

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:
Завідувач кафедри

«___» _____ 20__ р.

**«СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ У
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ»**

Кваліфікаційна робота здобувача
вищої освіти другого (магістерського)
рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми «Практична
психологія»

Соколенко Анастасії Сергіївни

Науковий керівник:

Стуліка Олена Борисівна

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології

Рецензент:

Грицук Оксана Вікторівна

кандидат психологічних наук, доцент
кафедри психології

Горлівського інституту іноземних мов
ДВНЗ «Донбаський державний
педагогічний університет»

Кваліфікаційна робота
захищена з оцінкою _____

Секретар ЕК _____

«___» _____ 20__ р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ.....	7
1.1. Невизначеність як психологічний феномен	7
1.2. Стрес, тривожність або паніка як результат ситуації невизначеності.....	11
1.3. Вікові особливості життєдіяльності людини середнього віку	18
Висновки до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2 МЕХАНІЗМИ ТА ФАКТОРИ ВИБОРУ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТІСТЮ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ.....	24
2.1 Психологічні наслідки перебування в умовах екстремальної ситуації	24
2.2. Характеристика особистості військовослужбовця з досвідом бойових дій	29
2.3. Основні стратегії поведінки в стресових ситуаціях.....	33
2.4. Особливості вибору стратегії поведінки в стресовій ситуації у військовослужбовців.....	38
Висновки до розділу 2.....	42
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ УСВІДОМЛЕНОСТІ ВИБОРУ СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	43
3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження	43
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального експерименту ...	46
3.3. Формувальний експеримент та перевірка ефективності корекційної програми.....	51
Висновки до розділу 3.....	66
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	70
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність. У сучасних умовах, коли люди щодня переживають стресові ситуації і постійно відчують стрес, коли вони оточені негативним досвідом, це природньо, що люди прагнуть позбутися цих негативних емоцій. З невизначеністю ми стикаємося в повсякденному житті, в професійній діяльності, в стосунках із соціальним середовищем. Невизначеність у людському суспільстві набуває унікальних, лише людині характерних особливостей, завдяки чому й виробляються особистісно значущі способи боротьби та взаємодії з цією ситуацією.

У складних ситуаціях, при необхідності прийняття рішень проблематикою поведінки людини є проблема копінг-поведінки, яка має тенденцію до зниження домінуючої форми особистісної активності. Копінг включає різноманітні взаємодії між суб'єктом і ситуацією, коли суб'єкт намагається контролювати або зменшити, звикнути до проблемної ситуації або відхилитися від неї. Кінцевою метою такої поведінки та її критерієм ефективності можна вважати зменшення стресового впливу ситуації, подолання його та досягнення нормального рівня функціонування. Копінг поведінка людини включає безліч способів, стратегій і реакцій, спрямованих на подолання різних складних життєвих ситуацій.

До теперішнього часу в психологічній літературі не існує єдиної концепції та класифікації способів і стратегій подолання, оскільки багато ситуацій досить специфічні. Зберігаючи якісь загальні способи і прийоми, залежно від сенсу і змісту ситуації, копінг поведінка людини в кожному конкретному випадку може мати відчутні відмінності. Так, наприклад, поведінка людини в ситуації міжособистісного стресу може відрізнятися від поведінки людини в ситуації катастрофи або невизначеності.

В даний час проблема адекватної стратегії стресової копінг поведінки у військовослужбовців стала як ніколи актуальною, що пов'язано з нестабільністю в країні, з модернізацією збройних сил і підвищенням вимог

до особистості військовослужбовця, з жорсткою ієрархічною системою їх професійних взаємин, високим ступенем ризику життям і здоров'ям.

Психологічний вплив екстремальних ситуацій, особливо екстремальних бойових дій, походить не тільки від прямих загроз життю людей, а й від опосередкованих загроз, пов'язаних з високою ймовірністю виникнення. Крім того, опосередковані загрози можуть завдати більшої шкоди психіці людині, оскільки такі загрози ще очікуються, а їх конкретні прояви поки невідомі. У той же час реакції кожного на екстремальні впливи зазвичай універсальні та типові.

Професійна діяльність військовослужбовців вимагає готовності виконувати широке коло завдань і функцій в екстремальних умовах, у результаті чого особистість перебуває в режимі психічного і фізичного напруження, а отже порушується звичний режим праці і відпочинку людини. Таким умовам праці притаманний агресивний вплив на психіку особистості, широкий спектр несприятливих, дискомфортних і загрозливих факторів, що породжують підвищений рівень психологічного стресу. Бойові дії – комплексне випробування бійців, які беруть участь у регіональних та локальних військових конфліктах. Трагічні наслідки війни не обмежуються смертю, пораненнями та покаліченням багатьох людей. У структурі бойових поразок значне місце займає бойовий стрес.

З психологічної точки зору екстремальні умови, в яких перебувають військовослужбовці, характеризуються як події з сильним психотравмуючим впливом на психіку. Ефективність професійної діяльності військової служби визначає у них формування необхідних стратегій поведінки у складних, напружених та екстремальних ситуаціях. Тому ми вважаємо тему дослідження **«Стратегії поведінки в стресовій ситуації у військовослужбовців»** актуальною.

Мета дослідження: розробити та впровадити корекційну програму з усвідомлення і формування стратегій поведінки у ситуації невизначеності серед військовослужбовців

Об'єкт дослідження: невизначеність як психологічний феномен

Предмет дослідження: особистісні моделі реагування в ситуації невизначеності у військовослужбовців

Гіпотеза: усвідомлення і формування проактивних стратегій поведінки та зниження рівня тривожності у ситуації невизначеності серед військовослужбовців можливо за допомогою корекційної програми

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати дослідження феномену невизначеності.
2. Обґрунтувати категорії стресу, тривожності та паніки в ситуації невизначеності.
3. Дослідити психологічні наслідки перебування військовослужбовців в умовах екстремальної ситуації.
4. Визначити механізми та фактори вибору стратегій поведінки в стресових ситуаціях.
5. Експериментально перевірити можливість усвідомленого вибору стратегії поведінки у ситуації стресу серед військовослужбовців.

