефективні для людини стратегії власної поведінки, які дозволять їй адаптуватися до умов військової служби.

Висновки до розділу

У другому розділі нашої кваліфікаційної роботи ми провели експериментальне дослідження психологічних умов забезпечення безпеки особистості військовослужбовців. У дослідженні взяли участь 46 респондентів. Діагностика психологічних особливостей особистості військовослужбовців

була здійснена за допомогою таких методик: методика визначення рівня нервово-психічної стійкості «Прогноз», методика оцінки копінг-стратегій в стресових ситуаціях, опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (модифікація шкали Дж. Роттера «Тест суб'єктивної локалізації контролю»), методика визначення стресостійкості Т. Холмса та Р. Раге та тесту Е. Хейма «Вихід із складних ситуацій».

З результатів діагностики було встановлено певні тенденції для чоловіків та жінок військовослужбовців щодо їхніх рівнів нервово-психічної стійкості. Серед жінок значення схильності до нервових зривів вище у порівнянні із чоловіками. Більший відсоток високої нервово-психічної стійкості відмічено також серед чоловіків-військовослужбовців. Також визначено, що частіше військовослужбовці використовують такі копінг-стратегії як самоконтроль та планування вирішення проблем. Локус контролю військовослужбовців як узагальненої генералізованої змінної продіагностовано наступним чином: 38,% чоловіків та 20% жінок мають внутрішні точки контролю – максимально інтернальні; 9,7% чоловіків та 26,7% жінок мають локалізація контролю зовнішню – екстернальну. Більша половина опитаних респондентів мають знатні комбінувати інтернальні та екстернальні альтернативи. Рівень стресостійкості військовослужбовців коливається залежно від статі респондентів. Низький рівень опірності стресам продемонстрували 19,6% чоловіків-військовослужбовців, 47,1% жінок. Понад половина опитаних військовослужбовців використовують адаптивні копінг-стратегії, умовно адаптивні копінг-стратегії застосовують 16,3% респондентів і 15,7% військовослужбовців використовують неадаптивні копінг-стратегії, що потребують психокорекції. Встановлено, що військовослужбовці переважно використовують такі захисні механізми як інтелектуалізація та заперечення, найрідше – заміщення та регресію.

Також у розділі розроблені практичні рекомендації щодо особливостей тренінгової роботи з формування психологічних умов для забезпечення безпеки особистості військовослужбовців. Тренінгова робота є надзвичайно важливим аспектом підготовки військовослужбовців та підтримки їх психічного здоров'я.

Розглянуто кілька ключових напрямків та методів, які можуть бути використані в такій роботі: розвиток стресостійкості, тренування навичок саморегуляції та контролю емоцій, вивчення та використання методик релаксації, командні тренінги, спрямовані на зміцнення довіри між військовослужбовцями, вправи на розвиток комунікативних навичок та вирішення конфліктів, тренінги з адаптації до змінних умов, робота з копінг-стратегіями для зміни негативних установок, регулярні індивідуальні консультації з психологом, проведення групових терапевтичних сеансів, проведення лекцій та семінарів на тему стресу та його наслідків, інформування про доступні ресурси підтримки та допомоги, використання опитувальників та тестів для оцінки психологічного стану та регулярні обговорення та оцінка потреб у психологічній підтримці з метою забезпечення психологічної безпеки військовослужбовців.

Всі ці методи спрямовані на те, щоб військовослужбовці були готові до виконання своїх обов'язків у будь-яких умовах і мали необхідну підтримку для збереження свого психічного здоров'я та безпеки.

ВИСНОВКИ

Наше дослідження показало, що психологічні умови забезпечення безпеки особистості військовослужбовця є важливою складовою його загальної безпеки та ефективності. Тому ми мали змогу виділити кілька основних аспектів. Вагоме місце займає психологічна підготовка військовослужбовців. Регулярні тренування для розвитку стресостійкості, адаптаційних навичок та психологічної витривалості можуть проводитися у форматі тренінгів з управління стресом, напрацювання адаптивних копінг-стратегій, розвитку емоційної стабільності та технік релаксації. Важливо надавати доступ до психологів, психотерапевтів і консультантів для обговорення особистих проблем, тривоги і стресів. Це може допомогти військовослужбовцям відчувати себе у стані психологічної безпеки. Також має місце створення підтримуючого колективу, де військовослужбовці можуть покладатися один на одного.

Соціальна інтеграція та позитивні стосунки з колегами сприяють зменшенню почуття ізоляції і підвищенню морального духу. Наявність чітких інструкцій, належного навчання і забезпечення розуміння військових операцій знижує рівень тривоги і підвищує впевненість у своїх діях. А після виконання бойових завдань, військовослужбовці повинні мати можливість отримати психологічну реабілітацію, щоб подолати можливі травми і адаптуватися до мирного життя. Потрібно також здійснювати інформування військовослужбовців про важливість психологічного здоров'я та способи його підтримки. Це може включати лекції, семінари та інформаційні матеріали. Варто проводити регулярні психологічні обстеження для виявлення потенційних проблем і їх вчасного вирішення.

