

**КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА
ШЕВЧЕНКА**

**ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА
ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ
GENDER FEATURES OF OVERCOMING STRESS BY MILITARY
PERSONNEL**

На здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр»
з напрямку «психологія»

Студентки ОКР «магістр»
m.gutevich@ukr.net 2 курсу
Гутевич Марини Андріївни

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Дубровинський Георгій Ревмирович

Допустити до захисту в ДЕК

Кафедра соціальної психології

Протокол № _____ від _____

завідувач кафедри:

професор, доктор психологічних наук

Коваленко Алла Борисівна

(підпис)

Київ-2021

Зміст

Вступ.....	2
Розділ 1 Теоретико-методологічні засади гендерних особливостей подолання стресу військовослужбовцями.	7
1.1. Сучасні підходи до вивчення проблеми подолання стресу.....	7
1.2. Специфіка змісту та стрес-факторів діяльності військовослужбовців	14
1.3. Дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій та гендерних особливостей військовослужбовців.	18
Висновки до 1 розділу	28
Розділ 2. Емпіричне дослідження гендерних особливостей подолання стресу військовослужбовцями.....	29
2.1. Підходи до дослідження подолання стресу.	29
2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження.	48
2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.	50
Висновки до 2 розділу	70
Розділ 3. Психологічні засоби подолання стресу у військовослужбовців.	76
3.1. Підходи до психологічної інтервенції при роботі з військовослужбовцями ...	76
3.2. Розробка тренінгової програми вироблення копінг-стратегій та способів саморегуляції військовослужбовців.....	89
Висновки до 3 розділу	94
Висновки	96
Список використаних джерел.....	99
Додатки	104

Вступ

Протягом багатьох років питанням гендерної психології, займалися в основному зарубіжні вчені.

Гендерна психологія - галузь психологічної науки, що вивчає закономірності формування і розвитку характеристик особистості як представника певної статі, обумовлені статевої диференціацією і стратифікацією (тобто ієрархією) [23].

У гендерній психології при аналізі проблем статевого розподілу робиться акцент на ієрархічності ролей, статусів, позицій чоловіків і жінок. Активно обговорюються питання нерівності.

Сучасна психологія розділяє поняття стать і гендер. Поняття «гендер» з'явилося тільки в 60 - 70-х рр. ХХ століття. До цього часу відмінності між чоловіками і жінками (в тому числі соціальні) не були предметом емпіричних досліджень.

С. Бем [10, с. 94] визначає гендер як соціальна стать, який наказував би поведінку людини в суспільстві і те, як це поведінка сприймається іншими людьми. Виникнення цього терміна, а також поява нових досліджень в області гендерної психології, свідчать про зростаючий інтерес вчених саме до відмінностей в соціальних ролях.

Коли говорять про біологічні відмінності між чоловіками і жінками як індивідами, то використовують терміни "стать" і "статевий диморфізм". Коли ж говорять про психосоціальної, соціокультурної ролі особистості, то мова йде про гендер, гендерні відмінності.

Зараз однією з актуальних тем є тема гендерної ідентичності, тобто поділу на групи за типами гендерної ідентичності «фемінність», «маскулінність», «андрогінність». Цим питанням займалися С. Бем, Д. Гілмор, Д. Спенс, І. Кон, Р. Сарсембаева, С. Ушакін і багато інших.

Маскулінність, фемінність, андрогінність - генетично задані властивості психіки, що формуються під впливом соціальних факторів. Фемінінний тип гендерної ідентичності характеризується як такий, що є дбайливим, емоційним, чутливим до інтересів і проблем інших людей. Особистості з переважанням

фемінінних ознак в соціальному житті більше орієнтовані на якість життя, ніж ті, у кого переважають маскуліні ознаки. Маскуліний тип гендерної ідентичності вимагає від людини активності, агресивності, домінування, амбітності. Показниками домінування маскуліності в соціумі є такі цінності, як соціальний статус, імідж, професійний і матеріальний успіх. У людей з андрогінним типом гендерної ідентичності одночасно присутні маскуліні і фемінні ознаки, не завжди в однаковій мірі.

Є. П. Ільїн [21] вважає, що в залежності від ступеня вираженості фемінінності, маскуліності, андрогінності особистість може мати схильність до різних професій, а також в процесі оволодіння професією можуть розвиватися ті фемінні, маскуліні, Андрогінні якості, які необхідні особистості для успішної професійної діяльності.

У сучасних умовах багато професій несуть в собі різні стреси. Професійні стреси можуть накладати особистісні переживання, що призводить до кумулятивного ефекту. Найнебезпечнішими і стресогенними професіями в сучасному суспільстві вважаються рятувальник, пожежник, поліцейський, льотчик. У зв'язку з особливостями професійної діяльності в цю категорію можна віднести професію військовослужбовець.

Дослідження подолання стресу військовослужбовцями, та зокрема гендерний аспект цього питання вивчається сучасними вітчизняними науковцями та представниками науково-дослідних центрів і навчальних закладів ЗСУ, зокрема в межах розробки наступних тем: психологічне забезпечення діяльності силових структур України (Дубровинський Г.Р. [21]), адаптація до виховного процесу курсантів, які навчаються на офіцерів запасу (підполковник ЗСУ, науковий співробітник військово-гуманітарної кафедри ВІКНУ Первак І.О.), психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення (Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. [26]), морально-психологічна готовність військовослужбовців Збройних Сил України до виконання завдань за призначенням: соціологічний вимір та прогнозування (Агаєв Н.А., Деточка О.Д, Єфімова В.В., Малахов М.А., Михайлов В.С., Донченко В.М.,

Шевчук О.В. [3]), (Н.А. Агаєв, О.А. Мацагор, О.Г. Скрипкін та ін. [41]), психологічна робота з посттравматичними стресовими розладами у військовослужбовців Збройних Сил України (Хоружий С.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. [48]).

Для успішної професійної діяльності необхідно мати уявлення про подолання стресу за допомогою різних способів, в тому числі, за допомогою копінг-стратегій.

Поняття «копінг» виникло на стику трьох областей психології - соціальної психології, психології особистості і психології здоров'я (в рамках наукової парадигми «стрес-копінг»). У зарубіжній психології даний напрямок розвивається близько 40 років, у вітчизняній психології - 15 років. Таким чином, можна зробити висновок про те, що в Україні проблема використання копінг-стратегій недостатньо вивчена як теоретично, так і емпірично.

Однією з актуальних проблем сучасної психології є проблема психологічної адаптації людини до постійно мінливих умов навколишнього середовища. Сучасні умови життя висувають завищені вимоги до адаптивних можливостей людини. У психології одним з механізмів адаптації людини до умов, що змінилися є можливість упоратися з важкими ситуаціями.

Стосовно до гендерних відмінностей, існує дефіцит даних, особливо в контексті професійної діяльності в області небезпечних професій (військовослужбовці, льотчики, рятувальники, пожежні).

Проблема даного дослідження впливає з недостатньої кількості наявних даних - не ясно, які стратегії в ситуації стресу вибирають військовослужбовці фемінного, маскулінного або андрогінного типу. Це є актуальним з точки зору розуміння поведінки фахівця небезпечних професій, може сприяти уточненню критерію відбору на ці професії, визначати ефективність і успішність професійної діяльності, індивідуальні стилі адаптації та способи реабілітації.

З цією проблемою специфіки поведінки фахівця в області небезпечних професій тісно пов'язана проблема копінг-стратегій, тобто проблема подолання професійного стресу. Копінг вивчається останнім часом щодо так званих

небезпечних професій. Відносно гендерних відмінностей і способів подолання стресу раніше досліджень не проводилося, але потреба в ефективних способах подолання стресу і умінні правильно вибирати копінг-стратегії у представників небезпечних професій є.

Більше 50 курсантів, які приймали участь в захисті держави на Сході нашої країни, та були учасниками антитерористичної операції (АТО) та операції об'єднаних сил (ООС) вирішили стати офіцерами та зараз вчаться у ВІКНУ. Вони активно діляться власним досвідом та зазначають, що вивчення тематики копінгів та способів подолання стресу у військовослужбовців у різних умовах служби, включаючи різноманітні аспекти (зокрема гендерні, статеві та вікові), є надзвичайно актуальним для українського суспільства та держави на даний час.

Ці проблеми в сукупності обумовлюють актуальність даного дослідження.

Об'єкт дослідження: стрес у військовослужбовців.

Предметом дослідження: гендерні особливості подолання стресу у військовослужбовців.

Мета дослідження: визначити гендерні особливості подолання стресу військовослужбовцями.

Відповідно до мети, були поставлені наступні **завдання:**

1. Проаналізувати стрес-фактори діяльності військовослужбовців.
2. Проаналізувати теоретичні підходи до дослідження способів подолання стресу.
3. Визначити методичні засади емпіричного дослідження гендерних особливостей подолання стресу військовослужбовцями.
4. Визначити копінг-стратегії, які використовуються військовослужбовцями в залежності від статі та типу гендерної ідентичності.
5. Розробити тренінгову програму вироблення копінг-стратегій та способів саморегуляції військовослужбовців.

Характеристика процедури і методів дослідження

Процедура проведення дослідження: Дослідження було проведене у ВІКНУ(Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка). Всього в дослідженні було задіяно 60 військовослужбовців (по 30 чоловіків і жінок) у віці від 18 до 45 років. Вибірка складається з військовослужбовців наступних звань: курсанти (рядові) (20 чол.), курсанти (сержанти) (20 чол.), молодші офіцери (20 чол.).

Кожен учасник дослідження отримав індивідуальний діагностичний комплекс, що складається з 4 методик. Час заповнення - близько 60 хвилин.

Вибір методик дослідження здійснювався відповідно до поставлених мети та завдань.

Методики дослідження:

- 1) Опитувальник Сандри Бем «Фемінінність-маскулінність» для дослідження маскулінності - фемінінності досліджуваних
- 2) Опитувальник способів совладання (адаптація методики WCQ Т.Л. Крюкової)
- 3) Методика діагностики копінг-механізмів Е. Хейм (в адаптації Л.В.Вассермана)
- 4) Опитувальник «Шкала психологічного стресу PSM-25» Леміра (в адаптації Водоп'янової).

У дослідженні були висунуті наступні гіпотези:

1. У маскулінних військовослужбовців переважають такі типи копінг-стратегій, які за своїм психологічним змістом відповідають природі маскулінності, - тобто, в яких присутні елементи агресивності, напорю, безкомпромісності, нападу, подолання перешкод і т.д.
2. У фемінних військовослужбовців переважають такі типи копінг-стратегій, які за своїм психологічним змістом відповідають природі фемінності.
3. У андрогінних військовослужбовців переважають такі типи копінг-стратегій, які за своїм психологічним змістом відповідають «чоловічим» і «жіночим» рисам.

Розділ 1 Теоретико-методологічні засади гендерних особливостей подолання стресу військовослужбовцями.

1.1. Сучасні підходи до вивчення проблеми подолання стресу.

Згідно Г.Сельє [39, с. 63], стрес - неспецифічна захисна реакція на несприятливі умови навколишнього середовища. У контексті нашого дослідження, нам необхідно вивчити основні підходи до розуміння подолання стресу.

Сучасні підходи до розуміння подолання стресу сформувалися на основі чотирьох взаємопов'язаних концепцій: 1) еволюційної теорії поведінкової адаптації; 2) психоаналітичного підходу і теорії особистісного розвитку; 3) теорії життєвого циклу розвитку людини; 4) вивчення поведінки при життєвих кризах.

1. Предмет еволюційної теорії Дарвіна - процес адаптації до навколишнього середовища - включає поняття мінливості в розвитку, спадковості і природного відбору живих організмів.

Передбачається, що люди не можуть адаптуватися до оточуючого їх світу на самоті, вони взаємозалежні і, щоб вижити, повинні об'єднати свої сили. Соціальна адаптація розглядається як похідна від індивідуальних специфічних стратегій подолання, що сприяють виживанню групи і сприяють розвитку людської спільноти. Такий підхід призвів до виділення поведінкових стратегій прийняття рішень, що сприяють індивідуальному і видовому виживанню.

2. Психоаналітичні погляди 3. Фрейда [43] послужили основою для протиставлення, з одного боку, інтрапсихічного і когнітивного, а з іншого боку, поведінкового факторів. Дію останнього фактора Фрейд пов'язував з потребою знизити напругу шляхом задоволення сексуальних і агресивних інстинктів. Він вважав, що для вирішення конфлікту між особистими імпульсами і обмеженнями зовнішньої реальності існують Я-процеси. Будучи когнітивними механізмами, які можуть включати в себе поведінкові компоненти, вони виконують дві основні функції: захисну і емоційну, яка обмежує надмірний тиск реальності шляхом непрямого вираження сексуальних і агресивних імпульсів, минаючи усвідомлення їх істинного змісту.

3. Е. Еріксон [45] створив теорію життєвого циклу розвитку людини (его-теорію), в якій описав вісім періодів життя, кожен з яких управляється "кризою". Подолання кризи необхідне для того, щоб особистість успішно впоралася з наступним періодом розвитку. Особистісні ресурси подолання, що поповнюються в юності і молодості, інтегруються в Я-концепцію та імітують процеси подолання в зрілому і літньому віці.

Поетапні моделі, аналогічні еріксонівській, часто зображуються як гвинтові сходи: невдале проходження одного рівня передбачає крах на наступному. Але життя в сучасному світі далеко не завжди є низкою певних етапів наступних один за одним в хронологічному порядку. Більшість людей очікує настання конкретних подій в певний час, орієнтуючись по "ментальних годинах", що задає певний ритм життя. Наше уявлення про соціальні тимчасові рамки істотно змінилося протягом останніх трьох-чотирьох десятиліть: ритм життєвих циклів стає все більш нестійким.

4. Глибинні дослідження процесу адаптації до життєвих криз і змін викликали нову хвилю інтересу до людських можливостей подолання. Так, в одному з досліджень було показано, що навіть в жахливих умовах концентраційних таборів багато людей змогли контролювати свою долю: деякі військовополонені протистояли своїм тюремникам, розвивали підпільну мережу спілкування, намагалися зберегти свої моральні принципи і ідеали [42].

Існує кілька теоретичних підходів до проблеми подолання стресу, які ґрунтуються на різних схемах взаємозв'язку особливостей особистості, ситуації і процесу подолання [45].

1. Особистісно-орієнтований підхід - передбачає безумовну середовищну константу, тобто сталість ситуації; успішність подолання стресу при цьому обумовлюється особистісними характеристиками. Представники даного напрямку мають різні погляди на механізми регуляції подолання на основі різних теорій особистості. Це дозволило деяким з них розглядати феномен подолання як рису особистості і визначати стилі подолання, виходячи з індивідуально-психологічних особливостей людини.

2. Характерною особливістю проблемно-орієнтованого підходу до подолання стресу є акцент на залежності використовуваних стратегій подолання проблем від вимог середовища. Передбачається, що різним типам стресорів відповідають різні види рішень і процесів подолання. Спосіб, за допомогою якого людина справляється зі смертю іншої людини, може відрізнятись від способів, за допомогою яких та ж людина долає обмеження, пов'язані з власною хворобою, або від методів, що застосовуються для пошуку нової роботи після звільнення.

Одним з критеріїв, що дозволяють класифікувати стресогенні ситуації, є те, чи стає ситуація шкідливою або вона має потенційні позитивні наслідки, тобто служить стимулом для вибору тієї чи іншої форми поведінки. Стресори можна класифікувати також за їх змістом: хвороба, смерть близької людини, міжособистісні або ділові конфлікти тощо. На початковому етапі дослідження піддослідних просять розповісти про різні пережиті ними проблеми, після чого проводять порівняння реакцій подолання різних проблем. Часто такі дослідження є лонгитюдними [6, 15].

В цілому, люди в умовах втрати (наприклад, хвороби або смерті близьких) частіше використовують стратегії подолання, переважно спрямовані на емоції, якщо ж проблеми носять міжособистісний або діловий характер, включають загрозу, або негативні оцінки, то стратегії є більш проблемно-орієнтованими. Таким чином, люди змінюють техніки подолання в залежності від вимог ситуації.

3. Когнітивний підхід пов'язаний з оціночними процесами, які базуються на чотирьох положеннях. По-перше, здатність людини справлятися з проблемою, в основному, залежить від її ставлення до ситуації. Найчастіше ставлення розуміється в формі свідомої оцінки ситуації як благополучної, що містить загрозу, втрату або стимул. Складна або небезпечна ситуація (реальна чи уявна) породжує спробу вирішити або пом'якшити проблему (проблемно-орієнтоване подолання), тоді як ситуація, яка містить шкоду або втрату, швидше за все, викличе рішення, яке зменшує або пом'якшує негативні емоції від стресора.

По-друге, когнітивні підходи припускають, що люди можуть вдаватися до різних стратегій подолання, змінюючи їх під впливом вимог конкретної проблеми.

Незважаючи на особливості індивідуального сприйняття ситуації і проблеми, люди часто оцінюють умови середовища таким чином, що дає теоретикам - когнітивістам підстави вважати, що будь-які оцінки стратегій подолання треба пов'язувати з конкретною проблемою.

По-третє, дії з подолання включають і проблемно-орієнтовані, і спрямовані на емоції стратегії. Контроль над емоціями може сприятливо впливати на рішення або на подолання проблеми, тобто є одним з кращих способів управління емоціями і поведінкою в конкретній стресовій ситуації.

По-четверте, когнітивісти дотримуються емпіричного підходу, вважаючи, що змістом завдання визначається, які стратегії будуть, а які не сприятимуть успішній адаптації. Зокрема, в той час як багато дослідників схилилися до думки, що заперечення завжди неадаптивне, Р. Лазарус [51] описав умови, в яких ця стратегія може стати корисною, наприклад, як спосіб надання допомоги для збереження надії в очевидно безнадійній ситуації.

В даний час багато прихильників когнітивістського підходу в дослідженнях проблеми подолання використовують метод самоопису поведінки щодо подолання, в основі якого лежить оцінка і ситуації, і власних переживань людини. Вони розглядають стратегії подолання, в основному, як функцію особистості в невизначеній ситуації або в ситуації, якою важко керувати. Однак, невідомо жодного дослідження поєднання використовуваних стратегій подолання в залежності від особистісних і ситуаційних чинників [14].

Численність і різноманітність розуміння копінг-стратегій і емпіричних підходів до їх дослідження і вимірювання висуває на перший план завдання узагальнення існуючих підходів і отриманих даних щодо критеріїв копінг-стратегій, їх відмінності від інших «родинних» понять (таких як захисні механізми), їх продуктивності і зв'язку з психологічним благополуччям і ефективністю діяльності.

Вивчення способу мислення і поведінки, що сприяють подоланню стресових ситуацій, дало поштовх до розвитку нової течії в стрес-менеджменті, спрямованої на вивчення копінг-поведінки. Термін «копінг» походить від англ. «Смітті» -

справлятися, боротися, долати. Р.С. Лазарус [51, с. 48] визначає його наступним чином: «Копінг - це когнітивні і поведінкові зусилля з управління специфічними зовнішніми або внутрішніми вимогами (і конфліктами між ними), які оцінюються як ті, що напружують або перевищують ресурси особистості».

Існують різноманітні види копінг-стратегій, які визначаються специфікою стресорів і індивідуальними характеристиками людини, особливостями її когнітивного реагування і поведінки в стресовій ситуації. Були зроблені спроби класифікувати ці стратегії за рядом ознак.

Спираючись на розширену класифікацію копінгів, запропоновану С. Едвардом [49], можна стверджувати, що до адаптивних копінг-стратегій відносяться стратегії, спрямовані безпосередньо на вирішення проблемної ситуації. Наступний блок копінг-стратегій - активно-адаптивні, можуть сприяти адаптації людини в стресовій ситуації. До таких стратегій подолання відносяться:

- пошук емоційної соціальної підтримки - пошук співчуття і розуміння з боку оточуючих;
- придушення конкуруючої діяльності - зниження активності щодо інших справ і проблем і зосередження на джерелі стресу;
- стримування - очікування більш сприятливих умов для вирішення ситуації замість імпульсивних дій;
- гумор як спроба впоратися з ситуацією за допомогою жартів і сміху з її приводу.

Третя група - активні копінг-стратегії, вони не завжди є адаптивними. До цієї групи належать:

- фокус на емоціях і їх вираження - яскрава емоційна реакція на стресову ситуацію;
- заперечення - відкидання будь-якої стресової події;
- ментальне відсторонення - відхід від джерела стресу через сни, фантазії, мрії;
- поведінкове відсторонення - відмова від активного вирішення ситуації;
- звернення до релігії;

- використання алкоголю і наркотиків.

В якості важливих предикторів психологічного благополуччя в широкому наборі ситуацій розглядаються два типи копінг-стратегій - спрямовані на проблему (approach), тобто на активні спроби вирішити проблему, і уникаючі (avoidant), тобто спрямовані на відсторонення, уникнення проблемної ситуації. Перші виявилися в більшій мірі пов'язаними з психологічним здоров'ям і успішною адаптацією до стресора, ніж другі. Крім того, уникаючий копінг є також фактором ризику алкоголізму і використання наркотиків.

Класифікація видів стратегій подолання стресу, розроблена Л.І.Анциферовою [6], побудована з урахуванням особливостей когнітивного і поведінкового рівня регуляції цього процесу і своєрідності важких життєвих і робочих ситуацій. Нею виділені:

- перетворюючі стратегії, прийоми пристосування до важких ситуацій;
- допоміжні прийоми самозбереження;
- «метастратегічні техніки» життя;
- прийоми вдосконалення етичного начала особистості.

Автор зазначає, що «подолання - це процес, в якому на різних його етапах суб'єкт використовує різні стратегії, іноді навіть поєднуючи їх. При цьому не існує таких стратегій, які були б ефективними в усіх складних ситуаціях» [6, с. 14]. Потрібно і можна вчити боротьбі з життєвими труднощами, але якими прийомами слід користуватися, вирішує сам суб'єкт, виходячи зі своїх індивідуально-психологічних особливостей, життєвого досвіду, значущості подій та інших чинників.

І.Г.Малкіна-Пих [31] виділяє три основні критерії, за якими будуються всі класифікації стратегій копінг-поведінки:

1. Емоційний / проблемний:

1.1. Емоційно-сфокусований копінг - спрямований на врегулювання емоційної реакції.

1.2. Проблемно-сфокусований копінг - спрямований на те, щоб впоратися з проблемою або змінити ситуацію, яка викликала стрес.

2. Когнітивний / поведінковий:

2.1. «Прихований» внутрішній копінг - когнітивне вирішення проблеми, метою якого є зміна неприємної ситуації, що викликає стрес.

2.2. «Відкритий» поведінковий копінг - орієнтований на поведінкові дії, використовуються копінг-стратегії, які спостерігаються в поведінці.

3. Успішний / неуспішний:

3.1. Успішний копінг - використовуються конструктивні стратегії, що призводять в остаточному підсумку до подолання важкої ситуації, що викликала стрес.

3.2. Неуспішний копінг - використовуються неконструктивні стратегії, що перешкоджають подоланню важкої ситуації.

Звісно ж, що кожна використовувана людиною стратегія копінга може бути оцінена по всім перерахованим вище критеріям хоча б тому, що людина, яка опинилася у важкій ситуації, може використовувати як одну, так і декілька копінг-стратегій. Таким чином, можна припустити, що існує взаємозв'язок між тими особистісними конструктами, за допомогою яких людина формує своє ставлення до життєвих труднощів, і тим, яку стратегію поведінки при стресі (подолання ситуації) вона вибирає.

N.Eisenberg і R.Fabes [50] виділяють три взаємопов'язаних види емоційної регуляції:

- регуляція пережитих емоцій (емоційно-орієнтовані копінги), тобто процесів породження, підтримки, управління емоційними станами;

- регуляція поведінки (власних дій і вираження емоцій)

- регуляція контексту, що викликає емоції (проблемно-орієнтовані копінги).

Також науковці [50] вважають, що вид копінга не пов'язаний з його природою: емоційно-орієнтовані копінги нерідко бувають когнітивними (перемикання уваги, спогади про щось приємне тощо).

1.2. Специфіка змісту та стрес-факторів діяльності військовослужбовців

Основним завданням військовослужбовців є захист і утримання території, а також людських і матеріальних ресурсів. Люди, які перебувають на дійсній службі, зобов'язані беззаперечно виконувати всі накази при необхідних військових діях, операціях і заходах. Вони повинні вміти прогнозувати необхідну кількість одиниць техніки і живої сили, яку потрібно задіяти. В їх обов'язки входить виявлення потенційної небезпеки, а також складання доповідей про надзвичайні ситуації.

Залежно від присвоєного військового звання і службового становища кожен, хто працює діляться на начальників (старших) і підлеглих (молодших). Суворе дотримання субординації - невід'ємна складова служби в лавах армії.

До основних якостей характеру військового в першу чергу варто віднести високу моральність, порядність і, звичайно, патріотизм. Люди у військовій формі відрізняються організованістю, чесністю і принциповістю, спостережливістю і рішучістю. Вони повинні бути вимогливі не тільки до себе, але і до своїх колег.

Військовослужбовці мають здатність аналізувати наявні факти і прогнозувати подальший хід подій. Служити в армії можуть тільки люди з нормальною психікою, які контролюють свої емоції. Хороша фізична витривалість, дисциплінованість, оперативність - ці характеристики далеко не останні в списку якостей, якими повинні володіти люди, що несуть військову службу. У більшості слово "військовий" неодмінно асоціюється і з такими словами як самовладання, сміливість і витримка.

Людям з вольовими рисами характеру і організаторськими здібностями, які можуть оперативно реагувати і швидко приймати рішення, варто спробувати свої сили і стати військовими. Опанувати цю професію можна, отримавши середню спеціальну або вищу освіту. Майбутні службовці армії вчаться у військових училищах, академіях, інститутах і університетах.

Як і в будь-якому виді діяльності, в професії військового крім плюсів є і свої мінуси. Людині, що проходить службу, не доводиться вибирати місто і кліматичні умови, куди їй з сім'єю необхідно переїжджати. Часом ненормований робочий день і нічні чергування вимагають від службовців і їх рідних багато терпіння і стійкості.

Особливість професії військовослужбовець полягає ще і в тому, що вона ризикована і небезпечна, тому що військові несуть службу на морі, в повітрі або на суші і при необхідності в будь-який момент можуть бути відправлені в "гарячі точки".

Сучасні бойові дії, як правило, супроводжуються підвищеним стресогенним впливом на психіку військовослужбовців.

Існують різні підходи до розуміння сутності бойового стресу [7]. Бойовий стрес являє собою сукупність станів, пережитих військовослужбовцями в процесі адаптації до несприятливих для їхньої життєдіяльності і загрозливим їх життєво важливим цінностям умов бойової обстановки. Інтенсивність переживання бойового стресу залежить від взаємодії двох основних чинників - сили і тривалості впливу на психіку військовослужбовця бойових стресорів і особливостей реагування військовослужбовця на їх вплив.

Різні бойові стресори поділяються на специфічні та неспецифічні для бойової обстановки. Специфічні мають підвищений рівень стресогенності і включають:

- ситуації, що загрожують життю і здоров'ю військовослужбовця;
- поранення, контузії, каліцтва і дози опромінення;
- загибель близьких людей і товаришів по службі;
- жахливі картини смерті і людських страждань;
- випадки загибелі товаришів по службі, мирних громадян, відповідальність за які військовослужбовець приписує собі;
- події, в результаті яких постраждали честь і гідність військовослужбовця.

До другої групи належать неспецифічні стресори, властиві як бойовій обстановці, так і іншим видам стресових ситуацій:

- підвищений рівень перманентної загрози для життя;
- тривала напружена діяльність;
- тривала незадоволеність основних біологічних і соціальних потреб;
- різкі і несподівані зміни умов служби і життєдіяльності;
- важкі екологічні умови життєдіяльності;
- відсутність контактів з близькими;

- неможливість змінити умови свого існування;
- інтенсивні і тривалі міжособистісні конфлікти;
- підвищена відповідальність за свої дії.

