

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В. Н. КАРАЗІНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему : «Взаємозв'язок долаючої поведінки та життєздатності у військових»

Студенти 2 курсу групи ЗПС-61
другого (магістерського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ
ОВДІЄНКО В.М.

Керівник: доцент кафедри прикладної психології,
к. псих. наук
МИЛОСЛАВСЬКА О.В.

Чотирьохрівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії: _____

_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

_____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	7
1.1. Життєздатність особистості як психологічний феномен.....	7
1.2. Поняття копінг-стратегій та їх структура у психологічній літературі.....	11
1.3. Життєздатність та копінг-стратегій в контексті військової діяльності	17
Висновки до першого розділу.....	20
РОЗДІЛ 2 ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	22
2.1. Обґрунтування та організація емпіричного дослідження.....	22
2.2. Опис вибірки та методик збору даних.....	23
Висновки до другого розділу.....	24
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	25
3.1. Особливості прояву життєздатності особистості у військовослужбовців.....	25
3.2. Особливості орієнтацій у важких ситуаціях та їх взаємозв'язки з життєздатністю особистості у військовослужбовців.....	29
3.3. Особливості стратегії долаючої поведінки та їх взаємозв'язки з життєздатністю особистості у військовослужбовців.....	33
3.4. Особливості факторів прийняття рішень та їх взаємозв'язки з життєздатністю особистості у військовослужбовців.....	37
3.5. Особливості проактивних копінг-стратегій та їх взаємозв'язки з життєздатністю особистості у військовослужбовців.....	40
3.6. Факторна структура взаємодії життєздатності особистості та стратегій долаючої поведінки у військовослужбовців.....	44
Висновки до третього розділу.....	48
ВИСНОВКИ.....	50

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
---------------------------------	----

ВСТУП

Актуальність дослідження. Війна в нашій країні вплинула на всі сфери людського життя і на кожного з нас. Вона змінила і ставлення до військовослужбовців. Якщо ще п'ять років тому престижними професіями вважалися програмісти, юристи, психологи, менеджери, то сьогодні, професія військового, безумовно, стала займати одну із лідируючих позицій в цьому списку.

Отже, з нашої точки зору, необхідність дослідження психологічних особливостей військовослужбовців є вкрай актуальною, оскільки сьогодні вони приймають безпосередню участь в активних діях, спрямованих на захист та звільнення нашої держави. Саме тому, розуміння того, як сучасний військовий долає той колосальний стрес, з яким він стикається на службі, як це позначається на його загальному психологічному благополуччі та як це впливає на його життєздатність стало фокусом уваги нашого дослідження.

Необхідність вивчення особливостей подолання стресу та життєздатності військовослужбовців зумовлена декількома основними аспектами. Перший з них – це підтримка психологічного здоров'я. Сьогодні, військова служба є надзвичайно стресогенною, тому важливо розуміти, як ця категорія фахівців реагує на стрес та які копінг-стратегії вона використовує для збереження своєї життєздатності.

Другий аспект. Ефективність та продуктивність професійної діяльності. Вивчення копінг-стратегій дозволяє зрозуміти, як покращити підготовку військових до стресових ситуацій, а також розробити програми психологічної підтримки і тренування для покращення їх захисних і долаючих механізмів.

Третій аспект. Професійний розвиток. Дослідження копінг-поведінки може також допомогти військовим командирам та керівникам зрозуміти, які стратегії копіngu ефективні та підтримують психологічну стійкість військовослужбовців.

Об'єкт – життєздатність особистості.

Предмет – взаємозв'язок життєздатності особистості та копінг-стратегій у військовослужбовців.

Мета дослідження – встановити взаємозв'язки життєздатності особистості та

копінг-стратегій у військовослужбовців.

Завдання:

1. Проаналізувати теоретичні джерела з проблем життєздатності та долаючої поведінки в психологічній науці;
2. Визначити особливості орієнтацій у важких ситуаціях та їх взаємозв'язки з життєздатністю особистості у військовослужбовців;
3. Встановити особливості стратегій долаючої поведінки та їх взаємозв'язки з життєздатністю особистості у військовослужбовців;
4. Визначити особливості факторів прийняття рішень та їх взаємозв'язки з життєздатністю особистості у військовослужбовців;
5. Встановити особливості проактивних копінг-стратегій та їх взаємозв'язки з життєздатністю особистості у військовослужбовців;
6. Визначити факторну структуру взаємодії життєздатності особистості та стратегій долаючої поведінки у військовослужбовців.

Гіпотеза дослідження – існують певні взаємозв'язки між життєздатністю та копінг-стратегіями у військовослужбовців.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз, порівняння, синтез, узагальнення та систематизація теоретичного матеріалу з теми життєздатності особистості та копінг-стратегій; *емпіричні*:

1. Методика «Життєздатність особистості»;
2. Опитувальник «Типи орієнтації у важких ситуаціях»;
3. Мельбурнський опитувальник прийняття рішень;
4. Опитувальник «Стратегій подолання стресових ситуацій» Хобфолл С.;
5. Методика діагностики проактивних копінгів (авт. Аспінволл Л., Шварцер Р., Грінгласс Э.).

Методи математичної статистики – U-критерій Манна-Уїтні, рангова кореляція Спірмена та факторний аналіз.

Характеристика вибірки – 80 респондентів віком від 19 до 57 років. Респондентами є військовослужбовці, які проходять військову службу в одній бойовій частині в одній з областей України. Обрані учасники розподілені на

військовослужбовців, що призвані за мобілізацією, та військовослужбовців контрактної служби.

Практична значущість цієї роботи полягає в підтримці психологічного здоров'я військовослужбовців. Вивчення життєздатності та копінг-стратегій військовослужбовців дозволить розробити заходи для психологічної підтримки, подолання стресу, підвищення благополуччя військових працівників. Також це дозволить оптимізувати та покращити навчальні програми розраховані на підвищення готовності виконувати завдання, вмотивованість, задоволення від роботи та покращення командної співпраці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Розглянуто концептуалізацію феномену життєздатності особистості, сутність поняття копінг-стратегій у психологічній літературі, а також взаємозв'язок життєздатності особистості та копінг-стратегій. Розглянуто результати досліджень життєздатності особистості та копінг-стратегій.

1.1. Життєздатність особистості як психологічний феномен

Теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми показав, що в сучасній психологічній науці часто спостерігається сприйняття понять життєздатність та життєстійкість як синонімічних, хоча вони не є такими. Саме тому, в подальшому ми будемо розглядати ці дві категорії. Наприклад, Маннапова К. наголошує на включенні життєстійкості до концептуального обрамлення життєздатності як функції, яка допомагає зберігати стабільність у людини. Отже, життєстійкість розглядається як основний функціональний компонент життєздатності, а відтак, життєздатність є поняттям більш широким [19].

Унгар М., який одним із перших ввів дане поняття та розглядає його, як певну здатність людини до керування власними ресурсами, а саме ресурсами здоров'я. І при цьому, використовувати власну родину, соціум, але соціально прийнятними та допустимими способами.

Життєздатність часто розглядають через призму уміння адаптуватися до стресових ситуацій, що викликають. Її розглядають як індивідуальний підхід до взаємодії з конкретною ситуацією, яка відповідає власній логіці, важливості для особистого життя та психологічним здібностями людини.

Хеллерштейн Д. визначає життєздатність як ефективний спосіб «копінгу», який виконує функцію зменшення хронічного стресу. Одночасно, сама життєздатність виступає в якості основної характеристики здорової особи.

Згідно з поглядами Л.І. Березовської, концепція життєздатності визначається

через чотири різні напрямки. Перший підхід розглядає життєздатність як енергетичний потенціал людини; у другому підході досліджується життєздатність як особлива модальність свідомості; третій підхід акцентує увагу на дослідженні життєздатності в кроскультурному контексті; згодом четвертий підхід аналізує життєздатність як окрему здібність [41].

Варто вказати, що дослідження феномену життєздатності почалося з пропозиції американського психолога Мадді С. розглядати його як відповідний набір установок та навичок, який дозволяє індивідуалізувати зміни в навколишній реальності і можливостях індивіда.

Ряд зарубіжних дослідників, також, в слід за Мадді С. почали розглядати дане явище. Зокрема, Кобейс С. підтверджує гіпотезу, згідно з якою життєстійкість (властивість «харді») сприяє успішному подоланню стресових обставин і збереженню здоров'я [40].

Грінберг Д. розуміє цей феномен як «рішучість» – здатність «дивитися в очі» стресорам [40].

Перре М. і Бауманн У. описує цю якість як «витривалість», яка є захисною особистісною рисою та включає систему глибоко укорінених переконань про себе та навколишній світ, які підтримують індивіда в процесі взаємодії зі стресовими ситуаціями [40].

В рамках вітчизняної психологічної теорії життєздатність знайшла своє відображення в роботах деяких вчених:

Так, теоретичний аналіз засвідчив, що життєздатність може інтерпретуватися як система переконань, яка допомагає людині сприймати події як менш стресові і здатні ефективно з ними впоратися. Ці переконання впливають на те, як ми оцінюємо ситуацію, роблячи нас готовими діяти та впевненими, що ми можемо вплинути на них, що зменшує травматичний характер сприйняття.

Крім цього, життєздатність сприяє ефективному подоланню труднощів, також вона спонукає індивіда бути пильним до свого здоров'я та благополуччя. [3].

Життєздатність акцентує увагу на внутрішніх силах, які стимулюють особу трансформувати стресові життєві ситуації. Відношення до змін, а також вміння

використовувати внутрішні ресурси для ефективного управління ними.

Олефір В.О., вважає, що поняття «життєстійкість» дуже широке та може трактуватися як: психологічне явище, ресурс, особистісна характеристика, інтегральна здатність, риса особистості, динамічний процес та інтегральне утворення особистості. Він описує життєстійкість як складне психологічне явище, яке може виявлятися з точки зору індивідуальності конкретної особи. Зазначені аспекти включають важливі складові психіки людини на різних рівнях: фізіологічному, соціально-психологічному та особистісно-смысловому, і ви являється як єдина єдність у певних ситуаціях, сприяючи успішному подоланню стресових аспектів [24].

Борець Ю.В., Шлімакова І. І. вважають, що життєздатність особистості стає невід'ємним резервом, на який людина може розраховувати при виборі свого майбутнього шляху, що забезпечує отримання нового досвіду та створює певну потужність і перспективу для особистісного зростання. Особистість з вираженою життєстійкістю краще навчається розпізнавати можливості та шляхи реалізації життєвих завдань в динамічному світі. Це також покращує її творчий потенціал і відчуття власного прогресу [3].

Коханова О. П. вказує, що життєздатність – це здатність людини зберігати свою життєдіяльність. Вона є результатом впливу як соціальних, так і біологічних факторів розвитку, але з більшою опорою на біологічних детермінантах, які проявляються під впливом соціального відчуження [13].

Переходячи до питання структури життєздатності, вкажемо, що в цьому питанні ми покладемося на структуру запропоновану Мадді С., який три ключові елементи: залучення, контроль і готовність прийняти ризики (виклик) [40].

Особа з розвинутим компонентом залучення вміє відшукувати цікаве і цінне для себе, завдяки активній участі в процесі та активній позиції щодо подій.

Люди, у яких виражений компонент контролю, мають упевненість у тому, що їхні зусилля можуть вплинути на результат ситуації, і вони здатні контролювати її вирішення. Чим сильніше цей компонент, тим більше людина вірить у результативність своєї активної позиції. Навпаки, чим менше цей компонент

виражений, тим менше віра людини в те, що її дії мають сенс, і вона відчуває безплідність своєї спроби вплинути на події. Таке переживання контролю над подіями може спричинити почуття вивченої беспорядності. Компонент контролю пов'язаний із самооцінкою, адаптацією особистості до складних ситуацій та впливає на стан психічного та фізичного здоров'я, а також на розвиток депресії та тривожності [40].

При високому рівні вираженості компонента «контроль», який включає в себе переконаність особистості в здатності вплинути на значущі результати, людина зосереджує свою увагу на виконанні завдань. У цьому випадку вона може зіштовхнутися не тільки з викликами, які вписуються в її можливості, але й з викликами, що перебувають на межі її здібностей. Відтак, такі індивіди докладають великих зусиль, ставлять перед собою складну мету та не бояться реагувати на нові, складні та незнайомі обставини. [40].

Насупроти цього, за низького рівня компонента «контроль», людина уникає труднощів і більше схильна встановлювати цілі, які можна легко досягти. Вона виявляє більшу пасивність, що часто призводить до сумнівів у результативності своїх дій.

Люди, які виявляють розвинений компонент прийняття ризику (виклик), сприймають усе, що відбувається з ними (негативне і позитивне), як цінний досвід, на основі якого можна вивчити щось нове. Така схильність дозволяють розглядати будь-яку подію як спонукання для розширення власних можливостей.