Ці умови допомагають створити комплексну систему підтримки, яка забезпечує психологічну безпеку і сприяє підвищенню боєздатності та морального духу військовослужбовців.

Дослідивши психологічні умови проходження військової служби, ми визначили, що вона включає стресові ситуації, значне фізичне навантаження,

необхідність постійної готовності до дії, а також життя в суворих соціально-побутових умовах. Водночас, військовослужбовці можуть відчувати ізоляцію від сім'ї та друзів, переживати травматичні події. Тому часто саме адаптивні копінг-стратегії стають ключовим ресурсом у подоланні труднощів.

У роботі ми конкретизували поняття копінг-поведінки, де визначили, що це сукупність когнітивних і поведінкових стратегій, які використовує людина для управління стресовими ситуаціями та збереження психічного здоров'я. Вона включає як когнітивні процеси (переоцінка ситуації, зміна установки), так і поведінкові дії (активні дії для вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки). У військовій службі це особливо важливо для забезпечення безпеки особистості військовослужбовця.

Серед основних аспектів копінг-поведінки виділяють: оцінка стресової ситуації, де військовослужбовець аналізує загрозу та свої можливості її подолання; вибір стратегії копіngu: залежно від ситуації та особистих характеристик, обираються різні підходи до подолання стресу; реалізація копінг-стратегій: конкретні дії або когнітивні процеси для подолання ситуації та оцінка ефективності копіngu: аналіз результатів та внесення коректив. Серед видів копіngu ми визначили: проблемно-орієнтований, емоційно-орієнтований та уникнення та відходження. Встановили, що ефективні стратегії копіngu сприяють: зменшенню рівня стресу та тривоги, підвищенню бойової готовності та витривалості, підтримці морального та психічного здоров'я та зменшенню ризику розвитку посттравматичного стресового розладу. Підготовка військових до застосування копінг-стратегій через тренінги та психологічну підтримку є важливою умовою їхньої безпеки та ефективності на службі.

У практичній частині ми експериментально дослідили психічні стани як психологічні умови забезпечення безпеки особистості під час військової служби. З результатів діагностики було встановлено певні тенденції для чоловіків та жінок-військовослужбовців щодо їхніх рівнів нервово-психічної стійкості. Серед жінок значення схильності до нервових зривів вище у порівнянні із чоловіками. Більший відсоток високої НПС відмічено також серед

чоловіків-військовослужбовців. Також визначено, що частіше військовослужбовці використовують такі копінг-стратегії як самоконтроль та планування вирішення проблем. Локус контролю військовослужбовців як узагальненої генералізованої змінної продіагностовано наступним чином: 38,% чоловіків та 20% жінок мають внутрішні точки контролю – інтернальні; 9,7% чоловіків та 26,7% жінок мають зовнішню (екстернальну) локалізацію контролю. Більша половина опитаних респондентів мають здатність комбінувати інтернальні та екстернальні альтернативи. Рівень стресостійкості військовослужбовців коливається залежно від статі респондентів. Низький рівень опірності стресам продемонстрували 19,6% чоловіків-військовослужбовців і 47,1% жінок. Понад половина опитаних військовослужбовців використовують адаптивні копінг-стратегії, тоді як умовно адаптивні копінг-стратегії застосовують 16,3% респондентів і 15,7% військовослужбовців використовують неадаптивні копінг-стратегії, що потребують психокорекції. Встановлено, що військовослужбовці переважно використовують такі захисні механізми як інтелектуалізація та заперечення, найрідше – заміщення та регресію.

Ми розробили тренінг формування психологічних умов які сприяють забезпеченню безпеки особистості під час військової служби та представили особливості цього формату роботи із військовослужбовцями. Тренінгова робота з формування психологічних умов для забезпечення безпеки особистості військовослужбовця має кілька ключових аспектів: психологічна підготовка, яка включає тренування стресостійкості, копінг-стратегій, управління емоціями, адаптацію до екстремальних умов і взаємодію у складних ситуаціях; комунікаційні навички: навчання ефективній комунікації в умовах стресу та конфлікту, включаючи навички слухання, вираження власних думок і взаємодію з колегами; самосвідомість і самоконтроль: розвиток усвідомлення власних реакцій на стресові ситуації, контроль над власними емоціями і діями; тренування вирішення проблем: навчання стратегіям аналізу ситуацій, прийняття рішень і дій у них; етика і професійна поведінка: виховання у військовослужбовців відповідальності за їхні дії та взаємодії з цінностями

професії. Ці аспекти спрямовані на забезпечення психологічної стійкості та безпеки особистості в умовах військової служби.

Перспективами подальших досліджень ми розглядаємо використання новітніх технологій, зокрема, таких як віртуальна реальність або біофідбек для покращення психологічної підготовки і психоемоційної стабільності військовослужбовців, а також дослідження оцінки ефективності психологічних програм та інтервенцій, спрямованих на зменшення стресу, підвищення адаптації та збереження психічного здоров'я військових.