Наприклад, війська РХБЗ є одним з найнебезпечніших видів професії військовослужбовець. Головним призначенням бригади РХБЗ є організація захисту військ, населення і об'єктів тилу від радіаційної, хімічної та біологічної небезпеки як в мирний, так і у воєнний час. Проводять розвідку місцевості на отруйні речовини, радіаційні та біологічні за допомогою спеціалізованих машин, при виявленні повинні позначити межі вогнища зараження. На бригаду покладається виконання наступних завдань [52]:

- виявлення ядерних вибухів;
- ведення радіаційної, хімічної і біологічної розвідки, проведення дозиметричного і хімічного контролю;
- здійснення спеціальної обробки особового складу, озброєння, техніки, знезараження ділянок місцевості і військових об'єктів;
- контроль за зміною ступеня зараженості місцевості радіоактивними продуктами;
- нанесення втрат противнику застосуванням запальної зброї;
- постачання з'єднань і частин озброєнням і засобами радіаційного, хімічного і біологічного захисту;
- ремонт озброєння і засобів радіаційного, хімічного і біологічного захисту;
- оцінка наслідків і прогнозування можливої радіаційної, хімічної і біологічної обстановки;
- ліквідації наслідків аварій (руйнувань) на радіаційно, хімічно та біологічно небезпечних об'єктах.

Можна виділити ряд стресогенних факторів [41]. До них відносяться: погіршення здоров'я, яке за механізмом формування постстресових станів суб'єктивно пов'язується в першу чергу з участю в дезактиваційних роботах; переживання загрози розвитку променевої хвороби і, як наслідок, передбачуваного скорочення тривалості життя; підвищення тривожності в умовах виробництва в

зв'язку з переоцінкою можливостей виникнення аварійних ситуацій і значення їх наслідків; психологічні сімейні проблеми, пов'язані з дітонародженням.

Ліквідатори, які звертаються за психологічною допомогою, найчастіше скаржаться на стан соматичного здоров'я: постійні головні болі, втрату ваги, болі в суглобах і м'язах тощо. Їх турбує також підвищена збудливість і дратівливість, часто виникають спалахи гніву, зниження працездатності і настрою, конфлікти в родині і на роботі тощо.

1.3. Дослідження взаємозв'язку копінг-стратегій та гендерних особливостей військовослужбовців.

Перш за все слід розкрити питання сучасної теорії та практики гендерних досліджень. Гендерна психологія - зовсім новий науковий напрям в рамках соціально-гуманітарних наук, який лише починає заявляти про себе як про самостійну область психологічного знання. Традиційно поняття «стать» використовувалося для позначення тих анатомо-фізіологічних особливостей людей, на основі яких людські істоти визначаються як чоловіки або жінки. Стать (тобто біологічні особливості) людини вважалася фундаментом і першопричиною психологічних і соціальних відмінностей між жінками і чоловіками.

У міру розвитку наукових досліджень стало ясно, що з біологічної точки зору між чоловіками і жінками значно більше схожості, ніж відмінностей. Багато дослідників навіть вважають, що єдине чітке і значуще біологічне розходження між жінками і чоловіками полягає в їх ролі у відтворенні потомства. Сьогодні очевидно, що такі «типові» відмінності статей, як, наприклад, високий зріст, більша вага, м'язова маса і фізична сила чоловіків вельми непостійні і набагато менше пов'язані зі статтю, ніж було прийнято вважати. Крім біологічних відмінностей між людьми існують поділ їх соціальних ролей, форм діяльності, відмінності в поведінці і емоційних характеристиках. Існуюча в світі різноманітність соціальних характеристик жінок і чоловіків і принципова тотожність біологічних характеристик людей дозволяють зробити висновок про те, що біологічна стать не може бути поясненням відмінностей їх соціальних ролей, які існують в різних суспільствах. Таким чином, виникло поняття «гендер», що означає сукупність соціальних і культурних норм, які суспільство наказує виконувати людям залежно від їх біологічної статі. Не біологічна стать, а соціокультурні норми визначають, в кінцевому рахунку, психологічні якості, моделі поведінки, види діяльності, професії жінок і чоловіків. Бути в суспільстві чоловіком чи жінкою означає не просто мати ті чи інші анатомічні особливості - це означає виконувати ті чи інші запропоновані нам гендерні ролі.

Таким чином, коли говорять про біологічні відмінності між чоловіками і жінками як індивідами, то використовують терміни «стать», «статевий диморфізм», в англійській літературі - «sex», коли ж говорять про психосоціальні, соціокультурні ролі тих чи інших як особистостей, то найчастіше говорять про гендер, гендерні відмінності.

Е. Гідденс [18], один з найавторитетніших сучасних психологів, пояснює, що «гендер» - це не фізичні відмінності між чоловіком і жінкою, а соціально формовані особливості мужності і жіночності. Гендер, за його словами, означає, перш за все, соціальні очікування щодо поведінки, що розглядається як відповідна для чоловіків і жінок.

На відміну від психології статі та диференціальної психології, в гендерній психології вивчаються не просто відмінності в психологічних особливостях чоловіків і жінок. У фокусі її уваги, перш за все, ті наслідки особистісного розвитку, які викликані явищами статевої диференціації і стратифікації.

Відмінності гендерної проблематики в психології від психології статі характеризуються також і різними теоретико-методологічними засадами [45]. Так, теоретико-методологічною підставою психології статі є біодетерміністська парадигма, а гендерні дослідження в психології базуються на соціально-конструктивістській парадигмі.

Згідно соціально-конструктивістської парадигми гендер розуміється як організована модель соціальних відносин між чоловіками і жінками, конструюється основними інститутами суспільства. Ця теорія має два постулати:

- 1) гендер конструюється за допомогою соціалізації, розподілу праці, системою гендерних ролей, сім'єю, засобами масової інформації;
- 2) гендер будується і самими індивідами - на рівні їх свідомості (тобто гендерної ідентифікації), прийняття заданих суспільством норм і підлаштування під них (в одязі, зовнішності, манері поведінки тощо).

Прихильники теорії соціального конструювання гендера ставлять під сумнів той факт, що все соціальне біологічно обґрунтоване і тому вважається природним і нормальним.

З позицій соціального конструювання, і стать, і гендер є статусами, що соціально досягаються. Так само як раса, етнічність і соціальний клас, гендерні категорії виявляються інституціоналізованими культурою і соціумом. Життя кожного індивіда з самого народження формується соціокультурними нормами і правилами. Поділ соціального світу на чоловіків і жінок вкорінений настільки глибоко, що з моменту народження, коли стать дитини визначена, батьки, лікарі і всі навколишні «створюють гендер», реалізуючи принцип статевої диференціації. Насправді, між хлопчиками і дівчатками, чоловіками і жінками більше схожості, ніж відмінностей, але в цій сфері суспільство накладає табу на подібність.

Що стосується відмінностей між чоловіками з різними типами гендерної ідентичності, то в цій області безумовно існує дефіцит емпіричних даних, особливо в контексті небезпечних видів професійної діяльності. Так як цю проблему ми вивчаємо на прикладі військовослужбовців, то вона набуває особливої актуальності. Ми вважаємо, на основі наявних літературних даних, що представники небезпечних професій і їх гендерні особливості пов'язані зі стратегіями подолання стресу. А професія військовослужбовець протікає на тлі різноманітних стресів. Тому одним із завдань нашого дослідження є вивчення індивідуальних відмінностей в подоланні стресу.

З появою жіночих рухів на Заході в кінці 60-х - початку 70-х років ХХ століття, почали розвиватися дослідження, які тепер названі гендерними. Не зовсім правильно вважати тільки фемінізм витокм гендерної психології, хоча його наслідком і стало повертання уваги до деяких психологічних проблем сучасності.

Досліджень, спрямованих на вивчення історії гендерної психології, є невелика кількість, але, незважаючи на це, існують відмінні одна від одної ідеї. Деякі дослідники розуміють гендерну психологію як психологію взаємин між статями [10, 27], інші - психологію статевих відмінностей [21], треті - психологію жінок [17] тощо.

Т. Бендас [11] виділяє в становленні гендерної психології п'ять етапів:

1 етап (античні часи - кінець ХІХ століття). Цей етап містить у собі розвиток ідей, опис фактів відмінностей чоловіків і жінок. Етап пов'язаний в першу чергу з

іменами Платона і Аристотеля. Платон першим висловив ідею про рівноправність статей, розглядав у своїх працях шлюбно-сімейні відносини. Також він ввів поняття «андрогінів», звертаючись до давньогрецької міфології. Зевс розгнівався на людей за їх сміливість і непослух, і розділив їх на дві половини. Чоловіки і жінки - це дві частини однієї людини, які зможуть знайти гармонію і цілісність тільки полюбивши і з'єднавшись між собою. Андроґіни, в розумінні Платона, - істоти, що володіють і чоловічими і жіночими якостями; таке розуміння збереглося і в наші дні.

Аристотель вважав, що гармонія в суспільстві настане лише при його нечисленності, а розподіл на статі необхідний лише для народження дітей.

Чоловік за своєю природою знаходиться вище жінки, він повинен панувати, а жінка може лише підкорятися.

В епоху Відродження Т. Мор [11] розвиває ідею ідеальної держави, де чоловіки і жінки є рівними. Але з цього випливають і проблеми - здатності до навчання у чоловіків і жінок відрізняються, як і їх лідерські здібності. Т. Кампанелла розглядає ідею ідеального міста, але, на відміну від Т. Мора, він вважає, що здібності чоловіків і жінок до навчання однакові, а ось їх заняття повинні відрізнятися - чоловіки виконують важку фізичну роботу, жінки - народжують і виховують дітей. Ж-Ж. Руссо виділив якості, якими повинні володіти представники чоловічої і жіночої статі. Чоловіки, в його розумінні, повинні бути відверті, сумлінні, самостійні, правдиві. Жінки ж повинні бути сором'язливими, хитрими, кокетливими. І. Кант розділив чоловіків і жінок за двома критеріями: участь у політичному житті і особистісні характеристики. Чоловікам властиві активна участь у політичному житті, управління жінками. Жінка може народжувати дітей і облагороджувати суспільство. М. Уоллстоункрафт стверджувала, що особливості чоловіків і жінок залежать від сімейного виховання. Ф. Фур'є виділяв лінгвістичну проблему в професійній сфері. Деякі чоловічі професії не мають назв жіночого роду (льотчик, командир, монарх). Також Ф.Фур'є висунув ідею про сексуальну рівність, тобто чоловіки і жінки можуть дозволити мати собі стільки сексуальних партнерів, скільки вважатимуть за

потрібне. Ф. Шлегель рекомендував обом статям переймати відсутні ознаки протилежної статі, тобто чоловікам - розвивати жіночі якості, а жінкам - чоловічі. Тільки тоді особистість зможе жити в гармонії з собою. А. Шопенгауер розглядав відмінності психічних процесів у чоловіків і жінок. Він вважав, що чоловікам властива абстрактність (вони приймають абстрактну ідею справедливості), а жінкам властива конкретність (мається на увазі співчуття конкретній людині).

2 етап (кінець XIX - початок XX ст). На цьому етапі сформувався предмет гендерної психології.

У цей період, як на Заході, так і в Україні почалися рухи за права жінок. У західних країнах відстоювалися права на отримання освіти, політичних поглядів, свободу сексуального вибору. В Україні жінки боролися за право на освіту і трудову діяльність. Як наслідок, представники чоловічої і жіночої статі отримали можливість навчатися разом. Це породило інтерес дослідників до того, щоб порівнювати учнів між собою; виникли нові напрямки в психології - психологія жінки і психологія статевих відмінностей.

У дослідженнях П.Є. Астаф'єва [11] було виявлено, що у жінок психологічний темп (як фактор психологічної життєвості) швидший, ніж у чоловіків, що визначає деякі статеві відмінності: для жінок характерні розсіяна увага, пасивність почуттів, слабкий контроль над емоціями, розсіяна увага, нездатність до політичної діяльності тощо. Для чоловіків характерні протилежні ознаки - сильна воля, аналітичне мислення тощо. О. Вейнингер висловив ідею про те, що крім чоловічої та жіночої статі існують так звані «проміжні форми статі». Це виражається у фізичній формі індивіда. Наприклад, чоловіки з широким тазом і малою зарослістю тіла, або жінки з маленькими грудьми і низьким голосом. Чим більше в особистості виражено жіноче начало (ступінь фемінінності), тим вона більш сексуальна. Г. Гейманс виявив, що в гендерних дослідженнях важлива стать самого дослідника, так як чоловіки часом недооцінюють складність жіночої психіки, тоді як жінки - навпаки, переоцінюють її. Г. Гейманс виявив також, що у чоловіків більший обсяг свідомості, ніж у жінок, і завдяки цьому чоловіки можуть займатися кількома справами одночасно, в той час як жінки можуть зосередитися

тільки на чомусь одному. Л. П. Кочеткова вважала, що репродуктивна функція жінки заважає її розвитку. Зі своїм особливим баченням світу, вона пропонувала стерилізувати жінок, і, в кінцевому підсумку, ідеальне суспільство має включати в себе невелику кількість чоловіків, і ще менша кількість здатних до продовження роду жінок.

Цей період відзначався суперечливістю поглядів, гострою дискусією про причини і наслідки відмінностей між чоловіком і жінкою.

3 етап (з початку ХХ ст. - по 1930-і рр.). Даний етап цікавий тим, що подальше дослідження гендерної психології стимулювалося ідеями З. Фрейда [43], які проникли в численні галузі, які пов'язані з психоаналізом. Майже всі представники цієї епохи критикували З. Фрейда за його роботи, в яких розглядався чоловічий і жіночий нарцисизм. Ч. Шехрарі [11] пропонувала уникати деяких дратівливих словосполучень (замість «фаллічного прагнення» використовувати «конкурентне прагнення» тощо), щоб можна було розглянути психоаналіз з точки зору гендерної психології. Х. Лернан виділила деякі критерії, що дозволяють оцінити жіночу особистість, наприклад: клінічна корисність, опора на життєвий досвід, позитивна позиція по відношенню до жінки тощо. Є.А. Аркін опонував З. Фрейду з питання лідерства. Він стверджував, що лідера цінують за те, що він став лідером, а не за те, що його полюбили і зробили лідером. Також Є.А. Аркін провів дослідження в сфері лідерства у дітей, виявивши, що у великих групах лідерами стають хлопчики, а в малих - дівчатка, що не поширюють свій вплив на велику групу. П.П. Блонський спростовував погляд З. Фрейда на те, що молодший шкільний вік - це якесь призупинення сексуального розвитку. Його основна ідея в тому, що на сексуальний розвиток дитини впливає не що інше, як навколишнє середовище.

Далі розвиток гендерної психології призупинилося до 1960-х рр.

4 етап (1960-1980-ті рр.). До 1960-х років майже 30-річний застій у розвитку гендерної психології можна пояснити кількома причинами. По-перше - ідеологічні міркування, які не дозволяли вітчизняним ученим обмінюватися своїм досвідом у вивченні гендерної проблематики з західними дослідниками. По - друге - політичні

причини (війни і репресії). По-третє - жорсткий громадський контроль над дослідженнями, що стосуються статевої відмінності.

На даному етапі почали з'являтися перші теорії гендерної психології і численні емпіричні дослідження.

М. Хорнер [11] вивчала причини успіху / неуспіху в жінок і чоловіків. Основною причиною вона представила боязнь неуспіху, невпевненість в собі. М. Фрідман, в продовження дослідження своєї попередниці, розробила ряд рекомендацій щодо подолання боязні неуспіху. С. Бем [10] розробила концепцію про розділення всіх людей на індивідів з трьома типами гендерної ідентичності - маскуліність, фемінінність та андрогінність, а андрогінність вона пов'язує з психічним здоров'ям. Н. Ходорів [11] розробляла ідею про те, що для повноцінного існування в суспільстві, готувати до гендерних ролей своїх дітей повинні обоє батьків. К. Гілліган з'ясувала, що чоловіки і жінки відрізняються один від одного відношенням до моральності, прийнятої в суспільстві. Чоловіки поведуться більш неупереджено, ніж жінки, для яких важливі взаємини з іншими людьми. Б.Г. Ананьєв сформулював принцип статевого диморфізму. Він виділив істотні відмінності між чоловіками і жінками з точки зору онтогенезу, філогенезу і соціогенезу (жінки типові, чоловіки оригінальні, жіноча психіка стійкіша за чоловічу, жінки раніше дозрівають, ніж чоловіки). В.П. Багрунов довів гіпотезу про те, що чоловікам властива видова мінливість, а жінкам - індивідуальна.

5 етап (1990-ті рр - по теперішній час). На даному етапі відбувається глибоке вивчення наявної теоретичної бази, проводяться нові емпіричні дослідження, адаптуються наявні методики і створюються нові.

У 2000 році в Стокгольмі пройшов Всесвітній конгрес психологів. Для гендерної психології він став таким собі каталізатором розвитку. У темах деяких симпозіумів звучав термін «статеві відмінності», але частіше використовувалися поняття «гендер» і «гендерні відмінності», що означало не тільки позначення соціального статі, а й взагалі статі в цілому. Почалися дослідження чоловіків в їх гендерних ролях. В.С. Агєєв [4] вивчає статево-рольові стереотипи. В.Є. Каган [22] почав вивчення гендерних установок. І.С. Клецина [23] займається вивченням

гендерної соціалізації. Л.Н. Ожигова [35] розглядає в гендерному аспекті самоактуалізацію особистості в професійній діяльності.

Як ми бачимо, гендерною психологією починають цікавитися з різних сторін, а це значить, що її розвиток з кожним роком буде прискорюватися. Таким чином, історичний аспект дає можливість побачити, які питання виникають в якості головних, яке питання стає основним на кожному етапі розвитку і становлення гендерної психології. Ми спостерігаємо, як збагачується проблематика гендерної психології.

Досліджень, спрямованих на виявлення взаємозв'язку копінг-стратегій і гендерних особливостей особистості, як нами вже було зазначено, існує невелика кількість. Провівши аналіз наукової літератури, ми виділили основні і найбільш, на наш погляд, близькі до нашого емпіричного дослідження.

Досить цікавим є дослідження Н.Є. Водоп'янової і Є.С. Старченкової «Копінг-стратегії в залежності від когнітивної оцінки професійно - важких (стресогенних) ситуацій» [19]. Метою дослідження було вивчення впливу когнітивної оцінки професійно-важких ситуацій на вибірковість копінг-стратегій. Вибірку склали бізнес-тренери (41 особа). Вивчення когнітивної оцінки стресогенних ситуацій здійснювалося в трьох типах стресових ситуацій - втрата, загроз, виклик. Результати дослідження показали, що на параметри когнітивної оцінки стресових ситуацій в більшій мірі впливають особистісні фактори і статусно-рольові позиції тренера (ніж стать і досвід). Виявлено, що оцінка стресової ситуації «загроза» негативно корелює з використанням «втечі-уникнення». Чим більш невизначеною, емоційно насиченою є стресова ситуація, тим рідше використовується уникнення в ситуаціях «загрози». Мінливість стресової ситуації «втрата» негативно корелювала з такими копінг-стратегіями, як «дистанціювання», «втеча-уникнення», тобто чим стабільнішою здається ситуація, тим рідше робляться активні дії по її подоланню. Інтенсивність емоційного переживання в ситуації «втрати» позитивно пов'язана з конфронтативним подоланням. Очевидно, ситуації з високою емоційною напруженістю провокують протистояння і агресію як спосіб подолання з ситуацією. Чим вище рівень

визначеності стресової ситуації «виклику», тим частіше використовується стратегія «самоконтроль». Чим вище рівень емоційного переживання ситуації «виклику», тим важче використовується копінг-стратегія «позитивна переоцінка».

Ю.М. Босенком було проведено дослідження на тему: «Вплив усвідомленої саморегуляції і локусу контролю на формування копінг-стратегій» [40], метою якого було встановлення взаємозв'язку поведінки подолання і усвідомленої регуляції поведінки, локусом контролю у спортсменів (120 осіб). Автор встановив, що у випробовуваних з показником «планування» позитивно взаємопов'язаний копінг «прийняття відповідальності», «планування вирішення проблеми», «позитивна переоцінка». Це дозволило припустити, що розвинене цілепокладання і утримання цілей, високий рівень сформованості у людини усвідомленого планування діяльності веде до визнання своєї ролі в проблемі, спробам її рішення, підсилює фокусування на аналітичному підході до проблеми і зростанні власної особистості.

Встановлено також, що в цілому загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції має позитивні взаємозв'язки з «плануванням вирішення проблеми» і «позитивною переоцінкою». Показники за шкалою «інтернальність у сфері досягнення» позитивно взаємопов'язані з копінгом дистанціювання і прийняттям відповідальності. В цілому, результати дослідження дозволили Босенко зробити висновки про те, що інтернальність локус контролю і сформована система саморегуляції поведінки допомагають краще справитися з важкими життєвими ситуаціями.

У дослідженні менеджерів з продажу при невдалих угодах С.Брауна з колегами [12] передбачалося, що в ситуації невдачі різні копінги по-різному опосередковують вплив негативних емоцій на ефективність діяльності. Так, вони припускали, що фокусування на завданні (підтримання концентрації на окремих кроках для вирішення завдання) і самоконтроль (відволікання від негативних дій, які можуть погіршити ситуацію) сприятимуть ефективності роботи і зменшуватимуть вплив негативних емоцій, а вивільнення емоцій (вираження негативних емоцій іншим людям), навпаки, буде погіршувати якість роботи. Однак

результати виявилися значно менш однозначні. За їхніми даними, фокусування на завданні покращує ефективність діяльності, але не знижує впливу негативних емоцій в ситуації стресу. Самоконтроль допомагає впоратися з негативними емоціями, але знижує ефективність праці і тому може бути виправданий тільки в ситуації, що викликає сильні негативні емоції. Вивільнення підсилює негативні емоції, погіршуючи діяльність. Іншими словами, ефективність копіngu залежить від того, наскільки сильні негативні емоції відчуває в даній ситуації людина (від оцінки ситуації).

Таким чином, проведений огляд досліджень показує, як негативні наслідки зіткнення з важкими життєвими ситуаціями можуть бути пом'якшені адаптивними стратегіями їх подолання. Саме тому копіng-стратегії є важливим предиктором психологічного благополуччя, здоров'я і успішної діяльності. Велика частина позитивних результатів пов'язана з узагальненим розподілом стратегій подолання на проблемні і емоційно-орієнтовані, а також за критеріями наближення (активності) і уникнення. Перспективними є дослідження різноманітності копіng-стратегій і гнучкості їх застосування.

На основі проведеного теоретичного аналізу ми висуваємо наступні гіпотези:

1. У маскулінних чоловіків переважають такі типи копіng-стратегій, які за своїм психологічним змістом відповідають природі маскулінності, - тобто, в яких присутні елементи агресивності, напору, безкомпромісності, нападу, подолання перешкод тощо.

2. У андрогінних чоловіків переважають такі типи копіng-стратегій, які за своїм психологічним змістом відповідають «чоловічим» і «жіночим» рисам.

Висновки до 1 розділу

Проблема подолання стресу передбачає вивчення закономірностей формування і реалізації процесів превентивного та оперативного захисту організму і психіки від стресогенних впливів; розвитку і прояву різних стратегій (способів) і стилів поведінки в цих умовах; особистісної детермінації процесів подолання; ролі функціональних ресурсів у формуванні прийомів протидії стресу тощо. В західній літературі ця проблема знайшла відображення в поняттях «coping stress» і «coping behavior» [33].

Під поняттями «coping stress» і «coping behavior» маються на увазі різноманітні форми активності людини, що охоплюють всі види взаємодії суб'єкта з завданнями і проблемами зовнішнього або внутрішнього плану. Подолання вступає в дію не тільки в тих випадках, коли складність завдання перевищує можливості звичних реакцій, робить недостатнім нормативне пристосування, вимагає нових ресурсів, а й при необхідності змінити поведінку у важких життєвих ситуаціях, при хронічному впливі стресорів і негативних повсякденних подіях.

Вихідні труднощі у вивченні процесів подолання стресу пов'язані з визначенням сутності самого поняття «coping stress». Його значення - «успішно справлятися», «долати», «впоратися» - Н. Хаан [45] визначала як «зусилля в пошуку збереження реальності». К. Матен [45] з співавторами трактують його як «будь-яке зусилля, спрямоване на запобігання, усунення, ослаблення впливу стресорів або таке, що дозволяє переносити їх вплив найменш травмуючим чином». Подолання зазвичай націлене на пошук шляхів зміни взаємозв'язку між суб'єктом і умовами зовнішнього середовища або на зниження його емоційних переживань і дистресу; воно проявляється на когнітивному, емоційному і поведінковому рівнях у формі різних стратегій протидії стресогенним факторам або стресовим реакціям.

Розділ 2. Емпіричне дослідження гендерних особливостей подолання стресу військовослужбовцями

2.1. Підходи до дослідження подолання стресу.

Стресори, з якими люди зустрічаються в повсякденному житті, і їх сила істотно розрізняються і здатність гнучко реагувати на ці виклики є центральною в збереженні гарного самопочуття. Фактори, потенційно релевантні для ефективного подолання, включають певну кількість доступних індивіду стратегій, здатність вибірково використовувати стратегії відповідно до вимог ситуації і навички застосування різних стратегій в належний час на різних етапах стресових ситуацій.

Одним з напрямків вивчення даного аспекту проблеми є дослідження взаємозв'язку особистісних особливостей з копінг-стратегіями.

В.А. Ананьєв [5] зазначив, що для збереження здоров'я велике значення має усвідомлене ставлення до смерті, відсутність алекситимічних рис особистості.

Особистісні особливості людини, що розглядаються як потенційні "провокатори" розвитку дистресу, можуть стати такими лише в певній ситуації, при взаємодії або накладенні стресорів, при відсутності соціальної підтримки, при високому рівні стресонаповненості життя. Тому знання особистісних особливостей не є гарантією надійного прогнозу поведінки особистості в критичній ситуації.

Важливим фактором зниження дистресу і поліпшення психологічного благополуччя вважається різноманітність копінг-стратегій. Випробовувані з великою різноманітністю копінг-стратегій переживають той же рівень стресу, що і випробовувані з низькою різноманітністю копінгу, але їх психологічне благополуччя вище [47].

Деякі дослідники [3, 12, 48] вивчали гнучкість, пристосовність як рису особистості, яка відображатиме загальну адаптаційну здатність, без урахування відмінностей ситуаційних впливів.

Інші [15] вивчали подолання стресу в зв'язку з ситуаційними чинниками, але не розглядали всередині індивідуальну мінливість в різних ситуаціях.

Подолання стресу має розглядатися як процес, оскільки, незважаючи на наявність деяких стійких патернів, взаємозв'язок людини з умовами середовища

постійно змінюється. Багато змін в процесі подолання, дозволяють людині отримати нову інформацію і перетворити оцінку ситуації [14].

Процес подолання стресу визначається використовуваними для його реалізації індивідуальними можливостями (ресурсами), а також стратегіями поведінки і способами дій в стресогенній ситуації. Ці чинники формують механізми психічної регуляції подолання стресу і характеризують сутність даного процесу [15].

Причинно-наслідкові зв'язки в процесі, в якому особистість і поведінка щодо подолання впливу стресів впливають на розвиток професійного стресу, ще визначені недостатньо чітко. Зокрема, опосередковуючі вплив чинники можуть впливати як на одну, так і на обидві частини причинної послідовності, за допомогою якої об'єктивні стресори визначають особливості сприйняття професійного стресу. А саме сприйняття стресу відбивається в характері фізіологічних і психічних реакцій. Оскільки з об'єктивних вимірів професійних стресів літератури істотно менше, ніж за суб'єктивними вимірами, інформації про фактори, які модерують зв'язки між об'єктивними і сприймаючими стресорами, явно недостатньо. Як вважає Б. Компас [48], в майбутніх дослідженнях вимір як об'єктивних, так і сприймаючих стресорів, а також проявів наслідків їх впливів, полегшило б більш точну ідентифікацію ролі індивідуальних особливостей (відмінностей) в процесах професійного стресу.

Психологів завжди цікавило питання про те, як і чому різні люди по-різному реагують на стрес. Чому, перебуваючи в одних і тих же критичних умовах, одні проявляють оптимізм, а інші панічну тривогу? В даний час накопичено велику кількість експериментальних даних, на основі яких створено безліч концепцій, що намагаються пояснити індивідуальні відмінності в поведінці людей в стресових ситуаціях. П.А. Іванов і Н.Г. Гаранян [20, с.119] помічають, що «психологи ще тільки починають розплутувати прихований взаємозв'язок між стресором і станом людини».

Результати численних досліджень [3, 5, 28, 34, 38, 46] показали, що переживання стресу пов'язане з такими особливостями людини, як:

- тривожність;
- локус контролю;
- стиль мислення;
- темперамент;
- оптимізм / песимізм, який впливає на вибірковість сприйняття;
- самооцінка;
- наявність яскраво виражених акцентуацій;
- схильність до конфліктів;
- підвищена агресивність;
- установки і цінності особистості;
- его-захисні механізми тощо.