За наявності високого рівня залучення, у складних життєвих ситуаціях зростає потреба відновлювати контакти з іншими людьми. Якщо компонент контролю є вираженим, то увага акцентується на зусиллях впливу на події. При найбільш розвинутому компоненті виклику активізується бажання навчатися на позитивному та негативному досвідах.

Після детального аналізу наукових досліджень вітчизняних та зарубіжних психологів можна виділити певні особливості, пов'язані з вивченням життєздатності:

1. Підвищений рівень життєздатності впливає на підвищення стійкості

організму до стресу та зміцненню імунітету.

2. Рівень життєздатності має взаємозв'язок з рівнем тривожності, знижуючи її високий рівень або підвищуючи фізіологічні реакції на стрес.

3. Індивіди з високим рівнем життєздатності характеризуються більшою життєрадісністю та активністю.

Таким чином, стає очевидним, що поняття життєздатності, життєстійкості мають спільні аспекти з такими феноменами як, адаптація, ресурс тощо. Однак наше бачення полягає в тому, що життєздатність виявляє унікальний та значущий аспект психіки людини, який розвивається відповідно до своїх особливих закономірностей.

При загальному розгляді функцій компонентів життєздатності можна стверджувати, що залученість підтримує активність особи, контроль компонентів та готовність приймати ризики, пов'язані зі схильністю людини, діяти незважаючи на труднощі. Отже, у життєздатної особистості відзначається готовність взяти досвід з різних ситуацій та почати діяти в умовах невизначеності. Іншими словами, життєздатність є ресурсом, спрямованим на підтримку енергії та активності, а також на сприяння свідомому руху вперед.

Слід визначити, що життєздатність є інтегральним структурним утворенням, яке об'єднує суттєві цілі та цінності для особистості, самореалізацію, стильові особливості поведінки, які формуються та виникають на основі переконань та установок щодо світу, соціального оточення та місця в ньому.

Важливо відзначити, що розвиток компонентів життєздатності включає залученість, контроль та виклик, покращення позитивного ставлення до себе та життєвих подій.

Життєздатність особистості перекликається з її здатністю долати різні види стресу, підтримувати високий рівень фізичного та психологічного здоров'я, а також здатність до оптимізму, самоефективності та особистісного задоволення власним життям, до постійного особистісного розвитку. Важливо відзначити, що це вміння особи долати труднощі та перешкоди.

1.2. Поняття копінг-стратегій та їх структура у психологічній літературі

Перші психологічні дослідження копінгу пов'язані зі способами подолання важких життєвих ситуацій, були проведені у другій половині XX століття. Поняття «копінг» вперше використав Мерфі Л. в своїх роботах, коли він досліджував, як діти долають кризи розвитку – це були великі зусилля особистості, для подолання складних обставин або проблем.

Дослідження копінгу мають чималу наукову історію, яка зафіксована в наявності різних шкіл, підходів і теорій інтерпретації сутності цього явища. В сучасній психологічній науці не існує загального уявлення про процеси подолання та універсальної класифікації видів копінгу. Натомість, існують декілька основних концепцій, таких як транзакційна теорія, теорії когнітивно-мотиваційно-міжособистісна і атрибуції мотивації та емоцій, ресурсні концепції та проактивні теорії [26].

В рамках транзакційної теорії стресу копінг можна розділити на дві основні форми: конструктивний копінг, що спрямований на вирішення проблеми, та емоційно орієнтований копінг. Також як третій варіант подолання стресу розглядається поведінка уникнення, але ця форма визнана не справжнім копінгом. Використання конструктивного копінгу може сприяти зниженню негативного впливу стресу, незалежно від того, чи це наслідок несподіваних життєвих подій чи тривалих стресових факторів, і може знизити рівень депресії та поточного дистресу. З іншого боку, з використанням копінгу, що сприяє емоційній реакції та уникненню, зростає виразність депресії та шанс погіршення ситуації в майбутньому. [26].

Порівнюючи транзакційну теорію стресу із когнітивно-мотиваційно-міжособистісною теорією, можна відзначити, що в першій, в першу чергу акцентується увага на психологічній напрузі, тоді як друга більше фокусується на аналізі емоційних станів [26; 29].

Когнітивно-мотиваційно-міжособистісна теорія, подібна до транзакційної концепції, включає в себе копінг-поведінку, яка зосереджена як на проблемному розв'язанні, так і на емоційному відгуку. Для кожної конкретної емоції створюється структуроване дерево можливих рішень, яке формується відповідно до характеру

первинної та вторинної оцінки. Це формує складний та різноманітний когнітивний шаблон, який допомагає розрізнити різні емоції одна від одної.

Теорія атрибуції мотивації та емоцій, запропонована Вайнером Б., заснована на припущенні, що каузальна атрибуція виконує центральну роль у процесі емоційної реакції та мотивації. Індивід аналізує причини своїх успіхів та невдач у трьох аспектах:

- 1) джерело подій (внутрішнє: власні можливості та дії, або зовнішнє: вплив природних та соціальних чинників);
- 2) стабільність (прийняття тривалості подій у часі);
- 3) підконтрольність (ступінь впливу особи на фактори).

Саме спрямування каузальної атрибуції забезпечує очікування особи, вираженість її емоцій та рівень мотивації, що проявляється в її поведінці [26; 29].

Послідовники ресурсних підходів припускають, що існує певний склад ключових ресурсів, який показує масштаб і використання цієї загальної відповідної скарбниці. Ресурси – це всі засоби, якими користується людина для задоволення вимог оточуючого середовища. Загальнодоступні ресурси розподіляються на дві великі категорії: особистісні та середовищі, які також можуть називатися психологічними та соціальними ресурсами. Особистісні ресурси включають особисті здібності та навички. Більш деталізована класифікація не лише визначає конкретні ресурси, але й часто вказує на джерела цих ресурсів. Таким чином, виділяються культурні, політичні та інституційні ресурси [25; 27].

В основі принципів проактивного підходу до копінгу, лежить ідея, що ефективна стратегія подолання пов'язана не лише з часом виникнення подій, але й з рівнем відчуття її передбачуваності. Сам копінг може бути спрямований на:

- 1) реагування на події, компенсацію втрат або збитків від подій, що відбулися (реактивний підхід);
- 2) передбачення та реагування на потенційну загрозу (антиципаційний підхід);
- 3) створення ресурсів для запобігання можливим наслідкам подій, які можуть виникнути (профілактичний підхід);

4) формування ресурсів необхідних для подолання складних завдань і життєвих викликів (проактивний підхід) [25; 27].

У контексті клінічної психології копінг-стратегії розглядаються як особистісний спосіб того, як людина долає складну ситуацію, враховуючи свою значимість у житті та власні ресурси, які формують її поведінку. Критерії успішності подолання в основному пов'язані з психічним станом суб'єкта і проявляються зменшенням рівня невротизації, відображаючись у зниженні ситуативної депресії, тривожності, психосоматичних проявів та подразливості.

Єдиної класифікації копіngu або типів копінг-стратегій не існує. Базовим вважається запропоноване Лазарусом Р. і Фолкманом С. розмежування між проблемно-орієнтованим і емоційно-орієнтованим копінгом [40].

Таким чином, стратегія копіngu, може бути спрямована на «вирішення проблеми». При цьому вона віддзеркалює здатність особи визначати проблему та розробляти альтернативні рішення, що дозволяє ефективно побороти стресові обставини та погіршити збереження як психічного, так і фізичного здоров'я. У цей перелік увійшли найбільш адаптивні стратегії копіngu, такі як:

1. Активний копінг: включає дії, спрямовані на усунення чинника стресу.
2. Планування: охоплює розробку плану дій для конкретної стресових обставин.
3. Пошук активної соціальної підтримки: включає звернення до соціального оточення для отримання порад та підтримки.
4. Позитивне тлумачення: сприйняття проблеми з оптимістичного ракурсу.
5. Прийняття: визнання реальності обставин та її об'єктивного оцінювання [40; 42].

Щодо стратегії копіngu, відомої як «пошук соціальної підтримки», ця активна стратегія поведінки передбачає, що особа прикладає зусиль, щоб успішно вирішити проблему, звертаючись за підтримкою та допомогою до свого оточення, включаючи сім'ю, друзів та значущих осіб. Іншими словами, вона використовує зовнішні ресурси копіngu, щоб подолати виклик чи стресову проблему [40].

Копінг-стратегія «уникнення» представляє собою поведінковий підхід, при

якому особа намагається ухилитися від взаємодії з реальністю навколишнього середовища та уникнути необхідності розв'язувати проблеми. Ці види копінг-стратегій, які входять до цієї категорії, не є адаптивними в усіх ситуаціях, проте в деяких випадках саме вони можуть допомогти індивіду впоратися з життєвими труднощами.

В ході теоретичного аналізу нами були виокремлені наступні критерії розрізнення копінг-стратегій:

1) емоційний або проблемний копінг – емоційно-зорієнтований копінг, який спрямований на регулювання емоційної реакції; проблемно-зорієнтований копінг, орієнтований на розв'язання проблеми або зміну обставин, яка викликала стрес;

2) когнітивна або поведінкова стратегія – когнітивний аспект «прихованого» внутрішнього копіngu включає когнітивне розв'язання проблем зі змінами неприємної ситуації, яка викликає стрес; поведінковий аспект «відкритого» копіngu зосереджений на конкретних діях, які виражаються у використанні копінг-стратегій, які спостерігаються в поведінці);

3) успішний або неуспішний: – успішний копінг відзначається використанням побудованих на конструктивних засадах стратегій, які допомагають подолати стресову проблему; неуспішний копінг включає неконструктивні стратегії, які забезпечують ефективне подолання важких ситуацій [1; 2; 6; 25; 27].

Серед когнітивних копінг-стратегій можна розрізнити такі конструктивні варіанти підходів: «аналіз проблеми», «розкриття власної цінності», «збереження внутрішньої самодисципліни». Ці форми дії спрямовані на осмислення труднощів, які виникли, та на розробку наявних шляхів їх подолання, підвищення самооцінки та власного контролю, глибше осмислення власної цінності як особистості та віри у свої внутрішні ресурси для боротьби з важкими життєвими обставинами [8].

Емоційні копінг-стратегії охоплюють підходи, такі як «протест» і «оптимізм». Ці вираження копінг-поведінки відзначаються активним психічним станом, включаючи рішучий протест відносно труднощів і впевненість у здатності знайти вихід із будь-якої, навіть непростой, ситуації [8].

Серед поведінкових копінг-стратегій можна виділити такі підходи, як

«співробітництво», «альтруїзм».

Варто відзначити ще одну класифікацію копінг-стратегій, яку представили Перрез М. та Річертс М.. Ця класифікація розподіляє копінг-підходи відповідно до спрямованості на конкретний аспект:

- 1) копінг, спрямований на саму проблему, включає в себе активний вплив на обстановку, відхід від небажаної ситуації, пасивність у сприйнятті;
- 2) копінг, спрямований на пізнання ситуації, охоплює прагнення отримати більше інформації, або навпаки, приховати певні аспекти;
- 3) копінг, спрямований на оцінку, включає переоцінювання подій, їх сенсу та навіть зміну особистої мети в житті. [27].

У даній класифікації найбільш точно показано психологічне завдання копінгу, що відбувається в процесі якісної адаптації особи до вимог конкретної ситуації. Цей процес дозволяє людям здійснити контроль над собою, зменшити або спростити вимоги, адаптуватися до них або навіть зменшити їх шляхом уникнення.

Аналіз адаптації в цьому підході орієнтований на три ключові аспекти:

- 1 - взаємозв'язок між індивідуальним сприйняттям (когнітивною репрезентацією) конкретної ситуації та реакцією на це сприйняття;
- 2 - відповідність між індивідуальними сприйняттями (оцінкою) та об'єктивними характеристиками результату;
- 3 - відношення між адаптивною реакцією та об'єктивними вимогами, що представляють ситуацію..

Ще одним критерієм для класифікації копінг-стратегій є рівень активності або пасивності. Серед активних стратегій виокремлюється «вирішення проблеми» – основна копінг-стратегія, яка включає усі можливі підходи до подолання стресової ситуації. Також до цієї категорії належить стратегія пошуку соціальної підтримки, що вимагає забезпечення підтримки від оточення. В якості пасивної категорії розглядається базова стратегія «уникнення», проте деякі форми уникнення також можуть бути активними діями.

Підводячи підсумок вкажемо, що єдиного визначення сутності копінг-стратегії не існує. Проте, в рамках нашого подальшого дослідження ми будемо розглядати

його як певну модель поведінки індивіда, спрямованої на взаємодію зі стресорами. Ця взаємодія може бути активною (орієнтованою на вирішення проблеми) або пасивною (орієнтованою на її уникнення).

Також, сьогодні відсутні остаточно визначені класифікації типів копінг-стратегій. Наявні лише найбільш визнані та широко застосовані. В даному питанні ми будемо дотримувати думки Лазаруса Р. і Фолкмана С..