Для розв'язання дослідницької проблеми був застосований комплекс **теоретичних та практичних методів**, вибір та поєднання яких зумовлені предметом, метою та завданнями дослідження. До комплексу увійшли такі методи: теоретико-методологічний аналіз, діагностика, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою стратегії поведінки в стресовій ситуації у військовослужбовців; методики: опитувальник «Способи впораючої поведінки» (Р. Лазарус, С. Фолкман); тест на визначення стресостійкості особистості (Н. В. Кіршева, Н. В. Рябчикова); опитувальник «Оцінка особистісної тривожності» (Спілбергер-Ханін); опитувальник «Стили реагування на зміни» (Т.Ю. Базаров, М.П. Сичова)

Теоретично-методологічну основу нашого дослідження складають: дослідження категорії «невизначеності» в психології (В.П. Зінченко, Т.В. Корнілова, В.А. Петровський, І.С. Кон, Ф. Райс, Є.П. Белінська та інші); вивчення стану тривожності зарубіжними (Р. Девідсон, Ч. Спілбергер), і

вітчизняними дослідниками (Т.А. Немчин, Н.В. Тарабрина; Ю.Л. Ханін та інші); вивчення стану паніки (А.П. Назаретян, А.А. Реан, В.Л. Марищук, В.І. Євдокимов та інші) дослідження стратегії поведінки людини в невизначених ситуаціях (К.Г. Очеретна, О.А. Джафарова, О.Н. Первушина); взаємозв'язок особистісних особливостей і поведінки в ситуаціях невизначеності (М.А. Голубєв, А.П. Вяткін); вивчення стресу як психологічний феномен (Ганс Сельє, Р. Лазарус, Дж. Грінберг, В.А. Бодров, Н.І. Наєнко, А.Б. Леонова, С.К. Нартова-Бочавер та інші)

Практична значущість: розроблена корекційна програма може бути використана практичними психологами при роботі з військовослужбовцями юнацького та зрілого віку, в яких спостерігається прояв ступеня особистісної та ситуативної тривожності; вибір неправильних способів подолання труднощів та копінг-стратегії.

Апробація та впровадження результатів кваліфікаційного дослідження. Матеріали дослідження представлені в публікаціях:

1. Соколенко А. С. Стратегії поведінки в стресовій ситуації у військовослужбовців // Дебют : збірник тез доповідей студентів факультету філології та масових комунікацій за результатами участі в Декаді студентської науки – 2021. Маріуполь, 2021. С 157

2. Соколенко А. С. Особливості вибору копінг-поведінки військовослужбовцями // збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції 25 листопада 2021 р., Маріуполь, 2021. С. 112

Структура кваліфікаційної роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний зміст роботи викладено на 75 сторінках. У тексті вміщено 1 таблиця, 11 рисунків. Додатки викладено на 76 сторінці. У списку використаних джерел 71 найменувань, що охоплюють 5 сторінок.

Робота має емпіричний характер.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СИТУАЦІЇ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

1.1. Невизначеність як психологічний феномен

Ми постійно стикаємося з невизначеністю в житті: і в побуті, і в професійній діяльності, і у взаєминах з соціальним оточенням. Наука, якщо її розглядати в цілому як особливу сферу людської діяльності і форму масової свідомості, головним чином, має справу з невизначеністю навколишнього світу, і покликана цю невизначеність зменшити.

Важливим є те, що підхід до вивчення невизначеності в психології має двоїстий характер. Людина як активний суб'єкт життєдіяльності освоює і структурує не тільки навколишній світ, а й особливий, свій внутрішній світ, висловлюючи його через образ життєвого світу.

Б.С. Алішев [1] з цього приводу пише, що: «... людина, що володіє свідомістю, стикається з невизначеністю не тільки зовнішнього, так званого об'єктивного світу, але і свого внутрішнього, суб'єктивного, і ця невизначеність теж повинна якимось чином долатися» [1].

Незважаючи на те, що невизначеність властива всій природі, в людському суспільстві вона набуває специфічні, характерні лише для людини особливості і способи реагування на цю невизначеність, взаємодія з нею. Р. Декарт розглядає невизначеність як специфіку буття саме людини. З одного боку, така невизначеність нічим не обмежує індивіда, дає йому право вільного вибору, дає можливість для розвитку і творчості. З іншого, – викликає нестабільність, відсутність будь-яких орієнтирів і критеріїв.

Невизначеність, в загальному її розумінні, трактується як категорія, яка відображає відсутність будь-якої впорядкованості [61]. Невизначеність характерна і для сучасних уявлень про суспільство. Максимальною вона стає в кризові періоди розвитку суспільства і культури, в критичних, непередбачуваних, надзвичайних ситуаціях [20]. Невизначеність пов'язана з імовірнісних, відкритістю і невідомістю майбутнього, через нестабільність і швидких змін в сучасному суспільстві і культурі, що викликає стан страху.

У вітчизняній психології феномен невизначеності досліджуються за різними напрямками. Філософським і методологічним аналізом принципу невизначеності в психології займалися Корнілова Т.В. та Зінченко В.П., дослідженням стратегії поведінки людини в невизначених ситуаціях – Очеретна К.Г., Джафарова О.А. та Первушина О.Н., взаємозв'язок особистісних особливостей і поведінки в ситуаціях невизначеності – Голубєв М.А., Вяткін А.П., розвиток залежної поведінки як реакція на невизначеність розглядали Макушина О.П., Коваль Н.А. і Мильруд Р.П. У той же час невизначеність досліджується найчастіше як узагальнена категорія або ж невизначена ситуація на підставі загальних ознак, що дозволяють віднести ситуацію до невизначеної.

У вітчизняній психології, Белінською Є.П. [5] була зроблена спроба узагальнення поглядів і підходів до невизначеності. На думку автора, в психології невизначеність розглядається як:

1. Недолік, суперечливість, нечіткість інформації (інформаційні моделі поведінки).
2. Несумісність двох або більше когніцій, неузгодженість когніцій і поведінки (загальна психологія).
3. Неможливість контролю дії з боку суб'єкта (інженерна психологія).
4. Численність можливих результатів, що підвищує ступінь ризику в ситуаціях прийняття рішень (організаційна психологія).
5. Множинний вибір, подолання якого лежить в основі самовизначення (вікова психологія)

Однією з тем, безпосередньо пов'язаних з проблематикою ставлення людини до невизначеності, є тема самовизначення. Роблячи різні життєві вибори, формулюючи і втілюючи стратегію власного життя, людина самовизначається. Усвідомлений акт вибору зменшує невизначеність майбутнього, тому що ефективно самовизначається людина має орієнтири і цілі, спрямований у майбутнє, він – активний діяч і перетворювач буття.