Незважаючи на те, що список виділених фахівцями особистісних факторів, що впливають на переживання стресу, досить великий, в даний час він розширюється.

У багатьох дослідженнях [6, 12, 15, 31, 32 тощо] відзначається, що люди по-різному реагують на одну і ту ж стресогенну ситуацію. У більшості випадків їм вдається зберегти чи швидко відновити працездатність і функціональну надійність, хоча кожна людина більшою чи меншою мірою відчуває в цих умовах негативні переживання, емоційне збудження і психічне напруження. Наявність індивідуальних відмінностей в реагуванні на стрес і формуванні стресостійкості визначає зростаючий інтерес до вивчення механізмів регуляції цього стану, обґрунтування шляхів і способів його подолання.

Подолання буде більш успішним, якщо реакції індивіда відповідають вимогам ситуації. Одним з важливих параметрів потенційної відповідності між подоланням і ситуаційними оцінками є контроль над ситуацією. У ситуаціях, що не піддаються контролю, можуть бути використані адаптивні стратегії уникнення або концентрації на емоціях. Якщо можливо в якійсь мірі проконтролювати ситуацію, стратегії концентрації на проблемі відіграють головну роль в ефективному подоланні [25]. Поведінка щодо подолання різниться в різних ситуаціях і на різних етапах стресової ситуації.

Якщо ситуація не є особливо стресогенною і людина в змозі впоратися з нею, то стратегії подолання характеризуються як цілеспрямовані, гнучкі, що спираються на внутрішні принципи і допускають афективні прояви. У стресових же обставинах особистість зберігає цілісність за рахунок більшого або меншого спотворення реальності. Захисні стратегії поведінки в цьому випадку зовні обумовлені, ригідні і швидше відображають прояв тривоги, ніж сприяють вирішенню проблеми. Більшою мірою суб'єктивне відображення реальності спотворюється при використанні стратегії уникнення. Вона є автоматизованою, ритуалізованою, ірраціональною, шаблонною і внаслідок цього підвищує чутливість до стресогенного впливу.

Здатність використовувати різні стратегії подолання (активні / пасивні) зменшує втому і інші психологічні наслідки стресу, за умови, що використовуються різні копінг-стратегії [24]. Таким чином, питання про індивідуальну мінливість застосовуваних копінг - стратегій, є важливим аспектом досліджень в області подолання.

Хоча емпіричні дані показують, що особистість і подолання виступають як модератори відносин «стресор-наслідки» професійного стресу, вивчення характеру і ступеня впливу індивідуальних особливостей суб'єкта діяльності на розвиток цього стану потребує продовження.

Питання психологічного захисту привернуло увагу представників гуманістичного напрямку у психології (А. Маслоу, До. Роджерс), де механізми психологічного захисту сприймаються як внутрішні перешкоди особистісному зростанню. У межах периферичної концепції особистості С.Р. Мадді та С. Кобаса представлений аналіз моделей внутрішньоособистісного конфлікту та самореалізації, що використовують поняття психологічного захисту. Персонологи зазначають, що ефективний захист допомагає уникнути тривоги, спотворюючи чи «скасовуючи» осмислення конфлікту за допомогою блокування усвідомлення думок та дій. З біхевіористичної теорії соціального навчання Дж. Роттером і Д. Ефраном була виведена концепція, згідно з якою схильність індивіда не сприймати інформацію, що загрожує самосвідомості, а також витіснити свої невдачі, пов'язана

із захисними реакціями. Великий пояснювальний потенціал мають дослідження соціальної спрямованості Л. Фестінгера та А. Бандури, а також роботи К. Левіна.

З позицій гештальтпсихологічних положень Ф. Перлз вважає, що психологічний захист – це стійкі, не піддаються змін патерни поведінки, які породжені психологічною травмою, але продовжують діяти тоді, коли небезпека перестала існувати.

Однією з найбільш опрацьованих концепцій психологічного захисту є структурна модель на основі психоеволюційної теорії емоцій Г. Келлермана та Р. Плутчика. Центральна ідея цієї концепції зводиться до того що, що механізми психологічного захисту є похідними емоцій, а структура психозахисту, за задумом авторів, повторює структурну модель емоцій [31].

Професор експериментальної психології факультету літератури та гуманітарних наук університету Сорбони П. Фресс визначає стрес як особливий вид емоціогенних ситуацій, і пропонує «вживати цей термін стосовно ситуацій, що повторюються або хронічні, в яких можуть з'явитися порушення адаптації» [66, с. 145]. Американський психолог Дж. Еверілл за С. Селлсом [16] називає причиною стресу втрату контролю, тобто відсутність адекватної реакції при значимості для індивіда наслідків відмовитися від реагування [16].

Его-орієнтований підхід до вивчення захисту та подолання має основу становища психоаналізу. Зигмунд Фрейд окреслив проблему неусвідомленого «самообману», і пояснив механізм захисту від тривоги, страху, дискомфорту тощо. Анна Фрейд розпочала систематичні дослідження механізмів психологічного захисту, пізніше їх продовжили Т. Кроубер, Н. Хаан, Е. Мерфі, К. Меннінгер та Д. Вейллант.

Процес подолання его-орієнтованої теорії – особливий его-механізм, який особистість використовує, щоб позбутися внутрішньої напруги, що свідчить про її зрілості і високий рівень психологічного розвитку. Копінг-процеси передбачає включення когнітивних, моральних, соціальних та мотиваційних структур особистості в процесі впорання з проблемою. У разі нездатності особистості до адекватного подолання проблеми включаються захисні механізми пасивної

адаптації. Копінг та захист – різноспрямовані механізми, на думку Р.Р. Набіуліною. Захист - протилежний долаття і є показником неврозу, регресії або повного розпаду его [52].

Его-орієнтована класифікація подолання, захисту та фрагментації М. Хаан і Т. Кроубера також одна із найвідоміших. Н. Хаан і Т. Кроубер виділили три різновиди – модальності – его-процесу: впорання, захист та фрагментація. Вони розташовані ієрархічно: «співволодіння сприяє адекватному емоційному самовираженню людини»; «захист є вимушеним процесом», а «фрагментація автоматизована... сформована поневіряннями, афективно спрямована...» [88, с. 34]. «Копінг-поведінка відрізняється від захисної поведінки, яка є за визначенням жорстким, вимушеним, що спотворює дійсність і незмінним, у той час як копінг-поведінка - це гнучка, навмисне, орієнтована на реальність і поведінка, що розвивається» [88, с. 374]. Подолання первинне, є нормою, засноване на самоповазі, свободі прийняття рішень, мотивації до пошуку нових знань та вмінь, орієнтації на конкретну проблемну ситуацію, а захист та фрагментація – лише спроба зняти напругу та тривожний стан [88].

Близька до концепції Н. Хаан модель механізмів захисту Д. Вейланта. Захисні механізми він поділяє на зрілі, незрілі, невротичні та психотичні. Детальний аналіз класифікації психологічних захистів викладено у праці Д. Вейланта «Адаптація до життя». Він ґрунтується на сорокарічному спостереженні та вивченні подій життя учасників «Грантового дослідження».

До психотичних механізмів нижчого рівня Д. Вейланта відносить: ілюзорну проєкцію, заперечення та спотворення зовнішньої реальності.

До незрілих: проєкція своїх почуттів зовні, шизоїдне фантазування, іпохондрію, пасивно-агресивна поведінка, компульсивна поведінка.

До невротичних захисних механізмів належать: інтелектуалізація, заборона, перенесення почуттів, награне поведінка, невротичний заперечення.

Зрілими механізмами найвищого рівня є: альтруїзм, гумор, придушення імпульсів, очікування гіршого, сублімація (піднесене заміщення) [43].

Д. Вейллант, як А.В. Лібіна, що віддаляється від класичної психоаналітичної теорії та співвідносить психічне здоров'я з фізичним, заснованим на принципах гомеостазу – кожна функція захисту, на його думку, має адаптивне значення з метою збереження гомеостазу, а захисні («владні», «адаптивні») механізми – показник здоров'я, а чи не патологічного розвитку особистості. Перехід між механізмами та рівнями здійснюється під впливом зовнішніх життєвих обставин та стресових ситуацій, в результаті психотерапії або змінюються індивідуально у міру дорослішання та прийняття реальності [43].

У 1950-х роках американський психолог, фахівець у галузі психології особистості, емоцій, психологічного стресу та адаптації, Р. Лазарус провів ряд експериментальних досліджень з вивчення емоцій та стресу, підсумки яких представив у книзі «Psychological Stress and Coping Process» («Психологічний стрес»). і процес подолання»), що вийшла 1966 року, а також у низці інших публікацій. В опозиції фізіологічної стресової реакції він ввів поняття психологічного стресу - реакції, опосередкованої оцінкою загрози і захисними механізмами психіки [37].

На думку багатьох сучасних дослідників, зокрема А.В. та А.В. Лібіних, когнітивна теорія впорання зі стресом теорія Р. Лазаруса та С. Фолкман є на даний момент найбільш відомою та розробленою. Розглянемо її докладніше.

Спільно з психологом С. Фолкман Р. Лазарус створив когнітивно-феноменологічну теорію впорання зі стресом. Інакше теорію стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман називають когнітивно-трансактною або трансактною, т.к. автори розглядали стрес як трансакцію між організмом та середовищем. Копінги автори визначають як когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на мінімізацію протиріч зовнішнього чи внутрішнього характеру, а також на управління ситуацією. Подолання до того ж включає активний вплив на ситуацію та її прийняття чи уникнення [82].

Насамперед співвлада розглядалося як процес, слабоусвідомлюваний чи несвідомий, незалежний від особливостей особистості, Р. Лазарус і С. Фолкман розглянули цей феномен з погляду ефективності та неефективності взаємодії

людини зі стресовими факторами. На їхню думку, між стресовою реакцією та власністю (копінгом) є посередник

– когнітивна оцінка – негайна інтуїтивна відповідь, реакція на будь-який зовнішній подразник, який людина автоматично сприймає як потенційно загрозливий фактор.

За допомогою когнітивного оцінювання людина визначає, наскільки обставини загрожують її благополуччю, чи достатньо ресурсів для зміни ситуації на свою користь, наскільки вона контролює себе і зовнішні умови і наскільки ефективні її дії.

Відповідно до теорії когнітивна оцінка є ключовим механізмом, що зумовлює процес подолання стресу: її характер залежить від впевненості людини в контролі над обставинами та можливості їх зміни. А від роботи механізму когнітивної оцінки залежить вибір стратегії вирішення стресової ситуації.

Важливо відзначити, що в рамках цього підходу копінг прийнятий як динамічний процес – заснований на минулому досвіді, що змінюється разом із соціальним та ситуативним контекстом та тісно пов'язаний із зміною когнітивних оцінок.

Згідно з когнітивно-феноменологічним підходом копінг виконує дві функції: зміна умов, що викликають стрес і регулювання емоцій і почуттів [8], відповідно з цим виділено два типи подолання зі стресом: проблемно-орієнтоване подолання та емоційно-орієнтоване подолання.

«Якщо когнітивна оцінка говорить про те, що щось можна зробити (змінити ситуацію) – переважає проблемно-орієнтоване впорання». Емоційно-орієнтоване впорання може змінити лише «спосіб інтерпретації того, що сталося», але не саму ситуацію – воно «переважає в тому випадку, коли когнітивна оцінка каже, що нічого неможливо вдіяти» [84, с. 9].

Заслуга Р. Лазаруса і С. Фолкман полягає також у розробці великої діагностичної методики "Ways of Coping Questionnaire" ("Питання способів впоратися"). Запитальник становлять 67 тверджень (версія 1985 року), що

стосуються думок, емоцій та дій людини, що характеризують способи вирішення респондентом стресової ситуації.

До емоційно-орієнтованого справлення належать шість стратегій: дистанціювання (активне бажання зменшити значущість ситуації та віддалитися від неї), самоконтроль (регуляція емоцій та дій) пошук соціальної підтримки, догляд-уникнення (втеча від проблеми), прийняття відповідальності він, позитивна переоцінка ситуації (пошук позитивних сторін у розвитку подій).

До проблемно-орієнтованого володіння віднесено дві:

конфронтуюча поведінка (агресивні спроби змінити обставини, готовність до ризику) та планування вирішення проблеми (в основі діяльності – аналітичний підхід та логіка) [43].

Р. Лазарус і С. Фолкман підкреслювали, що кожна людина не обмежує себе одним типом копінгу, а володіє власним арсеналом стратегій та прийомів, щоб якнайшвидше та ефективніше впоратися зі стресом. Можна зробити висновок, що процес копінгу – це комплексна відповідь на стрес.

Великий аналіз «Питання методів співвлади» було проведено дослідниками Ч. Карвером і Дж.К. Вентрауб з університету Майамі і М. Шейєр з університету Карнегі Меллона [43].

Ч. Карвер та його колеги, ґрунтуючись на теорії стресу та впорання Р. Лазаруса та С. Фолкман, створили свою, не менш відому класифікацію копінг-стратегій та «Багатофакторний запитальник впорання» (COPE).

Автори зазначали, що поділ стратегій на емоційно-орієнтовані та проблемно-орієнтовані є умовним та спрощеним: їхня класифікація доповнена стратегіями дисфункціонального характеру.

До проблемно-орієнтованого типу Ч. Карвер та колеги віднесли п'ять стратегій: активне впорання, планування, придушення конкуруючої активності (повне зосередження на джерелі стресу без «розтрати» сил на іншу діяльність), обмеження або стримування (очікування більш сприятливих умов для вирішення ситуації), пошук предметної чи інструментальної соціальної підтримки.

До емоційно-орієнтованих стратегій: пошук емоційної соціальної підтримки, позитивну реінтерпретацію, прийняття, заперечення подій, що відбуваються, і звернення до релігії.

Дисфункціональними стратегіями названо: сфокусованість на емоціях та їх прояв зовні, поведінкове самоусунення, ментальне чи когнітивне усунення, пізніше додалося алкогольне самоусунення (що передбачає використання алкогольних, медикаментозних та наркотичних засобів), звернення до релігії та гумор.

На думку Ч. Карвера та його колег, до адаптивних стратегій слід віднести стратегії, спрямовані на діяльнісне вирішення проблемної ситуації: активне долання, планування дій, пошук поради, допомоги, підтримки у своєму оточенні, позитивну реінтерпретацію того, що відбувається, та прийняття ситуації.

Не пов'язані з активним подоланням стресу, але також сприяють цьому: пошук розуміння та співчуття від оточуючих, придушення конкуруючої активності та очікування сприятливих умов для вирішення ситуації.

До третьої групи вченими віднесено такі копінг-стратегії: сфокусованість на емоціях та їх прояв зовні, заперечення фактів, що тривожать, всі види самоусунення (розваги, алкоголь, наркотики, сон, переїдання, відмова від вирішення ситуації тощо). Ці стратегії названі неадаптивними, але мають місце і іноді допомагають людині впоратися

з тривогою, хвилюванням, страхом та ін стресовими обставинами[43]. Класифікація копінг-стратегій американських дослідників на чолі з Ч. Карвером є, на нашу думку, істотно ширшою та ґрунтовнішою, ніж класифікація більш ранніх підходів.

Дослідження, проведене Ч. Карвером та його колегами, підтвердило припущення Р. Лазаруса та С. Фолкмана про те, що від суб'єктивного сприйняття ситуації як контрольованої чи неконтрольованої залежить вибір копінг-стратегії.

align="justify"> Також дослідження показало, що цей вибір залежить від значущості для людини ситуації: у більш значущій ситуації люди частіше використовують емоційно-орієнтовані стратегії, наприклад, шукають підтримки ззовні [43].

Представники факультету психології МДУ імені М.В. Ломоносова Т.О. Гордєєва, Є.І. Розповідова, В.Ю. Шевяхова, Є.М. Осін, О.А. Сичов та інших. вважають опитувальник «COPE» однією з найчастіше застосовуваних для діагностики копінг-стратегій, т.к. він простий і зручний у використанні, дає можливість оцінити як ситуаційні стратегії, так і диспозиційні стилі, що лежать в їх основі, враховуючи зв'язок відповідей респондентів з їх звичними способами реагування або з важкими стресовими ситуаціями[21].

Поряд із науковими підходами до проблеми стресу необхідно звернутися до окремих спроб його визначення. Так було в 1962 року американський психолог Л.Б. Мерфі застосувала поняття «копінг» у дослідженні криз дорослішання, визначивши його як спробу індивіда конструктивно перетворити ситуацію, яка є для нього загрозливою та змушує мобілізувати внутрішні ресурси для її вирішення [68].

А. Біллінгс та Р. Мос визначають «coping» як відносно постійну схильність (якість, межу) особистості відповідати на стресові події певним чином. Дослідники виділяють: копінг, спрямований на логічний аналіз, когнітивну оцінку ситуації; копінг, спрямований на зміну, зменшення чи усунення проблеми; копінг, спрямований на зменшення емоційної напруги та відновлення внутрішньої рівноваги [18].

Сучасний стан проблеми копінг-стратегій відображають нові теоретичні підходи до дослідження власної поведінки - моделі, що з'явилися в кінці ХХ - початку ХХІ століття. Інтерес для нас представляють концепція відповідності когнітивної оцінки та подолання, модель «Мета і подолання зі стресом», модель подвійного процесу в поводженні, модель випереджаючого, орієнтованого на майбутнє подолання і модель посттравматичного зростання.

Концепція відповідності когнітивної оцінки та подолання заснована на прийнятті проблемно-орієнтованого копінгу як адаптивного, а емоційно-орієнтованого як неадаптивного [27]. Відповідно до цієї концепції, у контрольованих ситуаціях з можливістю їх зміни найефективніше використання проблемно-орієнтованих копінг-стратегій. І, навпаки: в обставинах, невіддільних

контролю та зміні, продуктивніший копінг, орієнтований на емоції. Ефективність дій щодо вирішення складної ситуації знижується, коли когнітивна оцінка ситуації не відповідає обраним копінг-стратегіям [27].

Суть модель «Мета і впорання зі стресом» полягає в тому, що успішне впорання вимагає усвідомлення та відмови від нереалістичних і недосяжних цілей та зусиль з пошуку та постановки нових цілей – особистісно значущих, реалістичних та досяжних. Легше зберегти і відновити благополучне становище, стан спокою у стресовій ситуації, коли є прагнення ясної мети і можливість мета пересмотреть [27].

Модель подвійного процесу в поведінці, що справляється, розробили голландські дослідники М. Штребе і Г. Шут в кінці ХХ ст. Відповідно до неї, копінг включає безпосередні реакції у напруженій ситуації та регулювання процесу. Реакції безпосередні, автоматизовані і спонтанні, а регуляція відбувається у вигляді навмисних мобілізації фізіологічних реакцій, управління емоціями, увагою, поведінкою [27]. Дослідники розглядали таку модель стосовно процесів горіння, стресової ситуації як наслідок втрати.

Новизна моделі проактивного подолання полягає в тому, що копінг може бути орієнтований на потенційно стресуючі події в майбутньому (складна медична процедура, що передбачається звільнення з роботи. Т. Віллс і С. Шифман запропонували поділ копінг-стратегій на антиципаційний (передбачуваний) копінг – засіб управління подіями та реакціями на тривожні події, що відбудуться, та відновлювальний копінг, що допомагає набути психологічної рівноваги після вирішення стресової ситуації, згодом інші цю ідею розвинули до теорії проактивного копіngu або випереджального володіння [27].

Ми не можемо не розглянути у нашому дослідженні модель посттравматичного зростання, вона є порівняно молодою та спірною.

Результатом впливу стресу, криз, психологічних травм можуть бути не лише негативні наслідки, але й позитивні психологічні зміни, особистісне зростання, індивідуальний розвиток та досвід як результат боротьби з обставинами, що травмують.

Цей феномен називають по-різному: зростання, індукованим стресом [94], позитивне зростання, що виникло всупереч очікуванням [92] посттравматичний зростання [78].

Лікар Р. Мос і Дж. Шефер сформулювали три типи спричинених стресом позитивних наслідків: поліпшення відносин із друзями та розширення соціальних контактів, зміцнення особистісних ресурсів, вдосконалення наявних копінг-стратегій та оволодіння новими [27].

На думку американських психологів Л. Келхоуна і Р. Тедеші, посттравматичний зростання - це суб'єктивний досвід суттєвих позитивних змін людини, які є результатом боротьби з великою кризою життя. Травма, що загрожує благополуччю або життю людини, змінює його світогляд, впливає на значні переконання і цілі. Подолавши емоційне потрясіння і відмовившись від недосяжних цілей, людина починає мислити конструктивно, аналізуючи нову ситуацію, знаходить новий сенс життя, відбувається переоцінка цінностей - і це є причиною посттравматичного зростання [27].

В.М. Ялгонський зазначає: «у зарубіжній спеціальній літературі з теорії посттравматичного зростання в даний час ведуться інтенсивні дебати, які не дозволили поки прийти його учасникам до єдиної думки» [72, с. 23]. Питання у тому, вважати цей феномен копінгом чи ні, залишається відкритим.

Зарубіжні теорії різноманітні за обсягом досліджуваних фактів та аспектів та глибині. Деякі їх, наприклад когнітивно-феноменологічну і его-орієнтовану теорії, вважатимуться фундаментальними, а принципи, сформульовані послідовниками цих теорій, основними. Більш сучасні підходи до проблем копінгу поки що не підкріплені досить ґрунтовними дослідженнями та експериментальними даними, тому залишаються спірними, але продовжують активно розвиватися.

Звернімо увагу на теорії та погляди представників вітчизняних психологічних шкіл та напрямів.

На думку провідних дослідників, копінг-поведінка – це адаптивна та зріла поведінка, результат становлення свідомості та самосвідомості особистості, пов'язане з картиною світу та обумовлене соціокультурними традиціями [28].

Проблемі власної поведінки і копінг-стратегій присвячені праці багатьох вітчизняних фахівців. Досі проблема не втрачає своєї актуальності. Найбільш відомі сучасні роботи належать

Л.І. Анциферової, В.А. Бодрову, Л.І. Вассерману, Н.Є. Водоп'янової та Є.С. Старченкова, Л.Г. Дикої, Г.С. Коритової, Т.Л.Крюкової; А.В. та А.В. Лібнім, С.К. Нартової-Бочавер, Є.І. Чехлатому, Б.Д. Карвасарського, Є.А. Сергієнко та іншим.

У вітчизняній психологічній науці 50 - 70-х років терміни "психологічний захист" та "копінг-стратегії" були рівнозначні поняттям "психологічний бар'єр" (Б.Г. Ананьєв), "смісловий бар'єр" (Л.І. Божович), "психологічна компенсація" (Ю.С. Савенко), «компенсаторні механізми» (В.М. Мясищев), «захисна реакція» (Л.С. Славіна), «невротичні захисту» (Б.Д. Карвасарський), «захисні стратегії» (В.А. Ташликов). На думку Л.І. Вассермана така різноманітність термінів у сучасних наукових працях зумовлена особливостями перекладу російською мовою оригінальної термінології зарубіжних теоретиків [17].

Однозначного визначення психологічного захисту нині немає, кожен із психологічних напрямів виділяє у понятті свої особливості. Можна виділити окремі точки зору на проблему додання та копінг-стратегії.

А.М. Богомолів, Є.В. Орел та інші представники системного підходу визначають систему захисної поведінки як узгоджену і впорядковану структуру психозахисних механізмів, що включають і стратегії поведінки.

М.В. Сапоровська, Є.В. Куфтяк, Т.Л. Крюкова розглядають копінг-поведінку як різновид соціальної поведінки людини. Подолання, на їхню думку, дозволяє впоратися з психотравмуючими та стресовими ситуаціями за допомогою усвідомлених копінг-стратегій [31].

Є.Р. Ісаєва визначає копінг-стратегії як «стратегії дій, що здійснюються людиною в ситуаціях психологічної загрози фізичному, особистісному та соціальному благополуччю, що здійснюються в когнітивній, емоційній та

поведінковій сферах функціонування особистості та ведуть до успішної або менш успішної адаптації» [28, с. 33].

Лікар психологічних наук Т.Л. Крюкова зазначає, що владна поведінка – цілеспрямована соціальна поведінка, адекватна особистісним особливостям та ситуації, «спрямована на активну взаємодію з ситуацією – зміна ситуації (що піддається контролю) або пристосування до неї (якщо ситуація не піддається контролю)». Подолання життєвих труднощів забезпечене усвідомленими стратегіями дій. «Якщо суб'єкт не володіє цим видом поведінки, можливі несприятливі наслідки для його продуктивності, здоров'я та благополуччя» [33, с. 53-65].

Відповідно до моделі Б.Д. Карвасарський процес подолання включає копінг-стратегії (реагування особистості на загрозу і управління нею), копінг-поведінку (вибір оптимальних для ситуації копінг-стратегій) і копінг-ресурси (особистісні характеристики, що сприяють подоланню стресу) [30]. До них Н.Є. Водоп'янова відносить знання, вміння, навички, досвід, здібності та моделі конструктивної поведінки [20].

А.А. Налчаджян вивчав феномен подолання сточки зору процесу адаптації: автор соціальної теорії адаптації людини в соціумі особливу увагу приділив захисно-адаптивним психічним механізмам та комплексам, адаптивним стратегіям, причинам дезадаптації [53].

А. В. Лібіна зазначає, що вітчизняні дослідження спрямовані на вивчення психічних процесів та функціональних станів людей, які здійснюють такі специфічні види діяльності, як робота операторів (Л.Г. Дика), пілотів, льотчиків та космонавтів (В.А. Бодров), спорт (Ю. Ханін), робота в екстремальних умовах (Л.А. Китаєв-Смик) та інші напружені та потенційно небезпечні професії [43].

Ю.С. Савенко визначає психічний стрес як «стан, у якому особистість опиняється в умовах, що перешкоджають її самоактуалізації» [58, с. 97].

З позицій когнітивно-поведінкового підходу подолання, копінг розглядається ширше: як сукупність когнітивних та поведінкових зусиль, що витрачаються людиною для ослаблення стресу. А також як стабілізуючий фактор, що підтримує

психосоціальну адаптацію людини. Тому репертуар конструктивних моделей долає поведінки у межах цього підходу сприймається як ключовий ресурс стресостійкості особистості [19].

А.В. Брушлинський, К.А. Абульханова, Л.І. Анциферова, Є.А. Сергієнко та інші представники суб'єктно-діяльнісного підходу визначають владну поведінку (маючи на увазі копінг) як особливий вид соціальної поведінки людини, що забезпечує або руйнує її здоров'я та благополуччя. Людина у межах цієї концепції – активний суб'єкт різних відносин і форм діяльності, а вибір копінг-стратегій обумовлений особистісними особливостями [15].

А.В. Лібін у рамках диференціальної психології розглядає психологічні захисту та владу як два різні стилі реагування, який проявляється у формі психологічного захисту від неприємних переживань або у вигляді конструктивної активності, спрямованої на вирішення проблеми [42].

Питання співвідношення співвладної поведінки та психологічних захист довгий час залишався спірним, і є причиною деяких розбіжностей між теоретиками.

Р. Лазарус, С. Фолкман, Н. Хаан вважали, що копінг-стратегії та механізми психологічного захисту є компонентами (активною і пасивною) владної поведінки. Сучасні автори вважають їх взаємозалежними механізмами адаптивної поведінки.

Г.С. Коритова пропонує дотримуватися у питанні визначення настільки спірних понять позицій системного підходу, згідно з яким копінг-механізми визначаються як усвідомлені та спрямовані на активну зміну ситуації, а захисні механізми – несвідомі, пасивні та спрямовані на пом'якшення психічного дискомфорту. Дослідник вважає за необхідне об'єднання психологічного захисту та власної поведінки в цілісний, єдиний конструкт – «захисно-власну поведінку» [31, с. 10-12].

Звернемося до проблеми класифікації копінг-стратегій. Класифікувати копінг-стратегії можна з різних підстав. За продуктивністю застосування виділяють активний та пасивний копінг. Дослідження копінг-стратегій показують, що перевага активних стратегій – найкращий спосіб вирішення стресових ситуацій

[29]; конструктивні та неконструктивні стратегії. До перших належать звернення за допомогою, аналіз проблеми та шляхів її вирішення, зміна ставлення до ситуації тощо. До других – пасивність, уникнення, імпульсивне і агресивне поведінка та інших. Перевага таких механізмів психологічного захисту призводить до ще більшого стресу і виснаження адаптаційних ресурсів человека[28].