1.3. Життєздатність та копінг-стратегії в контексті військової діяльності

Сьогодні все більш актуальним стає питання взаємозв'язку копінг-стратегій та життєздатності особистості. Зокрема, військовослужбовців. Дана необхідність зумовлена очевидною необхідністю підготовки військовослужбовця до несення служби в умовах не лише штатних, але й бойових ситуацій.

Актуальність вивчення специфічних аспектів поведінки військовослужбовців під час ведення бойових дій пояснюється зацікавленістю розробки ефективних підходів до повноцінного функціонування та відновлення психологічного благополуччя індивіда, яка довгий час перебуває у стані травматизації через вплив сильного складного та руйнівного стресу, що виникає під час сучасних гібридних воєн. У контексті бойових дій важливою стає здатність окремої особи або соціального колективу(спільноти) звести до мінімуму вплив надзвичайних обставин, тобто зменшити соціальні та психологічні наслідки цих ситуацій, шляхом активного використання ресурсів окремих осіб, колективів, організацій та спільнот. Ці ресурси мають потенціал уникнути загострення психологічних проблем і розладів у людей, що беруть участь або переживає важкі події.

Взагалі, дослідження життєздатності, в тому числі й життєстійкості, та копінг-стратегій не нові. Такі дослідники як: Раш М., Бернارد С., Родвальд Ф., Ханг Ч. та ін. розглядають життєву стійкість у контексті вирішення проблеми стресу та адаптації-деадаптації у суспільстві [37; 38].

Шейер М. та Карвер Ч. досліджували вплив очікування результату на фізичне самопочуття особи, тоді як Флоріан В., Таубман О. – на психічне здоров'я. В результаті цих розробок виявлено взаємозв'язок між компонентами життєвої

стійкості та фізичними і психологічними проявами особистості, було доведено, що ці аспекти взаємодіють із стресом [37; 38].

Дослідники Лік Г. та Вільямс Д. проводили дослідження взаємозв'язку між соціальним інтересом та відчуженням у різних аспектах життя та психологічною якістю життєвої стійкості. Згідно з Кобейсом С., життєва стійкість має три компоненти: відданість собі та відчуття роботи, особистий контроль та відчуття виклику. Таким чином, науковець сприймає життєву стійкість як можливість для особистісного росту [37; 38].

Вивчення поведінки людини під час стресових ситуацій призвело до виявлення копінг-механізмів, які завершилися успішною або неуспішною адаптацією. Механізми копінгу допомагають контролювати стан здоров'я, є інструментами прямого впливу на імунну та ендокринну системи.

У стресових умовах, адаптація людини на психологічному рівні переважно відбувається завдяки двом механізмам: механізми психологічного захисту та копінг-механізми. У загальному спектрі психологічної регуляції копінг-механізмами забезпечується компенсаторна роль, тоді як механізми психологічного захисту в системі адаптації створюються декомпенсаторні функції.

Вассерман Л. разом з колегами розглядають механізми психологічного захисту та копінг-механізми як стратегії адаптації до стресових ситуацій, при цьому копінг-поведінка фактично як спосіб дії особистості, спрямований на подолання ситуацій психологічної загрози. Механізми психологічного захисту представляють внутрішню адаптацію, спрямовану на зменшення психологічного дискомфорту [37].

Відповідно до досліджень Кобейса С. , основним універсальним фактором, який протистоять життєвим труднощам, є особлива стійкість. Експериментальні дослідження автора підтверджують, що саме ця особливість характеру стає основою для виявлення відкритого та енергетичного ставлення до стресових подій. Люди зі слабкою стійкістю демонстрували відсутність енергії, відчуття безсилля, зовнішній локус контролю, песимізм і відчуженість від своєї особистості [41].

Слід зауважити, що військова діяльність відрізняється від інших видів професій рядом конкретних особливостей: виражений бойовий характер, значне

психологічне та фізичне напруження, використання передових інженерно-технічних засобів. Такий вид праці забезпечує високий рівень фізичного та психологічного навантаження на особистість, що часто може перейти в перенавантаження.

Головним механізмом, який забезпечує резистентність у ситуаціях травматичного стресу, є використання добре розвинутих адаптивних стратегій копіngu. Фактично авторка стверджує, що стійкість і адаптивний копінг можна вважати їх ідентичними поняттями. З іншого погляду резистентність має більший смисл, ніж просто копіювання, і включає не лише здатність особистості відновлюватися до початкового стану, а й досягти позитивного розвитку.

Василенко С. В. підкреслює, що якість виконання професійних обов'язків військовослужбовця залежить від його активних дій для протистояння негативному впливу стрес-факторів у бойовому середовищі; методів, які він застосовує для подолання впливу бойового стресу на психіку, поведінку і загальну життєдіяльність; особистого досвіду використання копінг-стратегій під час бойових дій та їх змісту. Вплив стресорів на бойову психіку військовослужбовця, на думку дослідника, посиленням його особистісними характеристиками та психологічними особливостями, готовністю до бойової діяльності, мотивацією для бойових дій, сприйняттям важливості ролі в бойових діях та їх місця в історії [4].

Мушкевич В. наводить результати проведеного емпіричного дослідження в якому вказано, що у військовослужбовців оптимальним є використання копінг-стратегій, спрямованих на аналіз та вирішення проблем, а також когнітивних та поведінкових стратегій, спрямованих на пристосування до ситуацій. За результатами дослідження автор відзначає, що емоційні стратегії застосовуються менше в порівнянні з іншими видами стратегій [22].

Також, зроблений висновок, щодо того, що військовослужбовці демонструють високий рівень адаптивного емоційного копіngu. Даний висновок зроблений на основі їхнього позитивного підходу до життя та впевненості, що є можливість знайти вихід з будь-якої складної ситуації. Дослідження показало також, що учасники володіють відповідним рівнем усвідомлення власної життєстійкості. Це впливає на їхню здатність адаптуватися до важких ситуацій, зокрема, у бойових

діях, і має високий рівень гнучкого планування, що дозволяє їм використовувати різноманітні підходи до досягнення життєвих цілей, у зв'язку з потребами.

Мельник О. В. провів аналогічне дослідження, в ході якого встановив, що у частини учасників дослідження, які мають вищий рівень життєстійкості, спостерігається більша кількість адаптивних емоційних копінг-стратегій, а частка опитаних із середнім рівнем життєстійкості частіше має неадаптивні поведінкові стратегії. Військовослужбовці з вищим рівнем життєстійкості в складних ситуаціях, зберігають оптимізм. Цей оптимізм проявляється через активне ставлення до труднощів, виражається в протесті щодо негараздів і впевненість у здатності знайти вихід із складних ситуацій. Такі індивіди обирають стратегію співпраці з оточуючими, шукають підтримку у своєму соціальному оточенні [21].

Таким чином, констатуємо, що діяльність військовослужбовця, за своєю природою, є екстремальною. Це, у свою чергу, призводить до потреби в розвитку життєстійкості та життєздатності в цілому. Ми розуміємо життєздатність як набір особистісних якостей та поведінкових реакцій, які в умовах важкої служби та мобілізації внутрішніх ресурсів солдатів сприяють конструктивному подоланню професійних труднощів. На нашу думку, на формування життєздатності впливають стратегії подолання, зокрема її зростання можливо тоді, коли домінують ефективні копінг-стратегії.

Також слід зазначити, що сьогодні, дослідження зв'язку життєздатності та копінг-стратегій потребують значних додаткових емпіричних «вливань», тому наявні розробки не розкривають певної закономірності, а лише констатують наявність/відсутність зв'язку в тій чи іншій групі опитаних військових.

Висновки до першого розділу

1. Поняття «життєздатність» охоплює адаптаційні механізми, які допомагають індивіду впоратися із зовнішніми стресорами, змінами в середовищі, конкуренцією і багатством інших факторів, які можуть впливати на життєдіяльність. В психологічному трактуванні, ми визначаємо життєздатність, як особистісну властивість людини, яка забезпечує її ставлення та відношення до життєвих проблем

та визначає стратегію їх подолання.

2. Копінг-стратегії – широке поняття з довгою і складною історією. Копінг-стратегії – це психологічні, поведінкові або когнітивні моделі, на основі яких люди намагаються впоратися зі стресовими ситуаціями, проблемами або негативними емоціями. Ці стратегії можуть включати способи мислення, дії та емоційні реакції, які допомагають людині зменшити стрес, подолати труднощі та підвищити психологічне самопочуття.

3. Сучасна психологія чітко демонструє, що зв'язок між життєздатністю та копінг-стратегіями особистості, та військовослужбовців зокрема, існує. Частіше цей зв'язок прямий, який виражається в тому, що чим вище життєздатність тим більш позитивними та конструктивними будуть копінг-стратегії. Проте, наявні дослідження потребують збільшення емпіричної бази. Саме на виконання цього завдання спрямований наш наступний розділ.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У даному розділі розглянуто мету та гіпотезу дослідження, визначені емпіричні завдання, описані соціально-демографічні дані вибірки, методи і методики дослідження та організація емпіричного дослідження.

2.1. Обґрунтування та організація емпіричного дослідження

Як показав теоретичний аналіз, зокрема аналіз підрозділу 1.3, сьогодні гостро стоїть необхідність виявлення особливостей реагування військовослужбовців в стресових та екстремальних ситуаціях. Одним з варіантів такого дослідження є виявлення взаємозв'язку життєздатності особистості та копінг-стратегій у військовослужбовців.

Об'єкт – життєздатність особистості.

Предмет – взаємозв'язок життєздатності особистості та копінг-стратегій у військовослужбовців.

Мета дослідження – встановити взаємозв'язки життєздатності особистості та копінг-стратегій у військовослужбовців.

Гіпотеза дослідження – існують певні взаємозв'язки між життєздатністю та копінг-стратегіями у військовослужбовців.

В якості емпіричних завдань ми визначили наступні:

1. Визначити особливості орієнтацій у важких ситуаціях та їх взаємозв'язки з життєздатністю особистості у військовослужбовців;
2. Встановити особливості стратегій долаючої поведінки та їх взаємозв'язки з життєздатністю особистості у військовослужбовців;
3. Визначити особливості факторів прийняття рішень та їх взаємозв'язки з життєздатністю особистості у військовослужбовців;
4. Встановити особливості проактивних копінг-стратегій та їх взаємозв'язки з життєздатністю особистості у військовослужбовців;

5. Визначити факторну структуру взаємодії життєздатності особистості та стратегій долаючої поведінки у військовослужбовців.

Опитування респондентів проводилося дистанційно із застосуванням гугл-форми. Гугл-форма містила в собі текст п'ятьох описаних нижче опитувальників, тому респонденти мали змогу пройти опитування у зручний для них час.

Збір діагностичного матеріалу (опитування) тривав з серпня по вересень 2023 року. Усі учасники були проінформовані про мету опитування та про збереження таємниці результатів їхнього тестування.

Загалом, емпірична частина дослідження передбачала три основні етапи. На першому етапі була визначена цільова аудиторія тестування, а саме військовослужбовці за контрактом та призвані по мобілізації. А також, була сформована діагностична батарея тестів, яка повинна була допомогти виявити особливості життєздатності та копінг-стратегій респондентів.

Другий етап включав в себе безпосередній збір (діагностику) емпіричного матеріалу. Даний етап включав в себе наступні задачі: зібрати діагностичні дані, щодо стратегій долаючої поведінки військовослужбовців; зібрати діагностичні дані, щодо факторів прийняття рішень військовослужбовцями; зібрати діагностичні дані, щодо проактивних копінг-стратегій військовослужбовців.

Третій етап передбачав опис, аналіз та інтерпретацію отриманих діагностичних даних, застосування методів математичної статистики та перевірку сформованої гіпотези.

2.2. Опис вибірки та методик збору даних

Відповідно до описаних вище емпіричних завдань, для досягнення мети та перевірки сформованої вище гіпотези, нами були відібрані респонденти загальною кількістю 80 осіб. Респондентами є військовослужбовці, які проходять військову службу в одній бойовій частині в одній з областей України. Група респондентів була розділена на дві вибірки, де 40 військовослужбовців контрактної служби та 40 військовослужбовців, що служать за мобілізацією. Віковий діапазон опитаних складав від 19 до 57 років.

Для виявлення зв'язку між життєздатністю військовослужбовців та особливостями їхніх копінг-стратегій були застосовані наступні стандартизовані психодіагностичні методики:

1. Методика «Життєздатність особистості»;
2. Методика «Орієнтації у важких ситуаціях»;
3. Мельбурнський опитувальник прийняття рішень;
4. Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій С. Хобфолл»;
5. Методика діагностики проактивних копінгів (авт. Л. Аспінволл, Р. Шварцер, Э. Грінгласс.).