Дж. Брунер, Е. Толмен, Д. Вернон, Бартлет писали, що невизначеність викликає такі негативні емоції як страх, відраза, ненависть. Однак слід зауважити, що це не так однозначно, тому що дуже часто невизначеність пов'язана з тривогою, яка поряд з негативними емоціями містить в собі інтерес. В емоційному плані невизначеність найчастіше буває неприємною.

П.В. Сімонов [55] вважає невизначену ситуацію характерною для виникнення емоцій. Згідно з його теорією, прагнення до повторного переживання позитивних емоцій змушує живі системи активно шукати незадоволені потреби і ситуацію невизначеності. Тому можна сказати, що невизначеність може бути стимулом до розвитку.

Т. Альбрехт і М. Адельман [65] розглядають невизначеність як психічний стан, що характеризується відсутністю у людини впевненості в причинах виниклого явища і в наслідках щодо його подальшого функціонування. Психологічний дискомфорт, який виникає у індивіда внаслідок невизначеності, мотивує його до залучення в комунікативні процеси, зокрема, процеси взаємодії з іншими людьми. Коли дані транзакції послаблюють невизначеність, вони розвивають у людини, що одержує підтримку, здатність видозмінювати власні копінг процеси, а ті в свою чергу підсилюють відчуття контролю над подіями і збільшують здатність управляти стресом.

У соціальній сфері невизначеність виникає найчастіше «через наявність в суспільному житті протидіючих тенденцій соціального розвитку, зіткнення суперечливих інтересів діючих суб'єктів, розбіжності їх цілей, неготовності ситуації до пропонованого розвитку подій» [17].

У психології ризику небезпека розглядається як специфічна невизначеність. Тому в психологічних дослідженнях дуже часто ситуацію невизначеності пов'язують із ситуацією небезпеки, коли результат дії людини визначається прийнятим їм рішенням і організацією неадаптивної діяльності. Вибір рішення повністю залежить від особистості, від її індивідуально-

психологічних характеристик, від соціального досвіду, від ступеня тяжкості ситуації невизначеності або ситуації небезпеки.

Найчастіше у людини в ситуації невизначеності розвивається тривога як психологічний стан і емоційна реакція. Тривога як емоційна реакція викликає найчастіше дезорієнтацію в часі і в просторі, що може призвести до розвитку невідповідних реакцій звичайної поведінки людини різної інтенсивності. Ступінь прояву емоційних переживань прямо пропорційна самооцінці і рівню домагань, а також прояву копінг стратегій у ситуації невизначеності.

Узагальнюючи різні підходи і розуміння феномену невизначеності, можна виділити характерні риси всіх ситуацій невизначеності, з якими доводиться стикатися людині. Для них характерні:

- залежність від подій, які неможливо передбачити з повною визначеністю;
- невідомість ймовірності альтернатив;
- неможливість аналізу і вимірювання зі як завгодно великою точністю;
- нездатність будь-яких форм і підстав для прийняття рішень і вибору дій людини;
- ймовірність того, що ситуація призведе до невігідного результату, програшу [15].

Виходячи з характеристик ситуацій невизначеності, можна стверджувати, що вони можуть грати як позитивну, так і негативну роль в житті людини. Позитив проявляється в тому, що невизначеність виступає як свобода, джерело творчості і креативності, показник оновлення та розвитку особистості. Негатив пов'язаний з тим, що стан невизначеності пригнічує, турбує людину, однак пояснити причини такого стану він не може.

1.2 Стрес, тривожність або паніка як результат ситуації невизначеності

Життя людини в умовах сучасного суспільства нерозривно пов'язана з періодичним, іноді досить тривалим і інтенсивним впливом несприятливих факторів, яке супроводжується виникненням і розвитком негативних емоцій, сильних переживань, а також фізичним та психічним перенапруженням.

Людина в екстремальних, важких умовах життєдіяльності знаходиться в стані деякої невизначеності. Для позначення психічних станів людини в скрутних умовах найчастіше використовується поняття «стрес». Від того, як людина ставиться до невизначених ситуацій, залежить його здатність протистояти стресорам, як гострим, так і хронічним.

Поняття «стрес» стало застосовуватися з 1936 року Гансом Сельє. Спираючись на клінічні дослідження, він розглядав стрес в рамках процесу адаптації суб'єкта до умов, що змінюються життєвих ситуацій. За класичним визначенням Г. Сельє [16], стрес – це неспецифічна відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимога. Ця відповідь є напруга організму, спрямоване на подолання виникаючих труднощів і пристосування до збільшеним вимогам.

В даний час поняття «стрес» об'єднує велике коло питань, які пов'язані з виникненням, проявами і наслідками впливів зовнішнього середовища. Різні аспекти стресу є предметом досліджень в області психології, фізіології, медицини, соціології та інших наук [8].

Сучасні дослідники стресу Р.В. Купріянов і Ю.М. Кузьміна [49] концентрують свою увагу на трьох основних аспектах. По-перше, стрес розглядається як ситуація або властиві їй чинники, що вимагають додаткової мобілізації та змін в поведінці людини. По-друге, стрес як стан, який включає в себе різноманітність специфічних фізіологічних і психологічних проявів. По-третє, стрес як відстрочені негативні наслідки гострих переживань, які порушують дієздатність і здоров'я людини.

На думку Т.В. Корнілової [26], стресогенним для людини є не самі ситуації, а стан, в якому знаходиться мислення суб'єкта, коли йому потрібно долати неповну або суперечливу інформацію про ситуацію. Існують різні трактування поняття невизначеності і різні способи її дослідження в різних психологічних школах і напрямках. У сучасній когнітивної психології невизначеність вивчають в рамках проблеми вирішення завдань. Для цих цілей суб'єкта ставлять в ситуацію вибору при наявності неповних даних, після чого оцінюють які він використовував стратегії досягнення результату.

За визначенням В.А. Бодрова [55], психологічний стрес – своєрідна форма відображення суб'єктом складної, екстремальної ситуації, в якій він знаходиться. Специфіка психічного відображення обумовлюється процесами діяльності, особливості яких в значній мірі визначаються обраними або прийнятими цілями, досягнення яких збуджується змістом мотивів діяльності. В процесі діяльності мотиви «наповнюються» емоційна, сполучаються з інтенсивними емоційними переживаннями, які грають особливу роль у виникненні і протіканні стану психічної напруженості [55].

Узагальнення результатів досліджень дозволило Г. Сельє обґрунтувати існування трьох стадій процесу, названого їм загальним адаптаційним синдромом. Г. Сельє [16] виділив три фази в розвитку стресу:

Фаза 1. Стадія тривоги. В результаті первинного зіткнення зі стресором в організмі відбуваються зміни. Людина знаходиться в стані напруженості і настороженості. Опірність організму знижується і, якщо стресор достатньо сильний (серйозний опік, вкрай висока температура), може наступити смерть.

Фаза 2. Стадія опору. Якщо стресор не припиняє свого впливу і до нього можна адаптуватися, відбувається мобілізація резервів організму. Ознаки реакції тривоги практично зникають. Активність зростає, опір стає вище норми. Фізично і психічно почувається добре.

Фаза 3. Стадія виснаження. В результаті тривалої взаємодії зі стресором, до якого організм вже звик, енергія, що витрачається на адаптацію, вичерпується. Знову з'являються ознаки реакції тривоги, але тепер

їх уже не можна змінити. Людина втрачає здатність протистояти стресору [16].

Екстремальні ситуації з точки зору адаптації їх ділять на короточасні і тривалі, які вимагають адаптаційної перебудови функціональних систем людини. Тривалий стрес пов'язаний з поступовою мобілізацією і витрачанням як «поверхневих», так і глибинних адаптаційних резервів.

Стрес позитивно впливає на результати діяльності (мобілізує організм і сприяє подоланню труднощів, що виникають) лише до тих пір, поки він не перевищить певного критичного рівня. Такий стрес, називається еустресом. При перевищенні критичного рівня в організмі розвивається процес гіпермобілізації, наслідком якого є порушення механізму саморегуляції і погіршення результатів діяльності, аж до її зриву. Саме такий стрес називається дистресом [16].

В умовах екстремальності багато ситуацій можуть бути абсолютно стресогенними, в залежності від ставлення до них самої особистості та наявності досвіду. Звідси і роль психологічних мотиваційних факторів, що визначають ставлення до тих чи інших подій. Однак, при дії стресогенних факторів у всіх людей однаково розвинуться стадії стресу, але зовнішня поведінка може бути різною. Одні капітулюють перед труднощами, інші мобілізують усі свої фізичні та духовні можливості, щоб протистояти їм.

Феномен невизначеності часто змішують з поняттям проблемної ситуації, що представляє особливу задачу для дослідника. Ситуації невизначеності відрізняються від проблемних ситуацій не тільки за своїми сутнісними характеристиками, але і по впливу, яке вони надають на людину. Невизначеність блокує здатність людини оцінити і спрогнозувати можливий результат. Це призводить до того, що людина не може використовувати копінг-стратегії з подолання стресової події, які могли бути використані при вирішенні прогнозованої проблемної ситуації. У постійно мінливих умовах найбільш ефективним поведінкою є пошук інформації про наявної ситуації,

однак на практиці людина починає керуватися не проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями, а емоційно-орієнтованими реакціями [63].

Тривога, занепокоєння, страх, паніка – явища, які часто присутні у нашому психічному житті. Вони можуть бути різними за інтенсивністю, тривалістю, структурою від легкого короткочасного занепокоєння до жаху, що паралізує, складаючи різноманітну гаму переживань, що супроводжують найрізноманітніші життєві події: хвороби, конфлікти, неприємні і несподівані події.

Тривожність – одне з найчастіших переживань людей у критичних ситуаціях і при надзвичайних впливах, яке може виконувати різні функції, як адаптивні, так і психічну діяльність, що дезорганізує. Так, легкий ступінь тривожності — занепокоєння — визначається як чутливість до небезпеки: вона попереджає про загрозу, що насувається, і мобілізує організм для її подолання.

Дослідженню тривожності значну увагу приділяли дослідники як зарубіжні (Р. Девідсон, Ч. Спілбергер), так і вітчизняні дослідники (Т.А. Немчин, Н.В. Тарабріна; Ю.Л. Ханін та інших.). У більшості випадків термін «тривога» у різних авторів базується на визначенні Ч. Спілбергера і використовується для опису неприємного емоційного стану, що характеризується суб'єктивною тривогою, похмурих передчуттям і фізіологічною активацією вегетативної нервової системи. За словами автора, він виникає в невизначених небезпечних і загрозливих ситуаціях, включаючи очікування негативних оцінок, негативного ставлення або загрози самооцінці [56].

У вітчизняній літературі тривожність зазвичай визначають як негативний емоційний стан, спрямований на майбутнє, в ситуації невизначеності та очікувань, неінформованості та непередбачуваних результатів, що проявляється як «очікування несприятливого розвитку подій» (А.В. Петровський, М.Г. Ярошевський) [56].

Виникнення стану тривожності є «пусковим моментом» у розвиток процесу щодо його подолання чи трансформації. Відбувається пошук виходу із небезпечної ситуації, підбір найбільш оптимального варіанта поведінки, максимальна активізація енергетичних процесів та вегетативних механізмів забезпечення активності.

Ч. Спілбергер [6] вважає, що поняття «тривога» має смислову відмінність, завдяки якому багато дослідників вживають її в кількох значеннях, які, незважаючи на взаємозв'язок, у понятійному відношенні абсолютно різні. Це відноситься до тривожності як властивості особистості та психічного стану.

У першому випадку тривожність як властивість особистості як риса характеризується відносно сформованою схильністю людини до сприйняття загрози своєму «Я» у різноманітних ситуаціях та реагування на них зростанням стану тривоги.

У другому випадку дана категорія використовується для пояснення неприємних емоційних станів, які виявляються у вигляді суб'єктивних відчуттів напруги, очікування розвитку подій несприятливим шляхом. Даний стан виникає в ситуації загрози, невизначеності чи небезпеки (очікування агресивної реакції або негативної оцінки, загрози своєму престижу, самоповазі чи сприйняття негативного ставлення до себе) і частіше спричинене неусвідомлюваністю джерела небезпеки [6].

У різних ситуаціях тривожність проявляється по-різному. За одних обставини люди поведуться тривожно скрізь і завжди, за інших виявляють свою тривожність періодично, виходячи з обстановки, що складається. Ситуативно-стійку тривожність називають, як правило, особистісною та пов'язують її з відповідною особистісною рисою, яка є у людини. Це відноситься до стійкої індивідуальної особистісної характеристики суб'єкта, яка відображає його схильність до тривоги та наявність у нього особливостей, що виявляються у сприйнятті досить широкого «віяла» різних ситуацій, як загрозливих з подальшою певною реакцією на цей вплив.

Ситуативно-мінливу тривожність називають ситуативною, а особливості особистості, що виявляє подібну тривожність. Подібний стан протікає на тлі емоцій, що суб'єктивно переживаються: занепокоєння, напруги, нервозності, спантеличеності. Даний стан є емоційною реакцією на ситуацію стресу і може протікати з різним ступенем динамічності та інтенсивності у часі [54].

У психологічній літературі, присвяченій поведінці людини в екстремальній ситуації, можна знайти різні визначення паніки. Одне з перших визначень було дано А.П. Назаретяном, який розглядає паніку як стан жаху, що супроводжується різким ослабленням вольового самоконтролю [40].

В.Л. Марищук та В.І. Євдокимов використовують таке визначення: «Паніка – тимчасове переживання гіпертрофованого страху, що визначає некерований, нерегульований наказ людей (втрата критики і контролю), іноді з повною втратою самовладання, нездатністю до реагування на заклики та зміни почуття обов'язку та честі» [39].

Основним проявом паніки є зміна емоційного стану людини. У різних джерелах до таких емоційних реакцій відносять подив, переляк, страх, жах, тривогу, невпевненість і розгубленість, почуття приреченості та безвиході.

Паніка є особливим емоційним станом, який виникає через брак інформації про якесь незрозуміле і лякаюче явище, ситуацію або, навпаки, через занадто великий її обсяг. Паніка проявляється у імпульсивних діях окремих людей, груп людей чи натовпу.

В найчастіших випадках паніка розвивається як наслідок шокуючого стимулу, який перериває поведінку людей, що передувала, зосереджує увагу на собі і породжує реакцію страху. Для того, щоб привести до паніки, стимул повинен бути або досить інтенсивним, або тривалим або повторюваним.

Перша реакція на такий стимул, як правило, – це потрясіння та сприйняття ситуації як кризової. Потім потрясіння перетворюється на збентеження, яке є спробою інтерпретувати подію, спираючись на свій

особистий досвід або шляхом гарячкового пригадування аналогічних ситуацій досвіду інших. Все це вимагає негайних дій, але часто заважає логічному кризовому осмисленню ситуації та викликає страх [21].

Перезбудження психіки в результаті посилення інтенсивності емоційного реагування стає причиною підвищення навіюваності та схильності зовнішнім впливам. Якщо екстремальна ситуація носить тривалий характер, що каталізує роль у виникненні паніки починають грати чутки. А.П. Назаретян [40] звертає увагу на те, що циркулюючий слух здатний тимчасово оптимізувати емоційний баланс у групі, знижувати або підвищувати емоційну напругу до оптимального рівня. Напружене очікування, у якому група людей перебуває тривале час, спонукає їх обговорювати можливі небезпеки, що здатне на якийсь час знизити емоційну напругу. Однак у результаті це найчастіше призводить до дисфункціональних наслідків: циркулюючий слух нагнітає страхи та посилює панічні настрої [40].

Паніку зазвичай характеризують як індивідуалістичну та егоцентричну поведінку, метою якої є такі спроби особистого порятунку, які не вкладаються у визнані норми та звичаї. Проте паніка – це водночас і групове поведінка, у якому є характерні ознаки багатьох видів стихійного групового поведінки: механізми циркулярної реакції, навіювання і психічного зараження. Паніка закінчується в міру виходу окремих індивідів із групової втечі. Звичайні наслідки паніки – або втома та заціпеніння, або стан крайньої тривожності, збудливості та готовності до агресивних дій.

1.3. Вікові особливості життєдіяльності людини дорослого віку

Вік людини є не тільки біологічним, а й соціальним поняттям. Кожен часовий відрізок ставить перед особою свої специфічні соціальні завдання і відкриває або закриває певні соціальні можливості.

Період дорослості є значний за часом відрізок життя, з цим пов'язані багато проблем дослідження цього періоду. Зростання є предметом дослідження спеціальної галузі вікової психології – акмеології, всередині якої вже існує кілька поглядів на даний період, у тому числі і погляд на дорослість, як вікове поняття.

Усередині періоду дорослості виділяються під періоди: рання дорослість, середня та пізня дорослість. Межі періодів дорослості немає чітко окреслених рамок, наприклад період ранньої дорослості розглядається: від 21 року по 25 років – (Bromley D.); 17-25 років (Birren); від 20 до 25 років (Erikson E.); від 20 до 40 років (Крайг).

Стадії розвитку особистості за Е. Еріксоном включають в себе: ранню дорослість (від 20 до 40-45 років), середню дорослість (від 40-45 до 60 років) і пізню дорослість (понад 60 років).

Ерік Еріксон [53] теоретично допускали, що дорослий вік, як і інші періоди життя, ставить перед людьми певні завдання розвитку і вимагає від них оволодіння певними вміннями і навичками, щоб Отримати позитивний досвід і знайти душевний спокій на наступній стадії життя. Згідно Еріксону, головне завдання розвитку в середньому віці полягає у виборі між стагнації его і тим, що сам Еріксон називав генеративних, тобто поширення інтересів его за межі інтересів до себе – на більш широкі області ідентифікації з іншими людьми, з усією сукупністю людей в цілому і з майбутнім поколіннями [53].

Ельза Френкель-Брунsvік [43], спираючись на результати своїх досліджень в Австрії, прийшла в висновку, що в дорослому віці люди переживають найспокійніший період життя, пожинають плоди своїх зусиль, витрачених в молодості, але і більш неспокійні і напружені роки. В

дорослому віці вони, нарешті, встановлювали міцні прихильності, визначалися з постійним місцем проживання, вибирали справа життя і переживали найбільш продуктивні періоди професійної і творчої діяльності.

З віком імпульсивність поведінки людини починає зменшуватися незалежно від нормативних або ненормативних подій, а усвідомлення зовнішніх і внутрішніх обставин – посилюватися. Це дозволяє людині приймати більш зважені рішення і призводить до більшого проникнення в причини своїх вчинків і вчинків інших людей. Таким чином, відбувається становлення соціально зрілої дорослої особистості.

Період ранньої дорослості характеризується завершенням переходу від молодості до статусу дорослості. Початок дорослого буття внутрішньо сприймається як позитивне почуття, зникають сумніви та тимчасовість юності, людина зайнята будівництвом свого майбутнього. У цю вікову фазу людина застосовує всю інформацію, яку він придбав про соціальні ролі дорослих, до себе. Досвіду дорослого життя ще мало, тому молода людина чинить іноді імпульсивно, необдуманно, роблячи помилки, приймаючи неправильні рішення та роблячи неправильні вибори. Головна мета молодості, на думку А.В. Толстих, полягає у реалізації можливостей саморозвитку.

Рання дорослість насичена значними подіями, що впливають на хід життя. На думку Е. Еріксона, головна проблема, яка потребує свого вирішення, – це протиріччя між близькістю та ізоляцією. Близькість вимагає встановлення тісних відносин, що приносять взаємне задоволення, з іншою людиною, які можливі лише при досягненні ідентичності, коли не виникає ризик втратити себе при єднанні з іншою. Якщо людина на цій стадії не здатна встановити глибокі особисті зв'язки, не здатна досягти взаємності, то, відчуваючи бар'єр між собою та іншими, переживатиме ізоляцію [19].

Згідно з емпіричними даними (Л.В. Бороздіна, О.М. Молчанова), у ранній дорослості превалює відносно висока локалізація профілю самооцінки, хоча й фіксуються гостра критичність до власних якостей,

виділення значної кількості недоліків, незадоволеність досягнутим. Основний радикал самооцінки молодих дорослих – свідомість чи відчуття можливостей, переживання відкритої перспективи, існування у діаді: «Я є» – «Я буду».

Самосприйняття своєї дорослості в різних людей різне, що, мабуть, залежить від особистісних особливостей. Проте молодість за своєю природою оптимістична: людина вже почала діяти в плані здійснення своїх ідеалів і життєвих цілей, і, хоча вона стикається з труднощами на цьому шляху, вони все ж не здаються їй непереборними. Хвилини розпачу, сумніви, невпевненості, зазвичай, короткочасні і проходять у бурхливому потоці життя, у процесі освоєння нових і нових можливостей (М.В. Гамезо та інших) [19].

Постановка перед собою перспективних цілей, наполегливість у пошуку шляхів вирішення намічених завдань, відчуття того, що життя має сенс – всі ці прагнення в ранньої дорослості не розвинені повністю, а знаходяться в стадії становлення. При реалізації своєї мрії від молодих людей потрібне активне позитивне будівництво дорослому житті – самостійний вибір життєвої стратегії з урахуванням навколишньої реальності і своїх можливостей [43].

У переважної більшості людей перехід в середній вік відбувається непомітно і плавно. Багато дослідників вважають, що середній вік – це свого роду перехідний період, пов'язаний з перевизначенням цілей. Подібна переорієнтація насамперед передбачає порівняння себе з людьми, які ставлять перед собою аналогічні цілі і домагаються результатів в аналогічній професійній діяльності. Керол Ріфф [53], каже: «Чим краще ваше психічне здоров'я, тим рідше ви порівнюєте себе з людьми, які змушують вас відчувати себе неповноцінними».

Головна особливість цього віку може бути визначена як досягнення людиною стану мудрості. У цей період свого життя людина, як правило, володіє великими процедурними знаннями, умінням оцінювати події та

інформацію в більш широкому контексті і здатністю справлятися з невизначеністю.

Таким чином, в сучасних періодизаціях психічного розвитку не існує жорстких меж початку і завершення вікового етапу дорослості, який прийнято також називати середнім віком. Як писала Л.І. Божович [53], періодизація дорослої людини дуже ускладнена і пов'язана з індивідуальними особливостями конкретної особистості, своєрідністю її життєвого шляху, умовами життя і особливостями соціалізації в конкретному суспільстві. Для психічного розвитку дорослої людини характерні, на думку сучасних психологів, нерівномірність, гетерохроність і нестійкість. Слід врахувати, що особливості життя конкретної людини багато в чому обумовлені конкретно-історичними умовами.

Розвиток афективної сфери людини у період середньої дорослості протікає нерівномірно. Цей вік може бути для людини періодом розквіту її сімейного життя, кар'єри чи творчих здібностей. Але при цьому вона все частіше починає замислюватися про те, що вона смертна і що її час минає. Більшість людей, які відчувають до когось прихильність, відчувають себе щасливішими, ніж ті, хто цього позбавлений. Праця стає найважливішим джерелом людських почуттів. Ті емоції, які грають у житті зазвичай дуже велику роль і суттєво позначаються на загальному емоційному стані, настрої людини, пов'язані з перебігом її трудової діяльності, її успіхом чи неуспіхом. Цей період життя людини має надзвичайно високий потенціал для розвитку стресу, що сприяє розвитку багатьох захворювань середнього віку. У зрілому віці люди часто відчувають депресію та почуття самотності [51].

Б. Лівехуд [11] зазначає, що більшість людей живуть звичайним насиченою подіями життям з упевненістю в собі тридцятирічних людей, які знають чого вони хочуть і як цього домогтися, без всяких симптомів настання кризи. Він ілюструє наступ кризи яскравим прикладом появи роздумів про сенс життя, усвідомлення своєї змінилася диспозиції, появою почуття кінцівки індивідуального буття.

Б.С. Братусь [11], досліджуючи закономірності розвитку дорослих людей відзначав, що розвиток відбувається нерівномірно, у людини часом відбуваються драматичні переходи смислових орієнтацій основних видів діяльності. Він зазначає, що ці переходи відбуваються більш згладжена, інтереорізовано, ніж демонстративний кризи ранніх періодів розвитку, проте тенденції до періодичних змін особистості в зрілому віці є [11].

Так само, як Е. Еріксон, Б.С. Братусь зазначає, що криза середнього віку може викликати регрес, уповільнення або навіть зупинку розвитку. Переоцінка смислів, цінностей є підставою кризи розвитку зрілого віку, від проходження яких залежить якість подальшого розвитку особистості [11].

Проблема кризи середнього віку в даний час є предметом дослідження багатьох вчених, як психологів, так і суміжних наукових дисциплін. Криза середнього віку настає раптово, і характеризується тривалим періодом протікання. Людина у віці 35-45 років досягає свого індивідуального максимуму в професійній діяльності, реалізує модель сім'ї, знаходить адекватну самооцінку, систему внутрішньої мотивації. Симптоми кризи, що фіксуються у самих себе людьми середнього віку самі по собі не є загрозливими розвитку або життя індивіда, але, тим не менш, вони істотно погіршують якість життя.

Висновки до розділу 1

В результаті теоретичного аналізу отримуємо, що невизначеність – феномен, характерний для всієї природи, в людському суспільстві набуває специфічних рис. Невизначеність розглядається як узагальнена наукова категорія, ситуації невизначеності є для людини дуже емоційними.

Невизначеність припускає недостатність відомостей про умови, в яких буде протікати діяльність, низький ступінь передбачуваності, передбачення цих умов. Невизначеність пов'язана з ризиком планування, прийняття рішень, здійснення дій на всіх рівнях будь-якої системи. Тому в будь-якій сфері діяльності людина зіткнеться з певними проявами невизначеності.

Тривожність – одне з найчастіших переживань людей у критичних ситуаціях і при надзвичайних впливах, яке може виконувати різні функції, як адаптивні, так і психічну діяльність, що дезорганізує. Даний стан виникає в ситуації загрози, невизначеності чи небезпеки і частіше спричинене неусвідомлюваністю джерела небезпеки.

Стрессова ситуація безпосередньо впливає на ставлення людини до невизначеності, призводить до активації особистісних ресурсів людини, за допомогою яких відбувається адаптація індивіда до важких, невизначених, життєвих ситуацій. Також під впливом стресу люди простіше ставляться до виникаючих несподіваним складним життєвим завданням, приймають їх неоднозначність і непередбачуваність, миряться з ними, а, відповідно таким людям простіше знайти вихід з ситуації, що склалася.

З віком, незалежно від події, імпульсивність поведінки людини починає знижуватися, а усвідомлення зовнішнього і внутрішнього середовища – збільшується. Розвиток певних здібностей людини продовжується протягом усього середнього віку. Характерними ознаками психологічного розвитку дорослих є – нерівномірність, гетерохроність і нестабільність. Слід пам'ятати, що особливість життя людини багато в чому зумовлена конкретними історичними умовами. Таким чином формується зріла доросла особистість в суспільстві.

РОЗДІЛ 2. МЕХАНІЗМИ ТА ФАКТОРИ ВИБОРУ СТРАТЕГІЙ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТІСТЮ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

2.1. Психологічні наслідки перебування в умовах екстремальної ситуації

Під екстремальними ситуаціями розуміються події, що виходять за рамки звичайного життєвого досвіду індивіда або колективного досвіду навколишнього його мікросоціального середовища і, з психологічної точки зору, що можуть викликати стрес незалежно від його колишнього досвіду і соціального положення. Складні комбінації вражаючих факторів, їх інтенсивність, послідовність розгортання визначають формування власне психопатологічного потенціалу здоров'ю [31].

Фахівці в області екстремальній психології підкреслюють, що важко зробити однозначний висновок про те, який вид НС надає найбільш важкі наслідки на психічний стан людей, а які переживаються легше. Існує думка, що надзвичайні події природного походження люди зазвичай переживають набагато легше, ніж антропогенні, оскільки сприймають їх як «божу волю» або дію безликої природи, які неможливо змінити. Екстремальні ситуації антропогенного характеру досить таки часто призводять до руйнування образу світу людини, його системи цінностей, «базових ілюзій» [31].

Поняття екстремальні умови життєдіяльності, яке запроваджують О. В. Піщелко та Д. В. Сочивко [46], включає окрім ситуації ще й стимули, епізоди, оточення (соціальні відносини), середовище.

Кожен із компонентів екстремальних умов життєдіяльності має як позитивні, так і негативні наслідки залежно від його значущості та суб'єктивного оцінювання особистістю. При цьому людині властиво ситуативне уявлення про ці компоненти екстремальних умов, на основі чого можуть відбуватися як внутрішньо особистісні (позитивні) зміни, так і патологічні зміни поведінки. При дії екстремальних стимулів змінюються психічні процеси та стан людини (сприйняття, відчуття, мислення, пам'ять,

почуття тощо). Можливими патологічними порушеннями можуть стати депресія, фобії, тривожні розлади [46].

Серед факторів, що підвищують вимоги до психічної адаптації людини, можна назвати динамічність розгортання подій, дефіцит або суперечливість інформації, необхідний для прийняття рішень ризик, діяльність в умовах, що перевищують функціональні можливості людини за обсягом і ступеня складності, а також загрози для здоров'я і життя.

Посилаючись на дослідження І. П. Павлова, Н. Д. Левітов [34] наголошує велику роль внутрішніх фізіологічних факторів при виникненні екстремальних станів «дратівливої слабкості» та «патологічної інертності». Дратівна слабкість означає перенапруженість дратівливого процесу, що призводить до сильних вибухових реакцій внаслідок ослаблення активного гальмування. За «вибухом» завжди відбувається різкий спад, і навіть найслабші подразники можуть викликати сильні реакції (наприклад, тихі звуки сприймаються як сильний удар). Дратівна слабкість часто супроводжується станом сильної тривоги та хаотичність рухів. Це показник невірноваженості, а не сили людини. Патологічна інертність це стан перебільшеної концентрованості на чомусь при порушенні нормальної рухливості нервових процесів, застрявання подразників. Приводить до патологічної несприйнятливості до всього. Патологічна інертність виявляється у явищах хворобливої стереотипії (автоматичні повторення тих самих жестів, рухів, слів тощо.) і персеверації (стійкість у повторенні емоцій, відчуттів, фраз тощо.) як симптомах істерії [34].

Н.Г. Осухова [45] виділяє п'ять найбільш типових наслідків екстремальних ситуацій:

- 1) Різкий суб'єктивний розподіл життя на «до» і «після» екстремальної ситуації;
- 2) Дезорганізація особистості суб'єктів екстремальній ситуації;
- 3) Зміна образу світу і системи цінностей людини;
- 4) Реакції дезадаптації, розвиток фобій, страху за життя близьких;

5) Тривожні і агресивні реакції;

Таким чином, кожна екстремальна ситуація має свою специфіку і свої психічні наслідки для учасників і свідків переживаються кожною людиною індивідуально [45].

Події, пов'язані з екстремальною ситуацією, можуть викликати ту чи іншу ступінь травматичного стресу, якщо вони викликають або загрожують смертю або серйозним збитком, або пов'язані з фізичними травмами і пораненнями. Спочатку вважалося, що ці розлади виникають тільки у людей, безпосередньо які зазнали впливу травматичної події [59].

Екстремальні ситуації розрізняються за рівнем своєї стресогенності. Вивчаючи вплив стресу на фізичне здоров'я людей, американські вчені Т. Холмс та Р. Раге одними з перших диференціювали різні життєві ситуації залежно від їхньої стресогенності.

Я. Я. Белік [48] виділяє вісім основних видів стресогенних ситуацій: необхідність прискореної обробки інформації; шкідливі стимули довкілля; усвідомлювана загроза; порушені фізіологічні функції (безсоння); ізоляція та висновки; остракізм; груповий тиск; відсутність контролю за подіями. При цьому центральною характеристикою стресогенної ситуації є усвідомлювана загроза, особливо, якщо йдеться про найважливіші для людини цінності та цілі.

Ряд сучасних вітчизняних та зарубіжних вчених пропонують розділяти екстремальні ситуації на короткочасні та тривалі. Відповідно до цієї точки зору, при короткочасних сильних екстремальних впливах будуть виявлятися різні симптоми стресу, відбуватиметься бурхливе витрачання «поверхневих» адаптаційних резервів організму з одночасною мобілізацією «глибоких» [48].

Серед загальних порушень, пов'язаних з реакцією на екстремальну ситуацію, виділяють:

- емоційні (шок, гнів, недовіра, терор, вина, горе, дратівливість, безпорадність, байдужість до радощів життя, регресія на більш ранню стадію розвитку);

- когнітивні (серйозні порушення концентрації уваги, втрата орієнтації, когнітивне спотворення, самозвинувачення, нав'язливі думки, зниження самооцінки і самоефективності);
- біологічні (соматичні скарги, нічні кошмари, гіперактивація);
- психосоціальні (відчуження, відхід від соціальних контактів, наростаючий стрес в міжособистісних відносинах, субстанціональна залежність, порушення працездатності) [48].

Травмуючий вплив екстремальних умов на психіку людини носить різний характер. Психологічний вплив екстремальних ситуацій, і особливо екстремальних ситуацій військових дій, виходить не тільки від прямої, безпосередньої загрози для життя людини, а й ще від опосередкованої загрози, яка пов'язана з високою ймовірністю її настання. Більш того, опосередкована загроза набагато більшою мірою може травмувати психіку людини, оскільки ця загроза поки що очікується, а її конкретні прояви ще не відомі. При цьому реакції всіх людей на екстремальні впливи носять, як правило, універсальний, типовий характер.

Наслідки участі людини в екстремальних подіях, при певних умовах, здатні мати значний психотравмуючий ефект. Наприклад, обстеження учасників бойових дій в Афганістані [32] виявило ряд наступних оцінок ветеранами своєї участі у війні: досвід був «зайвим в моєму житті», «шкідливим і важким», «краще б такого досвіду не було», «ненавиджу тих, хто туди послав», «здолала дівчина», «погіршилося здоров'я».

Але оцінка свого бойового досвіду «афганцями» далеко не однозначна. Згідно з результатами дослідження Е.О. Лазебной і М.Є. Зеленів [32], які позитивно оцінюють досвід своєї участі в бойових діях виявлено в кілька разів більше, ніж оцінюють його негативно.

Те, що дія стресу здатне змінювати ситуацію людини у важких умовах не тільки в гіршу, але і в кращу сторону, вказувалося самим автором теорії загального адаптаційного синдрому Гансом Сельє [16].

На думку професора А.М. Столяренко [58], з позицій філо- і онтогенезу, помилково ставлення до будь-якого екстремального події в житті людини тільки як до негативного. Дослідник вважає, що в екстремальних ситуаціях і їх подолання людиною спочатку, природно і соціально, закладені механізми і можливості позитивних наслідків і досягнень. Автор на підставі аналізу численних досліджень проблеми зазначає, що число людей, що побували в екстремальних ситуаціях і тих, хто знаходить негативний «екстремальний слід», в процентному співвідношенні значно менше, чим не зазнали ніяких наслідків або мають позитивні [58].

Процес пристосування військовослужбовців до бойової обстановки Р.А. Габріель описує як поетапне наростання у них бойової втоми і втрату боєздатності. Після завершення детального дослідження Р.А. Габріель дійшов висновку: якщо після 45 діб безупинного перебування на полі бою військовослужбовців не відправити в тил, вони за своїми психофізіологічними можливостями виявляться небоєздатними. Аналогічної точки зору дотримуються американські психіатри Р. Свояк та У. Маршан, на думку яких у 98% військовослужбовців, що безперервно беруть участь у бойових діях протягом 35 діб, виникають психічні розлади [57].

Загалом, кожна людина володіє певним адаптаційним потенціалом або психологічним ресурсом, який дозволяє долати стрес-фактори певної інтенсивності, проте, якщо сила або тривалість несприятливих зовнішніх впливів перевищує індивідуальні пристосувальні можливості, відбувається психічне травмування людини.

2.2. Характеристика особистості військовослужбовця з досвідом бойових дій

Проблема зміни особистості під впливом психотравмуючих факторів розглядається в рамках концепції реакцій на травматичний стрес. Ряд авторів (І.О. Котенев, Е.О. Лазебная, М.Ш. Магомед-Емінев) виділили широкий спектр показників змін особистості учасників локальних військових конфліктів. Встановлено, що серед ветеранів бойових дій значно більше, ніж серед інших соціальних груп населення, спостерігаються різні форми дезадаптивного поведінки, такі як алкоголізм, наркоманія, схильність до вчинення асоціальних вчинків, насильству, аутодеструктивного поведінки, включаючи суїцидальні дії [41].

Особистість у сучасній психологічній літературі розуміється як соціальна істота, яку включено до суспільні відносини, що бере участь в суспільному розвитку і виконує певну суспільну роль.

Характерною стороною особистості є її індивідуальність, неповторне поєднання психологічних особливостей особистості. Сюди відносяться характер, темперамент, особливості протікання психічних процесів, сукупність переважаючих відчуттів і мотивів діяльності.

Бойові дії є всебічним випробуванням для військовослужбовців, що виконують своє призначення в регіональних і локальних військових конфліктах. Трагічні наслідки війни не вичерпуються безліччю вбитих, поранених і покалічених людей. У структурі бойових поразок значне місце займає бойовий стрес. Він значно послаблює боєздатність військ. Фактори бойової обстановки роблять сильніший психотравмуючий вплив, грубо порушуючи баланс між адаптаційними механізмами і зовнішнім світом, що і визначає специфічність виникаючих стресових розладів. Ознаки посттравматичних стресових розладів зберігаються протягом багатьох років і навіть десятиліть після участі в бойових діях.

В екстремальній обстановці і після виходу з неї людина намагається інтегрувати свій життєвий досвід в цілісну структуру. Невдача в об'єднанні

травматичного досвіду є одним з факторів травматичного стресового синдрому [37].

Досвід ООС засвідчує, що основною реакцією військовослужбовців на бойові події є бойовий стрес, спричинений стрес-факторами бойової обстановки. