

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА:
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ І
ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ-
КОНТРАКТНИКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ
на здобуття освітнього рівня «магістр»
спеціальність 053 «Психологія»**

студента 2-го року магістратури
Коротченко Олексія Олексійовича
Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної психології
Погорільська Наталія Іванівна

Допустити до захисту на ЕК №1
кафедра загальної психології
протокол №_____від_____
завідувач кафедри:
кандидат психол.наук, доцент
Юрчинська Г.К.

(підпис)

КИЇВ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРТЕРИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ І ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	6
1.1. Наукові підходи до трактування механізмів психологічного захисту та копінг- стратегій.....	6
1.2. Психологічні особливості професійної адаптації військовослужбовців.....	17
Висновки до розділу 1.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ І ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	31
2.1. Методичні заходи та процедура емпіричного дослідження.....	31
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	36
Висновки до розділу 2.....	54
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ КОНСТРУКТИВНИХ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	58
3.1. Теоретичне обґрунтування і розробка програми тренінгу.....	58
3.2. Рекомендації щодо особистісно-професійного зростання військовослужбовців-контрактників.....	73
Висновки до розділу 3.....	77
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. З початком повномасштабного вторгнення росії в лютому 2022 року, значна частина українців була змушена захищати свою Батьківщину, незалежність і суверенітет, а отже і адаптуватися до нових умов діяльності – військової служби. Важливим завданням сьогодення щодо забезпечення мотивації, професіоналізму та боєздатності військовослужбовців є професійна адаптація військовослужбовців до продуктивної діяльності в екстремальних умовах. Аналіз літератури, присвяченої адаптації до військової служби, показує, що на сьогоднішній день професійна адаптація як складне індивідуальне утворення не є досконально вивченою та системно проаналізованою за її складовими і залежить від віку, особистісних особливостей та умов професійної діяльності військовослужбовців. Власне якісна підготовка військовослужбовця має відбуватися не тільки на рівні професійних знань, умінь і навичок, а й з урахуванням формування способів конструктивного психологічного захисту. Його функціонування забезпечує суб'єкту професійної діяльності можливість знайти прийнятний вихід із життєвих труднощів, і подолати наслідки негативних ситуацій. Тому ми вважаємо доцільним та актуальним дослідження зв'язку захисних механізмів та професійної адаптації військовослужбовців.

Мета даної роботи полягає у дослідженні взаємозв'язку механізмів психологічних захистів і професійної адаптації військовослужбовців-контрактників.

Для досягнення мети були поставлені наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити аналіз наукових підходів до проблеми вивчення механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій.
2. Дослідити психологічні особливості професійної адаптації військовослужбовців.

3. Дослідити механізми психологічних захистів і копінг-стратегії військовослужбовців.
4. Розробити програму соціально-психологічного тренінгу, який спрямований на формування та розвиток конструктивних психологічних захистів та навиків стресостійкості військовослужбовців.
5. Розробити рекомендації щодо особистісно-професійного зростання військовослужбовців.

Об'єкт дослідження – професійна адаптація військовослужбовців-контрактників.

Предмет дослідження – зв'язок захисних механізмів та професійної адаптації військовослужбовців-контрактників.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали психологічні теорії і концепції: про механізми психологічних захистів (З. Фройд, А. Фройд, К. Хорні, Р. Плутчик, Дж. Валлант та ін.), про адаптацію (А. Налчаджян, С. Максименко, Л. Божович, Ю. Козаків, Л. Анцєрова та ін.), про професійну адаптацію військовослужбовців (М. Зубалій, В. Каюков, П. Онищук, М. Томчук, В. Шевченко, Т. Вербанова та ін.), про проблематику військово-професійної діяльності (Ю. Сулімов, Ю. Мігачєв, М. Томчук та ін.).

Для досягнення вказаної мети та виконання поставлених завдань було використано наступні **методи дослідження**:

– *теоретичні*: аналіз, синтез й порівняння сучасних наукових та емпіричних досліджень з темою роботи, узагальнення та систематизація отриманих даних;

– *методи емпіричного дослідження*: багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність – 200», методика «Індикатор копінг-стратегій» (CSI, Дж. Амирхан, 1990, в адаптації Н. Сироти, 1994, В. Ялтонського, 1995), опитувальник «Індекс життєвого стилю» Плутчика-Келлермана-Конте.

– *методи математичної обробки даних*: описова статистика, яка включає групування, табулювання, графічний вираз та кількісну оцінку даних.

Статистична обробка даних і графічна презентація результатів дослідження здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм SPSS (версія 17.0) та «Microsoft Excel».

Вибірка досліджуваних. Для реалізації емпіричного дослідження було залучено 75 чоловіків віком від 20 до 35 років. Досліджувані проходять військову службу за контрактом у різних військових частинах Національній гвардії України, обіймають різні посади і мають різні звання. На вимогу керівництва деяких військових частин Національній гвардії України, які були базою дослідження, ми описуємо тільки виявлені тенденції та порівнюємо результати дослідження за віковою ознакою. Вибірку поділено на три групи залежно від віку:

- 1) перша група – 25 чоловіків, віком від 20 до 24 років;
- 2) друга група – 25 чоловіків, віком від 25 до 30 років;
- 3) третя група – 25 чоловіків, віком від 31 до 35 років.

Теоретичне значення дослідження: результати проведеного дослідження конкретизують і доповнюють знання про механізми психологічного захисту та професійної адаптації сучасних військовослужбовців, які проходять військову службу за контрактом у Національній гвардії України, яке збагачує простір його розуміння в загальній психології.

Практичне значення дослідження полягає в розробці програми соціально-психологічного тренінгу, який спрямований на формування та розвиток конструктивних психологічних захистів та навиків стресостійкості військовослужбовців, а також рекомендацій, щодо особистісно-професійного зростання військовослужбовців. Результати дипломної роботи можуть бути використані психологами військових частин Національній гвардії України при проведенні групової роботи з особовим складом.

Структура роботи. Дипломна робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 47 найменувань, з яких 21 – іноземною мовою.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ І ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

1.1. Наукові підходи до трактування механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій

У своїх наукових роботах [28], поняття "захисні механізми" вперше використав Зигмунд Фройд. Поява цього наукового поняття зумовлена становленням теорії особистості в психоаналізі. Захисні механізми за З. Фройдом являють собою реакцію мозку людини на зовнішні подразники, які виникають несвідомо.

Створюючи хибну призму сприйняття реальності, вони тим самим знижують вплив зовнішніх подразників і стресових ситуацій на людину, як наслідок можлива тимчасова втрата здібності до об'єктивної оцінки ситуацій, подій. Завдяки ним полегшується сприйняття травматичних чинників, зменшується рівень напруги, пришвидшується процес адаптації до навколишнього середовища.

Беручи свій початок виникнення на ранніх стадіях онтогенезу, захисні механізми розвиваються та вдосконалюються під впливом зовнішніх чинників: соціальних груп, етнічно-культурологічних особливостей, а також особистісного зростання. Існування даного феномену психіки експериментально доведене і є беззаперечним, єдина класифікація механізмів відсутня. Це пов'язано з різною інтерпретацією, трансформацією і

модернізацією типології представниками різних поколінь дослідників і психотерапевтів.

Розглядаючи підходи до вивчення даного механізму, найперше звернемося до роботи З. Фрейда «Захисні нейропсихози» [28]. З теорії особистості З. Фрейда, «Я» використовує для подолання внутрішніх конфліктів багато механізмів, так от з ними ж і захисні. З тієї ж роботи, виникнення внутрішнього конфлікту супроводжується відчуттями страху, докорів сумління, тривоги. І засоби, які використовує особистість для подолання цих станів, було названо «захисними».

Зигмунд Фрейд стверджував, що захисні механізми працюють шляхом спотворення імпульсів ідентифікації в прийнятні форми або шляхом несвідомого чи свідомого блокування цих імпульсів.

Захисний механізм необхідний, оскільки людина не може вирішити проблему в даний момент часу, але якщо час іде, а людина проблему не вирішує, то цей захисний механізм може бути перешкодою особистому зростанню, тобто самі захисні механізми часто породжують нові і нові проблеми, причому справжню проблему людина приховує, підміняючи її новими «хибними проблемами».

Стійке протистояння трьох сфер особистості значною мірою стримується захисними механізмами. Фрейд вважав, що найважливішими несвідомими захисними механізмами, покликаними забезпечити цілісність і стабільність особистості перед обличчям конфліктів суперечливих імпульсів і бажань:

- Сублимація - процес перетворення і перенаправлення сексуальної енергії в особистісно і соціально прийнятні форми активності, творчість - це сублимація.
- Вигнання - несвідоме видалення індивідом мотивації своєї поведінки з поля свідомості.
- Регрес - це перехід на більш примітивний рівень мислення і поведінки.

- Проекція - несвідоме перенесення приписування іншим власних почуттів, думок, бажань, думок, потягів і часто «ганебних» неусвідомлених бажань.
- Раціоналізація - це неусвідомлене бажання людини раціоналізувати свої думки та дії навіть у тих ірраціональних ситуаціях.
- Реактивне формування - це зміщення неприємних свідомих тенденцій у більш прийнятні або протилежні тенденції.
- Поведінкова фіксація відноситься до тенденції его підтримувати добре сформований поведінковий стереотип, і зміна цього стереотипу призводить до патологічного нав'язливого бажання повторювати [28].

Спираючись на роботу А. Фройд, мозок інстинктивно намагається захистити наше найбільш прийнятне бачення того, ким ми є, наше его, за допомогою різноманітних механізмів [29].

У першій авторитетній праці про захисні механізми «Его та захисні механізми» [29] Анна Фрейд перерахувала десять захисних механізмів:

Повернення. Загальне значення регресії полягає в тому, що людина повертається до попереднього стану розуму або способу поведінки. Піддослідні намагалися уникнути тривоги, повертаючись до більш ранніх стадій сексуального бажання та саморозвитку. Можливість такої поведінки можна пояснити тим, що попередній шаблон поведінки все ще є іншим способом функціонування.

У той же час регресія більше не є життєздатним і ефективним захисним процесом, оскільки вона змушує людину відчувати тривогу, притаманну фазі, в якій вона зазнає регресії. Таким чином, регресія створює додатковий захист, який має захистити «я» від неї. Малювання стає забрудненням матеріалу, цікавість стає вуайєризмом або жадібністю.

Придушення - це несвідома трансформація небажаного бажання, що іноді призводить до галюцинаторного виконання бажання. Стискання схоже на дамбу, яка перешкоджає течії річки.

Формування реакцій є таким захисним процесом, який долає неприйнятні імпульси шляхом посилення протилежних тенденцій. Формування реакцій є основою сублимації, коли дитячі спонукання не пригнічуються, а трансформуються.

Ізоляція відбувається під час комплексу дій, коли суб'єкт ізолює неприємну подію, щоб вона стала частиною його досвіду. Людина миттєво зупиняється, під час якої вона нічого не усвідомлює і не робить. Тоді асоціативні зв'язки пригнічуються або перериваються, і переживання втрачають силу і не повторюються під час звичайних процесів мислення.

Саботаж - це захисний механізм, який дозволяє суб'єкту діяти так, ніби жодної думки чи дії раніше не було. Руйнування часто відбувається під час нав'язливих ритуалів.

Проекція означає сприйняття психічних образів як об'єктивної реальності. Виникає орієнтація на внутрішню уяву зовнішніх предметів. Проекції передують заперечення, тобто індивід не визнає наявності у нього певних почуттів, бажань і стверджує, що вони належать комусь іншому. Внутрішня проекція об'єкта полягає в приписуванні почуттів комусь із оточення. У той же час інші дослідники трактують проекцію як нормальний шлях розвитку.

Інтроекція - це процес, за допомогою якого функція зовнішнього об'єкта бере на себе його ментальне представлення, в результаті чого відношення до «зовнішнього» об'єкта замінюється відношенням до уявного об'єкта «всередині себе». Відповідні психічні структури називаються інтроекція та об'єкт інтроекції.

Інтроекції передують інтерналізація, яка може (або не може) супроводжуватися інформаційними фантазіями. Після цього «Супер-Его» може бути повторно ідентифіковане, щоб сформувати інтроекцію батьківського образу, а об'єкт можна розкласти на інтроективні компоненти: хороший (поганий), внутрішній батько (мати).

Інтродекція є як захистом, так і нормальним процесом розвитку. Захистом, оскільки зменшує тривогу розлуки, і процесом розвитку, оскільки сприяє автономії суб'єкта. Боротьба «Я» із самим собою постає як процес, у якому спостерігається антагонізм і певне протиставлення на зовнішньому та внутрішньому рівнях функціонування «Я».

На зовнішньому рівні (мається на увазі рівень поза самою структурою «Я», але охоплює суб'єктивно-психологічний рівень людського буття) існують опозиції між мотивацією та дією, очікуванням та реалізацією.

На внутрішньому рівні існують опозиції (активне проти пасивного, актуальне проти потенційного) між структурами Ід, Его та Супер-Его. Цей зсув пов'язаний насамперед зі змістовними або структурними змінами психічної енергії, які реально переживає суб'єкт і які мають негативний знак, тобто тієї психічної енергії, яка сприймається суб'єктом як гармонійна та приваблива. Процес перетворення може відбуватися абсолютно несвідомо, а може бути навіть спеціально організований і «технічно» забезпечений суб'єктом.

Сублімація — це процес розвитку, за допомогою якого інстинктивна енергія вивільняється в неінстинктивні форми поведінки. Сублімація включає передачу енергії від дій і предметів біологічної цінності до тих, що мають нижчу внутрішню цінність, а також зсув емоційні якості, що супроводжує діяльність, під час якого вона стає «десексуалізованою» та «деагресивною», і звільнення діяльності від панування інстинктивної напруги.

А. Фройд присвятила велику кількість часу дослідженням п'яти основним механізмам: витіснення, регресія, проекція, формування реакції та сублімація і прийшла до висновку, що усі захисні механізми є відповіддю на тривогу, а також на те, як свідомо або ж несвідомо люди реагують на соціальний стрес [29].

Отто Ф. Кернберг розробив теорію межової організації особистості, одним із наслідків якої може бути межовий розлад особистості. Його теорія базується на теорії ментальних об'єктних відносин Его. Межові особистісні

групи утворюються, коли діти не можуть об'єднати разом корисні та шкідливі психічні об'єкти. Кернберг вважає використання примітивних захисних механізмів центральним елементом особистої організації. Примітивними психологічними захистами є проєкція, заперечення, дисоціація або розщеплення, відомі як механізми межового захисту. Крім того, девальвація та проєктивна ідентифікація вважаються захистом границь [31].

Теорія Роберта Плутчика розглядає захисти як похідні базових емоцій, які, у свою чергу, пов'язані зі специфічними діагностичними конструктами. Згідно з його теорією, формування відповіді пов'язане із задоволенням (і маніакальними рисами), неприйняттям і прийняттям (і історичними рисами), стримуванням і страхом (і пасивністю), регресією і подивом, компенсацією і смутком (і депресією), проєкція огиди (і параної), витіснення гніву (і ворожості) та інтелектуалізація очікування (і одержимості) [38].

Психіатр Джордж Еман Валлант ввів чотирьохрівневу класифікацію захисних механізмів [43-45]. Значна частина походить від його спостережень під час дослідження Гранта, яке почалося в 1937 році. Досліджуючи групу чоловіків від першого курсу Гарварду до їхньої смерті, дослідження мало на меті зрозуміти, які психологічні механізми діють протягом усього життя. Вважається, що ієрархія тісно пов'язана зі здатністю пристосовуватися до життя. Його найповніший підсумок поточних досліджень був опублікований у 1977 році. Дослідження було зосереджено на визначенні психічного здоров'я, а не на хворобі.

Рівень 1 - Патологічний захист (психотичне заперечення, маячні проєкції). Механізми на цьому рівні майже завжди серйозно патологічні, коли домінують. У поєднанні ці засоби захисту ефективно змінюють зовнішній досвід таким чином, щоб усунути потребу мати справу з реальністю.

Патологічні користувачі цих механізмів часто здаються іншим ірраціональними або божевільними. Це звичайний «патологічний» захист при

відкритому психозі. Однак зазвичай вони виникають під час сну і протягом усього дитинства. Вони включають:

- Маячні проєкції: марення щодо зовнішньої реальності, як правило, переслідуваного характеру.
- Заперечення: відмова прийняти зовнішню реальність, тому що вона надто загрозлива; заперечення стимулу, що провокує тривогу, оголошення його не існує; вирішення емоційного конфлікту та зменшення тривоги шляхом відмови від сприйняття або свідомого визнання більш неприємних аспектів зовнішньої реальності.
- Спотворення: груба модифікація зовнішньої реальності для задоволення внутрішніх потреб.

Рівень 2 - незрілий захист (фантазія, проєкція, пасивна агресія, розігрування). Ці механізми зазвичай присутні у дорослих. Ці механізми зменшують страждання та тривогу, викликані загрозами для людини або неприємними реаліями.

Надмірне використання таких засобів захисту суспільство негативно сприймає, тому що вони незрілі, з ними важко мати справу і вони серйозно втратили зв'язок з реальністю. Це так звані «незрілі» засоби захисту, і надмірне використання майже завжди спричиняє серйозні проблеми зі здатністю людини ефективно впоратися. Ці механізми захисту є загальними при великих депресивних розладах і розладах особистості. Вони включають:

- Відтворення: Пряме вираження несвідомого бажання або спонукання діяти без усвідомлення емоцій, які керують вираженою поведінкою.
- Іпохондрія: надмірне занепокоєння або страх перед серйозною хворобою.
- Пасивна агресивна поведінка: непрямий вияв ворожості.
- Проєкція: примітивна форма параної. Проєкція зменшує тривогу, дозволяючи небажаним спонукам або бажанням виражатися без усвідомлення; приписуючи іншій людині невизнані, неприйнятні або небажані думки та емоції; включає серйозні упередження та ревності,

високу обізнаність про зовнішню небезпеку та «несправедливе збирання врожаю», все для проекції неприйнятної думки, почуття та спонукання однієї людини до інших, так що ті самі думки, почуття, вірування та мотивація вважаються одержимістю.

- Шизоїдна фантазія: Схильність до фантазій для вирішення внутрішніх і зовнішніх конфліктів.
- Розщеплення: первинний захист. Як шкідливі, так і корисні імпульси відокремлені та роз'єднані, часто проєктуються на інших. Захисники ділять свої переживання на «все добре» і «все погано», не залишаючи місця для двозначності чи амбівалентності. Коли «розщеплення» поєднується з «проекцією», небажані якості, які одна людина несвідомо вважає, що вони мають, свідомо приписуються іншій.

Рівень III - Невротичний захист (інтелект, формування реакції, дисоціація, зміщення, зміщення). Ці механізми вважаються невротичними, і поширені у дорослих. Цей захист має короткострокові переваги, але коли він використовується як основний спосіб справлятися зі світом, він часто створює довгострокові проблеми у стосунках, роботі та насолоді життям. Вони включають:

- Відволікання: захисний механізм, який перенаправляє сексуальні чи агресивні імпульси до більш прийнятних або менш загрозливих цілей; перенаправляє емоції на безпечніші виходи; відокремлює емоції від їхніх справжніх об'єктів і перенаправляє сильні емоції на когось чи щось, що є менш образливим чи загрозливим, щоб уникнути прямого контакту з чимось, що лякає або загрожує.
- Дисоціація: тимчасова і раптова зміна характеру чи особистості, щоб уникнути емоційного стресу; зазвичай супроводжується відокремленням або відстроченням відчуття ситуації чи ідеї.
- Інтелектуалізація: надмірно аналітичні або абстрактні моделі мислення, які можуть призвести до зростання дистанції від емоцій.

Використовується з почуттями чи думками, які запобігають конфліктам чи проблемам.

- Емоційна ізоляція: відокремлення емоцій від думок, щоб вони «розгладилися».
- Формування реакції: перетворення несвідомого бажання або потягу, який вважається небезпечним або неприйнятним, у протилежне; поведінка, яка є повною протилежністю того, що людина насправді хоче або відчуває; прийняття протилежних переконань, оскільки справжні переконання викликають занепокоєння.
- Придушення: процес спроб відштовхнути бажання від приємних інстинктів і погроза зазнати болю, якщо бажання буде виконано; входження бажання в несвідоме з метою запобігти його проникненню в свідомість; здавалося б, незрозуміла невинність, втрата пам'яті або самоважливості Недостатнє усвідомлення ситуації та умов; емоція виконана, але основна думка відсутня

Рівень 4 - Зрілий захист (гумор, сублимація, придушення, альтруїзм, очікування). Зазвичай вони з'являються у емоційно здорових дорослих і вважаються зрілими, хоча багато з них походять із незрілих стадій розвитку. Це свідомі процеси, які протягом багатьох років налагоджувалися для оптимізації успіху в людському суспільстві та стосунках.

Використання цих засобів захисту додає задоволення та відчуття контролю. Ці засоби захисту допомагають інтегрувати суперечливі емоції та думки, залишаючись ефективними. Люди, які використовують ці механізми, зазвичай вважаються добродішними. Зрілий захист включає:

- Альтруїзм: конструктивне служіння іншим, яке приносить самореалізацію та самореалізацію.
- Передбачення: реалістичний план майбутнього дискомфорту.
- Гумор: відкрите вираження думок і почуттів (особливо тих, які надто неприємні, щоб на них зосередитися, або надто страшні, щоб говорити

про них прямо), щоб принести радість іншим. Думка зберігає частину притаманного їй болю, але її «обходять» дотепність, наприклад самоприниження.

- Сублимація: перетворення непродуктивних емоцій або інстинктів у здорові дії, поведінку чи емоції; наприклад, заняття важкими видами спорту, такими як футбол або регбі, можуть перетворити агресію на гру.
- Придушення: свідоме рішення відкласти увагу на думки, почуття чи потреби, щоб мати справу з поточними реаліями; приймаючи їх, можна пізніше отримати доступ до незручних або тривожних емоцій [44, 45].

Важливим фактором дослідження захисних механізмів є не тільки дослідження теорій науковців, але й дослідження і опрацювання методик діагностики механізмів захисту.

Діагностичний і статистичний посібник із психічних розладів (DSM-IV), опублікований Американською психіатричною асоціацією, містить початкову діагностичну вісь для механізмів захисту [27]. Ця класифікація в основному базується на концепції ієрархічного захисту Вайланта [43-45] з деякими модифікаціями. Приклади включають: заперечення, фантазію, раціоналізацію, регресію, ізоляцію, проекцію та переміщення.

Ефекти захисних механізмів мають когнітивні, афективні та поведінкові параметри [1]. Традиційно діагностику захисних механізмів проводили за допомогою проекційних методів, створених у психоаналітичних рамках. Однак метод планування не є виключно тестом, оскільки останній повинен відповідати відомим критеріям:

- а) стандартизоване представлення та обробка результатів;
- б) незалежність результатів від впливу експериментальної обстановки та особистості експериментатора;
- в) особистість і порівнянність нормативних даних, тобто даних, отриманих за однакових умов у досить репрезентативній сукупності.

Виходячи з цих критеріїв, можна сказати, що проєкційній техніці бракує об'єктивності. За допомогою спостережень і експериментів підтверджується, що стать експериментатора, ситуаційні умови та досвід суб'єктів, а також вплив атмосфери дослідження впливають на результати тесту.

В даний час одним із найпопулярніших стандартизованих діагностичних методів є Conservation Style Questionnaire, створений М. Бондом та колегами [44]. Також широко використовується модифікований Q-ранг Вайланта і метод оцінки за шкалою Перрі. У СНД найбільш широко використовується опитувальник «Індекс способу життя», створений Р. Плутчиком і співробітниками [38].

Результати теоретичних та експериментальних досліджень показують, що кожна людина при подоланні стресу використовує власні копінг-стратегії, які базуються на особистому досвіді та психологічних резервах: особистісних ресурсах або копінг-ресурсах. Через це копінг-поведінка є результатом взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів.

Стратегії подолання — це засоби управління позитивними стресовими факторами, які виникають як відповідь індивіда на загрозу. У теорії копінг-поведінки розрізняють основні копінг-стратегії, включаючи «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення».

На початку Фолкман і Лазарус [33, 34] класифікували стратегії подолання на чотири групи: подолання, орієнтоване на проблему, зосереджене на емоціях, пошук підтримки та визначення сенсу.

Часто люди використовують поєднання кількох стратегій копіngu, які можуть змінюватися з часом. Усі ці стратегії можуть допомогти, але деякі стверджують, що ті, хто використовує стратегії подолання, орієнтовані на проблему, мають більшу ймовірність пристосуватися до життя [41].

Механізми подолання, зосереджені на проблемі, можуть дозволити людям отримати більший контроль над своїми проблемами, тоді як подолання,

зосереджене на емоціях, іноді може призводити до зниження контролю, що сприймається як дезадаптивне подолання.

У 1940-х роках Карен Хорні «розробила свою усталену теорію про те, що люди реагують на почуття небезпеки, нелюбові та неповноцінності запереченням спонтанних почуттів і розробкою складних стратегій захисту. Хорні визначила чотири стратегії подолання, які визначають міжособистісні стосунки, одна описує психічно здорову людину, а інша описує стан невротизму.

Гормони також відіграють певну роль у боротьбі зі стресом. Встановлено, що кортизол - гормон стресу, підвищується у чоловіків під час стресових ситуацій. У жінок рівень кортизолу знижується в стресових ситуаціях, і відбувається підвищення лімбічної активності [46].

1.2. Психологічні особливості професійної адаптації військовослужбовців

Адаптація — це зміна форми або змісту психічної реакції при зміні енергетичних, динамічних та інформаційних характеристик зовнішніх або внутрішніх подразників. Обсяг поняття включає свідомі істоти, а також навколишнє середовище як сукупність специфічних матеріально-інформаційних властивостей середовища, доступних для психічного сприйняття людини. Узгоджена динаміка їх взаємодії становить зміст поняття адаптації [10].

Адаптація може бути прямою і зворотною за спрямованістю, функціональною або структурною за змістом, пасивною або активною за формою. Адаптивні можливості людської психіки обмежені сигнатурами нейронної активності високого рівня, які закладаються під час пренатального та постнатального становлення. Адаптації були розроблені під час еволюції людини, щоб зберегти їх як вид [11].

Під безпосередньою адаптацією розуміється зміна психологічних реакцій і стереотипів поведінки людини під впливом зовнішнього середовища.

Несприятлива адаптація передбачає зміни навколишнього середовища внаслідок цілеспрямованих дій людини.

Через функціональну адаптацію психічна реакція людини на поведінковому рівні лише на короткий проміжок часу змінюється змінами зовнішнього середовища, після чого людина повертається до попереднього психічного стану. Ця втрата дієздатності є свідченням того, що адаптація набула структурних особливостей в результаті повторення функціональних змін або тривалого впливу нових психічних станів [12- 14].

Інтерес до проблем адаптації вже давно зберігає актуальність у наукових галузях і особливо в суспільному житті. Особливе місце у вивченні психосоціальної адаптації займає питання механізмів її регуляції, тобто процесів, що визначають формування та активізацію фізіологічних, психологічних і соціальних ресурсів індивіда, їх контрольно-координаційної функції на системному рівні тілесно-психологічного розвитку. функціонування та реконструкції та достатньо стабільний, щоб задовольнити вимоги свого середовища.

Вивчення питань будь-якого психологічного явища надзвичайно важливо для розуміння природи цих явищ, але надзвичайно складне через методологічні та теоретичні суперечності в розумінні цих явищ.

На думку А. А. Налчаджяна [20], кожен процес подолання проблемної ситуації можна розглядати як процес соціально-психологічної адаптації особистості, під час якої вона використовує навички та поведінкові механізми, набуті на попередніх етапах свого розвитку та соціалізації, або відкриває нові способи поведінки та вирішення завдань, нові програми та програми розумових процесів.

Автор також підкреслює, що одним із найважливіших положень теорії психосоціальної адаптації особистості є наступне: у складних проблемних ситуаціях процес адаптації особистості відбувається не за участю роз'єднаних,

ізолюваних механізмів, а за їх участю комплексів. Ці адаптивні комплекси знову і знову реалізуються в однотипних соціальних ситуаціях і закріплюються в структурі особистості як підструктура її характеру [20].

Л. І. Божович, С. Д. Максименко вважають, що адаптація особистості до нових умов забезпечується роботою певних систем (рефлексія, емпатія, прийняття зворотного зв'язку). Механізми, що формуються в процесі адаптації, постійно оновлюються і використовуються в подібних ситуаціях, зміцнюються в структурі особистості, стаючи підструктурою її характеру [4, 19].

На думку І. О. Георгієвої, адаптація особистості має когнітивні, афективні та поведінкові психологічні механізми. [6]. Р. С. Немов показав [22], що формування пристосувальних механізмів залежить від ступеня успішності цього процесу. Адаптаційні механізми, що формуються в процесі життєдіяльності, переходять у сферу автоматичних навичок, підсвідомих регуляторів поведінки і переходять у підсвідоме без зниження регуляторної функції. Це надає практично безмежні можливості для розвитку особистості.

Ю. М. Козаків підкреслював, що взаємодія об'єктивних соціальних умов (соціальна приналежність, рівень освіти), життєвого середовища (сім'я, школа, трудовий колектив, неформальне середовище), самої особистості сприяє ефективному розвитку всіх механізмів соціальної адаптації, здібності, творчу активність, природну обдарованість [11].

Процес індивідуальної психосоціальної адаптації включає певну системну якість — розвиток адаптивної здатності. Адаптивна здатність має різний рівень розвитку на різних етапах соціально-психічної адаптації. Вчені запропонували визначати адаптивну здатність через характеристики стратегій психосоціальної адаптації. Процес соціальної адаптації передбачає виконання різноманітних комбінацій прийомів і методів, стратегій соціальної адаптації.

Поняття «стратегія» в загальному розумінні можна визначити як спрямований, організований спосіб дій і поведінки, який направлений на

досягнення неумовних, але важливих, визначених цілей. Стратегія соціальної адаптації – це індивідуальний спосіб пристосування людини до суспільства та його потреб, заснований на досвіді раннього дитинства, неусвідомлених рішеннях на основі суб'єктивних схем сприйняття ситуації та свідомому виборі поведінки відповідно до цілей, бажань, потреб [7].

Стратегії соціальної адаптації відрізняються від людини до людини і є унікальними для кожного, але можна виділити деякі загальні риси та характеристики, які описують деякі стратегії, тим самим виділяючи типи стратегій соціальної адаптації.

У психологічній літературі існують різні види стратегій, Існує значний простір для суджень щодо критеріїв розрізнення стратегій адаптації та принципів їх класифікації.

Різноманітність видів і способів психосоціальної адаптації можна розглядати як з точки зору виду спрямованості діяльності в процесі адаптації, яка потім визначається домінуючими мотивами індивіда, так і з точки зору уявлень про конкретні види і способи адаптації., залежно, з одного боку, від ієрархії цінностей і цілей, які залежать від загальної спрямованості, а з іншого – від психологічних і психофізіологічних особливостей особистості [7].

Орієнтація на джерела інформації про зміни навколишнього середовища, зокрема суб'єктивний досвід чи об'єктивна оцінка, може бути використана як критерій для опису стратегій адаптації [8].

Через різноманіття поглядів багатьох дослідників об'єднує ідея особистісної обумовленості стратегій адаптації. Л. І. Анциферова описує стратегії подолання критичних ситуацій, наголошуючи на ролі особистісних характеристик у їх формуванні [2].

Посохова проаналізувала відомі в літературі адаптивні стратегії та зробила висновок, що їх можна об'єднати у дві широкі категорії: стратегії саморозкриття та стратегії самозахисту [25].

Сутність професійної адаптації полягає у встановленні та підтримці динамічної рівноваги між суб'єктом праці та професійним середовищем, тобто передбачає постійний баланс між особистісними та професійними ситуаціями самоактуалізації.

Розрізняють наступні компоненти індивідуальної професійної адаптації: психофізіологічний, який є предметом основної уваги фізіології та медицини, але який також включає певні зміни психічних станів і властивостей особистості, і чисто професійний, який передбачає адаптацію до професійних завдань, цілей і стратегій діяльності, і соціально-психологічний, тобто адаптацію особистості до особливостей соціальних взаємодій у цьому професійному середовищі.

У контексті наукової розробки цього питання особливої уваги заслуговує позиція, згідно з якою соціальна адаптація може розвиватися як у контексті адаптаційної діяльності, так і в бік професійного розвитку особистості. Зокрема, розвиток кар'єри передбачає певну зміну професійної свідомості та формування важливих професійних якостей, необхідних для професійної самореалізації, що вимагає від нього зрілого осмислення професійної діяльності та розширення професійного світогляду, що сприятиме розвитку самосвідомості.

Поява нових напрямів відкриває можливості [23]. Деякі дослідники наголошували на необхідності розглядати соціальну адаптацію як продуктивну діяльність, спрямовану на зміну проблемних ситуацій і позитивну зміну професійного середовища особистості.

Тому в контексті цих наукових підходів особлива увага приділяється особистісній позиції успішної адаптації, тобто забезпеченню здатності

позитивно змінювати характеристики та якості соціального середовища навколо себе з метою забезпечення умов для зрілого самореалізації та розвитку, важливою складовою якого є індивідуальна професійна діяльність.

Розглядаючи ознаки професійної адаптації, в першу чергу слід підкреслити ефективність індивідуальної діяльності, особливо високий рівень продуктивності в поєднанні з оптимальними енергетичними і нервово-психічними витратами, що супроводжується важливими показниками суб'єктивної задоволеності результатом діяльності. Тому, на думку вченого, основними критеріями професійної придатності є продуктивність, уникнення кризових ситуацій та підтримання належного рівня фізичної підготовленості.

Професійну адаптацію можна охарактеризувати як постійний процес, який супроводжує професійну діяльність індивіда і пов'язаний з можливими змінами умов і змісту праці, які можуть бути радикальними і вимагати довготривалої і змістовної реструктуризаційної роботи за суб'єктом і локалізації, що потребуватиме ситуаційна адаптація. Тобто, професійне середовище не є статичним, особливо з розвитком нових технологій, деякі кадрові зміни вимагають від співробітників більшої адаптивності, щоб встановити певний баланс між основною роботою та професійним середовищем.

В іншому випадку існує ризик дезадаптації, що проявляється у зниженні продуктивності та задоволеності результатами праці, а також у появі фізичних і психологічних ознак стресових станів, що може призвести до значного зниження ефективності праці. Поштовх до розвитку особистої кар'єри і навіть припинення професійних функцій. Тому в контексті розробки даного питання цілком доцільно виділити кілька етапів професійної адаптації: первинна адаптація, дезадаптація, вторинна адаптація, стабілізація.

Дослідники також намагалися виділити деякі характеристики первинної та вторинної адаптації [35-38]: при первинній адаптації перевагу мають жінки,

а при вторинній успішніші чоловіки, що можна пояснити їх відмінностями сімейних ролей і функцій. Тобто, професійну реадaptaцію можна розглядати як процес пристосування індивіда до нових професійних, соціальних та організаційних умов праці, який передбачає активізацію адаптаційного потенціалу особистості.

Зокрема, наявність певного професійного досвіду може покращити, але водночас ускладнити адаптаційну діяльність через наявність певних стереотипних стратегій поведінки, які можуть бути неконструктивними в нових професійних ситуаціях.

Найпоширенішими причинами вторинної адаптації людини є зміна місця роботи, посади чи заняття, а також впровадження новітніх технологій, корпоративні реформи, поява нових форм і умов праці, які потребуватимуть додаткових професійних навичок і поведінки.

Ймовірно, найважливішою причиною професійної реадaptaції є вимушена перерва в професійній діяльності, яка в поєднанні з відносною соціальною депривацією, такою як відпустка по вагітності та пологах для жінок, безробіття, служба в армії, вимагатиме активації адаптаційного потенціалу особистості для відновлення професійної діяльності.

Отже, стратегія соціальної адаптації – це стиль поведінки, який обирають індивіди для адаптації до змін, що відбуваються навколо них, і його формування залежить від індивідуальних властивостей індивіда. Успіх адаптації залежить не стільки від специфіки та об'єктивних ознак ситуації, скільки від специфіки та наявності індивідуальних ресурсів, адекватності та ефективності застосованих стратегій.

У процесі накопичення інформації про нове середовище та нові умови життя індивід формує та вибирає найбільш зручну на його думку стратегію адаптації. Важливе місце в цьому процесі займає вміння передбачати ситуацію, розвиток подій, здатність особистості розкриватися і повноцінно сприймати

нову інформацію. Професійна адаптація може відбуватися як у формі адаптації, так і в напрямку професійного розвитку особистості, тобто формування професійно важливих якостей, необхідних для її продуктивної професійної самореалізації.

Професійна адаптація — це безперервний процес узгодження індивіда зі мінливими умовами навколишнього професійного середовища і вимагає від індивіда розвиненого адаптивного потенціалу. Таким чином, професійна адаптація включає як первинну адаптацію молодих спеціалістів до початку професійної діяльності, так і реадаптацію, пов'язану зі зміною умов професійного середовища.

У науковій літературі [39, 40] виділяють наступні компоненти професійної реадаптації, а саме психофізіологічні, професійні, психологічні, соціальні та організаційні норми. В умовах сучасного суспільства найактуальнішою ситуацією професійної адаптації є криза безробіття, і її подолання має свої особливості.

В сучасних умовах життя, зокрема українського суспільства, дуже важливим є психологічний стан категорії громадян, що виконують завдання з охорони і оборони цілісності кордонів і суверенітету нашої держави. Спираючись на досвід військових нашої країни, з наукової точки зору можна обґрунтувати адаптаційні навички, можливості військовослужбовця як одні з ключових для успішного виконання спеціальних завдань.

Сьогодні українське суспільство переходить на якісно новий рівень свого цивілізаційного розвитку. Суттєві зміни відбуваються у структурі найголовніших силових інститутів суспільства, що покликані захищати незалежність і суверенність держави, – Збройних Силах, Національній гвардії, Національній поліції.

Професійна адаптація проявляється в оволодінні певною мірою професійними знаннями та навичками, розвитку здібностей, формуванні

якостей особистості, необхідних для кар'єри, розвитку позитивного ставлення до певної діяльності.

Варто зазначити, що екстремальні ситуації вимагають від військовослужбовців максимального використання психофізіологічного потенціалу. Такі умови не є оптимальними. В екстремальних умовах діяльності часто потрібні фізичні вправи, сила волі, а також відчувати дискомфорт і стрес.

Мотивація до професійної адаптації залежить від імовірності виникнення стресу в професійній діяльності. Трансляція зовнішніх, соціально-нормативних впливів на індивідуальні мотиви військовослужбовців відбувається через постановку і вирішення конкретних завдань, насамперед у військових колективах. До завдань, що сприяють мотивації, належать [25]:

а) психолого-педагогічна діагностика фізичного, психологічного та соціального розвитку військовослужбовців;

б) визначення рівня мотивації до військової служби.

Розвиток мотиваційних аспектів професійної адаптації військовослужбовців до продуктивної діяльності в екстремальних умовах автори визначають як досить складний і суперечливий процес. Сприятливими умовами для цього процесу є [16]:

а) організація інформаційного простору, що є важливим фактором професійної адаптації військовослужбовців,

б) участь кожного військовослужбовця в різних видах продуктивної діяльності з першого дня служби.

Організація цих видів діяльності створює належні умови для виявлення власної ідентичності кожного військовослужбовця, стимулює розвиток його природних талантів, формує фіксовану схему організації власного професійного життя.

З 2014 року, з початком збройної агресії на сході країни, а особливо з початком повномасштабного вторгнення росії в лютому 2022 року, значна частина українців була змушена захищати свою Батьківщину, незалежність і суверенітет, а отже і адаптуватися до нових умов діяльності – військової служби.

Важливим завданням сьогодення щодо забезпечення мотивації, професіоналізму та боєздатності військовослужбовців є професійна адаптація військовослужбовців до продуктивної діяльності в екстремальних умовах.

Аналіз соціологічної, педагогічної та психологічної літератури, присвяченої адаптації до військової служби, показує, що на сьогоднішній день професійна адаптація як складне індивідуальне утворення не є досконально вивченою та системно проаналізованою за її складовими і залежить від віку, особистісних особливостей та умов професійної діяльності військовослужбовців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, що стосується проблеми професійної адаптації, в тому числі й військової, ускладняється непослідовним розумінням змісту цього поняття. У більшості випадків викладачі лише розглядають та аналізують зовнішню практичну структуру адаптації особистості до військової служби.

Психологи М. Томчук [42], В. Шевченко визначали поняття військової професійної адаптації як адаптацію до певних умов діяльності, що було новим для фахівців професійних, економічних, психологічних, соціальних, сімейних та інших позицій. Вони зосереджені насамперед на мотивах військової служби, характеризуються їх змістом і динамікою. На їхню думку, загальна військово-професійна адаптація характеризується рівнем розвитку:

1) знань, умінь, навичок і навичок, необхідних фахівцям на початковому етапі контрактної служби (військова, прикладна фізика, медичне здоров'я,

психологія, цивільний захист, цивільна оборона, медична освіта, психологія, психологія, психологія, психологія, цивільна оборона).

2) психо-когнітивні процеси (відчуття, сприйняття, мислення, пам'ять, увага), що забезпечують успішне освоєння військовослужбовцями нових спеціальностей і подальше закріплення військового досвіду, набутого до служби.

Шляхом емоційно-вольової адаптації до військової служби, науковці дізналися про здатність особистості в будь-якій ситуації військової служби свідомо регулювати свою поведінку та дії відповідно до вимог статуту Збройних Сил України [42].

Інші науковці робили спроби об'єднати та відокремити зазначені компоненти, адаптовані до військової служби, у конкретну інтегровану систему з точки зору комплексного підходу [39]. Проте комплексні підходи визначили різноманітні заходи їх формування як певного набору військ, що ускладнює реалізацію компонентної структури, функції та генетичного аналізу.

Внутрішню мотивацію військовослужбовців до продуктивної діяльності, що виникає внаслідок потреби досягти високих показників у службі, можна трактувати як мотивацію до професійної адаптації. Мотивація формується стимулами, і як спонукання до військової діяльності посилює позитивне сприйняття.

Віра військовослужбовців у перемогу, усвідомлення того, що вони захищають рідну землю від окупантів, додавало їм сил і впевненості, надихало на плідну діяльність. Крім того, позитивна мотивація ефективніша за інші види, а досягнення результату свідомими зусиллями є вдалим прийомом досягнення інтересу та мотивації військовослужбовців до продуктивної діяльності.

Професійна адаптація проявляється в оволодінні певною мірою професійними знаннями та вміннями, розвитку здібностей, формуванні якостей особистості, необхідних для професії, розвитку позитивного ставлення до певної діяльності. Крім того, одним із проявів професійної адаптації є набуття спеціальних навичок, необхідних для якісного виконання посадових обов'язків. Важливість адаптаційного періоду під час перебування військовослужбовців у навчальних центрах визначає активність вивчення механізмів регуляції процесу соціальної адаптації в умовах групової ізоляції та необхідність розробки засобів психосоціального формування та корекції соціальної адаптації у військовослужбовців».

Зміни в діяльності людини та навколишньому середовищі призводять до активної мобілізації механізмів адаптації. Дослідники виділяють наступні етапи адаптації фахівців у професійних умовах:

- ознайомлення (набуття інформації про сферу діяльності),
- адаптацію (переорієнтація, розпізнавання основних елементів нової системи ціннісних орієнтацій),
- асиміляцію (ідентифікація фахівців у нових професійних групах),
- ідентифікація (визначити цілі експерта та цілі середовища).

Кількісна оцінка рівня безпеки людської діяльності вимагає класифікації всіх складних умов і екстремальних випадків екстремальної діяльності, які можуть вплинути на безпеку на практиці, з урахуванням ступеня загрози, складності можливих загроз безпеці та ряду функціональних вимог.

За ступенем загрози безпеці практичної діяльності всі можливі нештатні ситуації поділяються на чотири категорії [39, 40]. Дослідники пишуть: «у першій категорії екстремальних ситуацій (ситуації з низьким рівнем ризику в повсякденному житті), повсякденні ситуації, які становлять відносно невелику загрозу безпеці людини і не вимагають різкого та тривалого підвищення

найважливіших адаптаційних функцій організму, дозволяючи при цьому люди, які відчують себе добре захищеними.

До категорії другого класу (небезпечні ситуації екстремальних видів діяльності, що швидко змінюються) належать ті, що відрізняються від нормальних умов життя, мають низьку та помірну складність і небезпеку та вимагають від людини адаптації до вищого рівня готовності до екстрених дій. умов і ретельно мобілізувати адаптаційні можливості організму.

Третя категорія екстремальних ситуацій (особливо небезпечні та важкі ситуації екстремальної діяльності) включає серйозні порушення умов життєдіяльності середньої та високої складності та небезпеки, які становлять серйозну загрозу безпеці. Для попередження загроз життю та здоров'ю людини необхідно мобілізувати адаптаційні функціональні резерви для подолання психоемоційного напруження та стресу.

Четверта категорія крайнощів (ситуації надзвичайно небезпечної діяльності в надзвичайних ситуаціях) включає досить серйозні порушення умов життя. Там, де ймовірність того, що ситуація стане терміною чи катастрофічною, є досить високою, щоб запобігти смерті, людині необхідно перенести майже граничне психофізіологічне та психоемоційне навантаження та виявити в собі здатність швидко реагувати, діяти чітко та рішуче» [37].

Військово-виробнича діяльність все ще здійснюється в рамках технічних умов безпеки, які не мають чіткого визначення методів і застосувань. Солдати повинні бути готові до бою з ворогом. Усе різноманіття цього контакту є емпіричною основою, на якій необхідно виробити правила безпечної поведінки, дій і прийомів військовослужбовців.

Висновки до розділу 1

Механізми психологічного захисту - це реакція мозку людини на зовнішні подразники, які виникають несвідомо. Створюючи фальшиву призму сприйняття реальності, вони тим самим зменшують вплив на людину зовнішніх подразників і стресових ситуацій. Існування цього феномену психіки експериментально доведено і є незаперечним.

Найбільш вагомий внесок в сферу дослідження захисних механізмів зробили Зігмунд Фройдом і Анна Фройд, Отто Кернберг, Ненсі МакВільямс, Джордж Вайлант. Вони розвинули та вдосконалили знання про формування, перебіг, роботу, розвиток, а також діагностику захисних механізмів.

Стратегії подолання стресу — це засоби управління позитивними стресовими факторами, які виникають як відповідь індивіда на загрозу. У теорії копінг-поведінки розрізняють основні копінг-стратегії, включаючи «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення».

Кожна людина при подоланні стресу використовує власні копінг-стратегії, які базуються на особистому досвіді та психологічних резервах: особистісних ресурсах або копінг-ресурсах. Через це копінг-поведінка є результатом взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів.

Часто люди використовують поєднання кількох стратегій копіngu, які можуть змінюватися з часом. Усі ці стратегії можуть допомогти, але є вчені, які стверджують, що ті, хто використовує стратегії подолання, орієнтовані на проблему, мають більшу ймовірність пристосуватися до життя. [41].

Механізми подолання, зосереджені на проблемі, можуть дозволити людям отримати більший контроль над своїми проблемами, тоді як подолання, зосереджене на емоціях, іноді може призводити до зниження контролю, що сприймається як дезадаптивне подолання.

За результатами аналізу теоретичних матеріалів стосовно професійної адаптації військовослужбовців можна зробити висновки, що професійна адаптація військовослужбовців до виробничої діяльності є складним явищем, яке потребує врахування мотиваційних аспектів її розгляду.

На основі визначення мотиваційних аспектів професійної адаптації, необхідно передбачити методичні заходи щодо забезпечення фізичної, психологічної, соціально-психологічної адаптації до загальної військової служби, у тому числі в екстремальних умовах;

З метою вдосконалення професійної адаптації військовослужбовців до служби та продуктивної діяльності в екстремальних умовах, необхідно поглиблене дослідження стану підготовки військовослужбовців.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗАХИСТІВ І ПРОФЕСІЙНОЇ АДАПТАЦІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Методичні заходи та процедура емпіричного дослідження

Для вивчення зв'язку механізмів психологічних захистів і професійної адаптації військовослужбовців нами були використані наступні методики:

1. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність – 200»;
2. Методика «Індикатор копінг-стратегій» (CSI, Дж. Амирхан, 1990, в адаптації Н. Сироти, 1994, В. Ялтонського, 1995);
3. Опитувальник «Індекс життєвого стилю» Плутчика-Келлермана-Конте.

Для математичної обробки була використана описова статистика, яка включає групування, табулювання, графічний вираз та кількісну оцінку даних. Статистична обробка даних і графічна презентація результатів дослідження здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм SPSS (версія 17.0) та «Microsoft Excel».

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність – 200» [13, 14] призначений для діагностування адаптаційних можливостей на основі оцінки соціально-психологічних характеристик особистості, які відображають особливості соціального та психічного розвитку. Опитувальник складається з 200 тверджень, на які респондент повинен відповісти «так» (+) або «ні» (-). Опитувальник складається з наступних шкал:

- Шкала достовірності (Д). Вона допомагає оцінити щирість відповідей респондентів;
- Шкала поведінкової регуляції (ПР) направлена на дослідження рівня нервово-психічної стійкості людини та її толерантності до несприятливих дій професійного діяння;
- Шкала комунікативного потенціалу (КП) допомагає визначити комунікативні можливості респондента, а також оцінити вміння будувати відносини в трудовому колективі;
- Шкала моральної нормативності (МН) направлена на вивчення спроможності людини дотримуватися моральних норм поведінки, а також вміння підкорятися корпоративним вимогам;

- Шкала військово-професійної спрямованості (ВПС) демонструє рівень професійної мотивації та спрямованості на продовження професійного діяння;
- Шкала схильності до девіантних форм поведінки (ДАП) допомагає діагностувати ознаки аддиктивної і делінквентної поведінки;
- Шкала суїцидального ризику (СР) допомагає виявити респондентів, які схильні до здійснення суїцидальних дій;
- Рівень стійкості бойового стресу (РСБС) – це інтегральний показник, який можна назвати особистісним адаптаційним потенціалом.

При обробці результатів використовується «ключ», підраховуються всі позитивні відповіді респондента, кожна з яких дорівнює одному «сирому» балу, далі ці бали додаються і переводяться в стени по кожній з основних шкал.

Обробку результатів рекомендують розпочинати зі шкали достовірності, яка має такі варіанти результатів:

- значення балів шкали від 0 до 5 – висока достовірність результатів;
- значення балів від 6 до 9 – достатня достовірність результатів;
- значення балів 10 та більше – результати недостовірні, формулювати висновок по таким даним являється неможливим.

Для отримання результату особистісного адаптаційного потенціалу, потрібно додати «сирі» бали шкал «поведінкова регуляція», «моральна нормативність» та «комунікативний потенціал» і з допомогою ключа перевести бали в стени, які відповідають одному з чотирьох можливих рівнів стійкості до бойового стресу (низький, задовільний, достатній та високий).

Всі шкали інтерпретуються з допомогою «сирих» балів, які потрібно перевести в стени, в кожній шкалі можливо отримати від 1 до 10 стень, де 1 – найгірший варіант результату, а 10 – найкращий.

Методика «Індикатор копінг-стратегій» (CSI, Дж. Амирхан, 1990, в адаптації Н. Сироти, 1994, В. Ялтонського, 1995) [9], створена виключно

емпіричним шляхом. Діагностує три основні копінг-стратегії, такі як «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникнення проблем».

Методика представлена 33 питаннями і трьома варіантами відповідей в діапазоні від «повністю згоден» до «не згоден». Мінімальний бал, який можна отримати по будь-якій шкалі – 11, максимальний – 33. Також з допомогою методики є можливість виявити рівень вираженості стратегії в діапазоні від «дуже низький» до «високий».

Цю методику ми вважаємо однією з найбільш вдалих інструментів дослідження основних стратегій поведінки, адже ідея опитувальника полягає у тому, що всі поведінкові стратегії, які використовує людина, можна розподілити на три групи:

- стратегія вирішення проблем – активна стратегія поведінки. Людина намагається використовувати усі свої особистісні ресурси для пошуку варіантів ефективного вирішення ситуацій;
- стратегія уникнення проблем – стратегія поведінки, коли людина намагається уникати контакту із навколишньою дійсністю, «втікати» від проблем. Може використовувати різні пасивні способи уникнення. Вона є провідною поведінковою стратегією при формуванні дезадаптивної поведінки. Використання саме цього методу подолання стресу зумовлено недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів і вмінь активного вирішення проблем. Іноді вона може носити адекватний характер і бути цілком корисною;
- стратегія пошуку соціальної підтримки – це активний метод, з допомогою якого людина звертається за допомогою та підтримкою до оточуючих, щоб ефективно вирішити проблеми.

Найкращим варіантом є використання трьох стратегій поведінки, в залежності від характеру ситуації.

Опитувальник «Індекс життєвого стилю» Плутчика-Келлермана-Конте [21], направлений на вивчення особливостей психологічних захистів.

Представлений у вигляді тесту, на який потрібно відповідати «так» або «ні», містить 92 твердження.

Вісім егозахисних механізмів формують вісім шкал, числові значення яких виводяться з числа позитивних відповідей на певні твердження, поділених на число тверджень у кожній шкалі. Напруженість психологічного захисту підраховується за формулою: $N/n*100\%$, де «N» – це число «+», а «n» - число тверджень по шкалі.

Характеристика шкал методики:

- **Раціоналізація.** Особистість використовує логічні, «псевдо розумні» обґрунтування своєї або чужої поведінки, переживань, які викликані причинами, які вона не може визнати через загрозу втрати самоповаги. При цьому методі захисту нерідко спостерігаються зменшити цінність недоступного людині досвіду. Тобто, опинившись в конфліктній ситуації, особа захищає себе від її негативної дії шляхом зниження значущості причин, що спричинили ситуацію, для себе й інших;
- **Компенсація.** Проявляється у спробах знайти відповідну заміну реального чи уявного недоліку, з допомогою фантазування або присвоєння собі властивостей, цінностей, переваг, певних поведінкових характеристик іншої особистості. Часто таке трапляється тому, що є необхідність уникнути конфлікту з цією людиною та підвищити почуття самодостатності. Запозичені установки, цінності чи думки приймаються без аналізу та переструктурування і тому не стають частиною особистості. Деякі автори розглядають цей механізм як одну з форм захисту від комплексу неповноцінності;
- **Гіперкомпенсація.** При реалізації відбувається не тільки позбавлення почуття неповноцінності, але і досягається певний результат, який дає змогу зайняти домінуючу позицію по відношенню до інших людей;

- Проекція. В основі лежить процес, з допомогою якого неусвідомлювані та неприйнятні почуття та думки локалізуються зовні, приписуються іншим людям і тому стають вторинними;
- Заперечення. Людина ігнорує, заперечує та ухиляється від потенційно тривожної інформації; це прагнення уникнути нової інформації, яка несумісна з особистими уявленнями. Увага блокується на стадії сприйняття;
- Заміщення. Захист від тривожної або нестерпної ситуації за допомогою перенесення реакції із недосяжного об'єкту на доступний або заміна неприйнятної дії на прийнятну. Завдяки такому механізму відбувається розрядка напруги, що виникає як результат незадоволення потреби;
- Регресія. Механізм психіки, у процесі якого людина повертається на попередню або менш зрілу стадію розвитку поведінки та почуттів. Відбувається перехід на більш низький рівень пристосування, що дозволяє задовільнити бажання;
- Витіснення. Передбачає ігнорування людиною неприємної ситуації, при цьому відбувається витіснення неприємного досвіду зі свідомості в сферу несвідомого.

Психологічні захисти поділяються на первинні: проекція, заперечення, компенсація, гіперкомпенсація, та вторинні: витіснення, регресія, раціоналізація.

Для реалізації емпіричного дослідження було залучено 75 чоловіків віком від 20 до 35 років. Досліджувані проходять військову службу за контрактом у різних військових частинах Національній гвардії України, обіймають різні посади і мають різні звання. На вимогу керівництва деяких військових частин Національній гвардії України, які були базою дослідження, ми описуємо тільки виявлені тенденції та порівнюємо результати дослідження за віковою ознакою. Вибірку було поділено на три групи залежно від віку:

- 1) перша група – 25 чоловіків, віком від 20 до 24 років;

- 2) друга група – 25 чоловіків, віком від 25 до 30 років;
- 3) третя група – 25 чоловіків, віком від 31 до 35 років.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Отримані дані за методикою БОО «Адаптивність – 200» представлені в таблиці 2.1, в таблиці 2.2. та на рис 2.1. Аналізуючи отримані дані, ми звертаємо увагу на те, що в кожній групі досліджена висока достовірність результатів і не було виявлено жодного респондента, у якого результати були не щирими та недостовірними. Також зазначимо, що у всіх респондентів нашої вибірки відсутні ознаки суїцидального ризику та відсутні ознаки девіантних форм поведінки.

Таблиця 2.1

Середні показники результатів багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність – 200»

Назва шкали	Стени			
	1 група	2 група	3 група	С. п.
Шкала достовірності (Д)	2,08	1,64	1,88	1,87
Шкала суїцидального ризику (СР)	9,2	9,6	9,4	9,4
Шкала схильності до девіантних форм поведінки (ДАП)	9,0	9,4	9,2	9,2
Шкала поведінкової регуляції (ПР)	6,4	7,8	8,0	7,4
Шкала комунікативного потенціалу (КП)	6,2	7,6	8,2	7,33
Шкала моральної нормативності (МН)	7,0	8,6	8,4	8,0
Шкала військово-професійної спрямованості (ВПС)	7,2	7,8	8,6	7,87
Рівень стійкості до бойового стресу (РСБС = ПР + КП = МН)	6,53	8,0	8,2	7,58

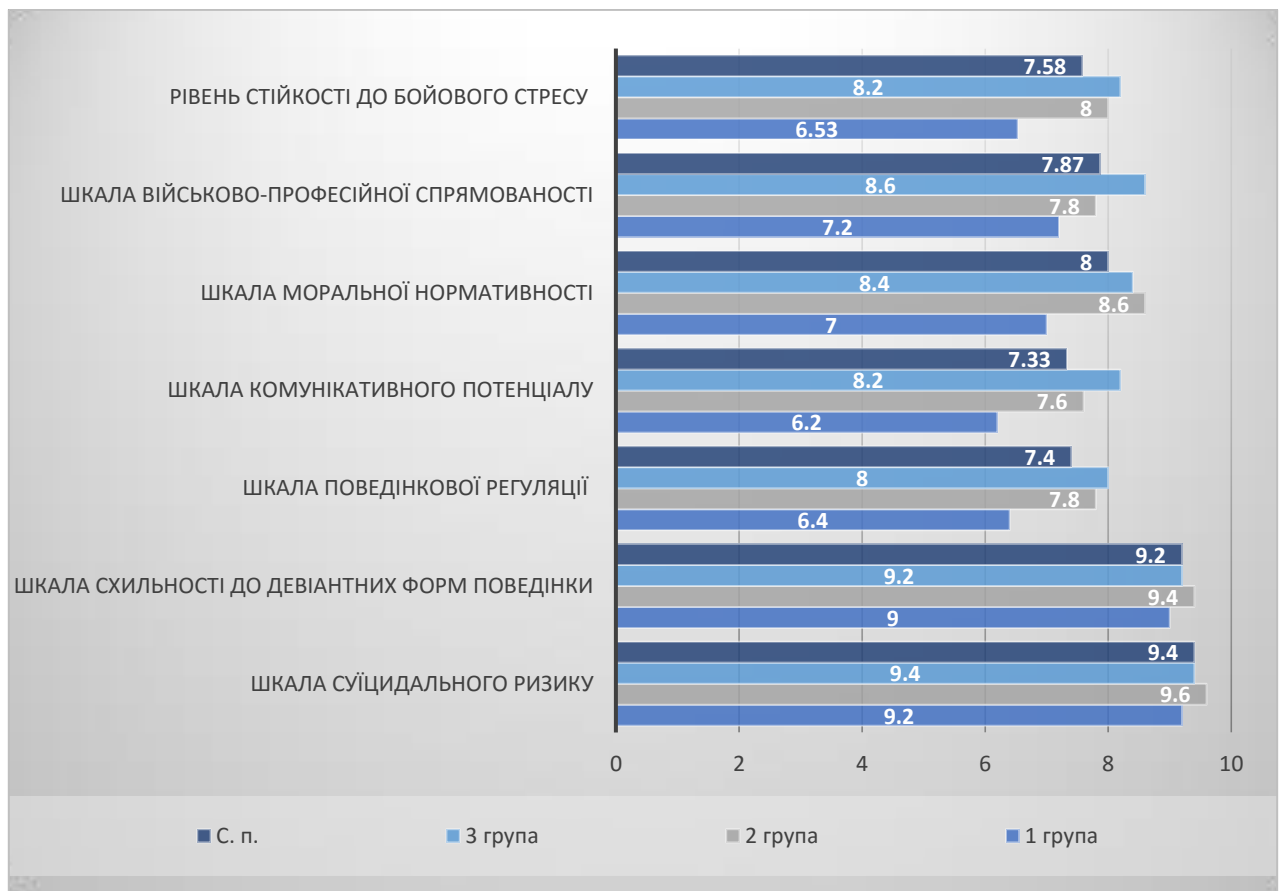


Рис. 2.1. Середні показники результатів багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність – 200»

Таблиця 2.2

Середні показники результатів дослідження адаптаційних можливостей

Назва шкали	Рівні			
	1 група	2 група	3 група	С. п.
ПР	Достатній	Достатньо високий	Високий	Достатньо високий
КП	Достатній	Достатньо високий	Високий	Достатньо високий
МН	Достатньо високий	Високий	Високий	Високий
ВПС	Достатній	Достатній	Високий	Достатній
РСБС	Достатній	Високий	Високий	Достатньо

				високий
	2-й рівень стійкості до бойового стресу	1-й рівень стійкості до бойового стресу	1-й рівень стійкості до бойового стресу	Між 1-м та 2-м рівнем стійкості до бойового стресу

Розглянемо результати дослідження всієї вибірки в цілому. Ми отримали наступні дані:

- Шкала ПР відповідає 7,4 стев, тобто досліджено достатньо високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції;
- Шкала КП відповідає 7,33 стев, тобто виявлено достатньо високий рівень комунікативних здібностей;
- Шкала МН відповідає 8,0 стев, тобто досліджено високий рівень соціалізації;
- Шкала ВПС відповідає 7,87 стев, тобто виявлено достатній рівень військово-професійної спрямованості;
- РСБС відповідає 7,58 стев, тобто виявлено достатньо високу стійкість бойового стресу (між 1-м та 2-м рівнем стійкості до бойового стресу).

Розглянемо результати дослідження кожної групи окремо, розпочнемо з першої:

- Шкала ПР відповідає 6,4 стев, тобто досліджено достатній рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції;
- Шкала КП відповідає 6,2 стев, тобто виявлено достатній рівень комунікативних здібностей;
- Шкала МН відповідає 7,0 стев, тобто досліджено достатньо високий рівень соціалізації;
- Шкала ВПС відповідає 7,2 стев, тобто виявлено достатній рівень військово-професійної спрямованості;
- РСБС відповідає 6,53 стев, тобто виявлено достатню стійкість бойового стресу (2-й рівень стійкості до бойового стресу).

Опишемо результати другої групи:

- Шкала ПР відповідає 7,8 стен, тобто досліджено достатньо високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції;
- Шкала КП відповідає 7,6 стен, тобто виявлено достатньо високий рівень комунікативних здібностей;
- Шкала МН відповідає 8,6 стен, тобто досліджено високий рівень соціалізації;
- Шкала ВПС відповідає 7,8 стен, тобто виявлено достатній рівень військово-професійної спрямованості;
- РСБС відповідає 8,0 стен, тобто виявлено високу стійкість бойового стресу (1-й рівень стійкості до бойового стресу).

Розглянемо результати третьої групи:

- Шкала ПР відповідає 8,0 стен, тобто досліджено високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції;
- Шкала КП відповідає 8,2 стен, тобто виявлено високий рівень комунікативних здібностей;
- Шкала МН відповідає 8,4 стен, тобто досліджено високий рівень соціалізації;
- Шкала ВПС відповідає 8,6 стен, тобто виявлено високий рівень військово-професійної спрямованості;
- РСБС відповідає 8,2 стен, тобто виявлено високу стійкість бойового стресу (1-й рівень стійкості до бойового стресу).

Далі ми опишемо у вигляді таблиці для зручності порівняння, характеристику адаптаційних можливостей середньостатистичного представника кожної з груп і з вибірки в цілому. Шкали, за якими будемо порівнювати результати: шкала поведінкової регуляції, шкала комунікативного потенціалу, шкала моральної нормативності, шкала військово-професійної спрямованості та рівень стійкості до бойового стресу.

Таблиця 2.3

Характеристика адаптаційних можливостей представників вибірки

Назва шкали	Опис адаптаційних можливостей середньостатистичного представника			
	1 група	2 група	3 група	С. п.
ПР	<p>Достатній рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції.</p> <p>Достатній рівень працездатності, у тому числі і в ускладнених умовах діяльності.</p> <p>Достатня толерантність до психічних і фізичних навантажень.</p> <p>Достатня стійкість до дії стрес-чинників.</p>	<p>Достатньо високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції.</p> <p>Достатньо високий рівень працездатності, у тому числі і в ускладнених умовах діяльності.</p> <p>Достатньо висока толерантність до психічних і фізичних навантажень.</p> <p>Достатньо висока стійкість до дії стрес-чинників.</p>	<p>Високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції.</p> <p>Високий рівень працездатності, у тому числі і в умовах вираженого стресу. Висока толерантність до несприятливих психічних і фізичних навантажень.</p>	<p>Достатньо високий рівень нервово-психічної стійкості і поведінкової регуляції.</p> <p>Достатньо високий рівень працездатності, у тому числі і в ускладнених умовах діяльності.</p> <p>Достатньо висока толерантність до психічних і фізичних навантажень.</p> <p>Достатньо</p>

				висока стійкість до дії стрес-чинників.
КП	Достатній рівень комунікативних здібностей. Достатньо швидко адаптується у новому колективі. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими, як правило, не зазнає труднощів. У спілкуванні не конфліктний. У більшості випадків адекватно оцінює свою роль в колективі. На критику реагує адекватно.	Достатньо високий рівень комунікативних здібностей. Достатньо швидко адаптується у новому колективі. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими, як правило, не зазнає труднощів. У спілкуванні не конфліктний. У більшості випадків адекватно оцінює свою роль в колективі. На критику реагує	Високий рівень комунікативних здібностей. Швидко адаптується у новому колективі. Легко встановлює контакти з оточуючими. У спілкуванні неконфліктний. Завжди адекватно оцінює свою роль і правильно буде міжперсональні взаємостосунки у колективі.	Достатньо високий рівень комунікативних здібностей. Достатньо швидко адаптується у новому колективі. При встановленні міжособистісних контактів з оточуючими, як правило, не зазнає труднощів. У більшості випадків адекватно

	Достатня здатність до корекції поведінки.	адекватно. Достатня здатність до корекції поведінки		оцінює свою роль в колективі. На критику реагує адекватно. Достатня здатність до корекції поведінки.
МН	Достатньо високий рівень соціалізації. Орієнтований на дотримання загальноприйнятих і соціально ухвалених норм поведінки. Дотримується корпоративних вимог. У повсякденній життєдіяльності групові інтереси, як правило, переважають над особистісними інтересами.	Високий рівень соціалізації. Суворо орієнтований на загальноприйнят і і соціально ухвалені норми поведінки. Схильний дотримуватися корпоративних вимог. У повсякденній діяльності групові інтереси ставить вище особистісних.	Високий рівень соціалізації. Суворо орієнтований на загальноприйнят і і соціально ухвалені норми поведінки. Схильний дотримуватися корпоративних вимог. У повсякденній діяльності групові інтереси ставить вище особистісних.	Високий рівень соціалізації. Суворо орієнтований на загальноприйнят і і соціально ухвалені норми поведінки. Схильний дотримуватися корпоративних вимог. У повсякденній діяльності

				групі інтереси ставить вище особистісних.
ВПС	Достатній рівень військово- професійної спрямованості. Стійка орієнтація на продовження професійної діяльності, у тому числі і в особливих умовах	Достатній рівень військово- професійної спрямованості. Стійка орієнтація на продовження професійної діяльності, у тому числі і в особливих умовах	Високий рівень військово- професійної спрямованості. Виражене бажання продовжувати професійну діяльність, у тому числі і в особливих умовах.	Достатній рівень військово- професійної спрямованості . Стійка орієнтація на продовження професійної діяльності, у тому числі і в особливих умовах
РСБ С	2-й рівень стійкості до бойового стресу Достатній рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. В основному відповідає вимогам, що пред'являються	1-й рівень стійкості до бойового стресу Високий рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Повністю відповідає вимогам, що пред'являються	1-й рівень стійкості до бойового стресу Високий рівень розвитку адаптаційних можливостей особистості. Повністю відповідає вимогам, що пред'являються	Між 1-м та 2- м рівнем стійкості до бойового стресу

до військовослужбо вців в умовах бойової діяльності.	до військовослужбо вців в умовах бойової діяльності	до військовослужбо вців в умовах бойової діяльності	
--	---	---	--

Опишемо тенденції, які ми можемо побачити в таблицях 2.2 та 2.3, а саме:

- Однакові результати були досліджені у другої та третьої груп за шкалою «моральна нормативність», і вони є більшими, ніж результати першої групи, що вказує нам на те, що рівень соціалізації у другої та третьої груп на високому рівні, а представники першої групи є менш соціалізованими;
- Однакові результати були досліджені у другої та третьої груп за шкалою «рівень стійкості до бойового стресу» і їх результати відповідають найвищим значенням, а саме першому рівню стійкості до бойового стресу і високому рівню розвитку адаптаційних можливостей. У представників наймолодшої групи цей показник є дещо нижчим, і відповідає другому рівню стійкості до бойового стресу і достатньому рівню розвитку адаптаційних можливостей;
- Однакові результати були досліджені у першої та другої груп за шкалою «військово-професійна спрямованість», і відповідають достатньому рівню, в той час, як у третій групі у респондентів діагностували високий рівень цієї шкали, тобто представники найстаршої групи мають виражене бажання продовжувати професійну діяльність, а решта респондентів лише стійку орієнтацію на продовження діяльності;
- Також ми відмічаємо тенденцію того, що показники результатів шкал «поведінкової регуляції» та «комунікативного потенціалу» зростають на один рівень залежно від вікових ознак групи, тобто у представників наймолодшої групи результати є достатніми, у представників середньої

вікової групи – достатньо високими, а у представників найстаршої групи – ці показники відповідають високому рівню.

В таблиці 2.4 та таблиці 2.5 і на рис. 2.2, рис. 2.3, рис. 2.4, та рис 2.5 представлені результати методики «Індикатор копінг-стратегій» (CSI, Д. Амирхан, 1990, в адаптації Н. Сироти, 1994, В. Ялтонського, 1995).

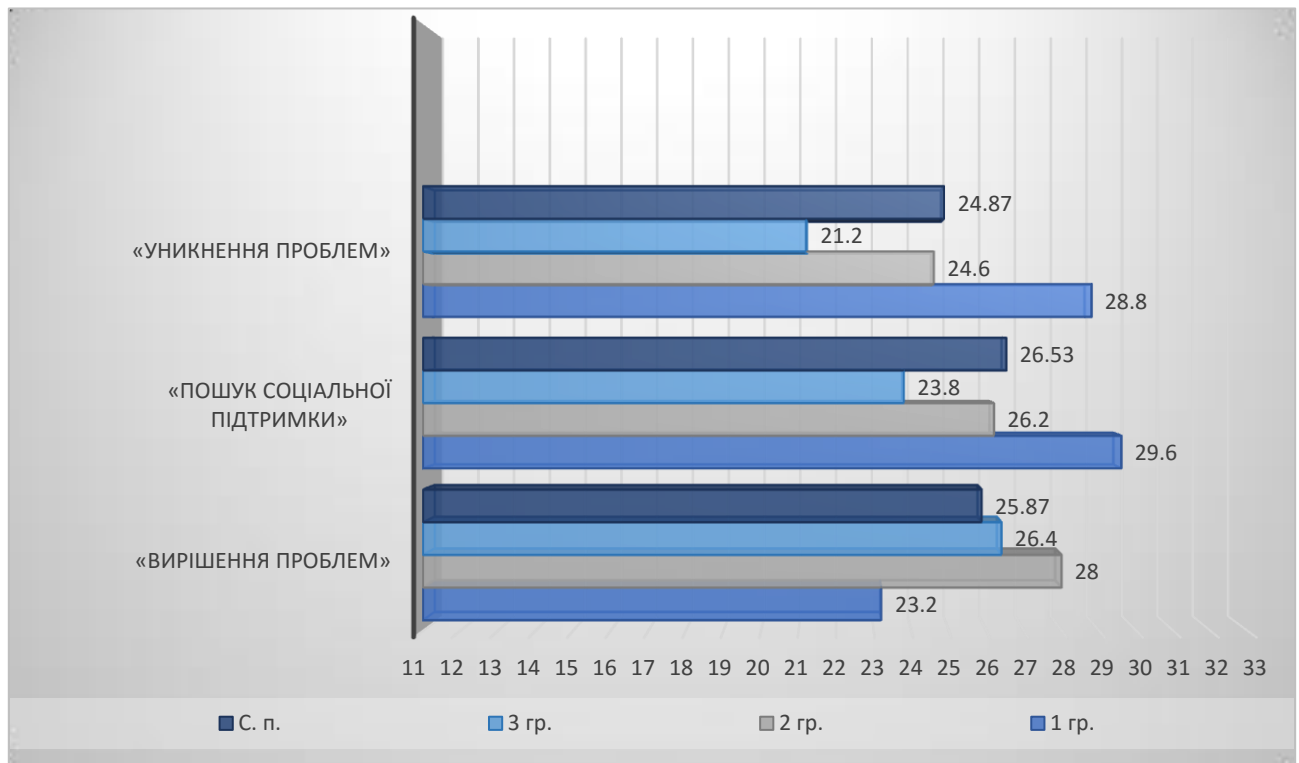
Таблиця 2.4

**Середні показники результатів методики
«Індикатор копінг-стратегій»**

Назва копінг- стратегії	Рівень				Бали			
	1 гр.	2 гр.	3 гр.	С. п.	1 гр.	2 гр.	3 гр.	С. п.
«Вирішення проблем»	середній	середній	середній	середній	23,2	28,0	26,4	25,87
«Пошук соціальної підтримки»	високий	середній	середній	середній	29,6	26,2	23,8	26,53
«Уникнення проблем»	високий	середній	низький	середній	28,8	24,6	21,2	24,87

Згідно отриманих даних, ми можемо побачити, що у всіх групах копінг-стратегія «вирішення проблем» відповідає середньому рівню вираженості. Копінг-стратегія «пошук соціальної підтримки» у представників першої групи відповідає високому рівню, а в другій та третій групах – середньому. Стратегія поведінки «уникнення проблем» найбільш виражена в першій групі і відповідає високому рівню, у другій групі – це середній рівень, а в найстаршій групі ми отримали низький рівень вираженості цієї копінг-стратегії.

Якщо розглядати всю вибірку разом, то можемо побачити, що всі копінг-стратегії, а саме: «вирішення проблем», «уникнення проблем» та «пошук соціальної підтримки» мають середній рівень вираженості.



**Рис 2.2. Середні показники результатів методики
«Індикатор копінг-стратегій»**

Таблиця 2.5

Розподіл рівнів вираженості копінг-стратегій серед досліджуваних (у %)

1 група	Високий	Середній	Низький	Дуже низький
КС «Вирішення проблем»	20	68	12	0
КС «Пошук соціальної підтримки»	56	24	20	0
КС «Уникнення проблем»	64	20	16	0
2 група	Високий	Середній	Низький	Дуже низький
КС «Вирішення проблем»	20	72	8	0
КС «Пошук соціальної підтримки»	36	68	8	0
КС «Уникнення проблем»	24	60	16	0
3 група	Високий	Середній	Низький	Дуже

				НИЗЬКИЙ
КС «Вирішення проблем»	28	68	4	0
КС «Пошук соціальної підтримки»	24	60	16	0
КС «Уникнення проблем»	12	24	64	0

В таблиці 2.5 представлений розподіл рівнів вираженості копінг-стратегій серед досліджуваних у %. Можемо побачити, що найбільшій частині респондентів першої групи притаманна копінг-стратегія «уникнення проблем» (64%).

Також більша половина військовослужбовців (56%) використовують стратегію «пошук соціальної підтримки» і лише п'ята частина респондентів (20%) віддають перевагу копінг-стратегії «вирішення проблем». Також ця стратегія має найбільшу значимість в середньому рівні і дорівнює 68% досліджуваних першої групи.

В другій групі ситуація відрізняється і найбільші показники ми зустрічаємо саме в середньому рівні: «вирішення проблем» - 72%, «пошук соціальної підтримки» - 68% та «уникнення проблем» - 60% досліджуваних. Лише 36% респондентів отримали високий рівень по стратегії «пошук соціальної підтримки», 24% - «уникнення проблем», і п'ята частина (20%) групи – «вирішення проблем».

В третій групі 68% досліджуваних отримали середній рівень вираженості стратегії «вирішення проблем», 60% - «пошук соціальної підтримки», і 24% - «уникнення проблем».

Також варто зазначити, що у 64% респондентів був виявлений низький рівень вираженості стратегій «уникнення проблем» і у ще 24% ця стратегія виражена середньо. 28 % опитуваних отримали високий рівень вираженості стратегії «вирішення проблем» і 24% - «пошук соціально підтримки».

Можемо відзначити певні тенденції, які вдалося дослідити з допомогою методики «Індикатор копінг-стратегій»:

- У першій та другій групі однаковий відсоток респондентів (20%) мають високий рівень вираженості копінг-стратегії «вирішення проблем». Також однаковий відсоток респондентів (16%), які мають низький рівень вираженості стратегії поведінки «уникнення проблем»;
- У першій та третій групі однаковий відсоток респондентів (68%) мають середній рівень вираженості копінг-стратегії «вирішення проблем»;
- У першій групі 64% досліджуваних мають високий рівень вираженості копінг-стратегії «уникнення проблем», а в третій групі така сама кількість респондентів (64%) мають низький рівень вираженості цієї ж стратегії поведінки.

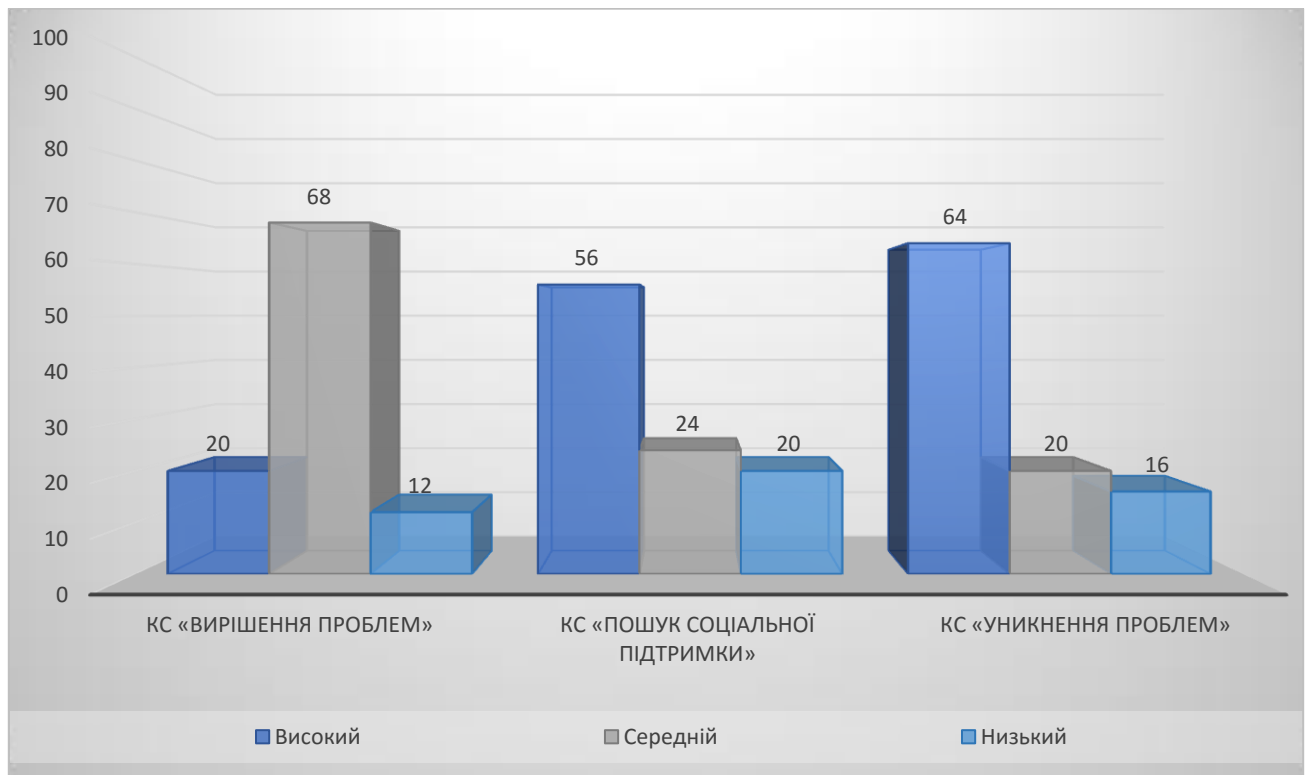


Рис 2.3. Розподіл рівнів вираженості копінг-стратегій серед досліджуваних першої групи (у %)

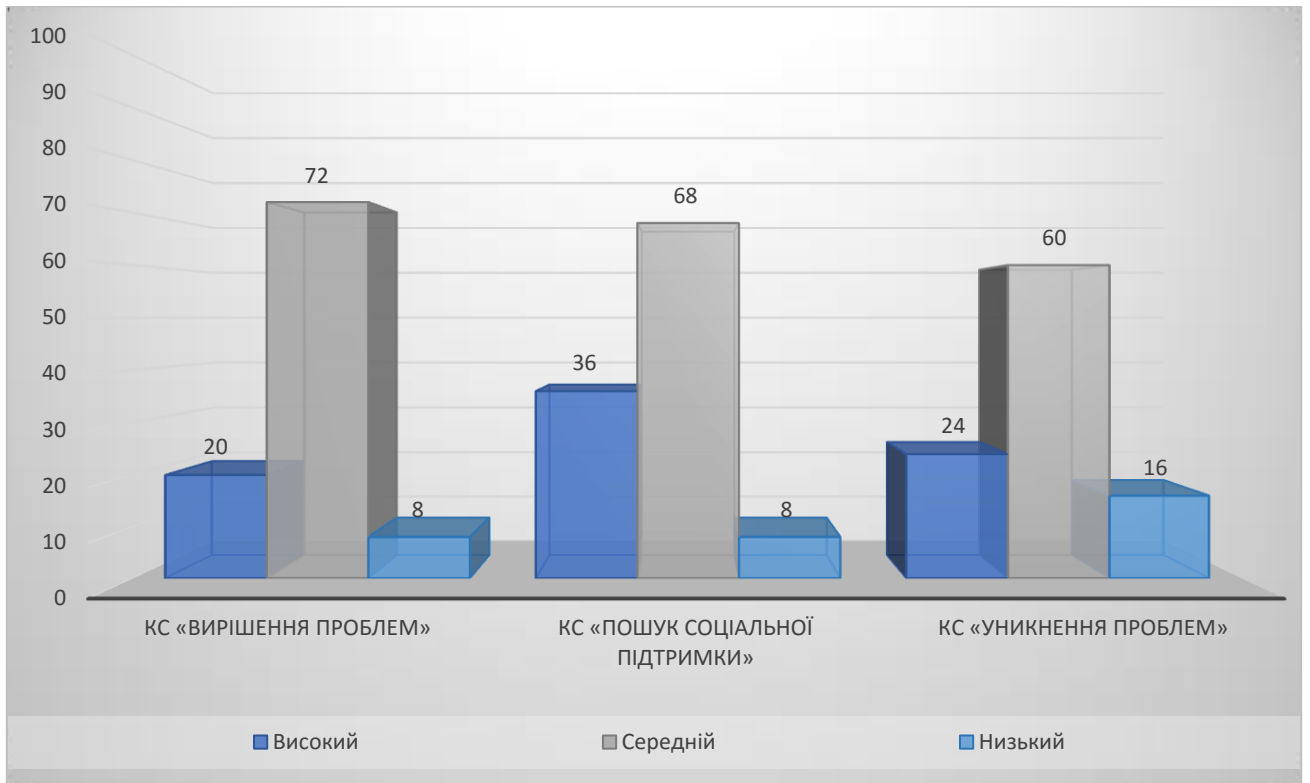


Рис 2.4. Розподіл рівнів вираженості копінг-стратегій серед досліджуваних другої групи (у %)

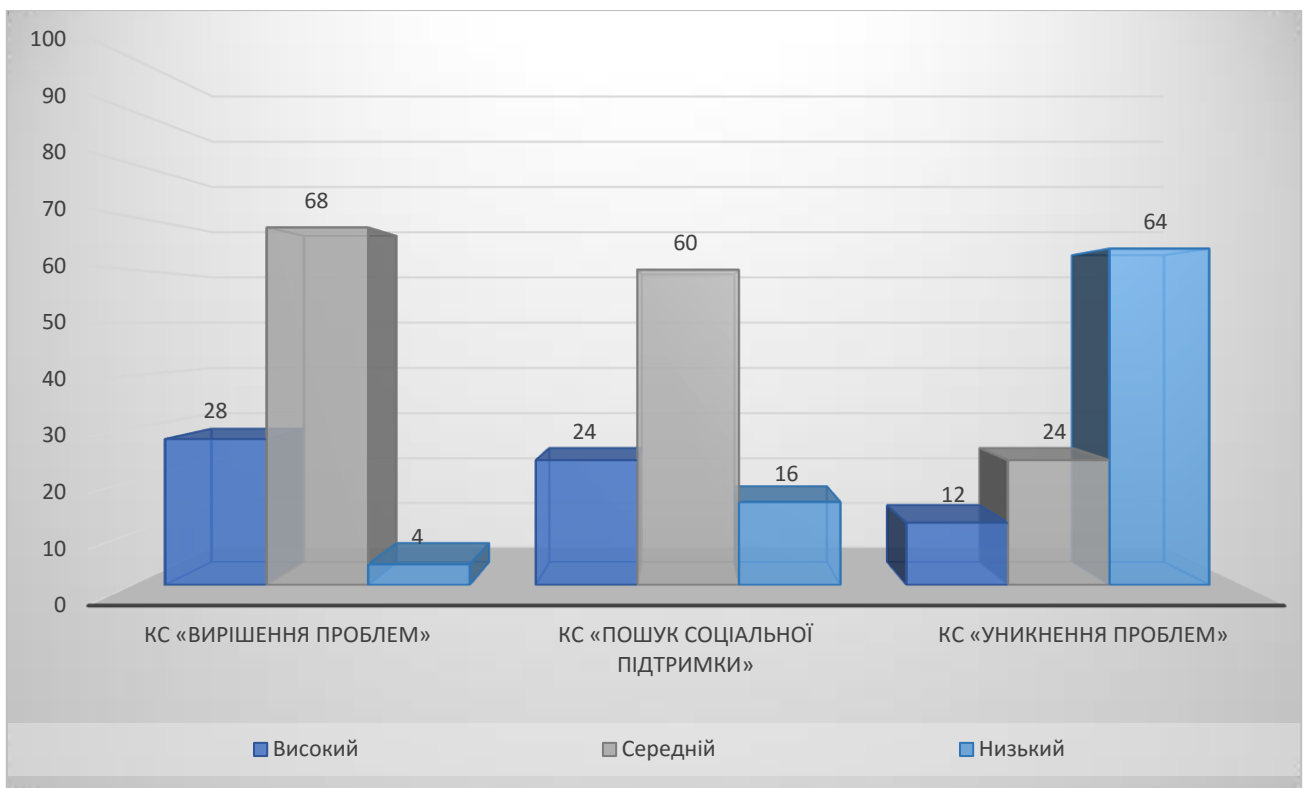


Рис 2.5. Розподіл рівнів вираженості копінг-стратегій серед досліджуваних третьої групи (у %)

В таблиці 2.6, а також на рис. 2.6, рис. 2.7 та рис. 2.8 представлені результати методики «Індекс життєвого стилю» Плутчика-Келлермана-Конте.

Ранжування шкал за ступенем значущості та середні показники результатів методики «Індекс життєвого стилю» (у %)

№	1 група		2 група		3 група	
1	Проекція	68,5	Раціоналізація	70,0	Раціоналізація	72,5
2	Заперечення	66,0	Компенсація	62,0	Витіснення	66,0
3	Заміщення	60,0	Витіснення	58,0	Компенсація	62,0
4	Компенсація	58,0	Проекція	54,5	Регресія	54,0
5	Витіснення	54,0	Регресія	47,0	Проекція	47,5
6	Регресія	42,0	Заміщення	34,0	Гіперкомпенсація	38,0
7	Раціоналізація	36,5	Гіперкомпенсація	30,0	Заперечення	27,0
8	Гіперкомпенсація	34,0	Заперечення	29,0	Заміщення	24,0
ЗЗА	52,375		48,06		48,875	

*зеленим кольором відмічені первинні захисти ** ЗЗА - загальна захисна активність

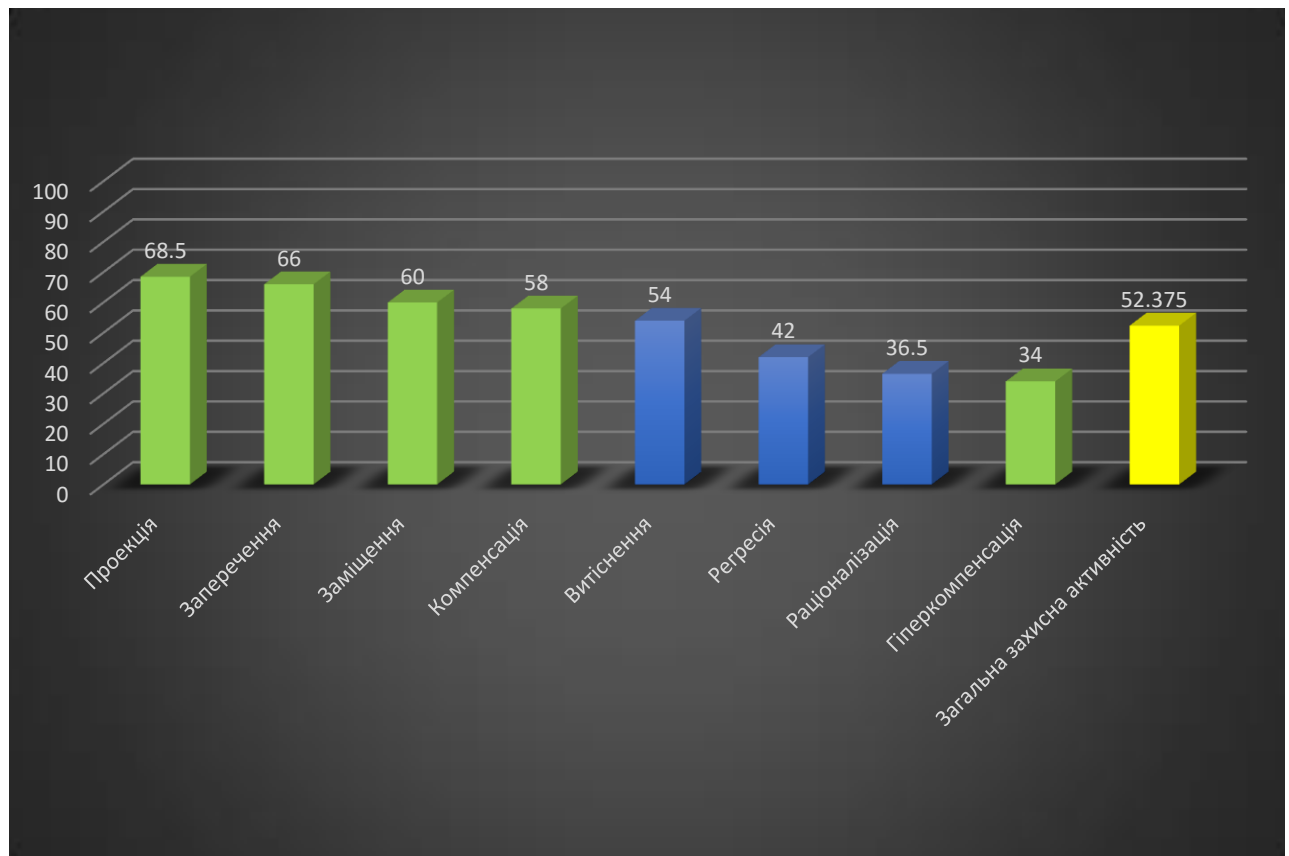


Рис. 2.6. Середні показники результатів дослідження психологічних захистів першої групи (у %)

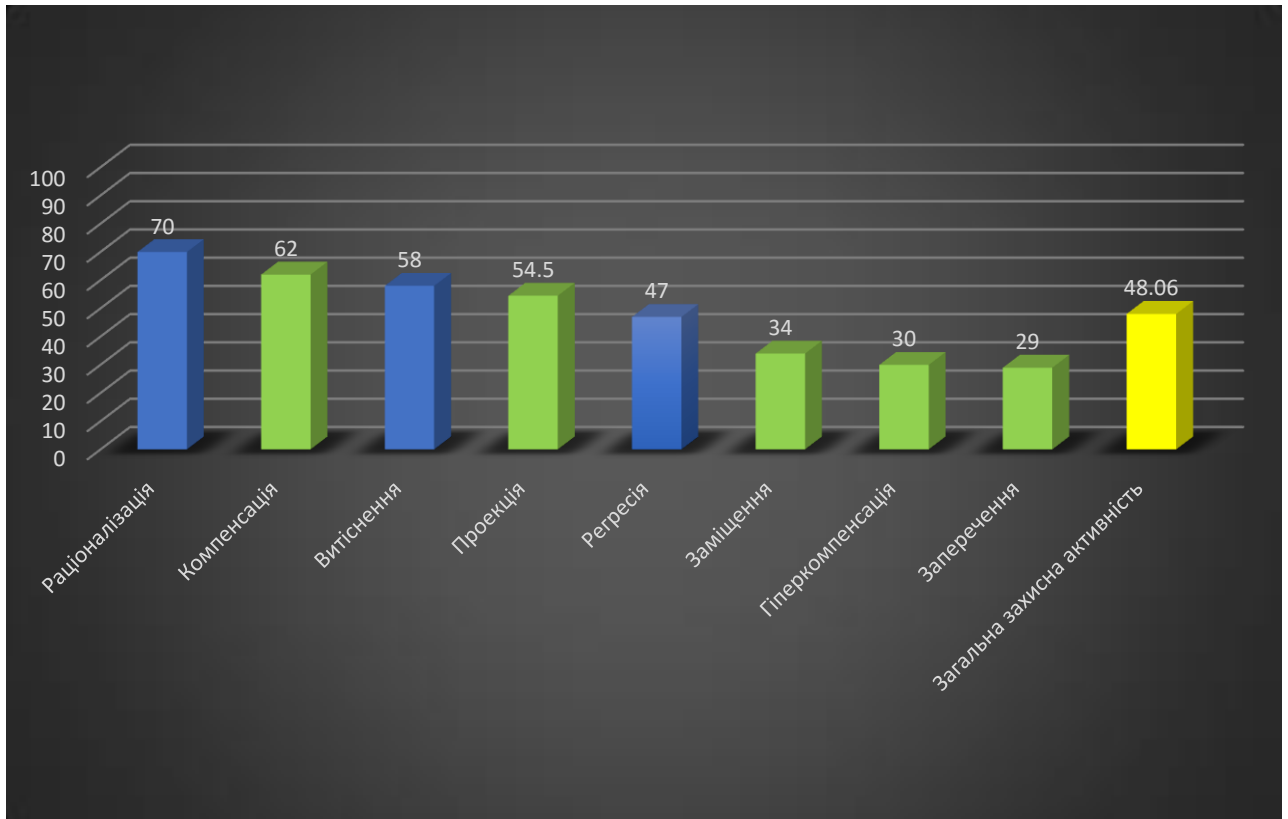


Рис. 2.7. Середні показники результатів дослідження психологічних захистів другої групи (у %)

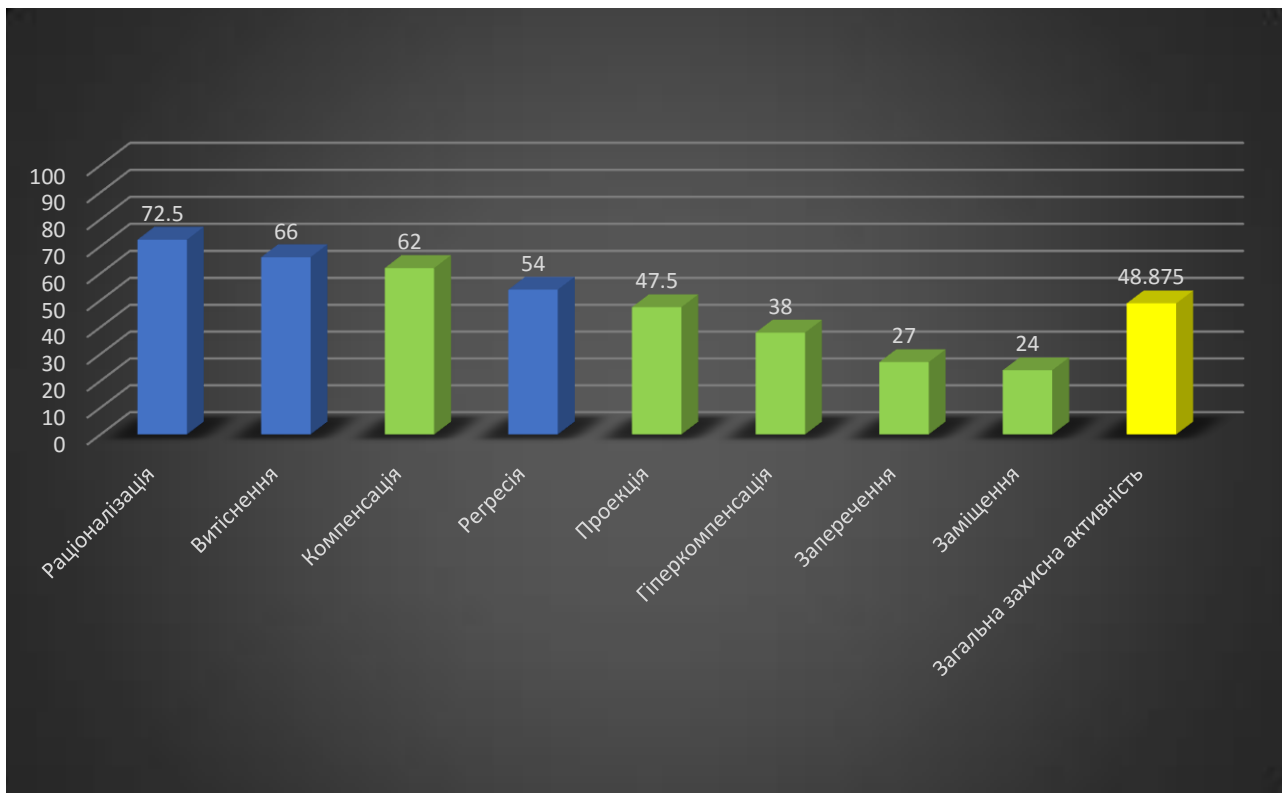


Рис. 2.8. Середні показники результатів дослідження психологічних захистів третьої групи (у %)

У представників першої групи такі первинні захисні механізми як «проекція» (68,5%), «заперечення» (66,0%) та «заміщення» (60%) є домінуючими. Найменш виражені результати ми отримали по шкалам вторинних захистів: «регресія» (42%), «раціоналізація» (36,5%) та механізм первинного захисту «гіперкомпенсація» (34,0%). Загальна захисна активність відповідає 52,375%, що є найбільшим показником серед усіх трьох груп.

У представників другої групи було виявлено, що домінуючими вторинними захисними механізмами є «раціоналізація» (70%) та «витіснення» (58%), а також первинні захисти, а саме «компенсація» (62%). Найменш виражені результати ми отримали по шкалам первинних захистів, таких як «заміщення» (34%) «гіперкомпенсація» (30%) та «заперечення» (29%). Загальна захисна активність відповідає 48,06%, що є найменшим показником серед усіх трьох груп.

У представників третьої групи було виявлено, що домінуючими вторинними захисними механізмами є «раціоналізація» (72,5%) та «витіснення» (66%), а також первинні захисти, а саме «компенсація» (62%). Найменш виражені результати ми отримали по шкалам первинних захистів, таких як «гіперкомпенсація» (38%) «заперечення» (27%) та «заміщення» (24%). Загальна захисна активність відповідає 48,875%.

Наймолодші представники вибірки найчастіше використовують первинні механізми психологічного захисту, такі як:

- «проекція», тобто приписування людиною власних неприйнятних думок чи відчуттів чи поведінки іншим особам або оточенню;
- «заперечення», тобто особа відмовляється визнавати, що трапились неприємні події;
- «заміщення», тобто прояв імпульсу переадресується від більш загрозливого об'єкта до менш загрозливого;

- «компенсація», тобто заміщення реально існуючої або уявної неповноцінності за допомогою деструктивного або конструктивного діяння.

В більш старших за віком групах (2 та 3) респонденти використовують найчастіше вторинні механізми психологічного захисту, такі як:

- «раціоналізація», тобто людина використовує неправдиву аргументацію, «псевдо розумні» обґрунтування своєї поведінки, переживань, бажань, комплексів та потягів;
- «витіснення», з допомогою використання цього механізму вилучаються із свідомості у підсвідомість почуття та думки, які спричиняють страждання.

Також у другій та третій груп був виявлений на досить високому рівні первинний механізм психологічного захисту «компенсація», тобто людина заміщує реально існуючу або уявну неповноцінності за допомогою деструктивної або конструктивної діяльності.

Достатньо часто представники другої групи також використовують первинний механізм психологічного захисту, такий як «проекція», тобто приписування людиною власних неприйнятних думок чи відчуттів або поведінки іншим особам або оточенню.

Респонденти третьої групи достатньо часто використовують вторинний механізм психологічного захисту, такий як «регресія», тобто людина повертається на попередню або менш зрілу стадію розвитку поведінки та почуттів.

Висновки до розділу 2

Для реалізації емпіричного дослідження було залучено 75 чоловіків віком від 20 до 35 років. Досліджувані проходять військову службу за контрактом у різних військових частинах Національній гвардії України, обіймають різні посади і мають різні звання. На вимогу керівництва деяких

військових частин Національній гвардії України, які були базою дослідження, ми описуємо тільки виявлені тенденції та порівнюємо результати дослідження за віковою ознакою. Вибірку було поділено на три групи залежно від віку:

- 1) перша група – 25 чоловіків, віком від 20 до 24 років;
- 2) друга група – 25 чоловіків, віком від 25 до 30 років;
- 3) третя група – 25 чоловіків, віком від 31 до 35 років.

Для вивчення зв'язку механізмів психологічних захистів і професійної адаптації військовослужбовців нами були використані наступні методики:

1. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність – 200»;
2. Методика «Індикатор копінг-стратегій» (CSI, Дж. Амирхан, 1990, в адаптації Н. Сироти, 1994, В. Ялтонського, 1995);
3. Опитувальник «Індекс життєвого стилю» Плутчика-Келлермана-Конте.

Тенденції, які ми виявили з допомогою методики методикою БОО «Адаптивність – 200»:

- Однакові результати були досліджені у другої та третьої груп за шкалою «моральна нормативність», і вони є більшими, ніж результати першої групи, що вказує нам на те, що рівень соціалізації у другої та третьої груп на високому рівні, а представники першої групи є менш соціалізованими;
- Однакові результати були досліджені у другої та третьої груп за шкалою «рівень стійкості до бойового стресу» і їх результати відповідають найвищим значенням, а саме першому рівню стійкості до бойового стресу і високому рівню розвитку адаптаційних можливостей. У представників наймолодшої групи цей показник є дещо нижчим, і відповідає другому рівню стійкості до бойового стресу і достатньому рівню розвитку адаптаційних можливостей;
- Однакові результати були досліджені у першої та другої груп за шкалою «військово-професійна спрямованість», і відповідають достатньому рівню, в той час, як у третій групі у респондентів діагностували високий

рівень цієї шкали, тобто представники найстаршої групи мають виражене бажання продовжувати професійну діяльність, а решта респондентів лише стійку орієнтацію на продовження діяльності;

- Також ми відмічаємо тенденцію того, що показники результатів шкал «поведінкової регуляції» та «комунікативного потенціалу» зростають на один рівень залежно від вікових ознак групи, тобто у представників наймолодшої групи результати є достатніми, у представників середньої вікової групи – достатньо високими, а у представників найстаршої групи – ці показники відповідають високому рівню.

Можемо відзначити певні тенденції, які дослідили з допомогою методики

«Індикатор копінг-стратегій»:

- У першій та другій групі однаковий відсоток респондентів (20%) мають високий рівень вираженості копінг-стратегії «вирішення проблем». Також однаковий відсоток респондентів (16%), які мають низький рівень вираженості стратегії поведінки «уникнення проблем»;
- У першій та третій групі однаковий відсоток респондентів (68%) мають середній рівень вираженості копінг-стратегії «вирішення проблем»;
- У першій групі 64% досліджуваних мають високий рівень вираженості копінг-стратегії «уникнення проблем», а в третій групі така сама кількість респондентів (64%) мають низький рівень вираженості цієї ж стратегії поведінки.

Наймолодші представники вибірки найчастіше використовують первинні механізми психологічного захисту, такі як:

- «проекція», тобто приписування людиною власних неприйнятних думок чи відчуттів чи поведінки іншим особам або оточенню;
- «заперечення», тобто особа відмовляється визнавати, що трапились неприємні події;
- «заміщення», тобто прояв імпульсу переадресується від більш загрозливого об'єкта до менш загрозливого;

- «компенсація», тобто заміщення реально існуючої або уявної неповноцінності за допомогою деструктивного або конструктивного діяння.

В більш старших за віком групах (2 та 3) респонденти використовують найчастіше вторинні механізми психологічного захисту, такі як:

- «раціоналізація», тобто людина використовує неправдиву аргументацію, «псевдо розумні» обґрунтування своєї поведінки, переживань, бажань, комплексів та потягів;
- «витіснення», з допомогою використання цього механізму вилучаються із свідомості у підсвідомість почуття та думки, які спричиняють страждання.

Також у другій та третій груп був виявлений на досить високому рівні первинний механізм психологічного захисту «компенсація», тобто людина заміщує реально існуючу або уявну неповноцінності за допомогою деструктивної або конструктивної діяльності.

Достатньо часто представники другої групи також використовують первинний механізм психологічного захисту, такий як «проекція», тобто приписування людиною власних неприйнятних думок чи відчуттів або поведінки іншим особам або оточенню.

Респонденти третьої групи достатньо часто використовують вторинний механізм психологічного захисту, такий як «регресія», тобто людина повертається на попередню або менш зрілу стадію розвитку поведінки та почуттів.

РОЗДІЛ 3.

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ КОНСТРУКТИВНИХ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Теоретичне обґрунтування і розробка програми тренінгу

Психологічний захист - це спеціальна система стабілізації особистості, спрямована на убезпечення свідомості від неприємних, травмуючих переживань, пов'язаних із внутрішніми та зовнішніми конфліктами, станами тривоги, дискомфорту. Використання психологічного захисту дає змогу зняти емоційне напруження, запобігти дезорганізації поведінки, адаптуватися в короткі терміни до нових соціально-психологічних умов. У деяких випадках механізми захисту можуть призвести до дезадаптації, стану перманентного конфлікту, тому ми вважаємо, що необхідно розрізняти захисти деструктивні та конструктивні.

Психологічний захист особистості забезпечується захисними механізмами і стратегіями копінг-поведінки, тобто діями, які спрямовані на розв'язання особистісних проблем. Разом вони являють собою взаємопов'язані одна з одною форми адаптаційних процесів і реагування індивіда на стресові ситуації.

Психологічний захист є конструктивним, якщо його характеризують такі особливості:

- відповідність суспільним очікуванням і правилам;
- основою його функціонування є процеси мислення й уяви;
- його функціонування здійснюється свідомо, контролюється рефлексією;
- конструктивний психологічний захист передбачає широкий спектр поміркованого використання механізмів захисту;
- забезпечує зовнішню соціально-психологічну адаптованість та задовільне розв'язання індивідом життєвих завдань;

- у міжособистісній взаємодії з іншими особами він є конструктивним і не є таким, що не відповідає їхнім потребам.

Підготовка військовослужбовця має відбуватися не тільки на рівні професійних знань, умінь і навичок, а й з урахуванням формування способів конструктивного психологічного захисту. Його функціонування забезпечує суб'єкту професійної діяльності можливість знайти прийнятний вихід із життєвих труднощів, що виникли [14-18, 24, 26].

Ми пропонуємо розробку програми соціально-психологічного тренінгу, який буде спрямований на формування та розвиток конструктивних психологічних захистів та навиків стресостійкості військовослужбовців, тренінг розрахований на 12 учасників у групі. Тренінг складається з 5 блоків, розрахований на п'ять днів, кожен день розрахований на 4,5-5,5 годин занять.

Під тренінгом розуміють багатофункціональний метод навмисних змін психологічних феноменів людини або групи. Тренінг - це метод розвитку здібностей або оволодіння будь-яким складним видом діяльності, спрямованим на досягнення позитивних змін, підвищення ступеня конгруентності учасників між собою і середовищем [5, 8].

Основні завдання запропонованої нами програми тренінгу:

- формування системного уявлення про теорію та практику психологічного захисту особистості;
- формування системного уявлення про теорію та практику копінг-стратегій;
- формування системного уявлення про теорію професійної адаптації;
- сформувати в учасників тренінгу позитивне ставлення до себе;
- сприяти формуванню вмінь та навичок саморегуляції емоційного стану;
- розвиток здатності адекватно вирішувати конфліктні ситуації;
- формування конструктивних механізмів психологічного захисту та продуктивних копінг-стратегій;
- стимулювання позитивних змін у поведінці;

- розвиток навиків стресостійкості;
- навчання учасників виявленню застосовуваних механізмів психологічного захисту в поведінці.

Програма комплексного соціально-психологічного тренінгу для військовослужбовців:

Перший день тренінгу

1. Вправа «Знайомство».

Мета: знайомство учасників. Забезпечення запуску групових процесів та залучення учасників до тренінгу. Прояснення мети та змісту програми, створення правил групи.

Тривалість: 60 хвилин.

Опис вправи: 1 частина вправи: Інструкція: "Давайте познайомимося і зробимо це так: кожен по черзі, по колу називатиме своє ім'я, а також одну з властивостей або рис характеру, яка починається на ту саму букву, що й ім'я. Отже, починаємо. Ім'я та риса вашого характеру."

2 частина вправи: учасникам роздають невеликі аркуші паперу. Тренер просить учасників тренінгу написати, яка їхня мета відвідування тренінгу, і що саме вони очікують від занять. Після цього аркуші вивішуються на загальній дошці та обговорюються.

3 частина вправи: обговорення правил роботи групи, складання загального списку і розміщення його на дошці для загального доступу.

2. Проведення лекцій на тему:

- «Психологічні захисти особистості. Механізми та стратегії»;
- «Феномен копінг-поведінки. Механізми та стратегії»;
- «Професійна адаптація військовослужбовців до діяльності у звичайних та екстремальних умовах».

Мета: формування системного уявлення про теорію та практику психологічного захисту особистості, про теорію та практику копінг-стратегій, про теорію професійної адаптації до військової служби.

Тривалість: 150 хвилин.

3. Вправа «Герой фільму».

Мета: Навчання учасників виявленню застосовуваних механізмів психологічного захисту в поведінці.

Тривалість: 90 хвилин.

Опис вправи: учасникам пропонується розбитися на три групи і дізнатися домінуючі механізми захисту в продемонстрованих типах поведінки. Ведучий за допомогою телевізора показує групі уривки з відомих кінофільмів тривалістю 3-4 хвилини кожен, після чого просить упізнати механізми психологічного захисту й описати за якими ознаками учасники їх діагностували. В кінці вправи відбувається шерінг.

Другий день тренінгу

1. Вправа «Невимовлені слова».

Мета: розвиток навичок уміння обговорювати свої переживання та емпатійно слухати інших, встановлення міцніших зв'язків в групі.

Тривалість: 30 хвилин.

Опис вправи: Кожен учасник розповідає про свої вчорашні думки, про сни, які були сьогодні, та про що він хотів поговорити з групою або поділитися вчора, але промовчав.

2. Вправа-гра «Конспектування».

Мета: формування конструктивних стратегій розв'язання конфлікту.

Тривалість: 90 хвилин.

Опис вправи: розділяємо учасників по парах і пропонуємо наступні умови. Інструкція першому учаснику: "Ви разом готувалися до заліку, і один писав конспект, а інший ні. Ти здаєш залік сьогодні, і запитав конспект у товариша, бо він здає завтра. Ти здав залік, дуже зрадив і, йдучи, забув забрати конспект. Коли повернувся, то в аудиторії нікого не було, і конспекту теж". Інструкція обом учасникам: "Ви зустрічаєтеся в коридорі і повинні поводитися так, як зазвичай в житті".

Після гри проводився аналіз: спочатку висловлюються спостерігачі, потім учасники. Необхідно з'ясувати, яку поведінку учасники вважають конструктивною і наскільки вона реалізована у грі.

3. Вправа «Роздуми».

Мета: Визначення особистісно-професійної значущості формування конструктивного психологічного захисту.

Тривалість: 60 хвилин.

Опис вправи: група ділиться навпіл, усі сідають у дві лінії один навпроти один одного. Ведучий дає завдання обговорити проблему доцільності застосування психологічного захисту в професійній діяльності військовослужбовця. Одна сторона наводить аргументи - "за", інша - "проти". Перший учасник однієї підгрупи говорить свій аргумент, учасник іншої підгрупи, вислухавши аргумент першого, відповідає на цей аргумент і наводить власний. Спільно групою аналізуються вподобані та несподівані аргументи. Голосуванням ухвалюється загальне рішення про підгрупу, яка представила найбільш вагомі та змістовні аргументи. В кінці вправи відбувається шерінг.

4. Вправа «Асертивність».

Мета: Розвиток самоприйняття, впевненості в собі, прийняття інших, неконформної поведінки та незалежності, що сприяють соціально-психологічній адаптації людини.

Тривалість: 90 хвилин.

Опис вправи: учасники знайомляться з наданим тренером переліком критеріїв самосхвалення та самоприйняття, й аналізують свою поведінку з точки зору її відповідності наведеним ознакам. Вивчають перелік і визначають ступінь наявності у власній поведінці перелічених ознак. Потім розповідають іншим учасникам про те, що їм найбільш притаманне, а що навпаки для них є зовсім не природним.

Слова тренера в завершенні вправи: "Ви бачите, що найбільш реалізованими проявами самоприйняття є (тренер перераховує узагальнений перелік найпоширеніших ознак).

Для більшості з вас найбільшу складність становить реалізація таких ознак (перераховуються відповідний перелік). Отже, ви бачите, що те, що ви вважаєте для себе неприйнятним, насправді, є важливим стрижнем вашого особистісного самоприйняття, що є чинником вашого життєвого, в тому числі професійного успіху. Усвідомлення це лише 1-й крок до успіху, 2-м є саморозвиток і самоактуалізація; визначенні риси - це лише координати для самовдосконалення, метою якого є гармонія із собою та світом і найбільш повна реалізація власних потенційних можливостей". Далі відбувається шерінг.

5. Вправа «Леви, що сплять».

Мета: тренування вміння контролювати свої емоції та зберігати спокій в різних стресових ситуаціях.

Тривалість: 90 хвилин.

Опис вправи: учасники діляться на 2 команди, одна команда займає місця на стільцях, а інша ділиться по 2 людини на 1 сидячого. Сидячі учасники зображують сплячих левів (як відомо, леви сплять з незворушним виглядом, але з відкритими очима - раптом трапиться якась небезпека?). Учасники, що стоять, вільно переміщуються між ними. Їх завдання – вивести зі стану незворушності сплячих з відкритими очима левів, викликати у них будь-яку емоційну реакцію.

Для цього можна робити все що завгодно, але не торкатися фізично інших учасників і не вживати в їх адресу образливих, нецензурних виразів. Як тільки вдалося викликати емоційну реакцію (наприклад, сміх) у якогось з учасників, що грає роль лева, той встає зі свого місця і приєднується до іншої команди, а той, хто зміг викликати емоції у лева – сідає на його місце. Перемагає той, хто довше за всіх зможе, зберігши незворушність, утриматися в положенні «сплячого лева».

Далі відбувається обговорення:

- Які способи саморегуляції використовували ті учасники, яким вдалося довше інших зберегти незворушність, пробудити сплячих левів?
- Де в житті може стати в нагоді вміння зберігати спокій?
- Що важливіше: вміння не демонструвати будь-які емоції у відповідь на те, що відбувається навколо або вміння взагалі не відчувати їх, внутрішньо «відключатися» від того, що відбувається?

Третій день тренінгу

1. Вправа «Побажання».

Мета: створити позитивний та дружелюбний настрій в групі.

Тривалість: 15 хвилин.

Опис вправи: гра проводиться сидячи на місцях. Перший учасник звертається до сусіда поруч і бажає йому щось приємне. Учасник, до якого звертаються, дякує за побажання і звертається до наступного. Останній учасник дає побажання першому, хто розпочинав.

2. Вправа «Прогулянка в горах».

Мета: усвідомлення своїх професійних досягнень, формування позитивного ставлення до себе та інших.

Тривалість: 45 хвилин.

Опис вправи: учасники діляться на пари, кожен малює свою професійну діяльність у вигляді вершин гір (вершини – це події, досягнення, важливі моменти службово-бойової діяльності, коли кожен був найбільш успішним). Далі учасники розповідають один одному про події, згадуючи всі деталі, почуття, за шаблоном: “коли я робив те-то, те-то..., я відчував те-то і те-то”, “коли зі мною відбувалося те-то і те-то..., я відчував те-то і те-то”.

3. Вправа «Мотиви власної діяльності».

Мета: усвідомлення вибору професії та ціннісних пріоритетів.

Тривалість: 90 хвилин.

Опис вправи: вправа починається із загального запитання для всіх: “Що спонукає людину до діяльності?”. Після декількох відповідей ведучий пропонує кожному учасникові попрацювати з певними мотивами власної діяльності. В основі мотиву лежать наші потреби, інтереси, нахили, бажання. Необхідно проаранжувати для себе мотиви вибору професії (бажані її аспекти) та написати кілька слів, розкриваючи для себе їх сутність. Список мотивів:

1. соціальні мотиви (прагнення займатись корисною, необхідною для інших, актуальною діяльністю, що була б бажаною та корисною в соціумі). Моя професія цінується іншими...

2. моральні мотиви (прагнення переживати почуття гармонії, розвитку, естетичності, відповідності діяльності моральним настановам і традиціям соціуму) – якщо поміркувати, то для душі моя професія дає...;

3. пізнавальні мотиви (прагнення розширювати світогляд, розвивати здібності, вдосконалюватись, розв’язувати нові, нестандартні проблеми й питання) – мій найбільший інтерес, коли я працюю, полягає в тому, що...;

4. творчі мотиви (прагнення бути оригінальним, особливим, виражати власне ставлення та творчий пошук, зробити нові відкриття) – коли я працюю, то можу дати волю фантазії й робити...;

5. матеріальні мотиви (прагнення мати добре оплачувану професію, забезпечити стабільне майбутнє, надати допомогу близьким та рідним) – серед професіоналів у моїй галузі є бідні, які... і багаті, які...;

6. престижні мотиви (прагнення досягнути видного становища, суспільного статусу, кар’єри, авторитету та популярності) – найбільшим досягненням у моїй професії може стати...;

7. егоїстичні мотиви (прагнення реалізовувати власні амбіції, користуватись привілеями, дбати лише про свої інтереси, розвивати особистісні риси) – особисто для себе в діяльності я...

Після складання та запису мотивів, в групі відбувається обговорення [100].

4. Вправа «Конференція науковців».

Мета: сприяти усвідомленню кожним військовослужбовцем, що треба саме йому, щоб його поведінка була більш впевненою.

Тривалість: 60 хвилин.

Опис вправи: Уявіть, що всі ви – група вчених: психологи, педагоги, соціологи тощо. Вам треба скласти рекомендації щодо впевненої поведінки людини. Для цього ви всі разом зібрались на наукову конференцію. “Наукова конференція” у нас невелика, час досить обмежений – 10-ма хвилинами. Тому негайно приступайте до роботи (всі рекомендації учасники записують, можна розділити групу на дві команди). Коли час вичерпано зачитують і затверджують рекомендації для впевненої поведінки. Далі відбувається обговорення в групі.

5. Вправа «Стресостійкість».

Мета: формування в учасників навичок швидкого реагування на стресову чи конфліктну ситуацію.

Тривалість: 45 хвилин.

Опис вправи: відбувається по колу: один учасник ставить умову, в якій обумовлена деяка конфліктна ситуація. Наприклад: «Якщо б мене обрахували в магазині, то...» Наступний, що сидить поруч, продовжує (закінчує) пропозицію. Наприклад: “... я почав би вимагати книгу скарг”. Доцільно провести цю вправу в декілька етапів, в кожному з яких беруть участь всі присутні, після чого черга обговорення. Ведучий відзначає, що як конфліктні ситуації, так і виходи з них можуть повторюватись.

6. Вправа «Подолати стрес».

Мета: сприяння рефлексії учасників, роздумів, щодо методів подолання стресових ситуацій.

Тривалість: 45 хвилин.

Опис вправи: учасники об’єднуються у 2 групи. Запитання тренера «Як ви вважаєте чи можливо подолати стрес?». Отож ми об’єдналися в групи, для

того щоб напрацювати «поради як подолати стрес». У кожної групи для цього є 20 хвилин, тоді кожна група визначить по 1 учаснику, який буде презентувати ваші напрацювання. Після презентації відбувається обговорення. Після вправи, усі учасники отримують пам'ятки «поради подолання стресу».

Четвертий день тренінгу

1. Вправа «Мої проблемні ситуації».

Мета: навчання усвідомлення своїх проблем і пошуку конструктивного способу їхнього розв'язання; розвиток рефлексивного мислення; розвиток уміння адекватно оцінювати й розв'язувати проблеми; розгляд залежної поведінки як деструктивного способу уникнення проблем; актуалізація власного досвіду розв'язання проблем.

Тривалість: 120 хвилин.

Опис вправи: Учасникам дається інструкція - написати на аркуші паперу список проблем. Крім того, ведучий просить їх подумати і записати відповіді на такі запитання:

- Яку з цих проблем ви вважаєте за необхідне вирішити першою?
- Чого ви хочете досягти в результаті?

Після того як цю частину завдання виконано, ведучий організовує дискусію на цю тему. Потім він просить кожного учасника написати "Особистий план вирішення проблем". Ведучий каже учасникам, що проблеми в житті - це нормальне і неминуче явище. Тому для того, щоб розв'язувати проблеми, насамперед необхідно повірити в те, що вихід із цієї ситуації може бути знайдений. Життєві проблеми не завжди пов'язані із загрозою життю людини. Найчастіше вони є нормальною ситуацією, що несе в собі зміни. Для складання особистого плану учасникам пропонується схема "Кроки складання особистого плану". Ватман зі схемою "Кроки складання особистого плану" готується заздалегідь.

Кроки складання особистого плану розв'язання проблем:

- Визначте, чи справді ця ситуація є проблемою;

- Подумайте, яка потрібна інформація чи засоби для розв'язання проблеми; Знайдіть додаткові відомості. Виберіть найголовніше;
- Визначте обставини та чинники, що заважають розв'язанню ситуації;
- Оберіть бажану мету;
- Запишіть на аркуші паперу всі можливі варіанти вирішення проблеми. Пишіть будь-які найбезглуздіші варіанти, що спадають на думку, не намагаючись оцінити, правильні вони чи ні, і не приймаючи остаточного рішення;
- Прийміть рішення;
- Вивчіть наслідки ухвалення рішення: що мені це дасть? Чи буде проблема повністю вирішена? Які позитивні наслідки виникнуть? Які негативні наслідки виникнуть? Як я можу себе нагородити в разі розв'язання проблеми?
- З усіх варіантів розв'язання проблеми обирають той, який повністю здатний розв'язати ситуацію і збільшити позитивні наслідки.
Після аналізу проблем відбувається групове обговорення.

2. Вправа «Аналіз стресових ситуацій».

Мета: формування навичок самоаналізу і спостереження, через усвідомлення внутрішніх станів.

Тривалість: 120 хвилин.

Опис вправи: учасникам тренінгу дається завдання детально описати три стресові ситуації і свою поведінку, яка була під час цих подій. Для цієї мети необхідно заповнити таблицю з наступними колонками: ситуація, думки, дії, почуття, поведінка. Після виконання завдання, обговорюють результати і виокремлюють основні стратегії поведінки людини в проблемних і стресових ситуаціях (розв'язання проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення).

3. Вправа «Мої емоції – моя поведінка».

Мета: формування навичок самоаналізу і спостереження, через усвідомлення внутрішніх станів; актуалізація досвіду і знань, що відносяться

до емоційної сфери; формування навичок контролю над своїми емоційними станами.

Тривалість: 60 хвилин.

Опис вправи: учасникам пропонується продовжити речення:

- Я засмучуюся, коли...
- Я злюся, коли...
- Я радію, коли...
- Я спокійний, коли...
- Мені подобається, коли...
- Мені не подобається, коли...

Щойно цю частину роботи буде закінчено, учасникам пропонується продовжити речення далі: "... коли... і я роблю...".

Потім відбувається обговорення: про що ви думаєте, коли робите той чи інший вчинок? Чи завжди люди думають, коли щось роблять? Ведучий пропонує групі підтвердити або спростувати правильність твердження: "Перш, ніж що-небудь зробити, подумай!". У яких ситуаціях цей постулат прийнятний? Ведучий розмірковує з учасниками групи про те, що потрібно зробити, щоб вчасно зупинитися перед вчиненням необдуманого дії.

П'ятий день тренінгу

1. Вправа «Релаксація».

Мета: розвиток навиків стресостійкості.

Тривалість: 60 хвилин.

Опис вправи: Ведучий пропонує групі вправу, яка направлена на розвиток навичку стресостійкості. Слова тренера: «Сядьте зручно. Закрийте очі, дихайте повільно й глибоко. Зробіть вдих і приблизно на десять секунд затримайте подих. Видих робіть не кваплячись, стежте за розслабленням і подумки говоріть собі: "Вдих і видих приплив і відплив". Повторіть цю процедуру п'ять-шість разів. Потім відпочиньте біля двадцяти секунд. Вольовим зусиллям скорочуйте окремі м'язи або їхні групи. Скорочення

втримуйте до десяти секунд, потім розслабте м'язи. У такий спосіб пройдіться по всьому тілу. При цьому уважно стежте за тим, що з ним відбувається.

Спробуйте як можна конкретніше уявити собі відчуття розслабленості, що пронизує вас знизу доверху: від пальців ніг через ікри, стегна, тулуб до голови. Повторюйте про себе: “Я заспокоююся, мені приємно, мене ніщо не тривожить”. Уявіть собі, що відчуття розслабленості проникає в усі частини вашого тіла. Ви відчуваєте, як напруга залишає вас. Відчуйте, що розслаблені ваші плечі, шия, лицьові м'язи. Лежіть спокійно. Настає пробудження. Порахуйте до двадцяти. Говоріть собі: “Коли я дорахую до двадцяти, мої очі відкриються, я буду почувати себе бадьорим”». Завершується заняття підсумками та обговоренням набутого досвіду.

2. Вправа «Стіна».

Мета: розвиток навичок стресостійкості.

Тривалість: 60 хвилин.

Опис вправи: учасник вправи представляє рису характеру, навичку (або відсутність її), відношення, страх, що є перешкодою – бар'єром на шляху досягнення бажаної цілі. Цей бар'єр може бути зображений у вигляді купи або ряду стільців, а може бути зіграний допоміжною особою. Ця техніка ще має назву “паркан”. Іноді виконавець заявляє про наявність декількох бар'єрів. Ведучий може йому влаштувати зустріч із усіма бар'єрами одразу або по черзі. Звичайно, успішний кінець сцени забезпечує можливість усунути фізичний бар'єр або утворити прохід між стільцями, щоб виконавець міг вільно пройти або перестрибнути через них. Завершується заняття підсумками та обговоренням набутого досвіду.

3. Вправа «Негативне погодження».

Мета: підвищення рівня самоусвідомлення людини в ситуації кризи та відкриття нових можливостей, які виникають у неї завдяки переживанню кризових станів, які є поштовхом до саморозвитку та самореалізації.

Тривалість: 60 хвилин.

Опис вправи: «Сядьте зручно, розслабтесь, згадайте коли ви в останній раз переживали кризу. Як відчували себе тоді, що вас турбувало? Намалюйте свою минулу кризу таким кольором, яким ви бажаєте. Тепер вигадайте 1 кризу, яка може бути в вашому житті. Опишіть свій можливий стан, ваші переживання, роздуми, рішення. Намалюйте цю кризу. Тепер поверніться до актуальних переживань - нинішньої кризи, намалюйте цю кризу. Кожен з цих малюнків відображає певний період вашого життя. Розмістіть їх у хронологічному порядку. Подивіться на перший малюнок і запитайте себе, що нового тоді відбулося в вашому житті, що цінного ви тоді отримали. Напишіть поряд з малюнками ці відповіді.

Зробіть аналогічно із другим малюнком, уважно прочитайте ваші відповіді, чи бачите ви який-небудь зв'язок між цими кризами, чи помітили ви які-небудь суттєві зміни в собі, яких не помічали раніше? Тепер подумайте, що цінного є у тій ситуації, яку переживаєте зараз? Занотуйте та розкажіть, будь ласка, іншим про ваші міркування та враження».

4. Вправа «Навички дихальної гімнастики».

Мета: оволодіння техніками дихання для кращого результату подолання стресових ситуацій.

Тривалість: 60 хвилин.

Опис вправи: 1. Дихальні вправи із заспокійливим ефектом:

- Початкове положення – стоячи випрямитися, поставити ноги на ширину плечей. Вдих. На видиху нахилитися, розслабивши шию і плечі так, щоб голова і руки вільно звисали до підлоги. Дихати глибоко, стежити за своїм диханням. Знаходитися в такому положенні впродовж 1–2 хвилин. Потім повільно випрямитися.
- Зазвичай, коли ми буваємо чимось засмучені, ми починаємо стримувати дихання. Вивільнення дихання – один зі способів розслаблення. Впродовж трьох хвилин дихайте повільно, спокійно і глибоко. Можете

навіть закрити очі. Насолоджуйтеся цим глибоким неквапливим диханням, уявіть, що усі ваші неприємності випаровуються.

2. Дихальні вправи з тонізуючим ефектом:

- Початкове положення – стоячи, сидячи (спина є прямою). Видихнути повітря з легень, потім зробити вдих, затримати дихання на 2 секунди, видих – такий саме за тривалістю як вдих. Потім поступово збільшуйте фазу вдиху. Кожен рахунок приблизно дорівнює секунді, при ходьбі його зручно прирівнювати до швидкості кроків.
- Початкове положення – сидячи, корпус випрямлений, руки на колінах в положенні «замок». Вдих, одночасно руки піднімаються над головою долонями вперед. Затримка дихання (2– 3 секунди), різкий видих через рот, руки падають на коліна.
- Зробити видих, потім повільно – глибокий вдих і затримати дихання. Потім на видиху вигукнути будь-які слова, що прийшли в голову, а якщо немає слів – видати різкий звук.

Після практики всіх технік дихання відбувається обговорення вражень.

5. Вправа «Рефлексія».

Мета: підбиття підсумків соціально-психологічного тренінгу.

Тривалість: 45 хвилин.

Опис вправи: Тренер пропонує групі поділитися своїми думками щодо участі в п'ятиденній комплексній тренінговій програмі. Група разом із тренером підбивають підсумки.

6. Вправа «Скриня побажань».

Мета: завершення тренінгу на позитивній ноті.

Тривалість: 15 хвилин.

Опис вправи: Кожному учаснику тренінгу включаючи тренера роздаються скриньки побажань у вигляді конвертів, олівець або ручка і папірці для побажань за кількістю учасників. Тренер каже: «Наш тренінг добігає кінця,

ми добре попрацювали і на згадку про нашу групову роботу напишіть добрі побажання один одному і вкладіть у скриньки.

Скриньки ви можете відкрити будь-коли і залишити собі на згадку. Завдяки цим скринькам Ви можете отримувати натхнення та гарний настрій. А тепер потисніть руку один одному, подякуйте за співпрацю».

3.2. Рекомендації щодо особистісно-професійного зростання військовослужбовців-контрактників

Розглянувши висновки, які створені на теоретичній частині та проведеному емпіричному дослідженні, стає можливим формування рекомендацій щодо особистісно – професійного зростання військовослужбовців.

Суттю успішної кар'єри військовослужбовця, є позитивна динаміка професійного розвитку особи в контексті просування її по службі, що пов'язано з набуттям професіоналізму, досвіду і виявленням ділової активності в межах посади й передбачає реалізацію особистісного потенціалу, кар'єрне зростання та досягнення відповідного статусу.

Кар'єра військовослужбовців спрямована на успішне виконання завдань і обов'язків військової служби та базується на принципах:

- прозорості та відкритості на основі рівних можливостей для всіх;
- запровадження єдиних стандартів під час просування по службі на основі відповідності кваліфікації, освіти, набутому досвіду, вимогам посади;
- сумісної відповідальності прямого та безпосередніх начальників, підрозділу кадрової роботи і військовослужбовця за кар'єру військовослужбовця;
- формування та супроводження кар'єри;
- постійної фахової підготовки;
- інтегрованості особистісного і професійного розвитку як умови побудови військової кар'єри.

Мета професійного розвитку полягає в ефективному використанні потенціалу військовослужбовців контрактної служби відповідно до потреб Національної гвардії України, з одного боку, та забезпечення потреб кожної особистості, розвитку в неї стійкої мотивації до військової служби та можливості реалізації свого потенціалу під час її проходження, з другого боку.

Професійний розвиток передбачає поступове і постійне самовдосконалення особистості шляхом реалізації заходів щодо планування, мотивації, супроводження та контролю підвищення рівня професійної компетентності відповідно до завдань, потреб і можливостей Національної гвардії України та конкретної особи.

Розвитку професійного потенціалу військовослужбовця Національної гвардії України сприяють:

- професійна адаптація військовослужбовців;
- забезпечення індивідуального підходу до кожного військовослужбовця;
- посилення мотивації до професійного зростання;
- створення належних умов для формування необхідного кадрового потенціалу;
- удосконалення системи підвищення кваліфікації;
- оцінювання засвоєння нових знань та навичок;
- підвищення якості та об'єктивності оцінки службової діяльності;
- приведення рівня матеріального та інших видів забезпечення військовослужбовців у відповідність із умовами проходження служби.

Алгоритм побудови та управління кар'єрою військовослужбовця реалізується шляхом:

- адаптації на посаді у підрозділі;
- підвищення кваліфікації, самоосвіти тощо;
- упровадження системи рейтингів та конкурентоспроможності; складання резерву призначення на вищі посади;
- призначення на вищі посади.

Побудова успішної кар'єри передусім залежить від особистісного потенціалу, який, у свою чергу, залежить від певних якостей особи, а саме:

- енергійності,
- професіоналізму,
- працездатності,
- відповідальності,
- комунікабельності,
- самостійності,
- ініціативи,
- креативності,
- ділової активності,
- аналітичного мислення.

При цьому подальший розвиток особистісних якостей особи військовослужбовця забезпечується шляхом його безпосередньої діяльності під час проходження служби.

Забезпечення потреби у професійному розвитку і можливості кожного реалізувати свій потенціал сприятиме баченню військовослужбовцем перспективи свого кар'єрного розвитку та посиленню мотивації до подальшого проходження військової служби, що здійснюється шляхом:

- застосування заохочень (нагородження державними нагородами України, відзнаками Міністерства Внутрішніх Справ, відомчими заохочувальними відзнаками Національної гвардії України, цінними подарунками; присвоєння чергових військових звань достроково та на один ступінь вище від звання, передбаченого займаною посадою);
- матеріального стимулювання (надбавки, доплати, винагороди, які мають постійний характер, премії);
- сприяння в набутті професійних навичок;
- просування по службі на вищі посади.

Крім того, професійний розвиток передбачає соціальну активність особистості, що відбувається на засадах прозорості та добросовісної конкуренції за допомогою використання новітніх інтерактивних технологій навчання та форм занять, зокрема: участь у тематичних зустрічах, круглих столах, лекціях, інтерактивних семінарах-практикумах, практичних заняттях, обміні досвідом, тренінгах, дискусіях, майстер-класах та інших формах проведення занять.

Велику роль у особистісно – професійному зростанні військовослужбовця грає мотиваційна сфера особистості, що є невід’ємною складовою професійної адаптації. Отже, щоб сприяти підвищенню мотивації військовослужбовців до позитивних змін, ми описуємо рекомендації, виконання яких буде сприяти їх особистісно-професійному зростанню.

Таблиця 3.1

**Рекомендації щодо особистісно-професійного зростання
військовослужбовців**

№	Рекомендація	Детальний опис рекомендації
1	Збалансування робочого та особистого часу військовослужбовця.	Врахування інтересів військовослужбовців при укладанні та погодженні планів відпусток. Дотримання плану відпусток та принципу надання відпочинку після виконання завдань в зоні бойових дій.
2	Зменшення непрофільних навантажень на військовослужбовців.	Перегляд видів діяльності, до яких залучені військовослужбовці; пошук зовнішніх виконавців, яких можна залучити до виконання невійськових задач.
3	Покращення системи кар’єрного зростання.	Запровадження єдиних стандартів під час просування по службі на основі відповідності кваліфікації, освіти, набутому досвіду, вимогам посади. Впровадження зрозумілої для працівників системи

		управління кар'єрою.
4	Покращення навчальної системи.	Розробка системи зворотного зв'язку в системі підготовки й освіти. Збільшення кількості та підвищення якості навчальних заходів (лекції, інтерактивні семінари-практикуми, практичні заняття, майстер-класи).
5	Покращення системи психологічного супроводу.	Вдосконалення системи психологічного забезпечення, а саме збільшення кількості особистісно-професійних тренінгів і індивідуальної психологічної роботи з військовослужбовцями.
6	Зміни в забезпеченні.	Приведення рівня матеріального та інших видів забезпечення військовослужбовців у відповідність із умовами проходження служби

Висновки до розділу 3

Ми пропонуємо розробку програми соціально-психологічного тренінгу, який буде спрямований на формування та розвиток конструктивних психологічних захистів та навиків стресостійкості військовослужбовців, запропонований нами тренінг підходить для груп, де кількість учасників дорівнює 12 особам. Тренінг складається з 5 блоків, розрахований на п'ять днів, кожен день розрахований на 4,5-5,5 годин занять.

Основні завдання запропонованої нами програми тренінгу:

- формування системного уявлення про теорію та практику психологічного захисту особистості;
- формування системного уявлення про теорію та практику копінг-стратегій;

- формування системного уявлення про теорію професійної адаптації;
- сформуванню в учасників тренінгу позитивне ставлення до себе;
- сприяти формуванню вмінь та навичок саморегуляції емоційного стану;
- розвиток здатності адекватно вирішувати конфліктні ситуації;
- формування конструктивних механізмів психологічного захисту та продуктивних копінг-стратегій;
- стимулювання позитивних змін у поведінці;
- розвиток навиків стресостійкості;
- навчання учасників виявленню застосовуваних механізмів психологічного захисту в поведінці.

Розглянувши висновки, які створені на теоретичній частині та проведеному емпіричному дослідженні, ми сформуваємо рекомендації щодо особистісно – професійного зростання військовослужбовців:

- Збалансування робочого та особистого часу військовослужбовця;
- Зменшення непрофільних навантажень на військовослужбовців;
- Покращення системи кар'єрного зростання;
- Покращення навчальної системи;
- Покращення системи психологічного супроводу;
- Зміни в забезпеченні.

ВИСНОВКИ

Вивчаючи зв'язок захисних механізмів та професійної адаптації військовослужбовців, ми зробили наступні висновки відповідно до поставлених завдань дослідження:

Досліджуючи механізми психологічного захисту, науковці визначають їх як: реакцію мозку людини на зовнішні подразники, які виникають несвідомо, створюючи фальшиву призму сприйняття реальності, вони тим самим зменшують вплив на людину зовнішніх подразників і стресових ситуацій.

Стратегіями подолання стресу науковці вважають засоби управління позитивними стресовими факторами, які виникають як відповідь індивіда на загрозу. Кожна людина при подоланні стресу використовує власні копінг-стратегії, які базуються на особистому досвіді та психологічних резервах: особистісних ресурсах або копінг-ресурсах. Через це копінг-поведінка є результатом взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів.

Професійна адаптація військовослужбовців проявляється в оволодінні професійними знаннями та вміннями, розвитку здібностей, формуванні якостей особистості, необхідних для професії, розвитку позитивного ставлення до діяльності. Крім того, одним із проявів професійної адаптації є набуття спеціальних навичок, необхідних для якісного виконання посадових обов'язків.

Тенденції професійної адаптації військовослужбовців, які ми виявили з допомогою методики методикою БОО «Адаптивність – 200»:

- Однакові результати були досліджені у другій та третій груп за шкалою «моральна нормативність», і вони є більшими, ніж результати першої групи, що вказує нам на те, що рівень соціалізації у другій та третій груп на високому рівні, а представники першої групи є менш соціалізованими;

- Однакові результати були досліджені у другій та третій груп за шкалою «рівень стійкості до бойового стресу» і їх результати відповідають найвищим значенням, а саме першому рівню стійкості до бойового стресу і високому рівню розвитку адаптаційних можливостей. У представників наймолодшої групи цей показник є дещо нижчим, і відповідає другому рівню стійкості до бойового стресу і достатньому рівню розвитку адаптаційних можливостей;
- Однакові результати були досліджені у першій та другій груп за шкалою «військово-професійна спрямованість», і відповідають достатньому рівню, в той час, як у третій групі у респондентів діагностували високий рівень цієї шкали, тобто представники найстаршої групи мають виражене бажання продовжувати професійну діяльність, а решта респондентів лише стійку орієнтацію на продовження діяльності;
- Також ми відмічаємо тенденцію того, що показники результатів шкал «поведінкової регуляції» та «комунікативного потенціалу» зростають на один рівень залежно від вікових ознак групи, тобто у представників наймолодшої групи результати є достатніми, у представників середньої вікової групи – достатньо високими, а у представників найстаршої групи – ці показники відповідають високому рівню.

Можемо відзначити певні тенденції, які дослідили з допомогою методики «Індикатор копінг-стратегій»:

- У першій та другій групі однаковий відсоток респондентів (20%) мають високий рівень вираженості копінг-стратегії «вирішення проблем». Також однаковий відсоток респондентів (16%), які мають низький рівень вираженості стратегії поведінки «уникнення проблем»;
- У першій та третій групі однаковий відсоток респондентів (68%) мають середній рівень вираженості копінг-стратегії «вирішення проблем»;
- У першій групі 64% досліджуваних мають високий рівень вираженості копінг-стратегії «уникнення проблем», а в третій групі така сама

кількість респондентів (64%) мають низький рівень вираженості цієї ж стратегії поведінки.

Наймолодші представники вибірки найчастіше використовують первинні механізми психологічного захисту, такі як:

- «проекція», тобто приписування людиною власних неприйнятних думок чи відчуттів чи поведінки іншим особам або оточенню;
- «заперечення», тобто особа відмовляється визнавати, що трапились неприємні події;
- «заміщення», тобто прояв імпульсу переадресується від більш загрозливого об'єкта до менш загрозливого;
- «компенсація», тобто заміщення реально існуючої або уявної неповноцінності за допомогою деструктивного або конструктивного діяння.

В більш старших за віком групах (2 та 3) респонденти використовують найчастіше вторинні механізми психологічного захисту, такі як:

- «раціоналізація», тобто людина використовує неправдиву аргументацію, «псевдо розумні» обґрунтування своєї поведінки, переживань, бажань, комплексів та потягів;
- «витіснення», з допомогою використання цього механізму вилучаються із свідомості у підсвідомість почуття та думки, які спричиняють страждання.

Також у другій та третій груп був виявлений на досить високому рівні первинний механізм психологічного захисту «компенсація», тобто людина заміщує реально існуючу або уявну неповноцінності за допомогою деструктивної або конструктивної діяльності.

Достатньо часто представники другої групи також використовують первинний механізм психологічного захисту, такий як «проекція», тобто приписування людиною власних неприйнятних думок чи відчуттів або поведінки іншим особам або оточенню.

Респонденти третьої групи достатньо часто використовують вторинний механізм психологічного захисту, такий як «регресія», тобто людина повертається на попередню або менш зрілу стадію розвитку поведінки та почуттів.

Ми з'ясували, що у представників другої та третьої груп особистісний адаптаційний потенціал є вищим, ніж у досліджуваних наймолодшої групи, і респонденти старшого віку частіше використовують вторинні, тобто конструктивні механізми психологічного захисту.

Також ми розробили програму соціально-психологічного тренінгу, який спрямований на формування та розвиток конструктивних психологічних захистів та навиків стресостійкості військовослужбовців. Запропонований нами тренінг підходить для груп, де кількість учасників дорівнює 12 особам. Тренінг складається з 5 блоків, розрахований на п'ять днів, кожен день розрахований на 4,5-5,5 годин занять.

Основні завдання запропонованої нами програми тренінгу:

- формування системного уявлення про теорію та практику психологічного захисту особистості;
- формування системного уявлення про теорію та практику копінг-стратегій;
- формування системного уявлення про теорію професійної адаптації;
- сформувати в учасників тренінгу позитивне ставлення до себе;
- сприяти формуванню вмій та навичок саморегуляції емоційного стану;
- розвиток здатності адекватно вирішувати конфліктні ситуації;
- формування конструктивних механізмів психологічного захисту та продуктивних копінг-стратегій;
- стимулювання позитивних змін у поведінці;
- розвиток навиків стресостійкості;
- навчання учасників виявленню застосовуваних механізмів психологічного захисту в поведінці.

Сформували рекомендації щодо особистісно – професійного зростання військовослужбовців:

- Збалансування робочого та особистого часу військовослужбовця (врахування інтересів військовослужбовців при укладанні та погодженні планів відпусток. Дотримання плану відпусток та принципу надання відпочинку після виконання завдань в зоні бойових дій);
- Зменшення непрофільних навантажень на військовослужбовців (перегляд видів діяльності, до яких залучені військовослужбовці; пошук зовнішніх виконавців, яких можна залучити до виконання невійськових задач);
- Покращення системи кар'єрного зростання (Запровадження єдиних стандартів під час просування по службі на основі відповідності кваліфікації, освіти, набутому досвіду, вимогам посади. Впровадження зрозумілої для працівників системи управління кар'єрою);
- Покращення навчальної системи (розробка системи зворотного зв'язку в системі підготовки й освіти. Збільшення кількості та підвищення якості навчальних заходів: лекції, інтерактивні семінари-практикуми, практичні заняття);
- Покращення системи психологічного супроводу (вдосконалення системи психологічного забезпечення, а саме збільшення кількості особистісно-професійних тренінгів і індивідуальної психологічної роботи з військовослужбовцями);
- Зміни в забезпеченні (приведення рівня матеріального та інших видів забезпечення військовослужбовців у відповідність із умовами проходження служби).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В. А., Пуцай С. А. Питання про ментальний запис. В кн.: Клінг і організація. Загальні питання. Психологія. К., 1993. В. Б. Первомайський.
2. Анциферова Л.І. Особистість у важких життєвих умовах: переосмислення, перетворення ситуацій та психологічний захист / Л.І. Анциферова// Психологічний журнал. – 1994.
3. Психологічне супроводження професійної діяльності військовослужбовців служби за контрактом ЗСУ: навч. посіб. / В. Бараннік, О. Блінов, О. Макаревич та ін. – К.: РОСА, 2008 – 344 с.
4. Божович Л. І. Проблема формування особистості/Л.І. Божович; за ред. Д. Фельдштейна. - М.: Міжнар. пед. академія, 1995. - 212 с.
5. Автоматизований психодіагностичний комплекс визначення професійної придатності кандидатів на військову службу у внутрішні війська МВС України і навчання у вищих військових навчальних закладах МВС України : монографія / І. В. Воробйова, І. І. Приходько, С. Т. Полторак та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. – Х. : НА НГУ, 2016. – 296 с.
6. Георгієва І.А. Соціально-психологічні чинники адаптації особистості колективі: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / І.О. Георгієва. – Л., 1985. – 167 с.
7. Психологія соціальної адаптації та дезадаптації особистості // Психологія соціальної роботи / за ред. М. А. Гуліна. - СПб., 2010
8. Гуменюк Г. В. Психологічний простір професійного самоздійснення особистості як предмет дослідження // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С.

- Костюка НАПНУ / гол. ред. С.Д. Максименко. – К., 2014. – Т. XVI. – ч. 1-2. – С. 299-310.
9. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
10. Китаєв-Смик Л. А. Психологія стресу. М., 1983;
11. Козаків Ю.М. Інструментарій соціальних технологій (психологічні аспекти / Ю.М. Козаков; редактор А.А. Ільїн
12. Психологічна готовність військовослужбовців Національної гвардії України до службово-бойової діяльності поза межами пункту постійної дислокації: монографія / О. С. Колесніченко та ін. – Харків : НА НГУ, 2016. – 314 с.
13. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Корня Л.В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України. Методичний посібник. – К.: ФОП Маслаков, 2019. – 288 с.
14. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України : метод. посіб. К. : Видавничий дім “Освіта України”, ФОП Маслаков Руслан Олексійович, 2021. 74 с.
15. Професійно-психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України [Текст]: монографія / О. С. Колесніченко, Я.В. Мацегора, І. І. Приходько та ін. / За заг. ред. проф. І. І. Приходька. – Х.: НА НГУ, 2016. – 281 с.: іл. 6; табл. 3; бібліогр.: 86 назв.
16. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів] / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К.: Никацентр, 2006. – 580 с

17. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: [монографія] / В. М. Крайнюк. – К.: Ніка-Центр, 2007. – 432 с
18. Лефтеров В. О. Психотренінг в ОВС: практичний досвід, організація проведення та перспективи подальшого впровадження / В. О. Лефтеров. – 2008. Т. II. – 286 с
19. Адаптація дитини до школи / [упоряд. Максименко С., Максименко К., Главник О]. – К.: Мікрос-СВС, 2003. – 112 с.
20. Налчаджян А.А. Соціально-психологічна адаптація особистості (форми, механізми, стратегії)/О.О. Налчаджян. - Єреван: Вид-во АН АрмССР, 1988.
21. Неурова, А. Б., О. С. Капінус, and Т. Л. Грицевич. "Діагностика індивідуально-психологічних властивостей та якостей особистості: навчально-методичний посібник." *Львів: НАСВ* (2016).
22. Немов Р.С. Психологія/Р.С. Немов. Кн.1. Загальні засади психології. – К.: ВЛАДОС, 2003.
23. Николаєнко, С., & Николаєнко, О. (2012). Поняття адаптації в різних напрямках психології. *Світогляд-Філософія-Релігія*.
24. Овсяннікова Я. О. Соціально-психологічний тренінг як засіб відновлення психологічної стійкості рятувальників ДСНС України: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах» / Я. О. Овсяннікова. – Х., 2010. – 19 с.
25. Посохова С.Т. Індивідуальні стратегії особистісної адаптації/С.Т. Посохова // Психологія адаптації та соціальне середовище: сучасні підходи, проблеми, перспективи. - М.: Вид-во «Інститут психології РАН», 2007.
26. Приходько В. В. Соціально–психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетенції / В. В. Приходько // Вісник Львів. ун-ту. – 2005. – Вип. 19. – Ч.1. – С. 182–188

27. American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (4th ed.). Washington, DC.
28. Freud S. "The Neuro-psychoses of Defence"; White Press; 11 jul 2014; 30pages;
29. Freud, A. (1936). *Ego and Defence Mechanisms*. London: Hogarth Press and Institute of Psycho-Analysis.
30. Hock, Roger R. "Reading 30: You're Getting Defensive Again!" *Forty Studies That Changed Psychology*. 7th ed. Upper Saddle River: Pearson Education, 2013. 233–38. Print.
31. Kernberg O (July 1967). "Borderline personality organization". *J Am Psychoanal Assoc*.
32. Kramer, Ueli (June 2010). "Coping and defence mechanisms: What's the difference? - Second act". *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*.
33. Lazarus, R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Pub. Co., 1984. 456 p. 62.
34. Lazarus, R. S., & Cohen, J. B. *Theory and method in the study of stress and coping in aging individuals*. 5th WHO Conference on Society, Stress and Disease: Aging and old age. Stockholm, Sweden, June 14–19, 1976.
35. McWilliams, Nancy (2011). *Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process*, Second Edition. New York, NY: The Guilford Press.
36. Miroshnichenko V., Ozymovskyi V. (2021) *Metodychni osnovy formuvannia ukrainskoi identychnosti personalu Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy*. [Methodological foundations of the formation of the Ukrainian identity of the personnel of the State Border Service of Ukraine] *Innovatsiina pedahohika*. in Ukrainian.
37. Perelyhina K. A. (2009) *Psykhofiziologichni kryterii otsinky rivnia bezpeky liudyny v ekstremalnykh sytuatsiiakh*. [Psychophysiological criteria for

- assessing the level of human safety in extreme situations] Aktualni problemy suchasnoi psykholohii ta pedahohiky vyshchykh navchalnykh zakladiv MVS Ukrainy : materialy nauk.-prakt. konf. Kharkiv : KhNUVS, in Ukrainian.
- 38.Plutchik, R., Kellerman, H., & Conte, H. R. (1979). A structural theory of ego defences and emotions. In C. E. Izard (Ed.), *Emotions in personality and psychopathology* (pp. 229–257). New York: Plenum Press.
- 39.Profesiina pidhotovka ta adaptatsiia do trudovoi diialnosti. Professional training and adaptation to work.
- 40.Romanchenko I. (2008) Prohnozuvannia v umovakh intelektualno-viiskovoho protyborstva. [Forecasting in the conditions of intellectual-military confrontation] *Nauka i oborona*. in Ukrainian.
- 41.Sych R. (2016) Ekstremalni sytuatsii yak chynnyky nebezpeky diialnosti osobovoho skladu Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy.[Extreme situations as factors of danger in the activities of personnel of the State Border Guard Service of Ukraine] *Naukovi perspektyvy – 2016 : materialy II (LXVI) Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii*. Kyiv. In Ukrainian
- 42.Taylor, S.E. (2006). *Health Psychology, international edition*. McGraw-Hill Education
- 43.Tomchuk M. I. (1996) Sotsialno-psykholohichni problemy hotovnosti uchniv do sluzhby v Zbroinykh Sylakh Ukrainy [Socio-psychological problems of students' readiness to serve in the Armed Forces of Ukraine] : dys. d-ra psykhol. nauk. Kyiv. in Ukrainian.
- 44.Vailant, George (1977). *Adaptation to Life*. Boston: Little Brown.
- 45.Vaillant, G. E., Bond, M., & Vaillant, C. O. (1986). An empirically validated hierarchy of defence mechanisms. *Archives of General Psychiatry*, 73, 786–794. George Eman Valillant.
- 46.Vaillant, George (1994). "Ego mechanisms of defense and personality psychopathology" *Journal of Abnormal Psychology*.

47. Wang, J.; Korczykowski, M.; Rao, H.; Fan, Y.; Pluta, J.; Gur, R.C.; McEwen, B.S.; Detre, J.A. (2007). "Gender difference in neural response to psychological stress"