За функціями, що виконуються, розрізняють: проблемно-орієнтований (спрямований на усунення стресора) і емоційно-орієнтований копінг (спрямований на мінімізацію емоційної напруги); подолання, спрямоване на взаємодію зі стресором (робота з емоціями, пошук соціальної підтримки, зміна відносини і т.д.) і на уникнення стресора (заперечення, уникнення та ін.); подолання (дії з подолання наслідків стресу) [71].

За ієрархічним принципом (за блоками, групами) виділено блок «уникнення» (включає стратегії «заперечення», «вживання наркотиків», «видання бажаного за дійсне», «когнітивне та поведінкове уникнення», «дистанціювання» тощо); блок «пошук підтримки» (включає «звернення з проханням, закликком», підтримку сім'ї, друзів, емоційну, фінансову, інструментальну, консультаційну тощо) та інші блоки.

Д.Б. Карвасарський поділяє копінг-стратегії на групи[30]: перцептивні захисту (витіснення, заперечення, придушення); когнітивні захисту (раціоналізація, формування реакції); емоційні захисту (чуттєве переживання, агресія, сублимація); поведінкові захисту (регресія, фантазування, іпохондрія).

Єдиної класифікації копінг-стратегій немає. У нашій роботі найбільш важливим є поділ копінг-стратегій на продуктивні (ефективні) та непродуктивні (неефективні). Неефективні копінг-стратегії знижують адаптаційний потенціал особистості та заважають ефективному подоланню проблемної ситуації. О.В. Муравйова та Т.М. Разуваєва звертають увагу на те, що одна людина може використовувати цілий комплекс адаптивних та неадаптивних копінг-механізмів, і в кожному випадку їх поєднання та структура – індивідуальні та мінливі. Вибір тих чи інших стратегій та ступінь їх успішності залежить від ситуації, психологічних, психофізіологічних особливостей людини та багатьох інших факторів [51].

Копінг включає такі компоненти (за Л.В. Куликовим):

1. Когнітивне подолання – розуміння причин стресу, раціональне осмислення ситуації та своїх можливостей, пошук та оцінка ресурсів, які допоможуть подолати стрес, позитивне мислення;

2. Емоційне подолання – усвідомлення та прийняття своїх почуттів та емоцій, володіння соціально прийнятними формами прояву почуттів, контроль динаміки переживання, усунення застрягань тощо;

3. Поведінкове подолання – зміна поведінки, корекція стратегій та планів, завдань та режимів діяльності, активізація поведінки та діяльності;

4. Соціально-психологічне подолання – зміна спрямованості особистості, корекція життєвих цінностей, розстановка пріоритетів, розширення міжособистісних відносин тощо. [35].

Можна виділити основні завдання копінгу як особливого адаптивного поведінки, з опорою теорію Н.Е. Водоп'янової:

1. Мінімізація негативних впливів обставин та підвищення можливостей відновлення активності, діяльності;

2. Терпіння, пристосування чи регулювання, перетворення життєвих ситуацій;

3. Підтримка позитивного, позитивного образу "Я", впевненості у своїх силах;

4. Підтримка емоційної рівноваги;

5. Підтримка, збереження соціальних зв'язків [19].

Важливим завданням копінгу є і профілактична діяльність: у 1993 – 1995 роках Н.А. Сирота та В.М. Ялтонський розробили новий шлях оздоровлення організму та профілактики захворювань, що полягає у формуванні та розвитку продуктивної копінг-поведінки, що допомагає долати життєві труднощі. Метод отримав назву "Копінг-профілактика". Це спрямоване, що випереджає розвиток стратегій і ресурсів подолання життєвих стресів, що сприяють зростанню індивіда, навчання його навичкам власної поведінки з метою зміцнення здоров'я. Методика включає первинну копінг-профілактику (розвиток стратегій, стилів і ресурсів владної поведінки, спрямоване на попередження впливу стресу), вторинну копінг-

профілактику (специфічні соціальні та медичні заходи щодо зміцнення здоров'я людей, які перебувають у групах ризику), третинну копінг-профілактику за впорання з хворобою, формування мотивації до одужання і проходження реабілітації) [72].

2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження.

Дослідження було проведене у ВІКНУ (Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка). Всього в дослідженні було задіяно 60 військовослужбовців (по 30 чоловіків і жінок) у віці від 18 до 45 років. Вибірка складається з військовослужбовців наступних звань: курсанти (рядові) (20 чол.), курсанти (сержанти) (20 чол.), молодші офіцери (20 чол.).

Кожен учасник дослідження отримав індивідуальний діагностичний комплекс, що складається з 4 методик. Час заповнення - близько 60 хвилин.

Вибір методик дослідження здійснювався відповідно до поставлених мети та завдань.

1) Опитувальник Сандри Бем «Фемінінність-маскуліність» для дослідження маскуліності - фемінінності випробовуваних (Додаток А).

Опитувальник складається з 60 тверджень, на кожне з яких випробуваний повинен відповісти «так» або «ні», тим самим оцінюючи наявність або відсутність у нього певних якостей.

2) Опитувальник способів подолання (адаптація методики WCQ) Т.Л. Крюкової (Додаток Б).

Методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Даний опитувальник вважається першою стандартною методикою в області вимірювання копінга. Методика була розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році, адаптована Т.Л. Крюковою, Є.В. Куфтяк, М.С. Замишляєвою в 2004 році. Тест показує, наскільки часто використовується та чи інша стратегія, і наскільки вона ефективна. Дана методика включає в себе найбільш повну класифікацію копінг-стратегій, тому для даного дослідження вона є оптимальною.

Випробуваному пропонуються 50 тверджень, які стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Випробуваний повинен оцінити як часто ці види поведінки виявляються у нього.

3) Методика діагностики копінг-механізмів Е. Хейм (в адаптації Л.В.Вассермана) (Додаток В).

Методика використовується для визначення стилю боротьби зі стресом. Вона дозволяє досліджувати 26 ситуаційно-специфічних варіантів копінга (інакше типів поведінки, реагування на складну ситуацію, боротьби зі стресом), розподілених відповідно до трьох основних сфер психічної діяльності на когнітивний, емоційний і поведінковий копінг механізми. Дана методика відрізняється від копінг-тесту Лазаруса тим, що включає в себе емоційний компонент; також вона дозволяє з'ясувати, які копінг-стратегії є найбільш продуктивними (тобто допомагають впоратися зі стресом і покращують якість роботи) і найменш продуктивними.

Використовується переважно якісно-змістовний аналіз відповідей. У ключі кожне твердження пов'язане з певною копінг-стратегією. Якщо опитуваний вибирає конкретне твердження як найбільш звичне для себе, передбачається, що відповідна копінг-стратегія буде для нього типовою. Стратегії подолання стресу можуть бути: продуктивними, що дозволяють вирішити проблему, дещо продуктивними і непродуктивними.

4) Опитувальник «Шкала психологічного стресу PSM-25» Леміра (в адаптації Водоп'янової) (Додаток Г).

Призначення шкали - вимір стресових відчуттів по соматичним, поведінковим і емоційним ознаками.

Методика необхідна в нашому емпіричному дослідженні для виявлення рівня стресової ситуації, в якій опиняється людина.

2.3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.

Результати методики С. Бем «Маскулінність-фемінність».

Аналіз даних за критерієм «гендерна ідентичність». Після обробки даних методики С. Бем по ключу, ми виявили кількість чоловіків-військовослужбовців, що відносяться до кожного типу гендерної ідентичності. Результати показані на гістограмі (Рис.1)

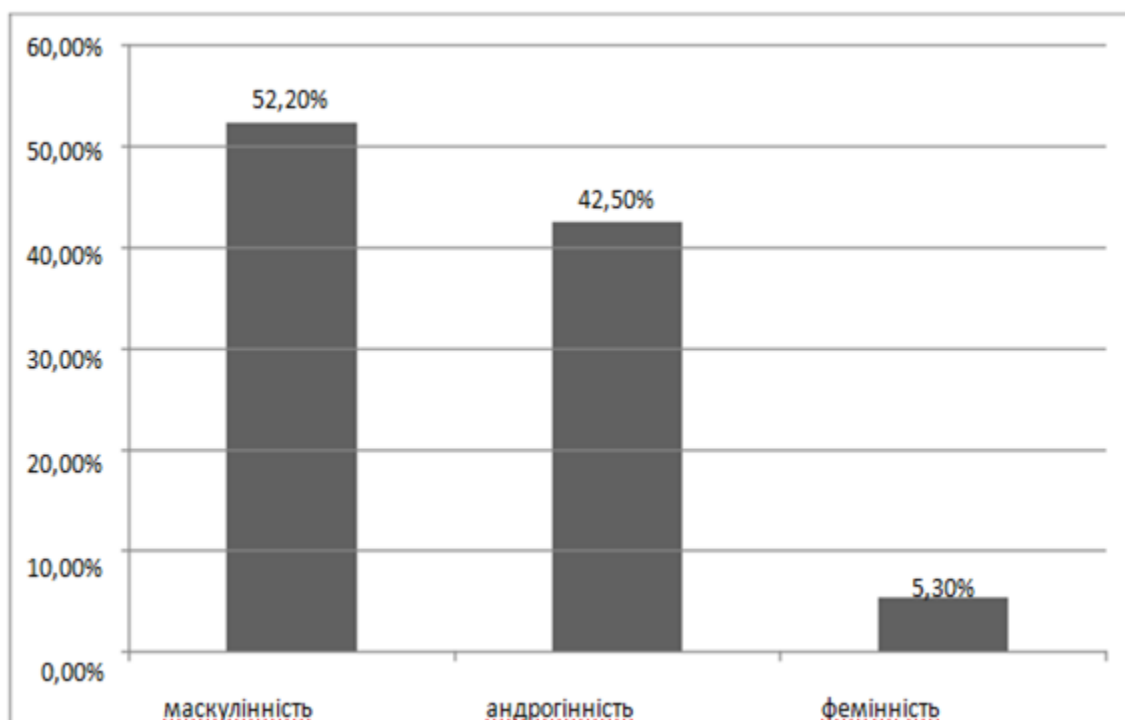


Рис.1. Співвідношення гендерних особливостей чоловіків-військовослужбовців (n = 30)

Після підрахунку отриманих результатів з'ясувалося, що зі 100% досліджуваних тільки у 5,3% яскраво виражена фемінність; 52,2% осіб мають яскраво виражену маскулінність, 42,5% осіб - андрогінність. У зв'язку з отриманими даними, група фемінінних випробовуваних була виключена з подальшої обробки даних.

Також було виявлено кількість жінок-військовослужбовців, що відносяться до кожного типу гендерної ідентичності. Результати показані на гістограмі (Рис.2)

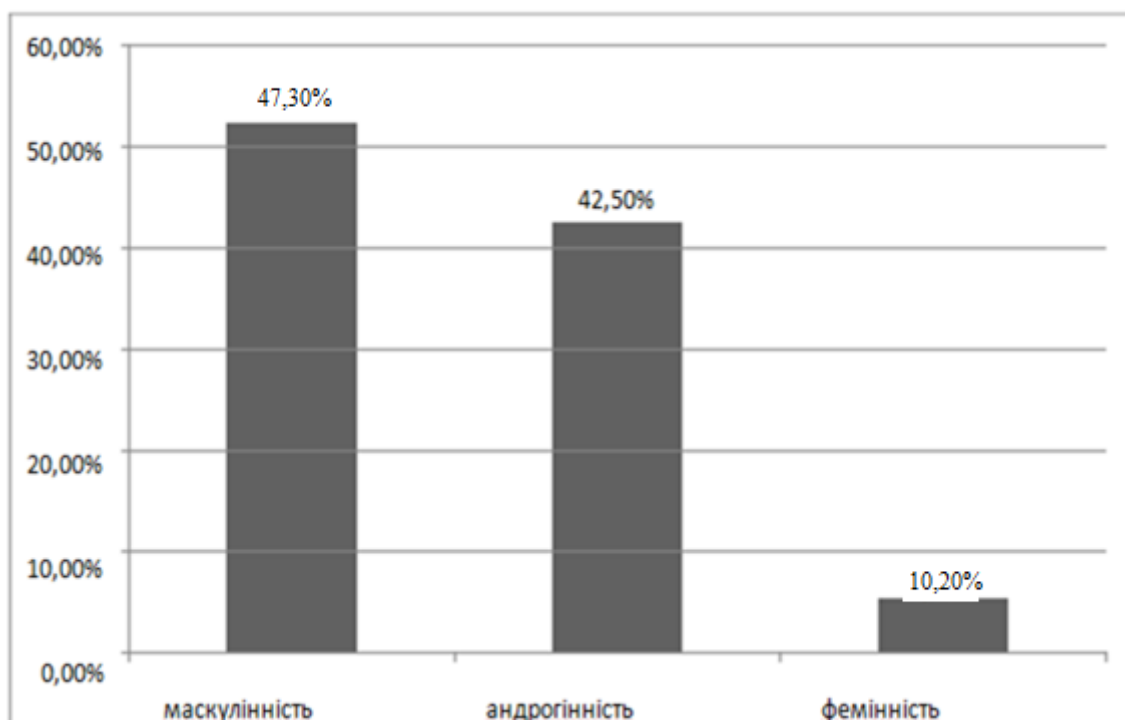


Рис.2. Співвідношення гендерних особливостей жінок-військовослужбовців (n = 30)

Після підрахунку отриманих результатів з'ясувалося, що зі 100% досліджуваних тільки у 10,3% яскраво виражена фемінність; 47,2% осіб мають яскраво виражену маскулінність, 42, 5% осіб - андрогінність. У зв'язку з отриманими даними, група фемінінних випробовуваних була виключена з подальшої обробки даних.

Отже, загалом ситуація з розподілом за гендерною приналежністю виявилася подібною серед чоловіків та жінок (лише з тією різницею, що серед жінок-військовослужбовців відсоток феміних осіб за гендерною приналежністю є дещо вищим, а відсоток маскулінних осіб за гендерною приналежністю є дещо нижчим, ніж серед чоловіків-військовослужбовців). Це можна пояснити особливостями профорієнтації, а також впливом професійного середовища.

Аналіз результатів за критерієм «військове звання».

Як видно з гістограми, гендерні особливості розподілилися наступним чином (рис.3). З усіх рядових фемінінних військовослужбовців було 4%, андрогінних було 51%, а маскулінних було 45%. Серед сержантів у вибірці виявилось 8% фемінінних, 41% андрогінних, 51% маскулінних. Серед лейтенантів лише 3% мають фемінінний тип гендерної ідентичності, 27% є андрогінними, 70% є маскулінними.

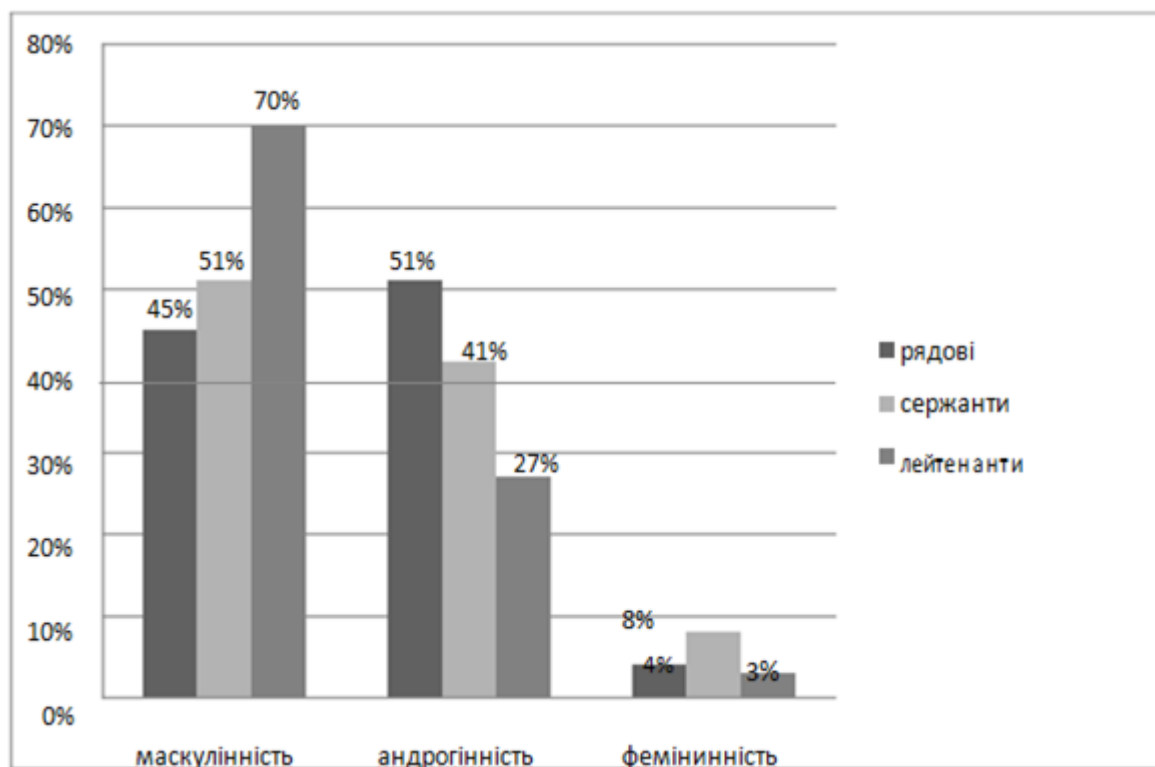


Рис.3. Співвідношення гендерних особливостей військовослужбовців в залежності від звання (N = 60)

Таким чином, більше половини сержантів і лейтенантів в нашій вибірці мають маскулінний тип гендерної ідентичності. Більше половини рядових бійців виявилися андрогінними.

Аналіз даних за критерієм «вік» подано на рисунку 4.

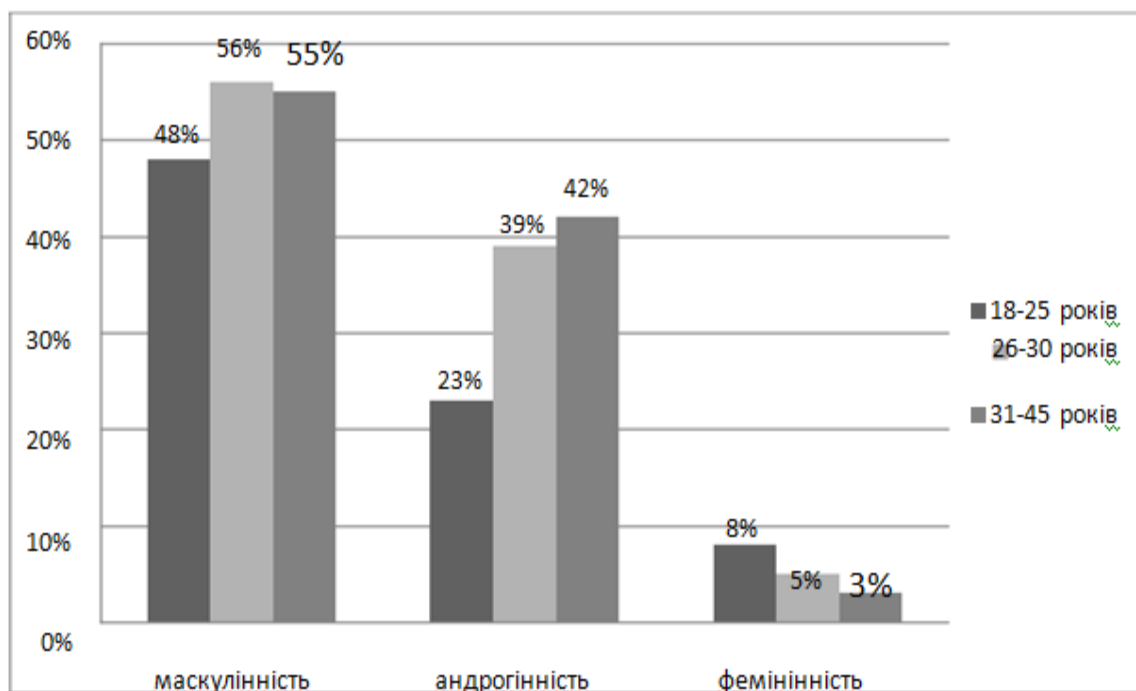


Рис.4. Співвідношення гендерних особливостей військовослужбовців в залежності від віку (N = 60)

У віці 18-25 років: фемінних осіб 8%, андрогінних осіб - 44%, маскулінних осіб - 48%.

У віці 26-30 років: фемінних осіб - 5%, андрогінних - 39%, маскулінних - 56%.

У віці 31-45 років: фемінних осіб - 3%, андрогінних - 42%, маскулінних - 55%.

Таким чином, в групах від 26 до 30 років і від 31 до 45 років, більше половини досліджуваних мають маскулінний тип гендерної ідентичності. У групі від 18 до 25 років приблизно рівна кількість маскулінних і андрогінних військовослужбовців.

Результати за опитувальником способів подолання (адаптація методики WCQ) Т.Л. Крюкової.

Аналіз даних за критерієм «гендерна ідентичність».

Після обробки даних відповідно до ключа методики Т.Л. Крюкової ми з'ясували переважаючі копінг-стратегії у маскулінних чоловіків, що відображено на гістограмі (Рис.5).

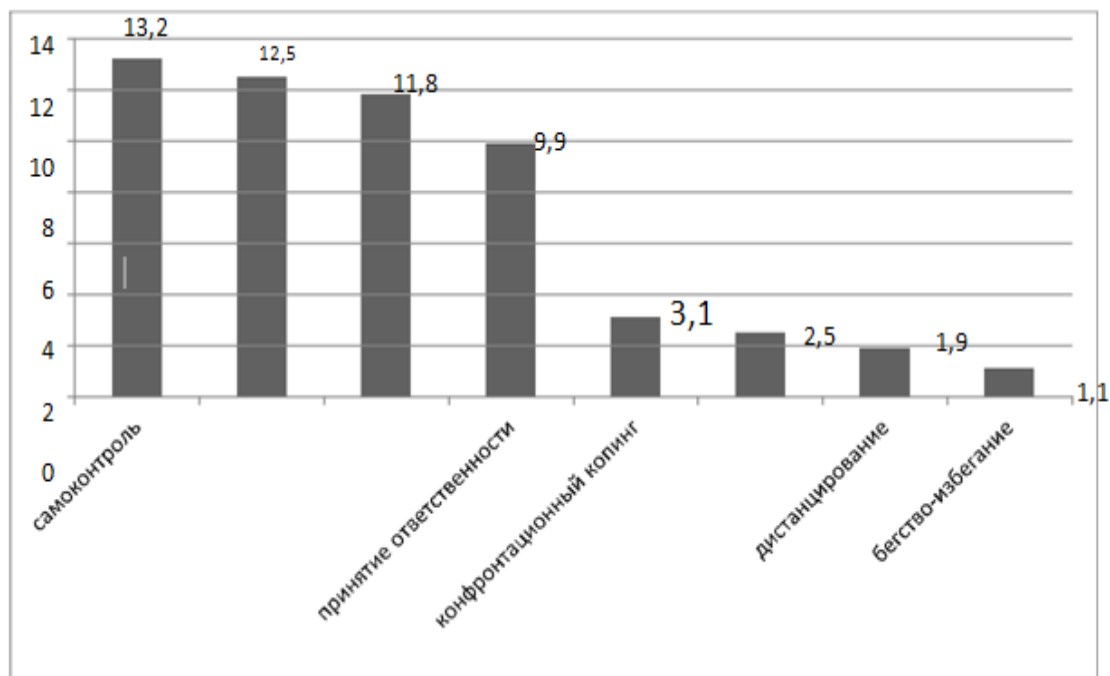


Рис. 5. Середні значення виборів копінг-стратегій маскулінних чоловіків

Як видно на гістограмі, переважаючими копінг-стратегіями маскулінних чоловіків є самоконтроль (13,2), планування вирішення проблеми (12,5) і позитивна переоцінка (11,8). Останнє місце займає така копінг-стратегія, як втеча-уникнення (1,1). Під самоконтролем [31] розуміється високий контроль поведінки, придушення і стримування емоцій. Планування рішення проблеми означає, що відбувається цілеспрямований аналіз ситуації, і, як наслідок, планування подальших дій з урахуванням минулого досвіду. Позитивна переоцінка - це розгляд проблеми як стимулу для особистісного зростання. Копінг-стратегія «втеча-уникнення» означає реагування на стресову ситуацію по типу ухилення - фантазування, заперечення, невиправдані очікування.

Також було з'ясовано переважаючі копінг-стратегії у маскулінних жінок, що відображено на гістограмі (Рис.6).

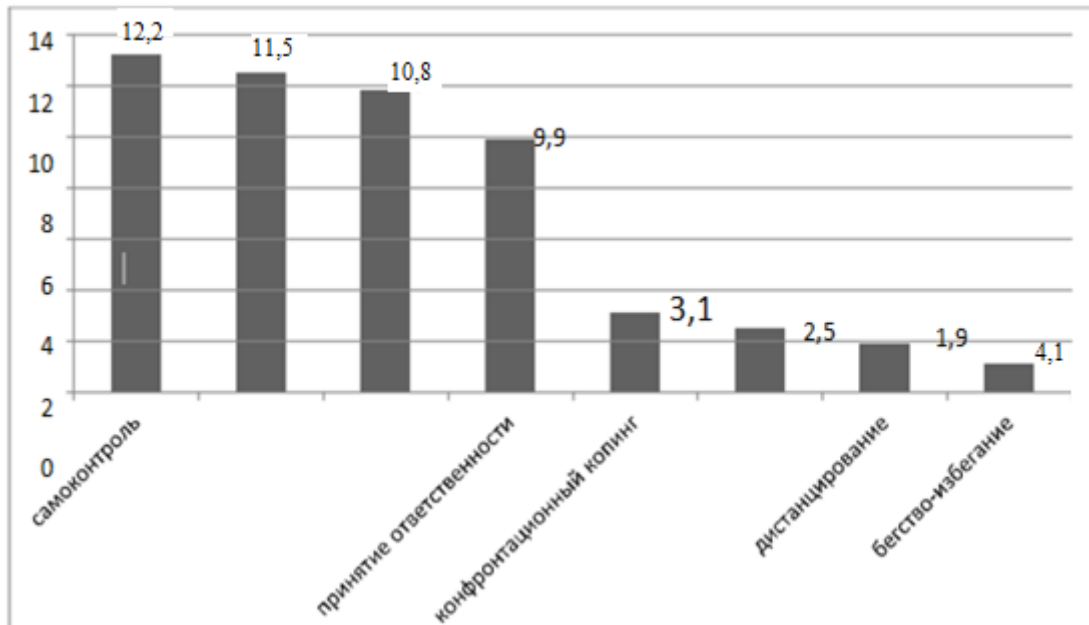


Рис. 6. Середні значення виборів копінг-стратегій маскулінних жінок

Як видно на гістограмі, переважаючими копінг-стратегіями маскулінних жінок є самоконтроль (12,2), планування вирішення проблеми (11,5) і позитивна переоцінка (10,8). Останнє місце займає така копінг-стратегія, як втеча-уникнення (4,1). Під самоконтролем [31] розуміється високий контроль поведінки, придушення і стримування емоцій. Планування рішення проблеми означає, що відбувається цілеспрямований аналіз ситуації, і, як наслідок, планування подальших дій з урахуванням минулого досвіду. Позитивна переоцінка - це розгляд проблеми як стимулу для особистісного зростання. Копінг-стратегія «втеча-уникнення» означає реагування на стресову ситуацію по типу ухилення - фантазування, заперечення, невиправдані очікування.

Показники маскулінних чоловіків та жінок-військовослужбовців фактично співпали.

Після обробки даних відповідно до ключа методики Т.Л. Крюкової ми з'ясували переважаючі копінг-стратегії у андрогінних чоловіків, що відображено на гістограмі (Рис.7).

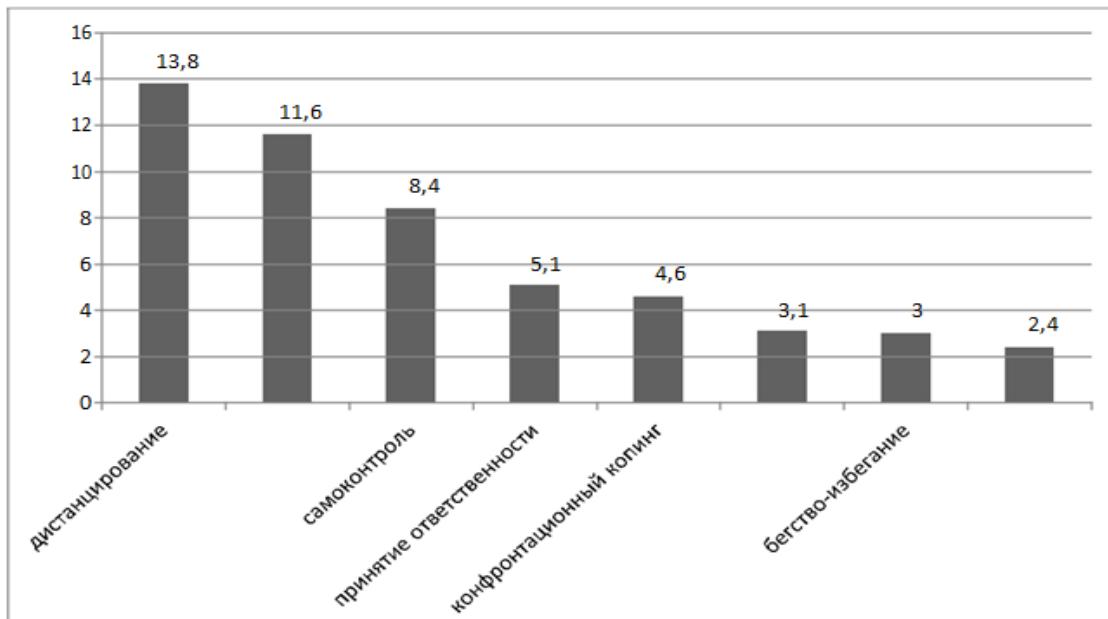


Рис. 7. Середні значення виборів копінг-стратегій андрогінних чоловіків

Як показано на гістограмі, у андрогінних чоловіків на першому місці така копінг-стратегія, як дистанціювання (13,8), пошук соціальної підтримки (11,6) і самоконтроль (8,4). Останнє місце займає копінг-стратегія «позитивна переоцінка» (2,4). Дистанціювання дозволяє подолати стресову ситуацію за рахунок суб'єктивного зниження її значущості. Під соціальною підтримкою розуміється інформаційна, емоційна, дієва підтримка. Під самоконтролем розуміється високий контроль поведінки, придушення і стримування емоцій.

Також було з'ясовано переважаючі копінг-стратегії у андрогінних жінок, що відображено на гістограмі (Рис.8).

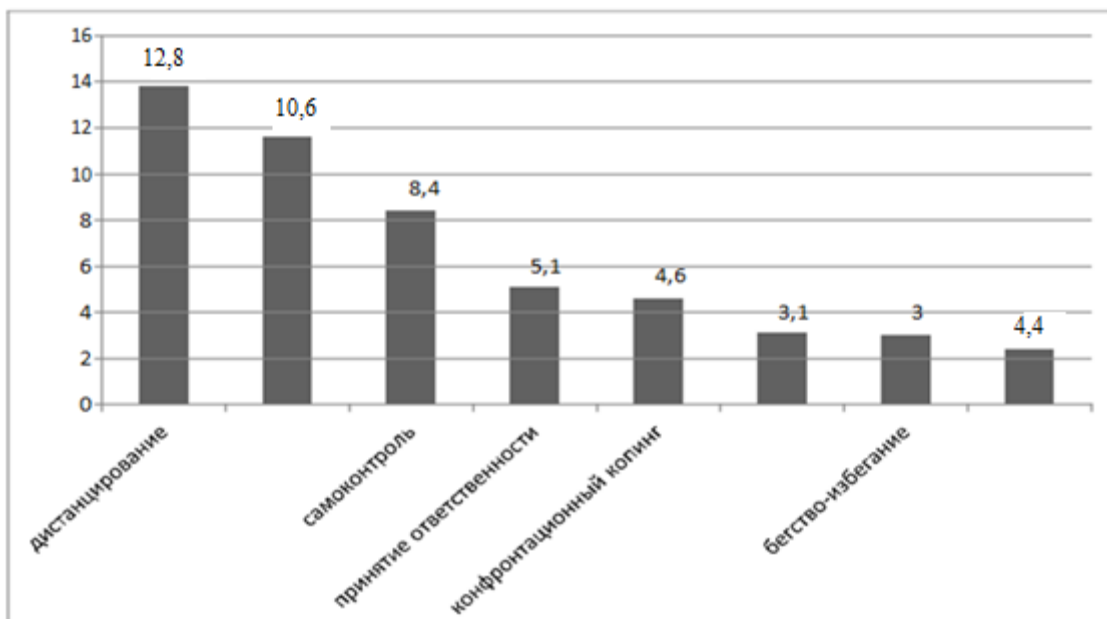


Рис. 8. Середні значення виборів копінг-стратегій андрогінних жінок

Як показано на гістограмі, у андрогінних жінок на першому місці така копінг-стратегія, як дистанціювання (12,8), пошук соціальної підтримки (10,6) і самоконтроль (8,4). Останнє місце займає копінг-стратегія «позитивна переоцінка» (4,4). Дистанціювання дозволяє подолати стресову ситуацію за рахунок суб'єктивного зниження її значущості. Під соціальною підтримкою розуміється інформаційна, емоційна, дієва підтримка. Під самоконтролем розуміється високий контроль поведінки, придушення і стримування емоцій.

Показники андрогінних чоловіків та жінок-військовослужбовців фактично співпали.

Порівняємо отримані дані в групах військовослужбовців з маскуліним і андрогінним типом гендерної ідентичності (Рис.9).

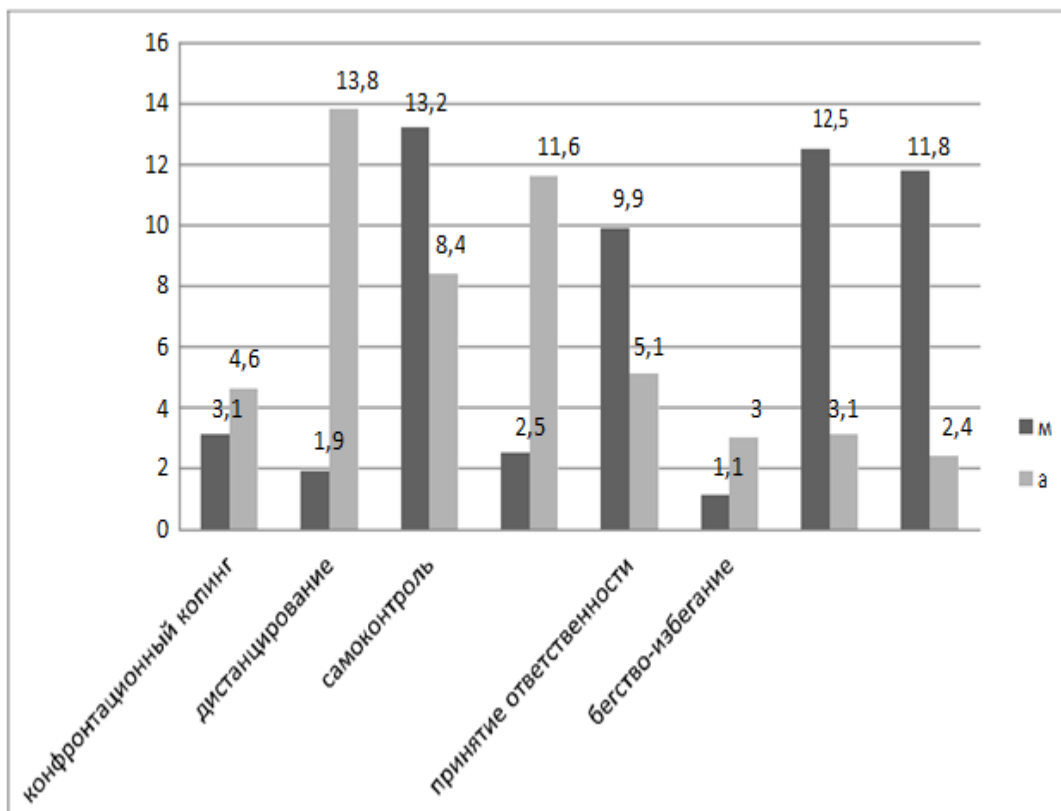


Рис.9. Дані по копінг-стратегіям для маскуліних і андрогінних осіб

З гістограми видно, що найменш обрані маскуліними і андрогінними військовослужбовцями копінг-стратегії, це конфронтаційний копінг (середній бал у маскуліних - 3,1, у андрогінних - 4,6) і втеча-уникнення (у маскуліних військовослужбовців середній бал - 1,1, у андрогінних - 3).

Аналіз результатів за критерієм «військове звання».

Після обробки даних по ключу, результати в групах за критерієм звання розподілилися наступним чином (Рис. 10).

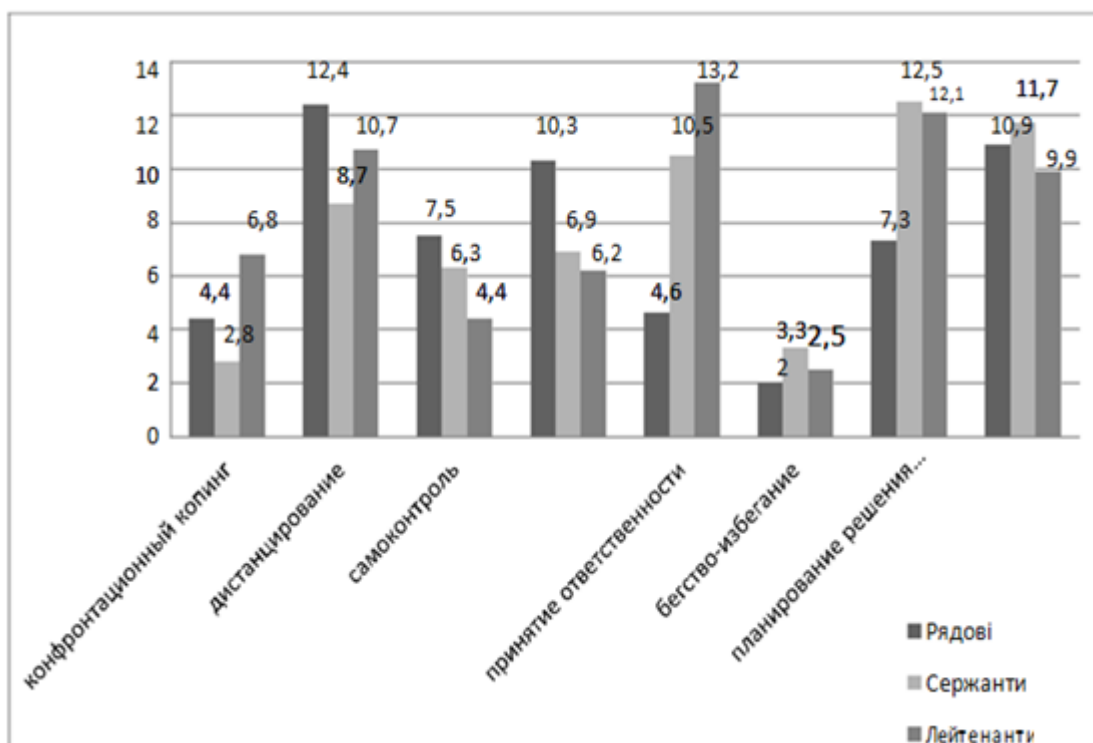


Рис.10. Середні значення виборів копінг-стратегій в залежності від звання

На гістограмі видно, що провідні копінг-стратегії рядових це дистанціювання (12,4), позитивна переоцінка (10,9), пошук соціальної підтримки (10,3). Провідними копінг-стратегіями сержантів виступили планування вирішення проблеми (12,5), позитивна переоцінка (11,7), прийняття відповідальності (10,5). У лейтенантів переважають такі копінг-стратегії, як прийняття відповідальності (13,2) планування вирішення проблеми (12,5), дистанціювання (10,7).

Групи за критерієм «вік».

Після обробки отриманих даних по ключу методики, ми виявили провідні копінг-стратегії в групах за критерієм віку. Результати відображені на гістограмі (Рис.11).

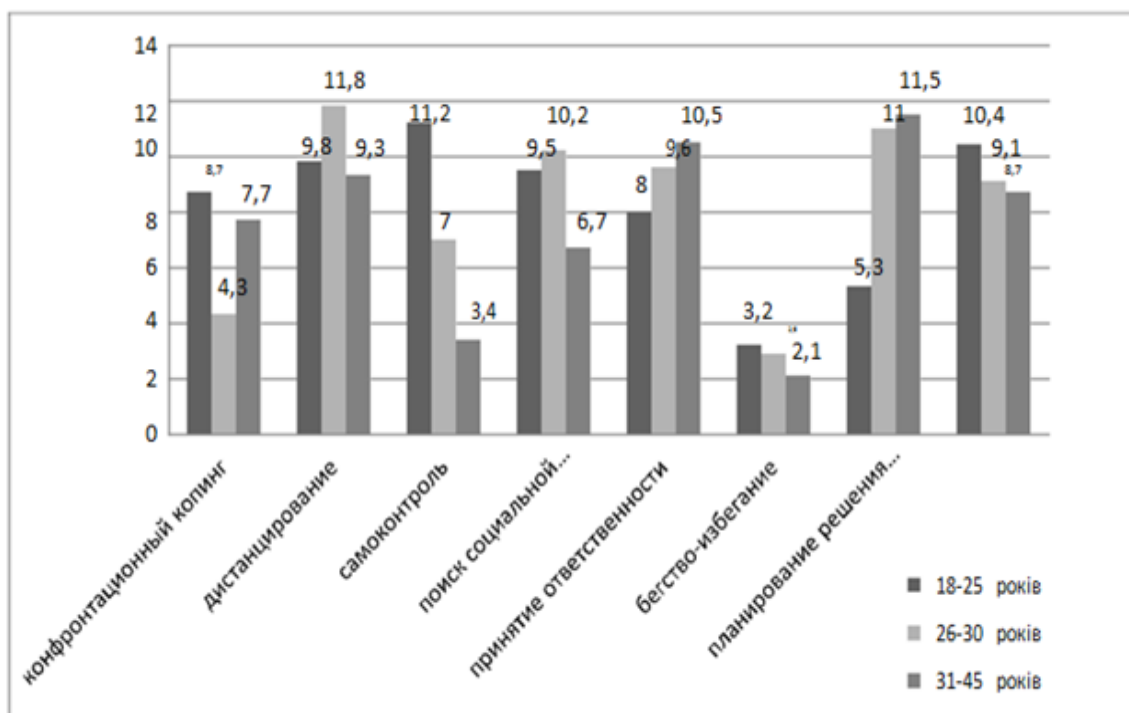


Рис.11. Середні значення виборів копінг-стратегій в залежності від віку

Як показано на гістограмі, провідні копінг-стратегії в групі 18-25 років, це дистанціювання (11,2), пошук соціальної підтримки (9,5), позитивна переоцінка (10,4). У групі 26-30 років найбільша кількість виборів була на користь таких копінг-стратегій, як самоконтроль (11,8), планування вирішення проблеми (11), пошук соціальної підтримки (10,2). У віковій групі 31-45 років переважаючими копінг-стратегіями стали планування вирішення проблеми (11,5), прийняття відповідальності (10,5), самоконтроль (9,3).

Аналіз даних за методикою діагностики копінг-механізмів Е. Хейма (в адаптації Л.В.Вассермана).

Ця методика дає можливість виявити, які з когнітивних, поведінкових і емоційних копінг-стратегій є продуктивними, відносно-продуктивними і непродуктивними. У результатах даної методики нам цікаві переважаючі емоційні копінг-стратегії, їм ми приділимо особливу увагу. Ми відібрали по 3 копінг-стратегії, які переважно використовуються в кожному типі.

Аналіз даних за критерієм «гендерна ідентичність».

Якісний аналіз даних методики показав наступні результати (Додаток Д).

Маскулінні особи частіше використовують такі когнітивні копінг-стратегії: збереження самовладання (відносно-продуктивна) (22%), проблемний аналіз (продуктивна) (16%) і дисимуляція (відносно-продуктивна) (12%). В емоційних копінг-стратегіях переважаючими є оптимізм (продуктивна) (28%), агресія (непродуктивна) (19%) і емоційна розрядка (непродуктивна) (12%).

У поведінкових копінг-стратегіях переважно використовується конструктивна активність (відносно-продуктивна) (26%), компенсація (відносно-продуктивна) (16%) і співробітництво (продуктивна) (14%).

Андрогінні особи вибирають найчастіше в когнітивних копінг-стратегіях ігнорування (відносно-продуктивна) (19%), установку власної цінності (відносно-продуктивні) (17%) і відносність (відносно-продуктивна) (14%). В емоційних копінг-стратегіях Андрогінні військовослужбовці надають перевагу: придушення емоцій (непродуктивна) (24%), оптимізм (продуктивна) (15%), і пасивна кооперація (відносно-продуктивна) (14%). З поведінкових копінг-стратегій вони вибирають: компенсацію (відносно-продуктивна) (21%), співпраця (продуктивна) (18%) і відволікання (відносно-продуктивна) (14%).

Таким чином, виходячи з отриманих результатів, можна сказати, що маскулінні і андрогінні військовослужбовці використовують активно як продуктивні копінг-стратегії, так і відносно-продуктивні та непродуктивні. Маскулінні і андрогінні особи в якості бажаних емоційних копінг-стратегій вибирають оптимізм. В якості поведінкових копінг-стратегій в обох групах випробовуваних було надано перевагу співпраці.

Аналіз результатів за критерієм «військове звання».

Проаналізувавши отримані дані і підрахувавши їх в групах за критерієм звання, відповідно до ключа методики Е.Хайма, ми отримали наступні результати (Додаток Е).

Курсанти (рядові) в якості когнітивних копінг-стратегій найбільш часто вибирають відносно-продуктивні копінг-стратегії, на кшталт установка власної цінності (24%), ігнорування (17%) і збереження самовладання (13%). Серед емоційних копінг стратегій рядові надають перевагу: пасивна кооперація

(відносно-продуктивна) (28%), покірність (непродуктивна) (18%) і оптимізм (продуктивна) (11%). В якості поведінкових копінг-стратегій рядові вибирають частіше за інших: компенсацію (відносно-продуктивна) (23%), відволікання (відносно-продуктивна) (19%), співпраця (продуктивна) (15%).

Курсанти (сержанти) в якості когнітивних копінг-стратегій надають перевагу: проблемний аналіз (продуктивна) (21%), дисимуляцію (відносно-продуктивна) (15%) і установку власної цінності (відносно-продуктивна) (13%). Бажаними емоційними копінг-стратегіями виступили: оптимізм (продуктивна) (24%), емоційна розрядка (непродуктивна) (21%) і агресивність (непродуктивна) (14%). З поведінкових копінг-стратегій найчастіше сержанти вибирають співробітництво (продуктивна) (20%), компенсацію (відносно-продуктивна) (19%), активне уникнення (непродуктивна) (16%).

У молодших офіцерів в якості когнітивних копінг-стратегій переважають: збереження самовладання (відносно-продуктивна) (23%), проблемний аналіз (продуктивна) (19%), дисимуляція (відносно-продуктивна) (14%). Найчастіше обрані емоційні копінг-стратегії: оптимізм (продуктивна) (25%), агресивність (непродуктивна) (18%), емоційна розрядка (непродуктивна) (16%). До обраних молодшими офіцерами поведінкових копінг-стратегій відносяться: компенсація (відносно-продуктивна) (21%), конструктивна активність (відносно-продуктивна) (18%), активне уникнення (непродуктивна) (15%).

На підставі аналізу отриманих результатів якісного аналізу, можна відзначити збіги при виборі копінг-стратегій різними групами.

В якості когнітивної копінг-стратегії курсанти (рядові і сержанти) вибирають установку власної цінності (24% і 13% відповідно). Збереження самовладання є однією з бажаних копінг-стратегій у рядових (13%) і лейтенантів (23%). Дисимуляцію вважають однією з найбільш оптимальних когнітивних копінг-стратегій 15% сержантів і 14% лейтенантів.

В якості емоційних копінг-стратегій, всі групи за критерієм «звання» відзначили в бажаних оптимізм (рядові - 11%, сержанти - 24%, лейтенанти - 25%).

Емоційну розрядку вибирають 21% сержантів і 16% лейтенантів. Агресивність як емоційну копінг-стратегію вибирають 14% сержантів і 18% лейтенантів.

Що стосується бажаних поведінкових копінг-стратегій, то компенсацію вибирають всі групи за критерієм «звання» (23% рядових, 19% сержантів і 21% лейтенантів). Співпрацю вибирають однієї з провідних копінг-стратегій 15% рядових і 20% сержантів. Активне уникнення вибирають 16% сержантів і 15% лейтенантів.

Аналіз результатів за критерієм «вік».

Після обробки даних методики Хайма, відповідно до ключа, ми виявили наступні провідні копінг-стратегії (Додаток Ж).

У віковій групі від 18 до 25 років бажані когнітивні копінг-стратегії є відносно-продуктивними. Найбільша кількість виборів було зроблено на користь таких копінг-стратегій, як надання сенсу (23%), дисимуляція (16%), ігнорування (14%). З великої різноманітності емоційних копінг-стратегій військовослужбовцями найбільш часто вибиралися непродуктивні копінг-стратегії - придушення емоцій (26%), покірність (18%), емоційна розрядка (13%). При розгляді бажаних поведінкових копінг стратегій, ми виявили, що найчастіше військовослужбовці даної вікової групи вдаються до таких відносно-продуктивних копінг-стратегій, як альтруїзм (24%), відволікання (16%), компенсація (14%).

У віковій групі від 26 до 30 років бажані когнітивні відносно-продуктивні копінг-стратегії - установка власної цінності (21%), дисимуляція (15%), збереження самовладання (12%). В якості емоційних копінг-стратегій військовослужбовці даної

вікової групи вибирають оптимізм (продуктивна) (27%), агресивність (непродуктивна) (19%) і протест (відносно-продуктивна) (14%). В якості поведінкових копінг-стратегій найбільш часто військовослужбовці вибирають співробітництво (продуктивна) (20%), компенсацію (відносно-продуктивна) (19%) і конструктивну активність (відносно-продуктивна) (15%).

У віковій групі від 31 до 45 років бажаними когнітивними копінг-стратегіями стали збереження самовладання (відносно-продуктивна) (25%), проблемний аналіз

(продуктивна) (17%) і ігнорування (відносно-продуктивна) (13%). Найбільш часто обрані емоційні копінг-стратегії в даній віковій групі - оптимізм (продуктивна) (23%), емоційна розрядка (непродуктивна) (20%), агресія (непродуктивна) (16%). Бажаними поведінковими копінг-стратегіями стали конструктивна активність (відносно- продуктивна) (22%), співпраця (продуктивна) (16%) і компенсація (відносно-продуктивна) (15%).

На підставі отриманих результатів можна сказати, що непродуктивні копінг-стратегії використовуються в вікових групах від 18 до 25 років і від 31 до 45 років, причому непродуктивні копінг-стратегії є емоційними. У групі від 18 до 25 років всі емоційні копінг-стратегії є непродуктивні. У групі від 26 до 30 років використовуються тільки продуктивні і відносно-продуктивні копінг-стратегії.

На підставі аналізу отриманих результатів якісного аналізу, можна відзначити збіги при виборі копінг-стратегій різними групами. У вікових групах від 18 до 25 років і від 26 до 30 років в якості однієї з потрібних когнітивних копінг-стратегій є дисимуляція (16% і 12% відповідно). У групах від 18 до 25 років і від 31 до 45 років загальною є копінг-стратегія «збереження самовладання» (15% і 25%). Ігнорування бажаної когнітивної копінг-стратегії виявилось у 14% групи від 18 до 25 років і у 13% у групи від 31 до 45 років.

В емоційних копінг-стратегіях виявлені наступні збіги. Емоційна розрядка вибирається групами від 18 до 25 років (13%) і від 31 до 45 років (20%). Оптимізм вибирають групи від 26 до 30 років

(27%) і від 31 до 45 років (23%). Також обидві ці групи вибирають агресію копінг-стратегією - 19% і 16% відповідно.

У поведінкових копінг-стратегіях у вікових груп були виявлені такі збіги. Компенсацію вибирають всі три вікові групи (18-25 років -14%, 26-30 років-19%, 31-45 років - 15%).

Аналіз даних опитування «Шкала психологічного стресу PSM-25» Леміра (в адаптації Водоп'янової).

З вибірки було виділено військовослужбовців, які глибоко переживають стресову ситуацію за даними методики (від 125 балів і вище). У цю групу увійшло 54 особи.

Аналіз даних за критерієм «гендерна ідентичність».

У групі маскулінних осіб глибоко переживають стресову ситуацію 38,7%. У групі андрогінних осіб глибоко переживають стресові ситуації 61,2%. Дані представлені на гістограмі (Рис. 12).

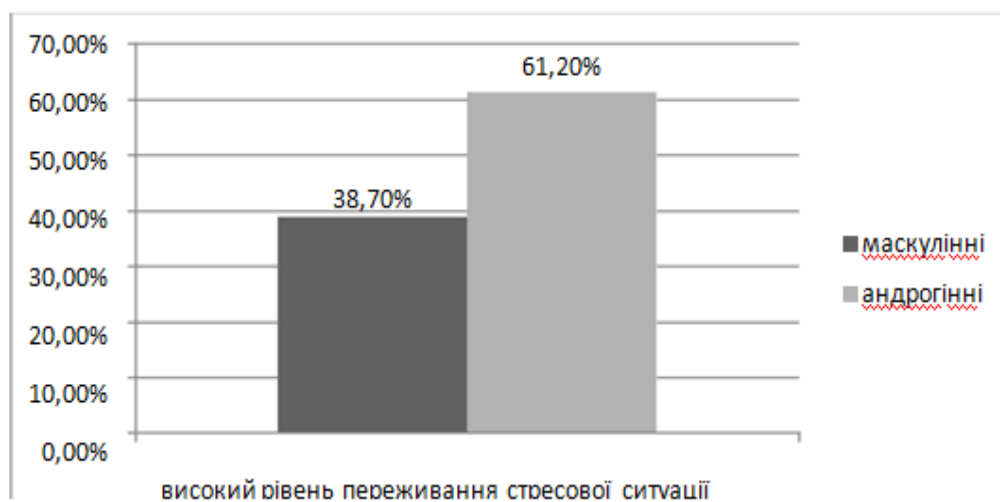


Рис.12. Співвідношення військовослужбовців, які переживають стресову ситуацію глибоко в групах за критерієм «гендерна ідентичність»

Аналіз даних за критерієм «військове звання»

У групах по званню рівень переживання стресових ситуацій розподілився наступним чином (розглядаємо високий рівень). Результати відображені на гістограмі (Рис. 13)

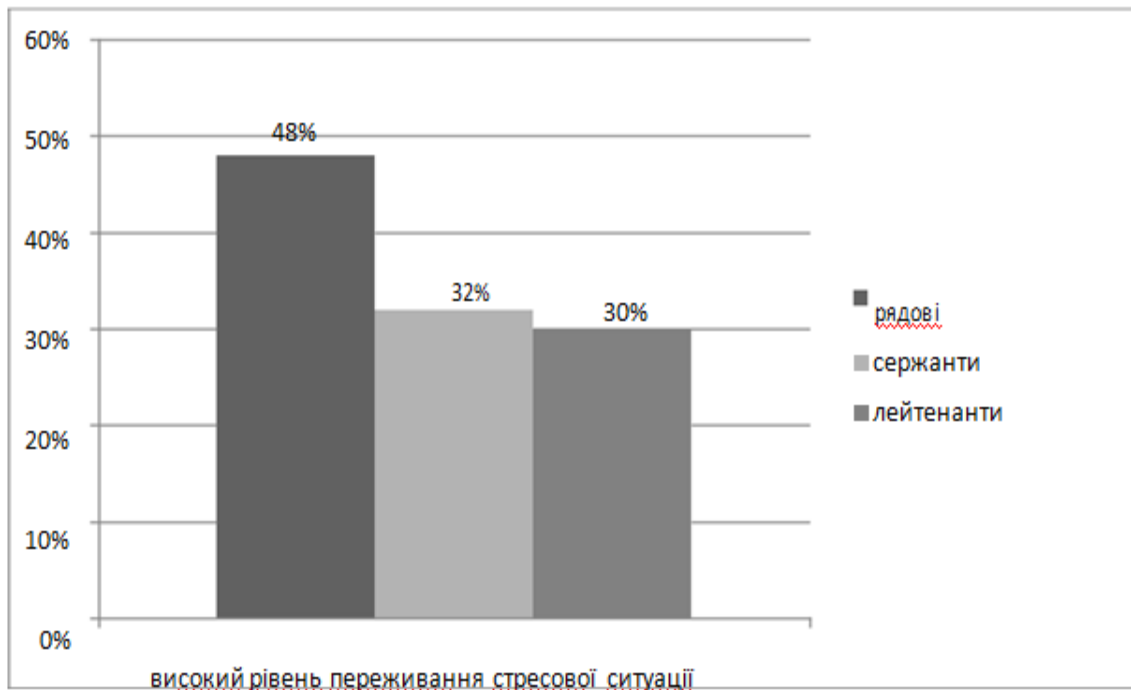


Рис.13. Співвідношення військовослужбовців, які переживають стресову ситуацію глибоко в групах за критерієм «військове звання»

Таким чином, на гістограмі показано, що в групі рядових 48% переживають високий рівень стресу. У 32% сержантів виявлено високий рівень переживання стресової ситуації. У групі молодших офіцерів відсоток тих, що переживають глибоко стресову ситуацію, найменший з трьох груп - 30%.

Аналіз даних за критерієм «вік».

У групах за критерієм «вік» глибина переживання розподілилася наступним чином (Рис. 14)

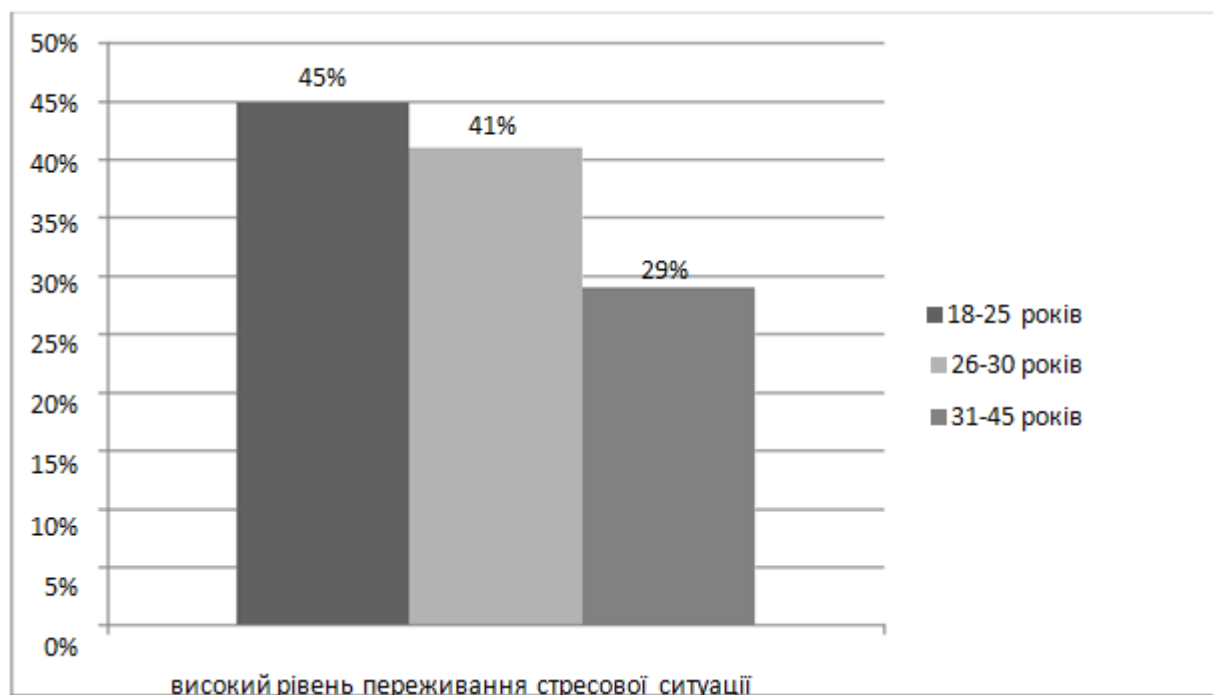


Рис.14. Співвідношення військовослужбовців, які переживають стресову ситуацію глибоко в групах за критерієм «вік»

На гістограмі показано розподіл військовослужбовців, які глибоко переживають стресову ситуацію, в різних вікових групах. Кількість чоловіків у віці від 18 до 25 років і від 26 до 30 років, які переживають високий рівень стресової ситуації майже однаково: 18-25 років - 45%, 26-30 років - 41%. У групі від 31 до 45 років військовослужбовців, які мають високий рівень переживання стресової ситуації, невелика кількість - всього 29%.

На підставі результатів методики Леміра і Хайма можна зробити висновок про те, що військовослужбовці з андрогінним типом гендерної ідентичності, глибоко переживають стрес, більш ефективно справляються з ним на когнітивному і поведінковому рівні, використовуючи продуктивні і відносно-продуктивні копінг-стратегії. У когнітивних копінг-стратегіях кращими стали стратегії «ігнорування», «установка власної цінності» і «відносність». У поведінкових копінг-стратегіях найчастіше вибираються такі стратегії, як «компенсація», «співпраця» і «відволікання». Серед емоційних копінг-стратегій однією з потрібних є непродуктивна копінг-стратегія «придушення емоцій».

Рядові з груп випробовуваних за критерієм «військове звання» мають більш високий рівень переживання стресу, ніж сержанти і лейтенанти. У даній групі військовослужбовців найбільш оптимальними є когнітивні і поведінкові копінг-стратегії. Серед когнітивних рядові вибирають установку власної цінності, ігнорування та збереження самовладання. Ці копінг-стратегії є відносно-продуктивними. Серед поведінкових копінг-стратегій вони вибирають найчастіше компенсації, відволікання і співробітництво. Серед емоційних типів копінг-стратегій часто вибирається непродуктивна - «покірність».

У групах за критерієм «вік» найвищий рівень переживання стресу виявився у випробовуваних від 18 до 25 років. Для них оптимальними є відносно-продуктивні когнітивні і поведінкові копінг-стратегії. Серед когнітивних копінг-стратегій вони вибирають такі, як «надання сенсу», «дисимуляція» і «ігнорування». Серед поведінкових копінг-стратегій дана вікова група випробовуваних вибирає альтруїзм, відволікання і компенсацію. Всі обрані емоційні копінг-стратегії є непродуктивними (придушення емоцій, покірність, емоційна розрядка).

Короткий аналіз результатів по фемінінним чоловікам

Аналіз даних за методикою С. Бем показав результати, відображені на гістограмі (Рис. 15).

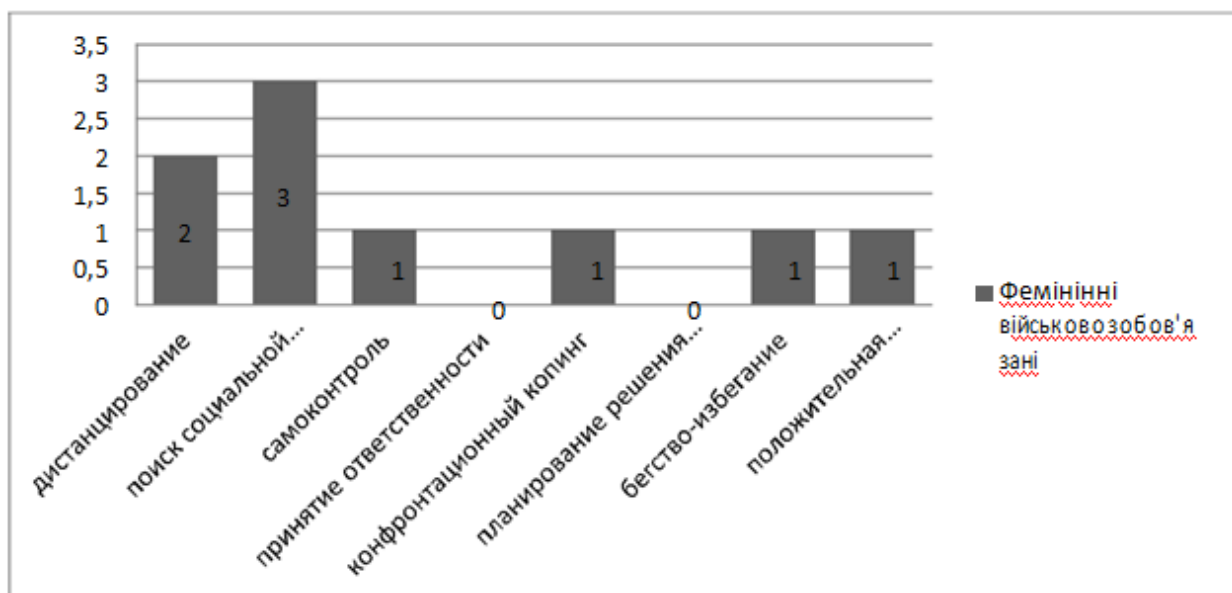


Рис. 15. Копінг-стратегії, яким надається перевага військовослужбовцями з фемінінним типом гендерної ідентичності.

Як показано на гістограмі, бажана копінг-стратегія фемінінних військовослужбовців - пошук соціальної підтримки. Таким людям потрібна підтримка від групи і її емоційний відгук. Зовсім не вибиралися такі копінг-стратегії, як прийняття відповідальності і планування вирішення проблеми.

Згідно з методикою Хайма, бажаною когнітивною копінг-стратегією стала відносність. Серед емоційних копінг-стратегій також популярним є придушення емоцій.

З поведінкових копінг-стратегій бажаною виявилася копінг-стратегія «альтруїзм».

Високий рівень переживання стресової ситуації, згідно з опитувальником Леміра, виявився у 62,5% фемінінних військовослужбовців.

В цілому, ці стратегії відповідають природі «рис жіночності», властивих чоловікам фемінінного типу.

Усі отримані статистичні показники підтверджені результатами кореляційного аналізу (див. Додаток 3).

Висновки до 2 розділу

На сьогодні існує проблема, пов'язана з загальноприйнятими поняттями маскулінність і фемінінність, які означають «мужність» і «жіночність» відповідно. Підставою для цього служить біологічно детермінований розподіл на статі, який заданий природним процесом і соціальною еволюцією, і закріпив за ними певні і доцільні функції». Однак, як відзначають дослідники, маскулінний і фемінінний способи існування вже на ранніх етапах розвитку суспільства перестають позначати тільки біологічну ідентичність, переходячи на рівень ідентичності гендерної та соціо-культурної.

На вибір кожної копінг-стратегії впливає набір особистісних характеристик індивіда. З точки зору С. Бем [10] відповідно до існуючих уявлень, індивід не обов'язково повинен бути носієм чітко вираженої психологічної маскулінності або фемінінності. В особистості цілком можуть бути на однакових засадах представлені істотні риси як маскуліного, так і фемініного типів. При цьому ймовірно, що у андрогіна ці риси представлені гармонійно і взаємодоповнювано.

Можна припустити, що з точки зору аналізу вікових особливостей у всіх військовослужбовців (андрогінних, маскуліних, фемініних) може спостерігатися тенденція в зміні використання копінг-стратегій: активні стратегії змінюються пасивними. Виявити, які стратегії є пасивними, які - активними, провести лонгитюдне емпіричне дослідження.

В ході дослідження виникло також припущення, що зі зростанням військового звання спостерігається тенденція використовувати постійну копінг-стратегію.

Практична значимість роботи полягає в тому, що матеріали і результати дослідження можуть бути використані психологом військової частини при відборі на роботу співробітників, або при щорічній психологічній перевірці з точки зору особливостей стратегій поведінки військовослужбовців в умовах професійних стрес-факторів.

Фемінінному типу гендерної ідентичності притаманні такі психологічні особливості, як поступливість, м'якість, чутливість, сором'язливість, ніжність,

сердечність, здатність до співчуття, співпереживання. Бажаною копінг-стратегією фемінінних військовослужбовців є пошук соціальної підтримки. Таким людям потрібна підтримка від групи і її емоційний відгук. Серед емоційних копінг-стратегій половина досліджуваних вибрали «придушення емоцій». Менша частина в якості поведінкової копінг-стратегії вибрали альтруїзм. Як когнітивної - відносність. Високий рівень переживання стресової ситуації, згідно з опитувальником Леміра, виявився у 62,5% фемінінних військовослужбовців. В цілому, ці стратегії відповідають природі «рис жіночності», властивих чоловікам фемінінного типу. У зв'язку з цими особливостями у фемінінних військовослужбовців можливі труднощі при несенні служби.

Аналіз даних за критерієм «гендерна ідентичність» дозволив з'ясувати кількість чоловіків-військовослужбовців, що відносяться до кожного типу гендерної ідентичності. З'ясувалося, що зі 100% досліджуваних тільки у 5,3% яскраво виражена фемінність; 52,2% осіб мають яскраво виражену маскулінність, 42, 5% осіб - андрогінність. У зв'язку з отриманими даними, група фемінінних випробовуваних була виключена з подальшої обробки даних.

Також було виявлено кількість жінок-військовослужбовців, що відносяться до кожного типу гендерної ідентичності. Після підрахунку отриманих результатів з'ясувалося, що зі 100% досліджуваних тільки у 10,3% яскраво виражена фемінність; 47,2% осіб мають яскраво виражену маскулінність, 42, 5% осіб - андрогінність. У зв'язку з отриманими даними, група фемінінних випробовуваних була виключена з подальшої обробки даних.

Отже, загалом ситуація з розподілом за гендерною приналежністю виявилася подібною серед чоловіків та жінок (лише з тією різницею, що серед жінок-військовослужбовців відсоток феміних осіб за гендерною приналежністю є дещо вищим, а відсоток маскулінних осіб за гендерною приналежністю є дещо нижчим, ніж серед чоловіків-військовослужбовців). Це можна пояснити особливостями профорієнтації, а також впливом професійного середовища.

Загалом, більша частина військовослужбовців від загальної кількості відноситься до маскулінного типу гендерної ідентичності (52,2%). Це означає, що

їм притаманні такі психологічні характеристики, як уміння самоствердитися, напористість, готовність до ризику, мужність, витривалість, схильність до домінування і лідерства, сміливість, сила волі. Маскулінні військовослужбовці частіше вибирають такі копінг-стратегії, як самоконтроль, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка.

Це означає, що вони пригнічують негативні емоції по відношенню до стресових ситуацій, контролюють свою поведінку, прагнуть зберегти самовладання в ситуації стресу. Їм властивий раціональний аналіз стресової ситуації, при якому розглядаються всі можливі виходи з неї, завдяки опорі на минулий досвід.

Військовослужбовців з андрогінним типом гендерної ідентичності в вибірці виявилось 42, 5%. Для них характерні не тільки ті психологічні характеристики, які притаманні маскулінним чоловікам, але ще і ознаки фемінінності: терпимість, схильність до прояву почуттів, поступливість, милосердя, прагнення втішити. Андрогінні досліджувані вибирають такі копінг-стратегії, як дистанціювання, пошук соціальної підтримки і самоконтроль. При чому показники для чоловіків та жінок майже співпадають. Це означає, що негативні переживання щодо стресової ситуації суб'єктивно знижуються за допомогою перемикання уваги, гумору, знецінення цієї ситуації. Можливе залучення деяких зовнішніх людських ресурсів, таких як схвалення, співчуття, підтримка. Іноді відбувається стримування, придушення емоцій, як і у маскулінних військовослужбовців, що сприяє подоланню стресової ситуації.

Вибір даних копінг-стратегій, які відрізняються одна від одної, може бути обумовлений високим рівнем адаптивності андрогінних чоловіків, які поєднують в собі психологічні характеристики маскулінності і фемінності. Андрогінні чоловіки в якості емоційних копінг-стратегій вибирають «оптимізм» і «придушення емоцій». Остання копінг-стратегія є непродуктивною, тобто, вона не усуває стресовий стан, а навпаки, може посприяти йому. Може бути обумовлена стереотипізація мислення, яка закладена в суспільстві про чоловіків (чоловік повинен бути сильним, міцним, стриманим).

Переважаючими копінг-стратегіями у групи досліджуваних – рядових виявилися дистанціювання, позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки. Це означає, що рядові суб'єктивно знижують ступінь залученості в стресову ситуацію, переосмислюють її в позитивному ключі, а також очікують уваги, підтримки, порад. Переважаючими емоційними копінг-стратегіями є пасивна кооперація, покірність, оптимізм. Таким чином, рядові використовують повну різноманітність копінг-стратегій. Це може означати, що у них немає «симпатії» до якоїсь однієї копінг-стратегії, тому вони приміряють на себе всі можливі.

Наступною була проаналізована група досліджуваних-сержантів. Більше половини з них мають маскулінний тип гендерної ідентичності. Бажані для них копінг-стратегії - «планування вирішення проблеми», «позитивна переоцінка», «прийняття відповідальності». Таким чином, захищаючись від стресової ситуації, вони проводять аналіз можливого виходу з неї, розглядають проблему як стимул для особистісного зростання, визнають себе відповідальними за вихід зі стресової ситуації. В якості емоційних копінг-стратегій використовують оптимізм, який допомагає їм впоратися зі стресом, а також емоційну розрядку і агресію, що навпаки, заважає виходу зі стресової ситуації.

Наступною була проаналізована група досліджуваних-лейтенантів. З них маскулінних більше половини (70%). Найбільш часто вони вибирають копінг-стратегії - «прийняття відповідальності», «планування вирішення проблеми», «дистанціювання». Це означає, що вони визнають те, що вони відповідальні за вихід зі стресової ситуації, вони знаходять варіанти виходу з неї, завдяки створюваним планам. Лейтенанти долають стресову ситуацію за рахунок суб'єктивного зниження її значущості. В якості емоційних копінг-стратегій використовують оптимізм, який допомагає їм впоратися зі стресом, а також емоційну розрядку і агресію, що може заважати виходу зі стресової ситуації.

Наступним був аналіз за віковими групами. Серед військовослужбовців у віковому діапазоні від 18 до 25 років 48% мають маскулінний тип гендерної ідентичності, 44,2% - андрогінний. Військовослужбовці в даному віці вибирають в якості ведучих копінг-стратегій «дистанціювання», «пошук соціальної підтримки»,

«позитивну переоцінку». Таким чином, можна сказати, що випробовувані вважають за краще перемикаючи увагу з стресової ситуації, можливо, позитивно її переосмислюючи. Також вони орієнтовані на взаємодію з іншими людьми, шукають у них підтримки, розради, уваги. В якості емоційних копінг-стратегій військовослужбовці від 18 до 25 років вважають за краще вибрати придушення емоцій, покірність і емоційну розрядку. Всі ці копінг-стратегії заважають даній групі випробовуваних виходити зі стресової ситуації. Можливо, ці копінг-стратегії вибираються випробовуваними в силу вікових особливостей та невеликого стажу у своїй професійній діяльності.

Серед військовослужбовців у віковому діапазоні від 26 до 30 років 56% є маскулініними. Кращими копінг-стратегіями для них є «самоконтроль», «планування вирішення проблеми», «пошук соціальної підтримки». Це означає, що досліджувані намагаються придушувати емоції, які заважають ефективному виходу зі стресової ситуації. Військовослужбовці даної вікової групи планують стратегії виходу зі стресової ситуації самостійно, але в деяких випадках можуть звернутися за емоційною або інформаційною підтримкою до свого найближчого оточення. В якості емоційних копінг-стратегій вибираються оптимізм, агресія і протест. У цьому віці, як правило, у військовослужбовців з'являється сім'я, за яку вони відчують відповідальність і до якої вони можуть звернутися за допомогою. Відповідальність за сім'ю, яка раптово виникла, а також через появу в новому званні підлеглих - це може створювати стрес і спонукати до агресивності, як до захисту від стресу.

Серед військовослужбовців у віковому діапазоні від 31 до 45 років маскулініними є 55% від загального їх числа. Найбільш часто зустрічаються копінг-стратегії у даної групи випробовуваних - «планування вирішення проблеми», «прийняття відповідальності», «самоконтроль». Таким чином, можна зробити висновок, що дані копінг-стратегії вибирається досвідченими професіоналами, що мають певний стаж у своїй професійній діяльності. Вони більш адекватно оцінюють ризики, більш відповідально ставляться до свого життя, життя інших, переймаються своєю сім'єю тощо. Цей вибір може виникати через просування по

кар'єрних сходах, коли з'являються підлеглі, для яких той, хто стоїть вище за рангом - авторитет.

Було з'ясовано, що андрогінні особи в своїй більшості (61,2%) відзначають високий рівень переживання стресової ситуації. Можна звернути увагу на те, що всі чоловіки занурюються в стресові ситуації в однаковій мірі. У маскулінних військовослужбовців кількість тих, хто переживає стресову ситуацію глибоко, становить 38, 7%. Особливість реагування на стрес у андрогінних військовослужбовців полягає в більш «чутливому» реагуванні на стресову ситуацію. Імовірність того, що вони будуть глибоко переживати стрес вища, ніж у маскулінних, і в той же час у них частіше буде страждати психосоматика як відповідь на стрес. У психосоматиці можна виділити наступні наслідки глибоких стресів: алкоголізм, алергія, головний біль, хронічний кашель, безсоння, мігрень, діарея, астма, гастрит, метеоризм, різні шкірні висипання тощо [27].

У групі рядових найбільша кількість військовослужбовців, які переживають високий рівень стресу (48%). Це може бути обумовлено тим, що вони ще не зовсім адаптувалися до професійної діяльності, побували не в усіх можливих стресових ситуаціях, тому кожна ситуація для них - нова, в якій потрібно вибирати найбільш оптимальну копінг-стратегію. Сержанти і лейтенанти мають уже певний досвід у своїй професійній діяльності, знайомі з великим спектром стресових ситуацій, і, як наслідок, вибрали для себе звичні способи виходу зі стресової ситуації, які допомагають їм пережити стресову ситуацію з мінімальними наслідками або взагалі без таких.

Розділ 3. Психологічні засоби подолання стресу у військовослужбовців.

3.1. Підходи до психологічної інтервенції при роботі з військовослужбовцями

Психологічне супроводження як етап психологічного забезпечення є комплексом безперервних заходів щодо відстеження та підтримки високої службової активності військовослужбовців, їх стійкості до стресів та психологічного впливу, запобігання негативним психологічним станам. Психологічне супроводження також покликане підтримувати здатність військовослужбовців протистояти жажливим факторам бою і рішуче діяти в бойовій обстановці [29, с. 13].

Метою психологічного супроводу є збереження досягнутого у процесі психологічної підготовки рівня боєздатності особового складу. З цією метою проводиться безперервний аналіз динаміки морально-психологічної обстановки в ході виконання службових завдань, виробляються рекомендації органам управління для прийняття доцільних рішень; підтримуються та розвиваються бойовий настрій та установки на безумовне виконання службових завдань; контролюється ступінь втоми особового складу; створюються по можливості комфортні умови у місцях несення служби та відпочинку особового складу [12, с. 142].

Психологічна допомога полягає у проведенні заходів, спрямованих на подолання психотравмуючих наслідків впливу бойової обстановки на психіку військовослужбовців та відновлення їхньої боєздатності.

Цілями психологічної допомоги є відновлення психічного здоров'я людей з наслідками службової активності, подолання дезорганізаційних проявів у військових колективах.

Завдання психологічної допомоги:

- зняття у військовослужбовців психологічної напруженості та втоми;
- швидке повернення до ладу військовослужбовців, які не потребують госпіталізації;

- евакуація осіб, які отримали бойові психофізіологічні травми, для надання їм медичної допомоги та проведення реабілітації;
- відновлення боєздатності деморалізованих військових підрозділів.

Способи надання психологічної допомоги:

- індивідуальні бесіди та консультування;
- групові форми психологічної роботи - бесіди, виступи, активний відпочинок, культурно-дозвільні заходи тощо. Психологічна допомога військовослужбовцям організується та проводиться командирами, їх заступниками з виховної роботи та штатними військовими психологами. Особлива роль у проведенні цієї роботи відводиться саме військовим психологам, які реалізують безпосередньо психологічний вплив на військовослужбовців, які потребують допомоги [21, с. 54].

Один із заходів психологічного супроводу військовослужбовців

- це психологічна реабілітація. Вона здійснюється з метою відновлення особистісного та соціального статусу військовослужбовців для збереження їхнього психологічного здоров'я та активізації рівня їхньої життєдіяльності при виконанні службових завдань. Вона містить в собі:

- відновлення втрачених (порушених) функцій соціального та особистісного статусу військовослужбовців;
- психологічна та психофізіологічна експертиза військовослужбовців;
- раціональний розподіл військовослужбовців за підрозділами та видами діяльності відповідно до їх психологічного стану [33, с. 87].

Для цілеспрямованої психологічної допомоги створено кімнати та пункти психологічного розвантаження та реабілітації в частинах та з'єднаннях, а у кожного командира окремо розташованого підрозділу передбачено штатного психолога.

Психологічне забезпечення організується у всіх видах службової діяльності. При цьому найбільший ефект досягається тоді, коли воно організується та проводиться безперервно, комплексно та цілеспрямовано, коли в його інтересах використовуються всі види та форми, методи та засоби виховання та навчання, коли на вирішення завдань психологічного забезпечення спрямовується весь уклад

повсякденного життя, система бойової, спеціальної та морально-психологічної підготовки особового складу силових структур України [34, с. 74].

Проблема психологічного супроводу військовослужбовців досить добре вивчена у вітчизняній психологічній науці.

Роботи А.Г. Караяні та Ю.М. Волобуєва присвячені історії становлення військово-психологічного знання. У даній праці розкрито основні етапи розвитку військово-психологічної теорії та практики, дається характеристика об'єкта та предмета військової психології, показано місце військової психології у системі наук, обґрунтовано загальні та спеціальні завдання військової психології [19, с. 66-67; 18, с. 31-41].

Розробці теоретичних основ та організаційно-методичних аспектів психологічного вивчення професійного самовизначення різних категорій військовослужбовців, у тому числі і контрактників, присвячені роботи Л.Ф. Залізняка, А.В. Яренко, О.М. Янюк, Р.Р. Шаріпова, В.М. Батищева.

Вивчення проблем, пов'язаних із удосконаленням професійного психологічного відбору військовослужбовців та прогнозування успішності їх діяльності були предметом вивчення Г.В. Ложкіна, Н.І. Конюхова, Ю.П. Смірнова, Ю.А. Єлбаєва, В.А. Кудіненко, В.А. Жильцова.

Вітчизняними психологами В.А. Губіним та А.Л. Загорюєвим було запропоновано теоретичну модель спрямованості на військово-професійну діяльність як мотиваційну категорію, що розвивається у процесах професійної орієнтації та професійного самовизначення людини [7, с. 53-56].

Соціально-психологічні передумови та наслідки переходу збройних сил на контрактну основу проаналізовано у дослідженні А.Є. Останковіча. Проблеми психологічної готовності молоді до служби у ЗС вивчалися В.М. Лоскутовим, громадянське самовизначення військового професіонала розглядав у своїх роботах І.В. Рідних [27, с. 76].

На сьогоднішній день у Збройних силах та інших силових структурах гостро стоїть питання психологічного супроводу військовослужбовців. Тривалий час у результаті реформ, проведених Міністерством оборони в армії, було скасовано

посади психологів та вихователів. Як наслідок, з'явилося дуже багато проблем різного характеру, починаючи від банального нерозуміння діяльності психолога командирами та закінчуючи відсутністю автоматизованого робочого місця психолога, що значно затягує процеси проведення, обробки та аналізу тестування.

У поняття «психологічний супровід» різні автори вкладають різний зміст. Одні розуміють супровід як підтримку психічно здорових людей, інші розглядають супровід як системну інтегративну технологію соціально-психологічної допомоги сім'ї та особистості.

Психологічне супроводження має свої особливості та вивчене багатьма авторами на різних етапах проходження військової служби. Так, проблемами психологічного супроводу військовослужбовців за контрактом займалися такі вчені, як Г.Г. Федічев та А.І. Петимко [39, с. 27-31]. Л.А. Кандибович у своїх роботах характеризує психологічний супровід як планомірну, систематичну допомогу військовослужбовцю, який навчається у процесі його професійного становлення з метою подолання утруднень діяльності [17, с. 161].

Т.Г. Яничева під психологічним супроводом розуміє систему організаційних, діагностичних, навчальних та розвиваючих заходів, спрямованих на створення оптимальних умов проходження служби [38, с. 101-119].

Е.Ф. Зеєр має на увазі під психологічним супроводом «...цілісний та безперервний процес вивчення та аналізу, формування, розвитку та корекції суб'єктів праці» [14, с. 12].

Психологічне супроводження службово-бойової діяльності військовослужбовців розуміється як динамічна система організаційних психолого-педагогічних заходів, спрямованих на соціально-психологічну, дидактичну адаптацію військовослужбовців до умов військової служби, їх професійне самовизначення, розвиток професійно важливих якостей, активізацію навчальної діяльності та самостійної роботи. педагогічної діяльності командирів та начальників.