В якості методів математичної статистики нами були обрані наступні: Критерій Манна-Уїтні – дає можливість виявити на скільки значимими є відмінності прояву життєздатності та копінг-стратегій в обох групах. Кореляція Спірмена – дає можливість дослідити кореляційний взаємозв'язок між життєздатністю та копінг-стратегіями. Факторний аналіз – дає можливість виявити факторну структуру життєздатності військовослужбовців.

Висновки до другого розділу

1. Визначені емпіричні завдання, описані соціально-демографічні дані вибірки, методи і методики дослідження та організація емпіричного дослідження.

2. Обраний психодіагностичний інструментарій та математико-статистичні методи відповідають цілям та задачам дослідження. Підібраний діагностичний інструментарій дає можливість в достатній мірі розкрити та описати особливості прояву життєздатності та копінг-стратегій військовослужбовців. А методи математичної статистики – виявити закономірні відмінності між групами та структуру прояву.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЖИТТЄЗДАТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТА КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Особливості прояву життєздатності особистості у військовослужбовців

Дослідження життєздатності військовослужбовців двох форм несення служби (контрактна форма та мобілізовані) передбачало виявлення як загального рівня його прояву так і окремих компонентів. В ході збору емпіричних даних та їх аналізу було виявлено, що для військовослужбовців обох груп характерним є прояв загальної життєздатності на середньому рівні. Виявилося, що усі опитані (40 осіб кожної групи) мають однаковий, середній рівень життєздатності, який вказує на здатність військових витримувати стрес, долати труднощі та адаптуватися до різних життєвих потреб. При наявності середнього рівня життєздатності можна відзначити, що військовий не завжди переживає стрес безпроблемно, але, при цьому, у нього не відзначається підвищеної тривожності або реакцій, які важко контролюються. Такі військові мають певний рівень адаптаційних навичок та можуть долати труднощі, звичайно, за допомогою підтримки, самопізнання та застосування різних стратегій управління стресом.

Відзначимо, що виявлений середній рівень життєздатності військових не є ні високим, ні низьким, і може варіювати. Для деяких цей рівень може бути достатнім для успішного несення служби, тоді як інші військові можуть шукати способи підвищити свою життєздатність для досягнення кращих результатів у несенні служби та виконанні бойового завдання.

Також, в ході аналізу окремих праматерів життєздатності військовослужбовців, не виявлено значних та помітних кількісних відмінностей їх прояву. Так, спостерігається переважання середнього рівня самомотивації та досягнення в обох групах (контрактники – 39 осіб; мобілізовані – 38 осіб із середнім рівнем).

Активність та ініціативність, також в обох групах присутня у більшості опитаних на середньому рівні (35/38 осіб із середнім рівнем).

Дещо відмінні результати були отримані по параметру «Емоційний контроль та

саморегуляція»: контрактники – 31 особа із середнім рівнем, 9 осіб з високим рівнем; мобілізовані – 23 особи із середнім рівнем, 17 осіб з високим рівнем. Як бачимо, серед мобілізованих більша кількість осіб, які мають кращу емоційну стійкість та стабільність, а також дещо вищу готовність протистояти стресу. Такі військові вміють ефективно керувати своїми емоціями та реагувати на них, дотримуючись розумних та збалансованих стратегій. Отримується, що мобілізовані, порівняно з контрактниками краще здатні утримувати емоційну стійкість в різних ситуаціях, уникаючи різких та неконтрольованих реакцій. Вони можуть ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи ясний розум та враховуючи соціальний контекст.

По параметру «позитивні установки» та «самоповага» наявні однакові, для обох груп результати – 40/40 із середнім рівнем прояву вказаних параметрів життєздатності. Тобто, опитані обох груп демонструють середню здатність до гнучкого мислення та віри в себе в критичних, стресових ситуаціях.

Такі параметри життєздатності як: «Соціальна компетентність та соціальна підтримка» та «Адаптивні стилі поведінки» також містять однакові результати в обох вибірках – 40/39 та 40/40 осіб і усі із середнім рівнем вираженості параметру. Вкажемо, що військові обох груп і більшості випадків та стресових ситуацій демонструють адекватні комунікативні навички та соціальні знання необхідні для вирішення конфліктних та стресових ситуацій, а також, використовують ефективні та адаптивні стратегії вирішення таких проблем та ситуацій.

Аналіз результатів діагностики показав, що поряд з параметром «Емоційний контроль та саморегуляція» відмінними виявилися показники і по параметру «Самоорганізація та планування майбутнього». Було виявлено, що серед мобілізованих частіше зустрічаються військові (12 осіб) з високою здатністю планувати власний час та прогнозувати власне майбутнє. Тоді як серед мобілізованих, частка військових з аналогічним рівнем вираженості даного параметру складає 9 осіб. Виходить, що мобілізовані військовослужбовці більш здатні більш ефективно встановлювати та досягати цілей, враховуючи різні аспекти життя.

Отже, проведений первинний етап збору діагностичних даних не показав помітних кількісних відмінностей в прояву як загальної життєздатності так і окремих її параметрів в обох групах військовослужбовців.

Для порівняння результатів військових із контрактною формою служби та мобілізованих військових був використаний U-критерій Манна-Уїтні. Результати представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Показники життєздатності особистості у військових із контрактною формою служби та мобілізованих військових (U)

Шкали	Сума рангів (Контракт)	Сума рангів (Мобілізація)	U	p
Самотивація та досягнення	1489	1751	669	0,211
Активність та ініціатива	1618	1622	798	0,988
Емоційний контроль та саморегуляція	1411,5	1828,5	591,5	0,044*
Позитивні установки та гнучкість	1496,5	1743,5	676,5	0,236
Самоповага	1527	1713	707	0,375
Соціальна компетентність та соціальна підтримка	1449,5	1790,5	629,5	0,101
Адаптивні стилі поведінки	1463,5	1776,5	643,5	0,133
Самоорганізація та планування майбутнього	1463,5	1776,5	643,5	0,132
Загальний показник життєздатності	1421	1819	601	0,055

Примітка: * $p \leq 0,05$

Як свідчать дані, наведені в таблиці, за шкалою «Емоційний контроль та саморегуляція» ($U=591,5$, $p \leq 0,05$), показник у групі мобілізованих військових вірогідно перевищує показник за цією шкалою у групі військових із контрактною формою.

Статистично значущі відмінності демонструють, що мобілізовані краще за контрактників вміють керувати власним емоційним станом в ситуаціях стресу. Такі

військові краще, на емоційному рівні, підготовлені до стресу. Припускаємо, що дана відмінність може бути зумовлена більшим емоційним та професійним вигоранням, якому піддаються військовослужбовці контрактної форми. Тоді як мобілізовані, не перебуваючи під негативним впливом військової професії тривалий час, мають більш стабільну емоційну сферу, яка і забезпечує кращий емоційний контроль та саморегуляцію в екстремальних та стресових ситуаціях.

Виходить, що мобілізовані військові з цими якостями демонструють високий рівень систематичності, впорядкування та вміння ставити пріоритети. Вони можуть створювати деталізовані плани, а також ефективно реалізовувати їх, раціонально витрачаючи час та ресурси. Усе це може сприятливо впливати на несення ними служби та виконання поставлених військових завдань.

За іншими шкалами статистично значущих відмінностей не визначено, а саме: за шкалою «Самотивація та досягнення» ($U = 669$), «Активність та ініціатива» ($U = 798$), «Позитивні установки та гнучкість» ($U = 676,5$), «Самоповага» ($U = 707$), «Соціальна компетентність та соціальна підтримка» ($U = 629,5$), «Адаптивні стилі поведінки» ($U = 643,5$), «Самоорганізація та планування майбутнього» ($U = 643,5$) та за шкалою «Загальний показник життєздатності» ($U = 601$).

Відсутність відмінностей між досліджуваними групами дозволяє стверджувати, що дані показники життєздатності як у групі військових із контрактною формою так і у групі мобілізованих військових знаходиться на одному рівні, і їм однаково притаманними є наступні їх прояви:

- 1) здатність мотивувати себе на досягнення певних або необхідних результатів;
- 2) дисциплінованість та наполегливість при виконанні необхідних завдань та досягненні цілей;
- 3) гнучкість мислення та здатності адаптуватися до нових умов;
- 4) самоповага, що відображає їхнє, в цілому, позитивне самосприйняття та віру в себе;
- 5) прояв, в необхідній мірі та ситуаціях, підтримки інших;

6) використання конструктивних стратегій вирішення проблем та уникнення деструктивних форм поведінки;

7) вміння планувати власний час та власне майбутнє.

Отже, отримані дані, в цілому, демонструють нам, приблизно однаковий психологічний портрет військовослужбовців контрактної форми та мобілізованих, по параметру життєздатності. При цьому, значимі міжгрупові відмінності, по більшості параметрів – відсутні, за винятком емоційного контролю та саморегуляції, який більше виражений у групі мобілізованих військовослужбовців.

3.2. Особливості орієнтацій у важких ситуаціях та їх взаємозв'язки з життєздатністю особистості у військовослужбовців

Наступний крок емпіричного дослідження був спрямований на виявлення особливостей орієнтацій військовослужбовців у важких ситуаціях. В ході аналізу даних було виявлено, що домінуючим типом орієнтації, для обох груп, є «драйв».

34 контрактники та 23 мобілізованих військовослужбовці характеризуються тим, що опинившись у важкій ситуації вони відчують прилив сил та впевненості собі та власних силах. Такі люди відчують задоволення від труднощів. Іноді, це призводить до того, що такі військовослужбовці самі собі труднощі і створюють, з метою викликати той необхідний адреналін.

Аналіз даних показав, що у групі контрактників, інші типи орієнтацій не знайшли більшої представленості серед опитаних військових. Не значна кількість (7 осіб), поведуться у важких ситуаціях по типу «уникнення», що передбачає як ухиляння від вирішення проблеми, яка виникла так і дотримування таких моделей поведінки, які забезпечать, в майбутньому, відсутність проблем та стресових ситуацій.

Двоє військовослужбовців-контрактників, у важких ситуаціях намагаються віднайти можливості її вирішення або досягнення мети при цьому, витративши оптимальну, проте не максимальну кількість зусиль.

Один військовослужбовець-контрактник використовує стратегію «бездіяльності», при якій суб'єктивна значимість мети або проблеми, яку необхідно

вирішити знижається, а кількість зусиль, які військовий готовий витратити – зводиться до самого мінімуму.

Серед мобілізованих, такі типи орієнтацій як «уникнення» (7 осіб) та «бездіяльність» (6 осіб) представлені у більшій кількості опитаних. Проте, на другому місці, по вираженості – тип орієнтацій «можливості» (10 осіб).

Отже, якщо контрактники в основному відчують драйв від складних обставин в яких вони опиняються, то мобілізовані поряд з драйвом реагують по типу «можливостей».

Для порівняння результатів військових із контрактною формою служби та мобілізованих військових був використаний U-критерій Манна-Уїтні. Результати представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Показники типів орієнтацій у військових із контрактною формою служби та мобілізованих військових (U)

Шкали	Сума рангів (Контракт)	Сума рангів (Мобілізація)	U	p
Драйв	1741	1499	679	0,247
Ретельність	1671	1569	749	0,628
Сигнали загрози	1432,5	1807,5	612,5	0,071
Можливості	1576	1664	756	0,677
Перешкоди	1421	1819	601	0,055
Уникнення	1490,5	1749,5	670,5	0,213
Бездіяльність	1466	1774	646	0,141
Безтурботність	1732	1508	688	0,285

Примітка: * $p \leq 0,05$

Порівняння міжгрупових результатів не виявило значимих відмінностей між групами опитаних військовослужбовців, проте, проведений, додатково, кореляційний аналіз за Спірменом показав наявність внутрішньо-групових зв'язків між життєздатністю і типами орієнтації у важких ситуаціях у військовослужбовців

обох груп. Про це свідчать результати наведені в таблиці 3.3.

Дані таблиці 3.3. наглядно демонструють наявність зв'язку між типами орієнтації у складних ситуаціях та компонентами життєздатності у військових із контрактною формою служби та мобілізованих військових. В одному випадку, виявлений зв'язок має від'ємний характер.

Таблиця 3.3.

Взаємозв'язок типів орієнтації у складних ситуаціях та компонентів життєздатності у військових із контрактною формою служби та мобілізованих військових (r)

Тип орієнтації	Форма несення служби	Самомотивація та досягнення	Активність та ініціатива	Емоційний контроль та саморегуляція	Позитивні установки та гнучкість	Самоповага	Соціальна компетентність та соціальна підтримка	Адаптивні стилі поведінки	Самоорганізація та планування майбутнього	Загальний показник життєздатності
Драйв	К	0,638***					0,325*		0,331*	0,389*
	М		0,389*			0,417**		0,339*		0,335*
Ретельність	К	0,448**				0,339*	0,367*	0,327*	0,336*	0,416*
	М	0,385*	0,498**			0,352*		0,635***		0,463*
Сигнали загрози	К	0,386*								
	М	0,364*						0,317*		
Можливості	К	0,341*						0,441**		
	М	0,440**	0,458**					0,504***		0,468*
Перешкоди	К									
	М									
Уникнення	К	-0,319*								
	М									
Бездіяльність	К									
	М									
Безтурботність	К									
	М									

Примітка: * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$, *** - $p \leq 0,001$

Проведений кореляційний аналіз показав наявність зв'язків в обох групах. А саме, в групі військовослужбовців за контрактом:

- параметр життєздатності «Самомотивація та досягнення» значимо корелює з наступними типами орієнтації у складних обставинах: драйв ($r = 0,638$,

$p \leq 0,001$), ретельність ($r = 0,448$, $p \leq 0,01$), сигнали загрози ($r = 0,386$, $p \leq 0,05$), можливості ($r = 0,341$, $p \leq 0,01$) та уникнення ($r = -0,319$, $p \leq 0,01$);

- параметр життєздатності «Соціальна компетентність та соціальна підтримка» значимо корелює з наступними типами орієнтації у складних обставинах: драйв ($r = 0,325$, $p \leq 0,01$), ретельність ($r = 0,367$, $p \leq 0,01$).

- параметр життєздатності «Адаптивні стилі поведінки» значимо корелює з наступними типами орієнтації у складних обставинах: ретельність ($r = 0,327$, $p \leq 0,01$), можливості ($r = 0,441$, $p \leq 0,05$).

- параметр життєздатності «Самоорганізація та планування майбутнього» значимо корелює з наступними типами орієнтації у складних обставинах: драйв ($r = 0,331$, $p \leq 0,01$), ретельність ($r = 0,336$, $p \leq 0,01$).

- загальна життєздатність значимо корелює з наступними типами орієнтації у складних обставинах: драйв ($r = 0,389$, $p \leq 0,01$), ретельність ($r = 0,416$, $p \leq 0,01$).

Отже, констатуємо, що виявлені зв'язки підтверджують одне, чим більше військовослужбовці контрактної форми орієнтовані на зближення з проблемою у важкій ситуації тим краще у них буде життєздатність та окремі її параметри. На це вказує характер виявлених зв'язків.

Одночасно, від'ємний характер зв'язку виявлений між типом орієнтації «Уникнення», що характеризує схильність особистості до віддалення від проблем і таким параметром життєздатності як «Самомотивація та досягнення» ($r = -0,319$, $p \leq 0,05$) вказує на те, що чим частіше військовослужбовці контрактної форми уникають проблем та демонструють бездіяльність тим менше вони будуть орієнтуватися на досягнення та менше будуть проявляти активність у вирішенні проблем.

Натомість, у групі мобілізованих, від'ємних зв'язків між типами орієнтації у важких ситуаціях та параметрами життєздатності – не виявлено. А виявлені лише зв'язки, які також вказують на те, що чим більше військовослужбовці, які служать по мобілізації, орієнтовані на зближення з проблемою у важкій ситуації тим краще у них буде життєздатність та окремі її параметри. На це вказують наступні виявлені

зв'язки у групі мобілізованих:

- параметр життєздатності «Самомотивація та досягнення» значимо корелює з наступними типами орієнтації у складних обставинах: ретельність ($r = 0,385$, $p \leq 0,01$), сигнали загрози ($r = 0,364$, $p \leq 0,01$), можливості ($r = 0,440$, $p \leq 0,05$);

- параметр життєздатності «Активність та ініціатива» значимо корелює з наступними типами орієнтації у складних обставинах: драйв ($r = 0,389$, $p \leq 0,01$), ретельність ($r = 0,498$, $p \leq 0,05$), можливості ($r = 0,458$, $p \leq 0,05$).

- параметр життєздатності «Самоповага» значимо корелює з наступними типами орієнтації у складних обставинах: драйв ($r = 0,417$, $p \leq 0,05$), ретельність ($r = 0,352$, $p \leq 0,01$).

- параметр життєздатності «Адаптивні стилі поведінки» значимо корелює з наступними типами орієнтації у складних обставинах: драйв ($r = 0,339$, $p \leq 0,01$), ретельність ($r = 0,635$, $p \leq 0,001$), сигнали загрози ($r = 0,317$, $p \leq 0,01$), можливості ($r = 0,504$, $p \leq 0,001$).

- загальна життєздатність значимо корелює з наступними типами орієнтації у складних обставинах: драйв ($r = 0,335$, $p \leq 0,01$), ретельність ($r = 0,463$, $p \leq 0,01$), можливості ($r = 0,468$, $p \leq 0,05$).

Як ми можемо бачити, відмінність зв'язків типів реагування у важких ситуаціях між групами полягає в тому, що у групі контрактників орієнтовані на проблему типи реакцій більше впливають на прояв соціальної компетентності та планування власного майбутнього та вільного часу, як складових життєздатності. Тоді як, у мобілізованих, це стимулює прояв активності та ініціативності у вирішення проблем.

3.3. Особливості стратегій долаючої поведінки та їх взаємозв'язки з життєздатністю особистості у військовослужбовців

Аналіз результатів діагностики особливостей прояву стратегій долаючої поведінки в обох групах військовослужбовців показав наявність як кількісних так і статистичних відмінностей. А саме, виявлено, що для більшості військовослужбовців за контрактом, основними копінг-стратегіями є: вступ у

соціальний контакт (26 осіб) та пошук соціальної підтримки (31 особа). Тоді як для військовослужбовців, які служать за мобілізацією, також властиві вступ у соціальний контакт (7 осіб), пошук соціальної підтримки (10 осіб) проте в значно меншій кількості. Також, вираженою виявилися стратегії асоціальних дій (8 осіб) та імпульсивних дій (7 осіб).

Подальше порівняння результатів військових із контрактною формою служби та мобілізованих військових з використанням U-критерія Манна-Уїтні показало наявність значимих відмінностей. Результати представлені у таблиці 3.4.

Як свідчать дані, наведені в таблиці, по стратегіям «Вступ у соціальний контакт» ($U=471$, $p \leq 0,05$), «Пошук соціальної підтримки» ($U=561,5$, $p \leq 0,05$), «Обережні дії» ($U = 505,5$, $p \leq 0,05$) та «Непрямі дії» ($U = 542$, $p \leq 0,05$) показники у групі військових-контрактників вірогідно перевищують показники за цими шкалами у групі мобілізованих.

Статистично значущі результати вказують на те, що контрактники, частіше за мобілізованих використовують про-соціальні копінг-стратегії, а саме: зіштовхуючись з проблемою вони частіше залучають інших до її вирішення, звертаються за допомогою або кваліфікованою порадою. Вступ у соціальний контакт та пошук соціальної підтримки вказує на те, що контрактники з однієї сторони є більш відкритими для нового та взагалі є більш активними у вирішенні власних проблем. Це проявляється у їхньому прагненні отримати від інших корисну інформацію.

Також, у цій групі переважають непрямі стратегії, які полягають в обережних та маніпулятивних діях при вирішенні проблем. Тобто, менша кількість контрактників, зіштовхнувшись з проблемою радше прагнуть вирішити її або маніпулюючи іншими, або все-таки застосовуючи якісь обережні дії, які можуть мати меншу ефективність порівняно з про-соціальними, активними стратегіями.

Таблиця 3.4.

Показники стратегій подолання у військових із контрактною формою служби та мобілізованих військових (U)

Шкали	Сума рангів (Контракт)	Сума рангів (Мобілізація)	U	p
Асертивні дії	1813,5	1426,5	606,5	0,062
Вступ у соціальний контакт	1949	1291	471	0,001*
Пошук соціальної підтримки	1858,5	1381,5	561,5	0,021*
Обережні дії	1914,5	1325,5	505,5	0,004*
Імпульсивні дії	1658	1582	762	0,719
Уникнення	1628	1612	792	0,942
Непрямі дії	1878	1362	542	0,012*
Асоціальні дії	1632	1608	788	0,912
Агресивні дії	1550	1690	730	0,505

Примітка: * $p \leq 0,05$

По інших стратегіям статистично значущих відмінностей не визначено, а саме: «Асертивні дії» ($U = 606,5$), «Імпульсивні дії» ($U = 762$), «Уникнення» ($U = 792$), «Асоціальні дії» ($U = 788$), «Агресивні дії» ($U = 730$).

Наступний крок передбачав виявлення внутрішньо-групових зв'язків стратегій подолання та компонентів життєздатності в обох групах. Результат даного аналізу наведений в таблиці 3.5.

Отримані результати наглядно демонструють наявність як подібних так і відмінних зв'язків в обох групах.

Зокрема, як в групі контрактників так і в групі мобілізованих спостерігаються значимі зв'язки між параметром життєздатності «Самомотивація та досягнення» і копінг-стратегією «Вступ у соціальний контакт» (Контрактники $r = 0,441$, $p \leq 0,05$; Мобілізовані $r = 0,320$, $p \leq 0,01$). Це вказує на те, що чим більше опитані обох груп орієнтовані вирішувати складні завдання та проблеми вдаючись до спілкування з іншими, ділячись власними переживаннями з приводу проблеми

тим більше у них може зростати орієнтація на вирішення цих проблем та досягнення поставлених цілей. Тобто, в даному випадку, вступ у соціальний контакт, спілкування з іншими, може виступати свого роду каталізатором, засобом, який через спілкування зі іншими, мотивує військовослужбовців на досягнення.

Для мобілізованих виявився характерний зв'язок між параметром життєздатності «Емоційний контроль та саморегуляція» і копінг-стратегією «Вступ у соціальний контакт» ($r = 0,334$, $p \leq 0,01$) та «Асертивні дії» ($r = 0,369$, $p \leq 0,01$). Це дає підстави припустити, що виражений емоційний контроль та навички саморегуляції стимулюють, дають можливість мобілізованими проявляти асертивність у спірних та проблемних питаннях. Крім того, стабільна емоційна сфера стимулює їх шукати вирішення проблем та складних завдань вступаючи у соціальний контакт з іншими.

Таблиця 3.5.

Взаємозв'язок стратегій подолання та компонентів життєздатності у військових із контрактною формою служби та мобілізованих військових (r)

Копінг-стратегії	Форма несе ння служби	Само мотивація та досяг нення	Актив ність та ініціат ива	Емоційн ий контроль та саморег уляція	Позити вні устано вки та гнучкіс ть	Самопо вага	Соціальн а компетен тність та соціальна підтримк а	Адапт ивні стилі поведін ки	Самоор ганізація та планува ння майбут нього	Загаль ний показ ник життє здатно сті
Асертивні дії	К									
	М			0,369*						
Вступ у соціальний контакт	К	0,441*								
	М	0,320*		0,334*						
Пошук соціальної підтримки	К							0,421**		
	М									
Обережні дії	К									
	М									
Імпульсивні дії	К			0,431**	0,418**					0,312*
	М									
Уникнення	К								-0,328*	
	М									
Непрямі дії	К									
	М									
Асоціальні дії	К									
	М					0,351*				
Агресивні дії	К									
	М									

Примітка: рівень значущості: ** $p < 0,05$, * $p < 0,01$

Кореляційний аналіз показав наявність значимого зв'язку у групі контрактників з такою копінг-стратегією як «Імпульсивні дії» та між параметрами життєздатності «Емоційний контроль та саморегуляція» ($r = 0,431, p \leq 0,05$) «Позитивні установки та гнучкість» ($r = 0,418, p \leq 0,05$) та «Загальна життєздатність» ($r = 0,312, p \leq 0,01$). Припускаємо, що загальне позитивне самосприйняття себе та власного життя, а також гнучкість мислення іноді підштовхують контрактників на імпульсивні та непрямі дії в ході вирішення життєвих проблем. Проте, хочемо відмітити, що виявлений зв'язок являє собою досить цікаве спостереження, яке може бути вивчене більш змістовно в рамках окремого дослідження.

Отриманий зв'язок у групі мобілізованих між «Асоціальними діями» та «Самоповагою» ($r = 0,351, p \leq 0,01$). Ці дані можуть свідчити про те, що мобілізовані військовослужбовці, під час несення служби, можуть вдаватися до проявів агресії та певних асоціальних дій для самоствердження.

Для контрактників виявився значущим зв'язок стратегії «Пошуку соціальної підтримки» з таким параметром життєздатності як «Адаптивні стилі поведінки» ($r = 0,421, p \leq 0,05$).

Виявилося, що у групі контрактників стратегія «Уникнення» має від'ємний зв'язок із «Самоорганізацію та плануванням майбутнього» таких військовослужбовців ($r = -0,328, p \leq 0,01$). Це дає нам підстави стверджувати, що у разі, коли контрактники, зіштовхуючись з проблемами, уникають їх вирішення, чим активніше вони використовують стратегію уникнення, тим нижчими у них стають здатність до планування власного майбутнього. На наш погляд, даний тип зв'язку відображає логічну закономірність, згідно з якою, якщо постійно і тривалий час уникати вирішення проблем то в результаті, у людини знижується загальна опірність усім життєвим негараздам.

3.4. Особливості факторів прийняття рішень та їх взаємозв'язки з життєздатністю особистості у військовослужбовців

В результаті опитування військовослужбовців щодо особливостей прийняття рішень була виявлена статистично значуща відмінність у прояві ними стратегії

уникнення. Зокрема, виявилося що даної стратегії при прийнятті важливих рішень частіше дотримуються контрактники (16 осіб) порівняно з мобілізованими (3 особи). Порівняння результатів військових із контрактною формою служби та мобілізованих військових за U-критерієм Манна-Уїтні показав наявність значимих відмінностей. Результати представлені у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

Показники прийняття рішень у військових із контрактною формою служби та мобілізованих військових (U)

Шкали	Сума рангів (Контракт)	Сума рангів (Мобілізація)	U	p
Пильність	1564,5	1675,5	744,5	0,595
Уникнення	1833	1407	587	0,041*
Прокрастинація	1444,5	1795,5	624,5	0,091
Надпильність	1580	1660	760	0,705

Примітка: * $p \leq 0,05$

Згідно з інформацією, поданою в таблиці, по шкалі «Уникнення» ($U = 587$, $p \leq 0,05$), показник у групі військових-контрактників вірогідно перевищує показник за цією шкалою у групі мобілізованих. Відтак, констатуємо, що у ситуації, коли виникає необхідність ухвалювати значущі рішення, військовослужбовці контрактної форми частіше уникають цієї необхідності. Основними формами реалізації цієї стратегії військові застосовують перекладання відповідальності на інших, надання сумнівним альтернативам раціонального статусу або фактична пряма відмова. Припускаємо, що дана особливість може бути пов'язана з більшою тривалістю військової служби контрактників а також з особливостями несення контрактної служби, яка, по факту, з часом, отримує статус звичайної професійної діяльності, проте, яка має свої, суто військові особливості. Проте, дане питання, а саме специфіка та особливості військової служби за контрактом є предметом окремого дослідження.

Аналогічно до попередніх етапів був застосований кореляційний аналіз за

Спірменом, для виявлення взаємозв'язку між шкалами прийняття рішень та компонентами життєздатності у військових із контрактною формою служби та мобілізованих військових. Результати аналізу представлені в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7.

Взаємозв'язок особливостей прийняття рішень та компонентів життєздатності у військових із контрактною формою служби та мобілізованих військових (r)

Параметри життєздатності	Прийняття рішення							
	Пильність		Уникнення		Прокрастинація		Надпильність	
	К	М	К	М	К	М	К	М
Самотивація та досягнення	-	-	-0,482**	-	-	-	-	-
Активність та ініціатива	-	-	-	-	-	-	-	-
Емоційний контроль та саморегуляція	-	-	-0,366*	-	-	-	-	-
Позитивні установки та гнучкість	-	-	-	-	-	-	-	-
Самоповага	-	-	-	-	-	-	-	-
Соціальна компетентність та соціальна підтримка	-	-	-0,378*	-	-	-	-	-0.402**
Адаптивні стилі поведінки	-	-	-	-	-	-0,315*	-	-
Самоорганізація та планування майбутнього	-	-	-	-	-	-	-	-
Загальний показник життєздатності	-	-	-	-	-	-	-	-

Примітка: рівень значущості: ** - 0,05, * - 0,01

Особливість виявлених взаємозв'язків заключається в тому, що усі вони, для обох груп, носять від'ємний характер, а саме:

1) В групі контрактників, стратегія «Уникнення» при прийнятті рішень, має від'ємний зв'язок з такими параметрами життєздатності як: «Самотивація та досягнення» ($r = -0,482$, $p \leq 0,05$), «Емоційний контроль та саморегуляція» ($r = -0,366$, $p \leq 0,01$), «Соціальна компетентність та соціальна підтримка» ($r = -0,378$, $p \leq 0,01$). Отже, отриманий результат, чітко вказує на те, що у контрактників, їхнє виражене прагнення уникати прийняття рішень, може призводити до зниження емоційного контролю, загальної мотивації на досягнення цілей та загальної соціальної

компетентності, тобто здатності вибудовувати ефективні соціальні зв'язки.

2) У групі мобілізованих, такі типи прийняття рішень, як прокрастинація та надпильність також мають від'ємний зв'язок з параметрами життєздатності. Зокрема, прокрастинація негативно пов'язана із проявами адаптивних стилів поведінки мобілізованих ($r = -0,315$, $p \leq 0,01$), а надпильність має негативний зв'язок із соціальною компетентністю та проявом соціальної підтримки ($r = -0,402$, $p \leq 0,05$).

Підводячи підсумок вкажемо, що відмінність в прийнятті складних рішень між двома групами військовослужбовців полягає в тому, що контрактники частіше за мобілізованих ухиляються від необхідності такі рішення приймати. Це призводить до того, що у них знижується активність, ініціативність в досягненні цілей, емоційний самоконтроль та саморегуляція. Такі військовослужбовці гірше знаходять спільну мову зі іншими.

Мобілізовані військовослужбовці, які не вдаються до уникнення, але при цьому вони частіше прокрастинують та проявляють надпильність, яка негативно пов'язана з їх взаємодією з оточуючими та проявами адаптивних моделей поведінки.

3.5. Особливості проактивних копінг-стратегій та їх взаємозв'язки з життєздатністю особистості у військовослужбовців

Останній крок в зборі емпіричних даних полягав у виявленні особливостей прояву проактивних копінг-стратегій у військовослужбовців обох груп. В результаті було виявлено, що для обох груп основним проактивним копінгом виступає «Проактивне подолання» (контрактники – 40 осіб, мобілізовані – 37 осіб). Порівняння результатів військових із контрактною формою служби та мобілізованих військових за U-критерієм Манна-Уїтні показав відсутність значимих відмінностей. Про це свідчать результати наведені в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8.

Показники проактивних стратегій у військових із контрактною формою служби та мобілізованих військових (U)

Шкали	Сума рангів (Контракт)	Сума рангів (Мобілізація)	U	p
Проактивне подолання	1709	1531	711	0,396
Рефлексивне подолання	1616,5	1623,5	796,5	0,973
Стратегічне планування	1657	1583	763	0,726
Превентивне подолання	1566	1674	746	0,608
Пошук інструментальної підтримки	1648	1592	772	0,792
Пошук емоційної підтримки	1571	1669	751	0,642

Примітка: * $p \leq 0,05$

Отримані дані демонструють відсутність статистично значущих відмінностей, а саме: «Проактивне подолання» ($U = 711$), «Рефлексивне подолання» ($U = 796,5$), «Стратегічне планування» ($U = 763$), «Превентивне подолання» ($U = 746$), «Пошук інструментальної підтримки» ($U = 772$), «Пошук емоційної підтримки» ($U = 751$). Таким чином, значимих між групових відмінностей прояву проактивний копінг-стратегій у військовослужбовців з різною формою несення служби – відсутні.

Наступним кроком математичного аналізу було виявлення зв'язків між проактивними копінгам та параметрами життєздатності. Отримані результати відображені в таблиці 3.9.

Внутрішньо-груповий зв'язок проактивних копінгів та параметрів життєздатності має як схожі так і відмінні характеристики для обох груп.

Таблиця 3.9.

Взаємозв'язок проактивних копінгів та компонентів життєздатності у
військових із контрактною формою служби та мобілізованих військових (г)

Параметри життєздатності	Проактивні стратегії											
	Проактивне подолання		Рефлекси вне подолання		Стратегіч не планування		Превентивне подолання		Пошук інструмент льної підтримки		Пошу к емоці йної підтри мки	
	К	М	К	М	К	М	К	М	К	М	К	М
Самотивація та досягнення	-	0,531* **	-	0,391*	-	-	0,383*	-	-	-	-	-
Активність та ініціатива	0,424* *	0,605* **	-	0,412* *	-	-	-	0,353*	-	-	-	-
Емоційний контроль та саморегуляція	-	0,417* *	-	0,372*	-	0,333*	-	0,315*	-	-	-	-
Позитивні установки та гнучкість	-	0,490* *	-	-	-	-	-	-	-	0,372*	-	-
Самоповага	0,448* *	0,589* **	-	0,383*	-	0,357*	-	0,407* *	-	-	-	-
Соціальна компетентність та соціальна підтримка	0,426* *	0,502* **	-	0,414* *	-	-	-	-	-	-	-	-
Адаптивні стилі поведінки	-	0,552* **	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Самоорганізація та планування майбутнього	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Загальний показник життєздатності	0,412* *	0,716* **	-	0,538* **	-	-	-	0,388*	-	-	-	-

Примітка: рівень значущості: ** - 0,05, * - 0,01

Проактивний копінг значимо корелює майже з усіма параметрами життєздатності в обох групах військовослужбовців. Проте, у групі контрактників, цей зв'язок проявляється менше. В даній групі проактивний копінг значимо корелює з: параметром життєздатності «Активність та ініціатива» ($r = 0,424$, $p \leq 0,05$); з параметром «Самоповага» ($r = 0,448$, $p \leq 0,05$); з параметром «Соціальна компетентність та соціальна підтримка» ($r = 0,426$, $p \leq 0,01$); із загальною життєздатністю ($r = 0,412$, $p \leq 0,05$). В групі мобілізованих значимо корелює з усіма параметрами життєздатності окрім «Самоорганізація та планування майбутнього».

«Самотивація і досягнення» ($r = 0,531, p \leq 0,001$), «Активність та ініціатива» ($r = 0,605, p \leq 0,001$); «Емоційний контроль та саморегуляція» ($r = 0,417, p \leq 0,05$), «Позитивні установки та гнучкість» ($r = 0,490, p \leq 0,05$), «Самоповага» ($r = 0,589, p \leq 0,001$), «Соціальна компетентність та соціальна підтримка» ($r = 0,502, p \leq 0,001$), «Адаптивні стилі поведінки» ($r = 0,552, p \leq 0,001$), із загальною життєздатністю ($r = 0,716, p \leq 0,001$). Описані результати наглядно показують, що у вибірці мобілізованих, проактивний копінг має більшу тісноту зв'язку як з окремими параметрами життєздатності так і з її загальним рівнем. Припускаємо, що для військовослужбовців цієї категорії, проактивний копінг відіграє більш значну роль в збереженні та підтримуванні їхньої життєздатності.

Стратегія рефлексивного подолання виявилася значимо пов'язаною з деякими параметрами життєздатності лише у групі мобілізованих, а саме: «Самотивація і досягнення» ($r = 0,391, p \leq 0,01$), «Активність та ініціатива» ($r = 0,412, p \leq 0,05$), «Емоційний контроль та саморегуляція» ($r = 0,372, p \leq 0,01$), «Самоповага» ($r = 0,383, p \leq 0,01$), «Соціальна компетентність та соціальна підтримка» ($r = 0,141, p \leq 0,05$), загальна життєздатність ($r = 0,498, p \leq 0,05$).

Стратегія стратегічного планування також виявилася значимо пов'язаною з деякими параметрами життєздатності лише у групі мобілізованих, а саме: «Самоповага» ($r = 0,433, p \leq 0,05$), «Соціальна компетентність та соціальна підтримка» ($r = 0,335, p \leq 0,01$), «Самоорганізація та планування майбутнього» ($r = 0,352, p \leq 0,01$), загальна життєздатність ($r = 0,538, p \leq 0,001$).

Стратегія превентивного подолання знайшла значимі зв'язки з окремими параметрами життєздатності, в більшій кількості у вибірці мобілізованих: «Активність та ініціатива» ($r = 0,353, p \leq 0,01$), «Емоційний контроль та саморегуляція» ($r = 0,315, p \leq 0,01$), «Самоповага» ($r = 0,407, p \leq 0,05$) та «Загальна життєздатність» ($r = 0,388, p \leq 0,01$). В групі контрактників превентивне подолання значимо корелює лише із «Самотивацією та досягненнями» ($r = 0,383, p \leq 0,01$).

Пошук інструментальної підтримки знайшов зв'язок лише у групі контрактників із параметром життєздатності «Позитивні установки та гнучкість» ($r = 0,372, p \leq 0,01$).

Отже, проведена діагностика та аналіз не виявили між групових відмінностей прояву проактивного копіngu, проте, виявили деякі внутрішньо-групові відмінності, які полягають в різних зв'язках та взаємозв'язках проактивних копіngів та життєздатності. Зокрема, для групи мобілізованих, дослідженні копіngи мають більше значення та зв'язки як з життєздатністю взагалі, так і з її окремими параметрами.

3.6. Факторна структура взаємодії життєздатності особистості та стратегій долаючої поведінки у військовослужбовців

Останній етап дослідження передбачав виявлення факторної структури життєздатності військовослужбовців. Для виконання завдання, відповідно, був застосований факторний аналіз, результати якого наведені в таблицях 3.10. та 3.11. Наведені нижче таблиці наглядно демонструють наявність деяких відмінностей між групами, зокрема вибірка контрактників має меншу кількість значущих факторів (2), тоді як у мобілізованих значимими виявилися 3 фактори.

Таблиця 3.10. наглядно демонструє наявність двох значимих факторів, які мають щільне групування досліджених параметрів.

Перший фактор є монополярним, охоплює 26,73% дисперсії та включає в себе наступні шкали: «Самомотивація та досягнення» (0,536) «Активність та ініціатива»(0,853), «Емоційний контроль та саморегуляція»(0,745), «Самоповага»(0,755), «Соціальна компетентність та соціальна підтримка»(0,697), «Адаптивні стилі поведінки» (0,736), «Самоорганізація та планування майбутнього» (0,762), «Загальний показник життєздатності» (0,955), «Драйв» (0,509), «Ретельність» (0,564).

Зміст цього фактору дає підстави припустити, що саме те, як військовослужбовець контрактної форми орієнтується у важких ситуація, в першу чергу, впливає на його життєздатність. Якщо військовослужбовець контрактної форми підходить до вирішення проблем з позиції ретельного їхнього аналізу, при цьому він вбачає в самій проблемі можливість особистісного росту, то такі типи орієнтації будуть підвищувати або позитивно впливати на його життєздатність.

Таблиця 3.10.

Факторна структура життєздатності та копінг-стратегій військовослужбовці, які проходять службу за контрактом

Методика	Шкали	Фактор 1	Фактор 2
Життєздатність	Самомотивація та досягнення	0,536	
	Активність та ініціатива	0,853	
	Емоційний контроль та саморегуляція	0,745	
	Позитивні установки та гнучкість		
	Самоповага	0,755	
	Соціальна компетентність та соціальна підтримка	0,697	
	Адаптивні стилі поведінки	0,736	
	Самоорганізація та планування майбутнього	0,762	
	Загальний показник життєздатності	0,955	
Орієнтація у важких ситуаціях	Драйв	0,509	
	Ретельність	0,564	
	Сигнали загрози		
	Можливості		
	Перешкоди		
	Уникнення		0,717
	Бездіяльність		0,780
	Безтурботність		0,659
Прийняття рішень	Пильність		
	Уникнення		0,638
	Прокрастинація		
	Надпильність		
Стратегії подолання стресових ситуацій	Асертивні дії		
	Вступ у соціальний контакт		
	Пошук соціальної підтримки		
	Обережні дії		0,833
	Імпульсивні дії		
	Уникнення		0,611
	Непрямі дії		
	Асоціальні дії		
	Агресивні дії		
Проактивні копінг	Проактивне подолання		
	Рефлексивне подолання		
	Стратегічне планування		
	Превентивне подолання		
	Пошук інструментальної підтримки		
	Пошук емоційної підтримки		

Другий фактор охоплює 13,5% дисперсії, також є монополярним та включає в себе: уникнення (0,717), бездіяльність (0,780), безтурботність (0,659), обережні дії

(0,833) та уникнення (0,611).

Зміст даного фактору, на наш погляд, дає чітку картину того, що в структурі життєздатності контрактників, важливе місце займає здатність до уникання прийняття важливих рішень, їх відкладання та взагалі безтурботність. На наш погляд, такий результат вказує на те, що контрактники повинні проявляти більш спокійне ставлення до труднощів, що виникають під час виконання їх обов'язків. Припускаємо, що даний стан та відношення до навколишньої дійсності знімає надмірну психічну напругу та, взагалі, виступає, свого роду запобіжником психічного перевантаження.

Як наглядно демонструють дані таблиці 3.11. факторна структура життєздатності мобілізованих має деякі відмінності, які полягають не тільки в тому, що є більша кількість факторів, але й в біполярному характері зв'язків.

Перший фактор є монополярним, охоплює 24,96 % дисперсії та практично всі складові структури життєздатності мобілізованих військовослужбовців. «Самотивація та досягнення» (0,779) «Активність та ініціатива» (0,818), «Емоційний контроль та саморегуляція» (0,805), «Позитивні установки та самоконтроль» (0,744), «Самоповага» (0,639), «Соціальна компетентність та соціальна підтримка» (0,580), «Самоорганізація та планування майбутнього» (0,647), «Загальний показник життєздатності» (0,951). Також сюди увійшов такий проактивний копінг як «Проактивне подолання» (0,625).

Зміст цього фактору вказує на те, що прийняття мобілізованими ініціативи у вирішенні проблем, їхнє прогнозування та передбачення, є важливою складовою їхньої життєздатності. Тобто, саме через проактивність мобілізованих, їхня життєздатність реалізується в першу чергу.

Другий фактор є біполярним та охоплює 11,26% дисперсії. З однієї сторони включає прямий зв'язок уникнення (0,750) та безтурботності (0,893), прокрастинації (0,767) та надпильності (0,612). А з іншої, від'ємний зв'язок із пильністю (-0,539).

Зміст цього фактору, вказує на те, що пильність в прийнятті рішень (в умовах несення військової служби) не завжди може сприяти життєздатності, а уникнення, безтурботність та прокрастинація не завжди може йому шкодити.

Таблиця 3.11.

Факторна структура життєздатності та копінг-стратегій військовослужбовці, які проходять службу по мобілізації

Методика	Шкали	Фактор 1	Фактор 2	Фактор 3
Життєздатність	Самотивація та досягнення	0,779		
	Активність та ініціатива	0,818		
	Емоційний контроль та саморегуляція	0,805		
	Позитивні установки та гнучкість	0,744		
	Самоповага	0,639		
	Соціальна компетентність та соціальна підтримка	0,580		
	Адаптивні стилі поведінки			
	Самоорганізація та планування майбутнього	0,647		
	Загальний показник життєздатності	0,951		
Орієнтація у важких ситуаціях	Драйв			
	Ретельність			
	Сигнали загрози			
	Можливості			
	Перешкоди			
	Уникнення		0,750	
	Бездіяльність			
	Безтурботність		0,893	
Прийняття рішень	Пильність		-0,539	
	Уникнення			
	Прокрастинація		0,767	
	Надпильність		0,612	
Стратегії подолання стресових ситуацій	Асертивні дії			
	Вступ у соціальний контакт			
	Пошук соціальної підтримки			
	Обережні дії			
	Імпульсивні дії			0,566
	Уникнення			
	Непрямі дії			
	Асоціальні дії			
Проактивні копінги	Агресивні дії			-0,578
	Проактивне подолання	0,625		
	Рефлексивне подолання			
	Стратегічне планування			
	Превентивне подолання			
	Пошук інструментальної підтримки			0,867
	Пошук емоційної підтримки			0,603

Третій фактор також є біполярним та охоплює 7,7% дисперсії. Відбувається посилення імпульсу дій (0,566), пошуку інструментальної (0,867) та емоційної (0,603) підтримки, що супроводжується гальмуванням агресивних дій (-0,578).

Зміст даного фактору свідчить про те, що найменше значення для життєздатності мобілізованих військовослужбовців мають такі копінг стратегії як: імпульсивні дії, пошук інструментальної підтримки та пошук емоційної підтримки. Структура взаємозв'язків, що демонструє даний фактор, вказує на від'ємний зв'язок між життєздатністю особистості та агресивними діями.

Висновки до третього розділу

1. Результати емпіричного дослідження життєздатності показали, що контрактники та мобілізовані проявляють її в однаковій мірі на середньому рівні. Відмінними виявилися показники параметру «Емоційного контролю та саморегуляції», які є вищими у мобілізованих. Відмінності, які є статистично значущими вказують на те, що мобілізовані військові краще володіють навичками управління власним емоційним станом у стресових ситуаціях. Порівняно з контрактниками, ці військові мають більшу емоційну підготовленість до подолання стресу.

2. Основним типом орієнтації у важких ситуаціях для військовослужбовців обох груп є «Драйв». Порівняння міжгрупових результатів не виявило суттєвих відмінностей між опитуваними військовослужбовцями. Однак додатковий кореляційний аналіз за методом Спірмена показав, що різниця між групами у способах реагування на складні ситуації в тому, що військовослужбовці обох груп, орієнтовані на вирішення проблеми, виявляють більшу соціальну компетентність та більшу увагу до планування свого майбутнього та вільного часу, як ключових аспектів адаптації до життя. У той час як мобілізовані особи виявляють активність та ініціативність у вирішенні проблем.

3. За статистично значущими результатами можна відзначити, що контрактні військовослужбовці виявили тенденцію до більш частого використання просоціальних копінг-стратегій у порівнянні з мобілізованими. Одночасно, коли

вони стикаються з проблемою, вони частіше залучають інших для її рішення та шукають допомоги або кваліфікованої поради. Також у групі контрактників переважають непрямі стратегії, які включають у себе обережні та маніпулятивні дії при розв'язанні проблем. Менша кількість контрактників, коли вони стикаються з проблемою, намагаються розв'язати її шляхом маніпуляції іншими або застосувати обережні дії, які можуть мати меншу ефективність проти спрямованих на спілкування та активних стратегій. Внутрішні зв'язки показали значимість, для контрактників, таких стратегій як: вступ у соціальний контакт, пошук соціальної підтримки, уникнення та імпульсивні дії. Тоді як для мобілізованих, більш значимими є: асертивні дії, вступ у соціальний контакт та асоціальні дії.

4. При прийнятті складних рішень контрактники частіше застосовують стратегію уникнення, порівняно з мобілізованими. контрактники хронічні частіше уникають необхідності робити такі рішення. Це призводить до зниження їх активності, ініціативності в досягненні цілей, а також контролю емоцій та саморегуляції. Ці військовослужбовці мають складності у встановленому контакті з іншими. Мобілізовані військовослужбовці частіше вдаються до прокрастинації та виявляють надпильність, що негативно впливає на їх взаємодію з іншими та використання адаптивних стратегій поведінки.

5. Дослідження показало відсутність значимих відмінностей в прояві проактивних копінгів в обох групах військовослужбовців. Проте, стратегія «Проактивного подолання» значимо корелює з життєздатністю та майже усіма її компонентами в обох вибірках. Поряд з цим, стратегія «Рефлексивного подолання» має зв'язок з життєздатністю лише у вибірці мобілізованих військових. Припускаємо, що для забезпечення оптимальної життєздатності, мобілізованим, доводиться використовувати більший арсенал проактивних копінгів.

6. Відмінність факторної структури життєздатності військовослужбовців в залежності від форми несення ними служби, полягає в тому, що у контрактників вона включає меншу кількість факторів (2 фактори) та є монополярною. Тоді як структура чинників в групі мобілізованих налічує 3 фактори з біполярним зв'язком, що відображає наявність зворотної взаємодії.

ВИСНОВКИ

1. У межах нашого дослідження ми визначаємо поняття «життєздатність» як здатність індивіда (або живого організму) виживати і процвітати в різних умовах і середовищі. Ця концепція охоплює адаптаційні механізми, які допомагають людині впоратися із зовнішніми стресорами, змінами в середовищі, конкуренцією та великою кількістю інших факторів, які можуть вплинути на її життєдіяльність.

Копінг-стратегії представляють собою психологічні, поведінкові або когнітивні моделі, які люди використовують для подолання ситуацій, пов'язаних зі стресом, розв'язання проблем або керування негативними емоціями. Ці стратегії охоплюють різноманітні підходи до мислення, дій та емоційних реакцій, спрямованих на зменшення стресу, подолання труднощів і підвищення психологічного самопочуття.

2. «Драйв» виявився основним типом орієнтації у важких ситуаціях для обох груп військовослужбовців. Порівняння результатів між групами не виявило значущих відмінностей серед опитаних військовослужбовців. В обох групах наявний статистичний зв'язок таких типів орієнтацій у важких ситуаціях як: «Драйв», «Ретельність», із загальним рівнем життєздатності, та з окремими її складовими.

3. За результатами статистичного аналізу видно, що військовослужбовці, які служать за контрактом, частіше використовують позитивні копінг-стратегії для вирішення проблем у порівнянні з мобілізованими військовослужбовцями. Коли контрактники зіткнулися з проблемою, вони частіше шукають підтримку від інших людей або кваліфіковану пораду. В окремих групах контрактників також описані стратегії, які базуються на опосередкованих методах, включаючи обережні та маніпулятивні дії при вирішенні проблем. Менша кількість контрактників при зіткненні з труднощами, спрямовують свої зусилля на маніпулювання іншими або застосовують обережні дії, які можуть бути менш ефективними, завдяки активним стратегіям взаємодії та спілкування. Стратегія вступу у соціальний контакт в обох групах пов'язана із самомотивацією та досягненнями. У контрактників, імпульсивні

дії частіше мають значимий зв'язок з параметрами життєздатності.

4. У важливих ситуаціях військовослужбовці, які проходять військову службу за контрактом, частіше вибирають стратегію уникнення порівняно з мобілізованими військовослужбовцями. В групі контрактників стратегія уникнення має від'ємний взаємозв'язок з окремими параметрами життєздатності (самотивація і досягнення, емоційний контроль та саморегуляція, соціальна компетентність та підтримка). У групі мобілізованих значимий вплив мають прокрастинація та надпильність. Вони впливають на соціальну компетентність та адаптивні стилі поведінки.

5. Результати дослідження демонструють відсутність значущих відмінностей у прояві проактивних копінгів в обох групах військовослужбовців. Однак стратегія «Проактивного подолання» показала значущу кореляцію з життєздатністю і майже всіма її компонентами в обох виборах. Крім того, стратегія «Рефлексивного подолання» має зв'язок із життєздатністю лише у групах мобілізованих військових. За результатами цього дослідження можна припустити, що для досягнення оптимального рівня життєздатності мобілізованим військовим необхідно використовувати більше проактивних стратегій.

6. Відмінність у факторній структурі життєздатності військовослужбовців, залежно від форми несення служби, полягає в тому, що у контрактників ця структура включає два фактори, а у групі мобілізованих включає три фактори з тісним та біполярним зв'язком. Результат факторного аналізу дає підстави припустити, що саме те, як військовослужбовець контрактної форми орієнтується у важких ситуація, в першу чергу, впливає на його життєздатність, а також в системі життєздатності контрактників, важливе місце займає здатність до уникання прийняття важливих рішень, їх відкладання та взагалі безтурботність. Водночас, прийняття мобілізованими ініціативи у вирішенні проблем, їхнє прогнозування та передбачення, є важливою складовою їхньої життєздатності. Структура взаємозв'язків, що демонструє даний фактор, вказує на від'ємний зв'язок між життєздатністю особистості та агресивними діями.

Отже, підводячи підсумок усього дослідження, зазначимо, що гіпотеза про

те, що існують певні взаємозв'язки між життєздатністю та копінг-стратегіями у військовослужбовців – здебільшого підтвердилася. А саме, не усі досліджені копінг-стратегії мають значимий взаємозв'язок з життєздатністю військовослужбовців. Крім того, в ході математичного аналізу виявлені відмінності у факторній структурі життєздатності контрактників та мобілізованих.

Перспективи для подальшого дослідження, вбачаються нами в розширенні предмета дослідження та розкритті додаткових чинників життєстійкості військовослужбовців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюхіна Н. В., Бадю О. А. Психологічні межі та механізми захисту к адаптивний потенціал особистості. *Збірник наукових праць теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 1, № 3. С. 10–16. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2019/part_1/4.pdf
2. Аршава І.Ф. Особистісні детермінанти вибору людиною конструктивної та неконструктивної форм проактивної копінг- поведінки. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав- Хмельницький держ. Пед. Ун-т імені Г.Сковороди»* тематичний випуск «Міжнародні челпанівські психологопедагогічні читання». Київ: Гнозис, 2013. Т. 4. С. 42–50. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.1.5>
3. Борець Ю. В., Шлімакова І. І. Обумовленість життєздатності особистості впливами оточуючого середовища. *Актуальні проблеми психології*. 47 вип. Київ, 2019. Т. 7. С. 55–61. URL: <https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/1163/1/%D0%9E%D0%B1%D1%83%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%20%20%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%94%D0%B7%D0%B4%D0%B0%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%20%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96%20%20%D0%B2%D0%BF%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BC%D0%B8%20%20%D0%BE%D1%82%D0%BE%D1%87%D1%83%D1%8E%D1%87%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%89%D0%B0.pdf>
4. Василенко С. В. Особливості психологічної реабілітації особового складу військ (сил) Збройних сил України (з урахуванням досвіду антитерористичної операції та операції об'єднаних сил). *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали міжнар. наук. конф. 2019. С. 40–42. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2019_1_3
5. Вінтоняк В. Ф. Саморегуляція поведінки військових фахівців у навчально-професійній діяльності. *Військова психологія у вимірах війни і миру:*

проблеми, досвід, перспективи : матеріали міжнар. наук. конф. 2016. С. 33–35.

6. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2-ге вид. Львів, 2016. С. 95–104. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo_2016_2_13.

7. Грабовська С., Єсип М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 4-те вид. 2010. С. 188–199. URL: <http://dspace.nbuv.gov.ua/handle/123456789/27423>

8. Грандт В. Копінг-ресурси як чинник збереження професійного здоров'я особистості. *Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості* : колект. монографія / ред. Ж. Вірна. Луцьк, 2015. С. 77–84. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2012_1_19.

9. Коваленко А. Б. Дослідження копінг-поведінки: Тенденції та перспективи. *Наука і освіта*. 2011. 9-те вид. С. 110-113. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/9_2011/28.pdf

10. Козлов С. В. Стійкість до стресу як один із чинників адаптивності особистості. *Вісник нац. ун-ту оборони України*. 3-тє вид. 2011. С. 126–129. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2011_3_27.

11. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/1513/1/%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD_%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80_04.pdf

12. Корнієнко І. О. Стратегії копінг-поведінки студента в ситуації неспіху : монографія. Мукачево : Мукачев. держ. ун-т, 2011. 292 с.

13. Корольчук В. Психологія стресостійкості особистості : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2009. 22 с.

14. Коханова О. П., Паренко А. Ю. Вивчення життєздатності внутрішньо переміщених осіб. *Actual trends of modern scientific research*, 8–10 November 2020. 2020. С. 336–341. URL: https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/37181/1/Конференція_МюнхенACTUAL

[-TRENDS-OF-MODERN-SCIENTIFIC-RESEARCH-8-10.11.20.pdf#page=336](#) (дата звернення: 20.07.2023).

15. Кулакевич Т. В. Основні підходи до управління стресовими станами. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 5-те вид. 2014. С. 35–47. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pnpz_2014_5_5.

16. Ларіна Т. О. Модель соціально-психологічних ресурсів життєздатності особистості в структурі психологічного благополуччя людини. *Ракурси психологічного благополуччя особистості*. 2017. С. 85–89. URL: <http://www.ndu.edu.ua/storage/2017/Ракурси-психологічного-благополуччя-особистості-тези-доповідей-семінару-09.06.2017.pdf#page=86> (дата звернення: 27.07.2023).

17. Левенець А. Є. Особливості стратегій стрес-долаючої поєдинки працівників кримінально-виконавчої служби. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2014. С. 261–274. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpnapv_ppn_2014_1_25.

18. Максименко С. Д. Особливості Прогнозування внутрішньої ліній психологічного здоров'я особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2-ге вид. 2013. С. 4–14. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2013_2_3.

19. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. 2012. URL: <https://dspace.univd.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b24e4c27-2d17-4375-8557-fc4e7e859d96/content> (дата звернення: 13.07.2023).

20. Мартіросян М. В. Сучасні тенденції дослідження копінг-стратегій. *Психогенеза особистості: норма і девіація* : зб. наук. ст. / ред. Я. Гошовський. Луцьк, 2017. С. 184–189. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2018_32_18.

21. Мельник О. В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2019.

22. Мушкевич В., Пасічник Л. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. *Психологічні перспективи*. 2022. № 40. С. 104–120. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-mus>

23. Никоненко І. О. Теоретичний огляд ресурсного підходу в контексті вивчення копінг-поведінки особистості. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2015. № 5. С. 88–91. URL: http://www.pedagogylviv.org.ua/zhurnaly/july_2015.pdf
24. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг – стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. 2011. № 981, вип. 47. С. 168–172. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_981_47_38.
25. Перлін Л. І., Шулер С. Структура подолання. *Журнал здоров'я і соціальна поведінка*. 2008. № 19. С. 221–231.
26. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання. : дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01. Київ, 2013. 504 с.
27. Родіна Н. В. Ієрархічна модель структури копінг-поведінки. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2011. № 1. С. 120–129.
28. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : монографія. Одеса : Букаєв Володимир Вікторович, 2011. 364 с. ISBN: 978-966-2070-40-8
29. Ткачук Т. А. Копінг-поведінка: стратегії та засоби реалізації : монографія. Ірпінь : Держ. податк. служба України, Нац. Ун-т держ. податк. Служби України, 2011. 284 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_4_8.
30. Турецька Х. І., Штольцель Ю. В. Особливості копінг-стратегій учасників бойових дій у зоні АТО. *Психологія і особистість*. 2016. № 2(10).Ч.2. С. 136–145. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/6567/1/Turetska.pdf>
31. Чиханцова О. А. Життєстійкість самодетермінованої особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 6, № 15. С. 368–375. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/41.pdf>
32. Чиханцова О. А. Життєстійкість та її зв'язок з цінностями особистості. *Збірник наукових праць Кам'янець- Подільського національного університету імені Івана Огієнка* / ред.: С. Д. Максименко, Л. А. Онуфрієва. №42. 2018. С. 211–232. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_42_13

33. Чиханцова О. А. Особливості прояву компонентів життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 6. С. 267–273. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i14/32.pdf>
34. Чиханцова О. А. Якість життя як фактор розвитку життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 6. С. 368–375. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/722838/2/%D0%AF%D0%BA%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf>
35. Чиханцова О. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. К. : Талком, 2021 р. 319 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/727629/2/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F%D0%A7%D0%B8%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf>
36. Шебанова В. І. Теоретичний аналіз копінг-поведінки у сучасних наукових дослідженнях. *Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології. Збірник наукових праць*. 2010. № 2(3). С. 262–267. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_39_32.
37. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. 2015. № 58. С. 60–64. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2015_58_13.
38. Life event stress, social support, coping style and risk of psychological impairment / G. Andrews et al. *Journal of Nervous and Mental Disease*. 1978. Vol. 166, no. 1. P. 20–28. DOI: 10.1097/00005053-197805000-00001
39. Bonanno G. A. Loss, Trauma and Human Resilience. Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?. *American Psychologist*. 2004. Vol. 59, no. 1. P. 20–28. DOI: 10.1037/0003-066X.59.1.20
40. Carver C. S., Sheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56. P. 267–283. DOI: 10.1037//0022-3514.56.2.267

41. Folkman S., Lazarus R. S., Dunkel-Schetter C., DeLongis A., & Gruen R. (1986). The dynamics of a stressfull encounter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 992-1003. DOI: 10.1037/0022-3514.50.5.992
42. Khoshaba D. M., Maddi S. R. Resilience at Work: How to Succeed No Matter What Life Throws at You. AMACOM/American Management Association, 2005. 213 p. ISBN : 0814472605
43. Coping behavior: learned helplessness, physiological change and learned inactivity / M. E. Seligman et al. *Behaviour Research and Therapy*. 1980. Vol. 18, no. 5. P. 459–512. DOI: 10.1016/0005-7967(80)90011-x

АНОТАЦІЯ

Овдієнко В. М. Взаємозв'язок долаючої поведінки та життєздатності у військових: кваліфікаційна робота магістра / В. М. Овдієнко. – Харків : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2023. – 58 с.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню феномену життєздатності особистості, структури копінгових стратегій та взаємозв'язку життєздатності особистості та копінг-стратегій у військовослужбовців. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, а також містить 11 таблиць, список використаних джерел, який складається з 43 найменувань. У першому розділі представлений теоретичний аналіз проблем життєздатності особистості та долаючої поведінки в психологічній науці. У другому розділі наведений план дослідження, опис використаних психодіагностичних методик, а також наведена характеристика вибірки. У дослідженні брали участь 80 респондентів від 19 до 57 років. У третьому розділі описано виявленні результати емпіричного дослідження взаємозв'язку життєздатності та копінг стратегій у військовослужбовців, що служать за контрактом та мобілізованих військовослужбовців.

Ключові слова: життєздатність, копінгові стратегії, військові, стратегії подання стресових ситуацій, проактивний копінг, орієнтація у важких ситуаціях, фактори прийняття рішень.

ANNOTATION

V. Ovdiienko. The relationship between coping behavior and resilience in the military personnel/ V. Ovdiienko.— Kharkiv : V.N. Karazin Kharkiv National University, 2023. - 58 p.

The qualification work is devoted to the study of the phenomenon of personality resilience, the structure of coping strategies and the relationship between personality resilience and coping strategies in military personnel. The work consists of an

introduction, three chapters, conclusions, and also contains 11 tables, a list of used sources, which consists of 43 items. The first chapter presents a theoretical analysis of the problem of personality resilience and coping behavior in psychological science. The second chapter provides a research plan, a description of the psychodiagnostic methods used, and also a description of the selection. 80 respondents aged 19 to 57 took part in the study. A separate third section describes the results of an empirical study of the relationship between resilience and coping strategies in contract and mobilized military personnel.

Key words: resilience, coping strategies, military personnel, strategies for presenting stressful situations, proactive coping, orientation in difficult situations, decision-making factors.