На думку С.В. Величко, психологічний супровід – це цілісний процес вивчення, формування, розвитку, корекції професійного становлення особистості.

Найважливішим положенням даного підходу виступає пріоритет опори на внутрішній потенціал суб'єкта, отже, на його право самостійно здійснювати вибір і нести за нього відповідальність [4, с.159-162].

Велике значення має розуміння того, що посадові особи, які спільними зусиллями проводять психологічний супровід військовослужбовців, не несуть супроводжуваному готове вирішення проблем і не роблять вибір за нього. Завдання психологічного супроводу не тільки у наданні своєчасної допомоги, а й у навчанні військовослужбовців самостійного подолання психологічних бар'єрів під час становлення їх як військових професіоналів. Суть військової служби та бойової готовності в тому, що головним видом психологічної допомоги в

обставинах як мирного, так і військового часу, є самостійна і взаємна психологічна допомога.

Більшість фахівців схиляються до думки, що психологічний супровід є технологією, яка покликана вирішувати конкретні завдання. При цьому склад цих завдань зумовлений сферою застосування цього виду технології. Отже, розглянемо проблеми психологічного супроводу військовослужбовців.

На сьогоднішній день розроблено безліч рекомендацій щодо реалізації психологічного супроводу військовослужбовців, проте у військових частинах та підрозділах існує низка проблем, пов'язаних із практичним застосуванням даних документів.

Гострою проблемою є підняття авторитету військового психолога та психологічної служби військових частин та підрозділів. Це пов'язано з тим, що тривалий час не було посад військових психологів, отже, військовослужбовці за контрактом відвикли від необхідності звернення до психолога у психологічній службі загалом. У військах досі живий стереотип, пов'язаний з тим, що до психолога можуть звертатися лише нездорові люди, тобто військовослужбовці всіх категорій в особі психолога перестають бачити підтримку та допомогу. Багато командирів (начальників) часто не направляють своїх підлеглих на розмову (інші заходи) з військовим психологом, вважаючи, що військовослужбовець вже

підготовлений, а візит до психолога є порушенням службового регламенту і марнуванням часу.

Військові психологи відзначають ще одну проблему, пов'язану з якісним наданням психологічної допомоги – це елементарна відсутність автоматизованого робочого місця психолога та інших технічних засобів, які дозволяють вчасно проводити і досліджувати результати спостережень.

У свою чергу, на курсах підвищення кваліфікації військовий психолог не завжди може впровадити в практику отримані там знання.

Загалом проблеми, пов'язані з психологічним забезпеченням військовослужбовців сьогодні успішно вирішуються.

Насамперед, уряд країни та керівництво силових структур починає усвідомлювати значимість військових психологів. Наразі психолог супроводжує військовослужбовців у відрядження у «гарячі» точки (при вирішенні локальних та міжнародних конфліктів), разом із військовослужбовцем намагається подолати труднощі військового життя, а при необхідності допомагає вирішувати і проблеми особистого характеру. Велике значення має те, щоб командири (начальники) розуміли важливу роль військового психолога, не відмахувалися від нього і могли пояснити це своєму особовому складу. Військовий психолог повинен бути досить професійним, здатним компетентно розібратися з усіма видами питань. На сучасному етапі до військ уже почали надходити автоматизовані робочі місця психолога, і надалі цю проблему буде вирішено. Головною проблемою (яка також вирішується) є проблема нестачі кваліфікованих кадрів. Тут слід підвищувати престиж військового психолога, організовувати регулярні курси підвищення кваліфікації, проводити конкурси профмайстерності серед військових психологів різних силових структур, а також підтримувати заробітну плату та соціальні гарантії та пільги психолога на належному рівні.

Таким чином, тут надано визначення поняття «психологічний супровід» військовослужбовців. Розглянуто вітчизняну історіографію питання та різні погляди психологів на проблему особливостей психологічного забезпечення військовослужбовців та психологічного супроводу, зокрема.

Також були виявлені проблеми без вирішення, яких складно реалізувати безпосередньо психологічний супровід військовослужбовців. Комплекс заходів, що проводяться психологом в рамках психологічного супроводу, сприяють військово-професійному становленню військовослужбовця.

Напрями діяльності психолога у роботі з військовослужбовцями.

Психологічне супроводження військовослужбовців необхідне всіх етапах проходження військової служби.

При прийомі громадянина на військову службу кандидат проходить обов'язковий «професійний психологічний відбір» (ППВ) у військовому комісаріаті свого населеного пункту. Коротко, у завдання професійного психологічного відбору входить виявлення базових стійких психологічних властивостей кандидата та порівняння їх з важливими професійними якостями, потрібними для проходження військової служби на різних військових посадах. Це такі напрями, як «командні», «операторські», «водійські», «зв'язок та спостереження», «спецназ», «технологічні». Індивідуальні властивості кандидата підлягають вивченню визначення ступеня його придатності на навчання будь-якої військової спеціальності.

Вивчення майбутніх військовослужбовців ведеться за 3 основними напрямом: психологічному, соціально-психологічному та психофізіологічному. В результаті ППВ психологом виробляється один із 4 висновків, пов'язаних із придатністю кандидата до окремих військових посад:

I категорія – рекомендується насамперед, повністю відповідає вимогам обраної спеціальності;

II категорія – переважно відповідає;

III категорія – мінімально відповідає і допускається за нестачі кандидатів;

IV категорія – не відповідає і не рекомендується на навчання з даної спеціальності [40, з. 450-455].

Сформовані у військовому комісаріаті результати ППВ надалі використовуються при розподілі військовослужбовців у різні військові частини та підрозділи.

У військкоматі проводиться тестування з використанням тестової батареї, до якої включаються:

- «S-test» – це графічний субтест, що дозволяє оцінювати зорове сприйняття, увагу, здатність до ідентифікації об'єктів в умовах обмеженого часу;

- «Короткий орієнтовний тест» (КОТ), що дозволяє оцінювати загальні пізнавальні здібності майбутніх військовослужбовців;

- «Опитувальник військової професійної придатності» (ОПП), що дозволяє визначити загальну спрямованість кандидата на військову службу та на певні військові спеціальності;

- анкета «Прогноз» призначена для з'ясування нервово-психічної стійкості кандидата для проходження військової служби та оцінювання ймовірності нервово-психічних зривів.

Таким чином, тестування дозволяє дати найбільш розширену характеристику особистості кандидата, його пізнавальні та емоційні показники [26, с. 12].

Подальший психологічний супровід військовослужбовця у конкретній військовій частині покладається на штатного військового психолога. Його діяльність визначена нормативними документами, як цілісна система узгоджених та цілеспрямованих заходів, що мають на меті підтримання життєдіяльності військ, психологічної стійкості військовослужбовців, збереження психічного здоров'я військовослужбовців та членів їх сімей. Діяльність військового психолога є складовою морально-психологічного забезпечення діяльності військ [22, с. 12].

Для належної якості психологічного супроводу військовослужбовців командири (начальники) на всіх рівнях зобов'язані володіти необхідними знаннями індивідуальних психологічних особливостей кожного військовослужбовця і контролювати всі процеси, які протікають у військових колективах. На командирів (начальників) покладено відповідальність за ефективну роботу військового підрозділу. До їхнього обов'язку входять своєчасне повідомлення штатному психологу або медику про помічені негативні зміни, несприятливі тенденції серед військовослужбовців. Вони повинні щодня відстежувати та проводити аналіз психологічного клімату військовослужбовців [16, с. 19].

Психологічне супроводження у військовому підрозділі є системою регулювання психологічних та соціально-психологічних процесів. До обов'язків штатного військового психолога входить велике коло завдань. Психологічна робота у військовій частині організовується та реалізується за такими напрямками:

1. Дослідження індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців.
2. Вивчення соціально-психологічних процесів у військових колективах.
3. Психологічна профілактика порушень військової дисципліни та правопорядку.
4. Профілактика суїцидальних подій.
5. Робота психолога із забезпечення бойової служби.
6. Психологічна підготовка військовослужбовців.
7. Психологічний добір, пов'язаний з урахуванням професійних якостей військовослужбовців та їх якісний розподіл.
8. Робота з психологічної освіти військовослужбовців.
9. Індивідуальна психологічна допомога військовослужбовцям та членам їх сімей.
10. Нейтралізація негативного інформаційно-психологічного впливу на особовий склад [25, з. 31-33].

Вивчення новоприбулого поповнення на ранніх етапах проводиться на пунктах прийому особового складу психологами частини та посадовими особами. Воно спрямоване на загальну оцінку стану військовослужбовців, їхнього психічного здоров'я, вивчення якостей та властивостей особистості, що визначають ступінь адаптації до умов проходження військової служби та нервово-психічну стійкість.

В результаті первинного вивчення особового складу формуються списки тих осіб, які підлягають глибшому психологічному вивченню, а також тих осіб, які потребують медичної консультації.

Більш серйозне вивчення військовослужбовців проводиться штатним психологом військової частини. Такому вивченню підлягають:

- військовослужбовці, які мають ознаки нервово-психічної нестійкості, виявлені на стадії первинного вивчення та направлені командирами (начальниками), заступниками командирів з виховної роботи;

- військовослужбовці, які мають проблеми в адаптації до умов військової служби у конкретній військовій частині;

- військовослужбовці, які мають відставання у бойовій підготовці;

- військовослужбовці, які періодично порушують військову дисципліну та правопорядок;

- військовослужбовці, які особисто звернулися за психологічною допомогою.

Поглиблене психологічне вивчення має на меті індивідуальне вивчення військовослужбовця та виявлення особистісно-психологічних особливостей, які можуть бути причиною кризових станів на індивідуальному та колективному рівнях. Також поглиблене вивчення спрямоване на вироблення пропозицій щодо корекції перерахованих вище проблем у ході індивідуальної роботи та навчання.

Остаточний висновок про присутність у військовослужбовця нервово-психічної нестійкості має бути підтверджений медичним фахівцем. Відомості про таких військовослужбовців заносяться штатним психологом військової частини до спеціального «Журналу динамічного спостереження за особами з ознаками нервово-психічної нестійкості». Психолог проводить психологічний супровід цієї категорії військовослужбовців, консультуючись при цьому із медичними фахівцями військової частини [10, з. 13].

Подальше вивчення військовослужбовців проводиться у процесі повсякденного життя підрозділів командирами (начальниками), їх заступниками з виховної роботи, штатним психологом. Воно спрямоване на вивчення конкретних особистісних якостей на користь вирішення поставлених завдань. У багатьох випадках подальше вивчення військовослужбовців може мати поглиблений характер.

За результатами дослідження індивідуально-психологічних особливостей психологом військової частини проводиться заповнення соціально-психологічної карти особистості військовослужбовців з нервово-психічною нестійкістю. Також

психологом розробляються рекомендації та пропозиції командуванню для прийняття рішень щодо створення нормальної морально-психологічної обстановки, зміцнення організації та військової дисципліни у підрозділі, правильного розподілу та використання військовослужбовців та особистісного підходу до виховного процесу.

Проведення вивчення соціально-психологічних процесів та явищ у військових колективах ініціюється та проводиться психологом військової частини разом із командирами (начальниками) та заступниками командирів підрозділів з виховної роботи [37, с. 11].

У ході такого вивчення оцінюються психологічні наслідки командної діяльності органів військового управління та розробка рекомендацій щодо покращення її ефективності. Також проводиться підтримання нормальної морально-психологічної обстановки у військових колективах та прогнозується перебіг соціально-психологічних процесів та явищ та розробка заходів щодо впливу на них, а також багато іншого [11, с. 54].

За вказівкою командира військової частини штатний психолог проводить у період проведення занять з бойової підготовки інструктивно-методичні збори з посадовими особами підрозділів з навчання форм і методів вивчення як індивідуальних особливостей військовослужбовців, так і соціально-психологічних процесів та явищ, що мають місце у військових колективах.

У нових, нещодавно сформованих підрозділах вивчення соціально-психологічних процесів та явищ проводиться через 4-6 тижнів після комплектування підрозділу. Динаміка соціально-психологічних процесів та явищ відстежується 2-3 рази на період навчання.

Робота психолога з надання психологічної допомоги військовослужбовцям і членам їх сімей включає діагностику об'єктивного стану, психологічний вплив і подальший психологічний супровід, в ході якого виконуються всі рекомендації психолога.

До сфери обов'язків штатного військового психолога входить таке:

- психологічна профілактика порушень військової дисципліни та правопорядку;

- психологічна робота із забезпечення бойової служби (чергування);

- загальна психологічна підготовка військовослужбовців. Вона організується і реалізується для того, щоб військовослужбовці та військові колективи досягли вміння витримувати високі нервово-психічні, психологічні та фізичні навантаження та вміти діяти відповідно до своїх функціональних обов'язків у випадках різких змін обстановки, пов'язаних з небезпекою для життя;

- здійснення професійного психологічного відбору та правильного розподілу особового складу;

- психологічне просвітництво, під час якого військовослужбовці та члени їхніх сімей долучаються до психологічних знань;

- необхідна психологічна допомога, яка надається з метою збереження відновлення порушеної психіки військовослужбовців та членів їхніх сімей.

Виходячи з цього, військовим психологом вирішуються такі завдання:

- усунення психологічних кризових станів особового складу та членів їх сімей;

- профілактична робота щодо недопущення конфліктних ситуацій у військових колективах;

- вміння підтримувати та відновлювати у військовослужбовців необхідний рівень психологічної готовності до виконання завдань військової служби за будь-яких умов обстановки, що склалася;

- психологічна підтримка військовослужбовців, що знову прибули в ході їх адаптації до умов служби;

- психологічна реабілітація військовослужбовців, які мають психічні травми, отримані під час службово-бойової діяльності;

- психологічна профілактика, що має характер систематичності та погоджена з командуванням військової частини. Це робота з профілактики негативних психологічних явищ та станів у військових колективах, а також в окремих військовослужбовців та членів їхніх сімей;

- формування та контроль нормальних психологічних умов для навчання та виховання особового складу;

- створення сприятливого соціально-психологічного середовища у військовій частині;

- надання психологічної допомоги всім категоріям військовослужбовців, особливо тим, хто щойно уклали контракт або призвані і проходять період адаптації до умов військової служби;

- психологічна корекція, тобто спланований психологічний вплив на військовослужбовців, які мають відхилення від суспільної чи психічної норми. Метою тут є усунення негативних психічних утворень та створення у військовослужбовців, необхідних для проходження військової служби психологічних якостей. У програму корекції входять психологічна та педагогічна складові.

В особистісному плані військовому психологу також пред'являються високі вимоги. Це психологічна проникливість, що має на меті бачити проблеми військовослужбовців, вміння вислухати людину, враховуючи її вікові, індивідуальні, національні та соціальні особливості.

Головна характеристика військового психолога – це гуманний підхід до проявів розуму, почуттів та характеру військовослужбовця, вміння спостерігати за проявами діяльності солдата, створити уявний образ його внутрішнього світу, здатність до співпереживання, терпіння, доброзичливість та поблажливість до різноманітних моделей поведінки, думок, а також вміння стримувати себе та контролювати свої емоції. Велике значення в особистості військового психолога мають його комунікативні якості: вміння спілкуватися, слухати, правильно формулювати і зрозуміло викладати свої думки, чіткість і лаконічність мовлення, вміння відчувати очікувану реакцію на свої висловлювання.

Велике значення має дотримання етичних норм під час роботи з військовослужбовцями. Це ціннісні орієнтації військового психолога, розуміння ним ступеня свого професіоналізму та відповідальності.

Вищезгадані вимоги до військового психолога можна висловити в наступному ряді принципів:

- дотримання таємниці;
- ненанесення шкоди;
- вміння науково обґрунтувати психологічні методики, що використовуються, та вміння робити об'єктивні висновки;
- комплексна діагностика та пов'язана з нею психологічна допомога;
- об'єктивне ставлення до військовослужбовця та повага до його особистості;
- дієвість психологічних рекомендацій;
- професійна компетентність та вміння бачити професійні обмеження.

Таким чином, діяльність військового психолога, психологічний супровід, який він проводить у формі спостережень, консультацій і психокорекції необхідна на усіх стадіях проходження військової служби військовослужбовцями. Психолог працює з особовим складом за загальними правилами психологічного дослідження та впливу і несе велике суспільно-соціальне навантаження. Військова служба пред'являє високі вимоги не лише до військовослужбовців, а й до осіб, відповідальних за їхній психологічний супровід, командирів і начальників. Отже, важливо вивчити усі напрями, пов'язані з психологічною діяльністю у підрозділах.

3.2. Розробка тренінгової програми вироблення копінг-стратегій та способів саморегуляції військовослужбовців

Тренінгову програму вироблення копінг-стратегій та способів саморегуляції військовослужбовців розробили та впровадили у навчальний процес кафедри військової педагогіки Військового інституту Київського національного

університету імені Тараса Шевченка. Її адаптацією, проведенням та включенням до програми займаються представники Військового інституту для покращувати морального стану особового складу.

Тренінгова програма вироблення копінг-стратегій та способів саморегуляції військовослужбовців спрямована на зниження негативного впливу стресогенних факторів на психологічне здоров'я військовослужбовців і поліпшення їх адаптації.

Зміст програми

Комплекс тренінгової програми включає 3 етапи:

I етап - орієнтовний (1-2 заняття).

Мета: створення сприятливих умов для роботи в групі, ознайомлення з основними принципами роботи соціально-психологічного тренінгу, формулювання правил групи.

II етап – основний (3-12 заняття).

Мета етапу: корекція тривожності та агресивності у військовослужбовців, розвиток навичок спілкування, підвищення самооцінки, створення умов для самовираження та розкриття особистісного потенціалу військовослужбовців.

III етап – закріплюючий (13-15 заняття).

Мета етапу: закріплення позитивних змін у особистості військовослужбовців та формування мотивації до подальшої служби, самосвідомості та вдосконалення.

Кожне заняття тренінгу складається з таких основних компонентів:

- Вступ (вітання, рефлексія минулого заняття, розминка);
- основна частина (вправи, створені задля досягнення мети заняття);
- висновок (рефлексія та релаксація).

Основні методи роботи на тренінгу такі: гра (психотехнічні ігри, ігрові методи вирішення конфліктних ситуацій, рольові ігри тощо); групова дискусія (аналіз ситуацій, мозковий штурм тощо); психогімнастика та техніки тілесно-орієнтованої терапії, арт-терапія.

Можна виділити такі форми роботи на тренінгу: індивідуальна робота, робота в парах, робота в мікро-групі, групова робота тощо.

Вимоги до ведучого

Ведучий цієї програми повинен:

- знати психологічні особливості військовослужбовців;
- мати навички конструктивного спілкування та вирішення конфліктних ситуацій;
- знати методи адекватного вираження почуттів;
- знати принципи, методи та форми організації групової роботи з військовослужбовцями.

Провідним може бути психолог, який пройшов спеціальну підготовку. Особистість психолога є найважливішим чинником, який визначає успішність тренінгу. Розвиваючий та оздоровлюючий ефект виникає в тренінговій групі внаслідок створення атмосфери емпатії, щирості, саморозкриття та особливих теплих взаємин між членами групи та психологом.

Можливе залучення студентів старших курсів вищих навчальних закладів до проведення тренінгових занять після проходження додаткового навчання для роботи за цією програмою.

Умови формування груп військовослужбовців

У групі має бути понад 10-12 військовослужбовців. Група набирається за результатами діагностики у складі військовослужбовців віком 18-22 роки із підвищеним рівнем агресивності, тривожності, невпевненості, дезадаптації. Зміст діагностичних методик відображено в додатку.

Доцільно включення до групи військовослужбовців, які не мають вище перерахованих проблем. За умови такого формування групи військовослужбовці, які мають проблеми, засвоюватимуть позитивні способи поведінки не лише за допомогою ведучих, а й на прикладах поведінки своїх однолітків. Це підвищить ефективність тренінгових занять.

Організація групових занять

Кожне заняття розраховане на 2 академічні години, частота проведення - 2-5 разів на тиждень.

Заняття повинні проходити в кімнаті, яка має достатню площу для проведення динамічних вправ та обладнана дошкою або планшетом.

Очікувані результати:

- зниження рівня тривожності та агресивності у військовослужбовців;
- формування адекватної самооцінки;
- підвищення відповідальності військовослужбовців за власні вчинки;
- розвиток здатності до самоаналізу та контролю поведінки;
- формування позитивних життєвих цілей та підвищення мотивації та здатності до їх досягнення;
- формування вміння конструктивно вирішувати конфліктні ситуації;
- розкриття творчого потенціалу військовослужбовців.

План тренінгових занять

№	Теми занять	Кількість годин
1	<p>«Будемо співпрацювати»</p> <p>Мета: створення сприятливих умов для роботи у групі, ознайомлення з новою формою роботи – соціально-психологічним тренінгом та основними принципами роботи соціально-психологічного тренінгу.</p> <p>Очікуваний результат: знайомство учасників один з одним, створення сприятливого психологічного клімату групи.</p>	1: 30
2	<p>«Познайомимось поближче»</p> <p>Мета: встановити контакт із військовослужбовцями та створити позитивну мотивацію до майбутньої служби.</p> <p>Очікувані результати: встановлення довірчих, партнерських відносин.</p>	1: 30
3	<p>«Я тебе розумію»</p> <p>Ціль: відпрацювання навичок впевненої поведінки.</p>	1: 30

	Очікувані результати: створення спокійної, довірчої атмосфери групи, тренування учасників групи навичкам розслаблення, зняття тілесних затискачів.	
4	<p>«Мої проблеми»</p> <p>Ціль: відпрацювання навичок саморегуляції, розрядка агресії.</p> <p>Очікувані результати: створення спокійної, довірчої атмосфери групи, тренування учасників групи в умінні спілкуватися.</p>	1: 30
5	<p>«Конфлікт»</p> <p>Мета: знайомство з поняттям «конфлікт», видами конфліктів та способами їх вирішення.</p> <p>Очікувані результати: розширення діапазону стратегій у конфлікті, що використовуються військовими.</p>	1: 30
6	<p>«Ефективні засоби спілкування»</p> <p>Мета: Навчання практично способам вирішення конфліктних ситуацій у міжособистісних відносинах.</p> <p>Очікувані результати: розширення діапазону стратегій у конфлікті, що використовуються військовими.</p>	1: 30
7	<p>«Полюбити себе»</p> <p>Ціль: прояснення Я-концепції; розвиток впевненості у собі через любов; закріплення сприятливого ставлення себе.</p> <p>Очікувані результати: підвищення самооцінки.</p>	1: 30
8	<p>«Мої слабкості»</p> <p>Мета: навчання говорити себе лише позитивно; активізація процесу самопізнання; підвищення саморозуміння на основі своїх позитивних якостей.</p>	1: 30

	Очікувані результати: підвищення самооцінки.	
9	<p>«Будь собою, але в кращому стані»</p> <p>Мета: навчання тому, як знаходити в собі приховані особливості особистості та використовувати прийоми для зміни на краще; розвиток здатності розуміння свого стану та стану інших людей.</p> <p>Очікувані результати: підвищення самооцінки.</p>	1: 30
10	<p>«Групова згуртованість»</p> <p>Мета: розвинути групову згуртованість, групову взаємодію, створити приємну обстановку.</p>	1: 30
11	<p>«Підвищення довіри до інших як профілактика конфліктності»</p> <p>Мета - корекція та розвитку довіри іншому.</p>	1: 30
12	<p>«Взаємовідносини в колективі»</p> <p>Мета: досягти хороших міжособистісних відносин (специфіки формальних та неформальних організаційних зв'язків у колективі та співвідношення між ними), демократичного рівня у колективі, оптимального рівня психологічної сумісності колективу.</p>	1: 30
13	<p>«Прощання»</p> <p>Мета: закріплення уявлення учасників про свою унікальність, збагачення свідомості позитивними, емоційно забарвленими образами особистості; закріплення дружніх взаємин між членами групи.</p>	1: 30

Висновки до 3 розділу

Загалом варто зауважити, що розроблена тренінгова програма вироблення копінг-стратегій та способів саморегуляції військовослужбовців, що спрямована на

зниження негативного впливу стресогенних факторів на психологічне здоров'я військовослужбовців і поліпшення їх адаптації, може бути рекомендована для ефективного застосування у військових частинах та у військових навчальних закладах.

Тренінгову програму вироблення копінг-стратегій та способів саморегуляції військовослужбовців розробили та впровадили у навчальний процес кафедри військової педагогіки Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Її адаптацією, проведенням та включенням до програми займаються представники Військового інституту для покращувати морального стану особового складу.

Існує план апробації даного тренінгу після нормалізації епідемічної ситуації.

Висновки

Відповідно до поставленої мети і завдань дослідження, зроблені наступні висновки.

1. Специфіка діяльності військовослужбовців передбачає відбір осіб для тривалої військової служби. Вона відрізняється як загальними, так і специфічними стрес-факторами. У зв'язку з цим у групі досліджуваних військовослужбовців вкрай мало фемінінних осіб за типом гендерної ідентичності.

2. В ході дослідження було проаналізовано теоретичні підходи до дослідження способів подолання стресу. Як вважає Т.Л. Крюкова [25], стресова ситуація може розглядатися маскулініними військовослужбовцями як стимул до особистісного зростання. Вибір таких копінг-стратегій може бути обумовлений особистісними характеристиками чоловіків, що відносяться до маскулінного типу гендерної ідентичності. Крім цього, можуть впливати на вибір копінг-стратегій такі соціальні групи, як сім'я, близькі люди, робочий колектив. Можна зробити висновок про емоційний компонент при використанні копінг-стратегій, згідно з результатами методики Хайма. Маскулінні чоловіки вибирають в даному випадку продуктивну копінг-стратегію «оптимізм», і непродуктивну - «агресію». Можливо, що ці стратегії можуть слідувати одна за одною, спочатку - впевненість в тому, що зі стресовою ситуацією можна легко впоратися, а потім, в разі невдалого результату, настає агресія.

3. Було визначено методичні засади емпіричного дослідження гендерних особливостей подолання стресу військовослужбовцями, на основі яких і було створено дизайн дослідження та проведено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

4. Було визначено та проаналізовано копінг-стратегії, які використовуються військовослужбовцями в залежності від статі та типу гендерної ідентичності.

Аналіз даних за критерієм «гендерна ідентичність» дозволив з'ясувати кількість чоловіків-військовослужбовців, що відносяться до кожного типу гендерної ідентичності. З'ясувалося, що зі 100% досліджуваних тільки у 5,3% яскраво виражена фемінінність; 52,2% осіб мають яскраво виражену маскулінінність,

42, 5% осіб - андрогінність. У зв'язку з отриманими даними, група фемінінних випробовуваних була виключена з подальшої обробки даних.

Також було виявлено кількість жінок-військовослужбовців, що відносяться до кожного типу гендерної ідентичності. Після підрахунку отриманих результатів з'ясувалося, що зі 100% досліджуваних тільки у 10,3% яскраво виражена фемінінність; 47,2% осіб мають яскраво виражену маскуліність, 42, 5% осіб - андрогінність. У зв'язку з отриманими даними, група фемінінних випробовуваних була виключена з подальшої обробки даних.

Отже, загалом ситуація з розподілом за гендерною приналежністю виявилася подібною серед чоловіків та жінок (лише з тією різницею, що серед жінок-військовослужбовців відсоток фемінінних осіб за гендерною приналежністю є дещо вищим, а відсоток маскулінінних осіб за гендерною приналежністю є дещо нижчим, ніж серед чоловіків-військовослужбовців). Це можна пояснити особливостями профорієнтації, а також впливом професійного середовища.

Загалом, більша частина військовослужбовців від загальної кількості відноситься до маскулінного типу гендерної ідентичності (52,2%). Військовослужбовців з андрогінним типом гендерної ідентичності в вибірці виявилось 42, 5%. Вибір даних копінг-стратегій, які відрізняються одна від одної, може бути обумовлений високим рівнем адаптивності андрогінних чоловіків, які поєднують в собі психологічні характеристики маскуліності і фемініності.

Переважаючими копінг-стратегіями у групи досліджуваних – курсантів (рядових) виявилися дистанціювання, позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки. В якості емоційних копінг-стратегій курсанти (сержанти) використовують оптимізм, який допомагає їм впоратися зі стресом, а також емоційну розрядку і агресію, що навпаки, заважає виходу зі стресової ситуації. Молодші офіцери найбільш часто вибирають копінг-стратегії - «прийняття відповідальності», «планування вирішення проблеми», «дистанціювання».

Серед військовослужбовців у віковому діапазоні від 18 до 25 років 48% мають маскуліний тип гендерної ідентичності, 44,2% - андрогінний. Військовослужбовці в даному віці вибирають в якості ведучих копінг-стратегій

«дистанціювання», «пошук соціальної підтримки», «позитивну переоцінку». особливостей та невеликого стажу у своїй професійній діяльності. Серед військовослужбовців у віковому діапазоні від 26 до 30 років 56% є маскулінними. Кращими копінг-стратегіями для них є «самоконтроль», «планування вирішення проблеми», «пошук соціальної підтримки». Серед військовослужбовців у віковому діапазоні від 31 до 45 років маскулінними є 55% від загального їх числа. Найбільш часто зустрічаються копінг-стратегії у даної групи випробовуваних - «планування вирішення проблеми», «прийняття відповідальності», «самоконтроль».

У групі курсантів (рядових) найбільша кількість військовослужбовців, які переживають високий рівень стресу (48%). Це може бути обумовлено тим, що вони ще не зовсім адаптувалися до професійної діяльності, побували не в усіх можливих стресових ситуаціях, тому кожна ситуація для них - нова, в якій потрібно вибирати найбільш оптимальну копінг-стратегію. Курсанти (сержанти) і молодші офіцери мають уже певний досвід у своїй професійній діяльності, знайомі з великим спектром стресових ситуацій, і, як наслідок, вибрали для себе звичні способи виходу зі стресової ситуації, які допомагають їм пережити стресову ситуацію з мінімальними наслідками або взагалі без таких.

5. Тренінгову програму вироблення копінг-стратегій та способів саморегуляції військовослужбовців розробили та впровадили у навчальний процес кафедри військової педагогіки Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Її адаптацією, проведенням та включенням до програми займаються представники Військового інституту для покращувати морального стану особового складу.

Загалом варто зауважити, що розроблена тренінгова програма спрямована на вироблення копінг-стратегій та способів саморегуляції військовослужбовців, що спрямована на зниження негативного впливу стресогенних факторів на психологічне здоров'я військовослужбовців і поліпшення їх адаптації, та може бути рекомендована для ефективного застосування у військових частинах та у військових навчальних закладах.

Існує план апробації даного тренінгу після нормалізації епідемічної ситуації.

Список використаних джерел

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу: основы теории, диагностики, терапии. Перре. СПб., 2015.
2. Абитов И.Р. Антиципационная состоятельность в структуре совладающего поведения: в норме и при психосоматических и невротических расстройствах: дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2017.
3. Агаєв Н.А., Дєточка О.Д., Єфімова В.В., Малахов М.А., Михайлов В.С., Донченко В.М., Шевчук О.В. Морально-психологічна готовність військовослужбовців Збройних Сил України до виконання завдань за призначенням: соціологічний вимір та прогнозування: Методичний посібник / За заг. Ред. Н.А. Агаєв. – К.: НДЦ ГС ЗС України, 2018. – 72 с.
4. Агеев В.С. Психологические и социальные функции полоролевых стереотипов. Вопросы психологии. 1987. № 2.
5. Александрова Л.А. Психологические условия адаптации личности к условиям повышенного риска природных катастроф: автореферат дис. ... канд. психол. наук. М., 2014.
6. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2018.
7. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита. Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1.
8. Арзамаскин Ю.Н., Вакаров А.Ф. Морально-психологическое обеспечение боевых действий частей и соединений в вооруженных конфликтах, локальных и региональных войнах. М.: ВУ, 2014.
9. Аткинсон, Р.С. Аткинсон, Э.Е. Смит, Д.Дж. Бем, С. Нолен-Хозксема. Введение в психологию. Под общей редакцией В.П. Зинченко. 15-е международное издание, СПб.: Прайм-Еврознак, 2017.
10. Белорукова Н.О. Семейные трудности и совладающее поведение на разных этапах жизненного цикла семьи: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2016.

11. Бем С. Линзы гендера: Трансформация взглядов на проблему неравенства полов. М.: Российская политическая энциклопедия (РОССПЭН), 2014. 336 с.
12. Бендас Т. В. Гендерная психология: Учебное пособие. СПб.: Питер, 2016. 431 с.
13. Битюцкая Е.В. Когнитивное оценивание и стратегии совладания в трудных жизненных ситуациях: дис. ... канд. психол. наук. М., 2017.
14. Бодалев А. А. Восприятие и понимание человека человеком. М. 1982.
15. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Часть 1: «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению. Психол. журнал. 2016. Т.27. №1.
16. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2016.
17. Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., Исаева Е.Р., Трифонова Е.А., Щелкова О.Ю., Новожилова М.Ю., Вукс А.Я. Методика психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и мед. психологов. СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М.Бехтерева, 2019.
18. Гапова Е. Женщины на краю Европы. Минск: ЕГУ. 2014.
19. Гидденс Э. Социология. Пер. с англ.; науч. ред. В. А. Ядов; общ. ред. С. Гурьевой, Л.Н. Посилевича. М.: Эдиториал УРСС, 1999. 703 с.
20. Гордеева Т.О., Осин Е.Н., Рассказова Е.А., Сычев О.А., Шевяхова В.Ю. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE / Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А.Некрасова, 2018.
21. Дубровинський Г.Р. Психологічне забезпечення діяльності силових структур України: навч. посіб./ Г.Р. Дубровинський. – К. : ВПЦ «Київський університет», 2019. – 352 с.
22. Иванов П.А., Гаранян Н.Г. Апробация опросника копинг-стратегий (COPE). Психологическая наука и образование, 2010.
23. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. СПб.: Питер, 2003.

24. Каган В.Е. Стереотипы мужественности-женственности и образ Я у подростков. Вопросы психологии, 1989. №3.
25. Клецина И.С. Гендерная психология. 2-е изд., испр. и доп. СПб.: Питер, 2019. 496 с.
26. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. – 282 с.
27. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Авантитул, 2017.
28. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Авантитул, 2014.
29. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. М.: 2017. № 3
30. Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение. СПб.: Питер, 2001. 544 с.
31. Куфтяк Е.В. Совладающее поведение в семье, регулярно применяющей физические наказания детей: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2003.
32. Либин В.А. Дифференциальная психология на пересечении европейских, российских и американских традиций. М.: Смысл, 1999.
33. Лосенков В.А. Введение в гендерную психологию. СПб.: Питер, 2005. 354 с.
34. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. М.: Изд-во Эксмо, 2015.
35. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). Учебное пособие. Казань, 2003.
36. Нартова-Бочавер С.К. “Coping Behavior” в системе понятий психологии личности. Психологический журнал, 1997. Т. 18. № 5.
37. Никольская И.М., Грановская Р.М. Психологическая защита у детей. СПб.: Речь, 2001.

38. Ожигова Л.Н. Гендерная интерпретация самоактуализации личности в профессии (на материале педагогической профессии): автореф. дис. ... канд. психол. наук. Кубанский государственный университет. Кубань, 2000.
39. Платонов Ю.П. Основы этнической психологии. Учеб. пособие. СПб.: Речь, 2003.
40. Подобина О.Б. Совладающее поведение женщины на этапе принятия роли матери: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Кострома, 2015.
41. Порадник командирів з морально-психологічного забезпечення підготовки та застосування військових частин (підрозділів) Збройних Сил України: методичний посібник/ [Н.А. Агаєв, О.А. Мацагор, О.Г. Скрипкін та ін.]. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – 107 с.
42. Прихидько А.И. Социально-психологический анализ адаптации ученых к социальным изменениям: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Москва, 2016.
43. Селье Г. Стресс без дистресса, М.: Прогресс, 1982.
44. Совладающее поведение. Современное состояние и перспективы / под ред. А.Л.Журавлева и др. М.: ИП РАН, 2018.
45. Тарабрина Н. В. Стресс радиационной угрозы и его последствия, М.: 2015.
46. Франкл В. Человек в поисках смысла / Виктор Франкл. — М. : Прогресс, 1990.
47. Фрейд З.. Введение в психоанализ: Лекции. М.: "Наука", 1989.
48. Хоружий С.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Психологічна робота з посттравматичними стресовими розладами у військовослужбовців Збройних Сил України. Частина 1: Когнітивно-біхевіоральні підходи в роботі з ПТСР. Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. – 50 с.
49. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории Личности. Основные положения, исследования и применение. СПб.: Питер, 1997.
50. Шагарова И.В. Личностные детерминанты и типы копинг-поведения в ситуации потери работы: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ярославль, 2018.
51. Шепелева Е.А. Особенности учебной и социальной самоэффективности школьников: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Моск. гос. ун-т. М., 2018.

52. Cheng C., Cheung M.W.L. Cognitive processes underlying coping flexibility: differentiation and integration / *Journal of personality*, 2015. № 4.
53. Compas B. An agenda for coping research and theory: basic and applied developmental issues / *International Journal of Behavioral Development*, 1998. № 2.
54. Edwards S. Physical exercise and psychological well-being // *South African Journal of Psychology*, 2016. № 2.
55. Eisenberg N., Fabes R.A., Murphy B., Maszk P., Smith M., Karbon N. The role of emotionality and regulation in children's social functioning: A longitudinal study / *Child Development*, 1995.
56. Lazarus R., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer, 1984.

Опитувальник Сандри Бем «Фемінність-маскулінність»

ИНСТРУКЦИЯ: Отметьте в нижеследующем списке те качества, которые, по вашему мнению, есть у вас

"Я человек ..."

- | | | |
|------------------------------------|--|---|
| 1. Верящий в себя. | 26. Заботящийся о людях. | 45. Умеющий дружить. |
| 2. Умеющий уступать. | 27. Прямой, правдивый. | 46. Агрессивный. |
| 3. Способный помочь. | 28. Склонный к риску. | 47. Доверчивый. |
| 4. Склонный защищать свои взгляды. | 29. Понимающий других. | 48. Малорезультативный. |
| 5. Жизнерадостный. | 30. Скрытный. | 49. Склонный вести за собой. |
| 6. Угрюмый. | 31. Быстрый в принятии решений. | 50. Инфантильный. |
| 7. Независимый. | 32. Сострадающий. | 51. Адаптивный, приспособляющийся. |
| 8. Застенчивый. | 33. Искренний. | 52. Индивидуалист. |
| 9. Совестливый. | 34. Полагающийся только на себя (самодостаточный). | 53. Не любящий ругательств. |
| 10. Атлетический. | 35. Способный утешить. | 54. Не систематичный. |
| 11. Нежный. | 36. Тщеславный. | 55. Имеющий дух соревнования. |
| 12. Театральный. | 37. Властный. | 56. Любящий детей. |
| 13. Напористый. | 38. Имеющий тихий голос. | 57. Тактичный. |
| 14. Падкий на лесть. | 39. Привлекательный. | 58. Амбициозный, честолюбивый. |
| 15. Удачливый. | 40. Мужественный. | 59. Спокойный. |
| 16. Сильная личность. | 41. Теплый, сердечный. | 60. Традиционный, Подверженный условностям. |
| 17. Преданный. | 42. Торжественный, важный. | |
| 18. Непредсказуемый. | 43. Имеющий собственную позицию. | |
| 19. Сильный. | 44. Мягкий. | |
| 20. Женственный. | | |
| 21. Надежный. | | |
| 22. Аналитичный. | | |
| 23. Умеющий сочувствовать. | | |
| 24. Ревнивый. | | |
| 25. Способный к лидерству, | | |

Додаток Б

Опитувальник способів копінгу (адаптація методики WCQ) Т.Л. Крюкової.

ИНСТРУКЦИЯ: Вам предлагаются 50 утверждений, описывающих ваше поведение в трудной жизненной ситуации. Оцените как часто данные варианты поведения проявляются у вас. **Возле наиболее подходящего варианта поставьте галочку или крестик.**

	Оказавшись в трудной ситуации, я ...	никогда	редко	иногда	часто
1	... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше – на следующем шаге	0	1	2	3
2	... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное – делать хоть что-нибудь	0	1	2	3
3	... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение	0	1	2	3
4	... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации	0	1	2	3
5	... критиковал и укорял себя	0	1	2	3
6	... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть	0	1	2	3
7	... надеялся на чудо	0	1	2	3
8	... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет	0	1	2	3
9	... вел себя, как будто ничего не произошло	0	1	2	3
10	... старался не показывать своих чувств	0	1	2	3
11	... пытался увидеть в ситуации что-то положительное	0	1	2	3
12	... спал больше обычного	0	1	2	3
13	... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы	0	1	2	3
14	... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь	0	1	2	3
15	... во мне возникла потребность выразить себя творчески	0	1	2	3
16	... пытался забыть все это	0	1	2	3
17	... обращался за помощью к специалистам	0	1	2	3
18	... менялся или рос как личность в положительную сторону	0	1	2	3
19	... извинялся или старался все загладить	0	1	2	3
20	... составлял план действия	0	1	2	3
21	... старался дать какой-то выход своим чувствам	0	1	2	3
22	... понимал, что сам вызвал эту проблему	0	1	2	3
23	... набирался опыта в этой ситуации	0	1	2	3
24	... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в	0	1	2	3

	этой ситуации				
--	---------------	--	--	--	--

25	... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами	0	1	2	3
26	... рисковал напропалую	0	1	2	3
27	... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому порыву	0	1	2	3
28	... находил новую веру во что-то	0	1	2	3
29	... вновь открывал для себя что-то важное	0	1	2	3
30	... что-то менял так, что все улаживалось	0	1	2	3
31	... в целом избегал общения с людьми	0	1	2	3
32	... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться	0	1	2	3
33	... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал	0	1	2	3
34	... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела	0	1	2	3
35	... отказывался воспринимать это слишком серьезно	0	1	2	3
36	... говорил о том, что я чувствую	0	1	2	3
37	... стоял на своем и боролся за то, чего хотел	0	1	2	3
38	... вымещал это на других людях	0	1	2	3
39	... пользовался прошлым опытом – мне приходилось уже попадать в такие ситуации	0	1	2	3
40	... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить	0	1	2	3
41	... отказывался верить, что это действительно произошло	0	1	2	3
42	... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому	0	1	2	3
43	... находил пару других способов решения проблемы	0	1	2	3
44	... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах	0	1	2	3
45	... что-то менял в себе	0	1	2	3
46	... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось	0	1	2	3
47	... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться	0	1	2	3
48	... молился	0	1	2	3

49	.. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать	0	1	2	3
50	... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему	0	1	2	3

Додаток В

Методика діагностики копінг-механізмів Е. Хейма (в адаптації Л.В.Вассермана)

Инструкция.

Вам будет предложен ряд утверждений (всего 26 вопросов, поделенных на три блока), касающихся особенностей вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом вы чаще всего решаете проблемы. Обведите кружком, пожалуйста, тот номер, который вам подходит. В каждом блоке утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого вы разрешаете свои трудности.

Отвечайте, пожалуйста, в соответствии с тем, как вы справляетесь с трудными ситуациями на протяжении последнего времени. Пишите первое, что пришло в голову. *Тестовый материал (вопросы)*

А

1. "Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности"
2. "Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться"
3. "Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо"
4. "Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния"
5. "Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось"
6. "Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои – это пустяк"
7. "Если что-то случилось, то так угодно Богу"
8. "Я не знаю что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей"
9. "Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам"
10. "В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными".

Б

1. "Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую"
2. "Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу"
3. "Я подавляю эмоции в себе"
4. "Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации"
5. "Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне"
6. "Я впадаю в состояние безнадежности"
7. "Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам"
8. "Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным"

В

1. "Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях"
2. "Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих горестях"
3. "Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях"
4. "Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)"

5. "Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.)"
6. "Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой"
7. "Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей"
8. "Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом"

Додаток Г

Опитувальник «Шкала психологічного стресу PSM-25» Леміра (в адаптації Водоп'янової)

Мета шкали - вимірювання стресових відчуттів по соматичних, поведенческим і емоційних ознаках. Методика була розроблена для того, щоб усунути нестачі, що є традиційних методів вимірювання стресових станів. У основному ці методологічні прийоми включають непрямі вимірювання стресу через патологічні вияви тривожності, депресії або використання стрессорів. Лише небагато методики призначені для того, щоб вимірювати стрес як психологічний стан. Для усунення цих методологічних невідповідностей Лемір і співавтори розробили опросник, який детально досліджує стан людини, що зазнала стресу.

Інструкція. Дайте оцінку вашого загального стану. Після кожного висловлювання обведіть число від 1 до 8, яке найбільш чітко виражає ваш стан в останні дні (4-5 днів). Над відповідями довго не задумуйтеся, тут немає неправильних або неправильних відповідей.

Бали означають:

- 1 - ніколи;
- 2 - надто рідко;
- 3 - дуже рідко;
- 4 - рідко;
- 5 - іноді;
- 6 - часто;
- 7 - дуже часто;
- 8 - постійно.

Я напружений і схвильований (напружений) 1 2 3 4 5 6 7 8

У мене грудка в горлі, і (або) я відчуваю сухість у роту 1 2 3 4 5 6 7 8

Я переобтяжений роботою. Мені зовсім не вистачає часу 1 2 3 4 5 6 7 8

Я проковтую їжу або забуваю поїсти 1 2 3 4 5 6 7 8

Я обдумую свої ідеї знов і знов; я міняю свої плани; мої думки постійно повторюються 1 2 3 4 5 6 7 8

Я відчуваю себе самотнім, ізольованим і незрозумілим 1 2 3 4 5 6 7 8

Я страждаю від фізичного нездужання; у мене болить голова, напружені м'язи шиї, болю в спині, спазми в шлунку 1 2 3 4 5 6 7 8

Я поглинений думками, змучений або стурбований 1 2 3 4 5 6 7 8

Мене раптово кидає то в жар, то в холод 1 2 3 4 5 6 7 8

Я забуваю про зустрічі або справи, які повинен зробити або вирішити 1 2 3 4 5 6 7 8

Я легко можу заплакати 1 2 3 4 5 6 7 8

Я відчуваю себе втомленим 1 2 3 4 5 6 7 8

Я міцно стискаю зуби 1 2 3 4 5 6 7 8

Я спокійний 1 2 3 4 5 6 7 8

Мені важко дихати, і (або) у мене раптово перехоплює дихання 1 2 3 4 5 6 7 8

Я маю проблеми з травленням і з кишечником (болі, колики, розлади або замки) 1 2 3 4 5
6 7 8

Я схвилюваний, стурбований або збентежений 1 2 3 4 5 6 7 8

Я легко лякаюся; шум або шурхіт примушує мене здригатися 1 2 3 4 5 6 7 8

Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути 1 2 3 4 5 6 7 8

Я збитий з глузду; мої думки спутані; мені не вистачає зосередженості, і я не можу
сконцентрувати увагу 1 2 3 4 5 6 7 8

У мене утомлений вигляд; мішки або кола під очима 1 2 3 4 5 6 7 8

Я відчуваю тягар на своїх плечах 1 2 3 4 5 6 7 8

Я потривожений. Мені необхідно постійно рухатися; я не можу устояти на одному місці 1
2 3 4 5 6 7 8

Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрої або жести 1 2 3 4 5 6 7 8

Я напружений 1 2 3 4 5 6 7 8

Підрахуйте суму балів з всіх питань. Чим вона більше, тим вище рівень вашого стресу.

Шкала оцінок:

- менше 99 балів - низький рівень стресу;
- 100-125 балів - середній рівень стресу;
- більше 125 балів - високий рівень стресу.

**Якісний аналіз вибору копінг-стратегій за критерієм
«гендерна ідентичність»
(n=60)**

Тип копінг-стратегії	Маскулінний тип гендерної ідентичності	Андрогінний тип гендерної ідентичності
Когнітивні	Збереження самовладання (22%) Проблемний аналіз (16%) Дисимуляція (12%) Ігнорування (9%) Встановлення власного цінності (9%) Надання сенсу (9%) Відносність (8%) Смиренність (7%) Розгубленість (6%) Релігійність (2%)	Ігнорування (19%) Встановлення власного цінності (17%) Відносність (14%) Збереження самоволодіння (9%) Релігійність (9%) Смиренність (8%) Розгубленість (8%) Проблемний аналіз (7%) Надання сенсу (5%) Дисимуляція (4%)
Емоційні	Оптимізм (28%) Агресія (19%) Емоційна розрядка (12%) Протест (10%) Самозвинувачення (9%) Придушення емоцій (9%) Покірність (8%) Пасивна кооперація (5%)	Придушення емоцій (24%) Оптимізм (15%) Пасивна кооперація (14%) Покірність (12%) Протест (11%) Самозвинувачення (10%) Агресія (8%) Емоційна розрядка (7%)
Поведінкові	Конструктивна активність (26%) Компенсація (16%) Співпраця (14%) Активне уникнення (11%)	Компенсація (21%) Співпраця (18%) Відволікання (14%) Альтруїзм (11%) Активне уникнення (10%)

Альтруїзм (11%)	Звернення (9%)
Відволікання (10%)	Конструктивна активність (9%)
Звернення (7%)	Відступ (8%)
Відступ (5%)	

Якісний аналіз вибору копінг-стратегій за критерієм «звання»
(n=60)

Тип копінг-стратегії	Рядові n=20	Сержанти n=20	Лейтенанти n=20
Когнітивні	Встановлення власною цінності (24%) Ігнорування (17%) Збереження самоволодіння (13%) Відносність (10%) Надання сенсу (8%) Розгубленість (7%) Дисимуляція (6%) Проблемний аналіз (6%) Релігійність (6%) Смиренність (3%)	Проблемний аналіз (21%) Дисимуляція (15%) Встановлення власною цінності (13%) Збереження самоволодіння (12%) Ігнорування (12%) Відносність (10%) Надання сенсу (8%) Смиренність (7%) Релігійність (5%) Розгубленість (3%)	Збереження Самоволодіння (23%) Проблемний аналіз (17%) Дисимуляція (14%) Встановлення Власною цінності (11%) Надання сенсу (10%) Ігнорування (9%) Відносність (7%) Смиренність (4%) Розгубленість (3%) Релігійність (2%)
Емоційні	Пасивна кооперація (28%) Покірність (18%) Оптимізм (11%) Придушення емоцій (10%) Емоційна розрядка (10%) Агресія (9%) Протест (8%) Самозвинувачення	Оптимізм (24%) Емоційна розрядка (21%) Агресія (14%) Протест (11%) Придушення емоцій (10%) Покірність (8%) Самозвинувачення (7%) Пасивна	Оптимізм (25%) Агресія (18%) Емоційна розрядка (16%) Придушення емоцій (14%) Самозвинувачення (11%) Протест (10%) Пасивна

	(6%)	кооперація (5%)	кооперація (4%) Покірність (2%)
	81		
Поведінкові	Компенсація (23%) Відволікання (19%) співробітництво (15%) Звернення (10%) Активне уникнення (10%) Альтруїзм (9%) Відступ (8%) Конструктивна активність (5%)	співробітництво (20%) Компенсація (19%) Активне уникнення (16%) Альтруїзм (12%) Конструктивна активність (11%) Звернення (10%) Відволікання (8%) Відступ (4%)	Компенсація (21%) Конструктивна Активність (18%) Активне уникнення (15%) Співробітництво (13%) Альтруїзм (11%) Відволікання (10%) Звернення (9%) Відступ (3%)

Якісний аналіз вибору копінг-стратегій за критерієм «вік». (n=60)

Тип копінг-стратегії	18-25 років n=20	26-30 років n=20	31-45 років n=20
Когнітивні	Надання сенсу (23%) Дисимуляція (16%) Ігнорування (14%) Розгубленість (10%) Збереження самоволодіння (9%) Проблемний аналіз (7%) Смиренність (6%) Відносність (5%) Релігійність (6%) Встановлення власною цінності (4%)	Встановлення власною цінності (21%) Збереження самоволодіння (15%) Дисимуляція (12%) Проблемний аналіз (10%) Ігнорування (10%) Відносність (9%) Надання сенсу (8%) Смиренність (7%) Розгубленість (6%) Релігійність (3%)	Збереження Самоволодіння (25%) Проблемний аналіз (17%) Ігнорування (13%) Дисимуляція (11%) Встановлення Власною цінності (10%) Надання сенсу (10%) Відносність (5%) Смиренність (5%) Розгубленість (3%) Релігійність (1%)
Емоційні	Придушення емоцій (26%) Покірність (18%) Емоційна розрядка (13%) Агресія (11%) Оптимізм (10%) Протест (9%) Пасивна кооперація (8%) Самозвинувачення (5%)	Оптимізм (27%) Агресія (19%) Протест (14%) Емоційна розрядка (12%) Придушення емоцій (10%) Самозвинувачення (9%) Покірність (7%) Пасивна кооперація (2%)	Оптимізм (23%) Емоційна розрядка (20%) Агресія (16%) Придушення емоцій (12%) Самозвинувачення (11%) Протест (10%) Пасивна кооперація (7%)

			Покірність (3%)
Поведінкові	Альтруїзм (24%) Відволікання (16%) Компенсація (14%) Активне уникнення (12%) співробітництво (11%) Звернення (9%) Відступ (8%) Конструктивна активність (6%)	співробітництво (20%) Компенсація (19%) Конструктивна активність (15%) Альтруїзм (11%) Відволікання (10%) Звернення (10%) Активне уникнення (9%) Відступ (6%)	Конструктивна Активність (22%) Співробітництво (16%) Компенсація (15%) Звернення (13%) Альтруїзм (12%) Активне уникнення (10%) Відволікання (8%) Відступ (4%)

Додаток З

Таблиця кореляційного аналізу

		Correlations										
		к(рядові)	к(стовпці)	м офіцери	18-25	26-30	31-45	М...	Ф	А	Q1...	Q2
курсанти (рядові)	Pearson Correlation	1	,296*	,167	,161	-,431**	,249	,646**	-,005	-,357**	,646**	-,005
	Sig. (2-tailed)		,021	,203	,220	,001	,055	,000	,972	,005	,000	,972
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
курсанти(сержантв)	Pearson Correlation	,296*	1	,334**	,104	-,286*	,313*	,596**	,258*	-,214	,596**	,258*
	Sig. (2-tailed)	,021		,009	,431	,027	,015	,000	,047	,100	,000	,047
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
молодші офіцери	Pearson Correlation	,167	,334**	1	-,053	-,124	,190	,120	,055	-,167	,120	,055
	Sig. (2-tailed)	,203	,009		,690	,346	,147	,359	,679	,203	,359	,679
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
18-25	Pearson Correlation	,161	,104	-,053	1	-,090	,165	,105	,406**	-,137	,105	,406**
	Sig. (2-tailed)	,220	,431	,690		,493	,208	,423	,001	,297	,423	,001
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
26-30	Pearson Correlation	-,431**	-,286*	-,124	-,090	1	-,042	-,485**	-,011	,509**	-,485**	-,011
	Sig. (2-tailed)	,001	,027	,346	,493		,748	,000	,935	,000	,000	,935
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
31-45	Pearson Correlation	,249	,313*	,190	,165	-,042	1	,130	,466**	,075	,130	,466**
	Sig. (2-tailed)	,055	,015	,147	,208	,748		,321	,000	,571	,321	,000
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
М	Pearson Correlation	,646**	,596**	,120	,105	-,485**	,130	1	,070	-,427**	1	,070
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,359	,423	,000	,321		,595	,001	,595	,001
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Ф	Pearson Correlation	-,005	,258*	,055	,406**	-,011	,466**	,070	1	,025	,070	1
	Sig. (2-tailed)	,972	,047	,679	,001	,935	,000	,595		,848	,595	,848
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
А	Pearson Correlation	-,357**	-,214	-,167	-,137	,509**	,075	-,427**	,025	1	-,427**	,025
	Sig. (2-tailed)	,005	,100	,203	,297	,000	,571	,001	,848		,001	,848
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Q1	Pearson Correlation	,646**	,596**	,120	,105	-,485**	,130	1	,070	-,427**	1	,070
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,359	,423	,000	,321		,595	,001	,595	,001
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Q2	Pearson Correlation	-,005	,258*	,055	,406**	-,011	,466**	,070	1	,025	,070	1
	Sig. (2-tailed)	,972	,047	,679	,001	,935	,000	,595		,848	,595	,848
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60
Q3	Pearson Correlation	-,357**	-,214	-,167	-,137	,509**	,075	-,427**	,025	1	-,427**	,025
	Sig. (2-tailed)	,005	,100	,203	,297	,000	,571	,001	,848		,001	,848
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Примітки: М – маскулінний тип; Ф – фемінний тип; А – андрогінний тип; Q1 –активні копінг-стратегії; Q2 – пасивні копінг- стратегії; Q3 – уникаючі копінг-стратегії.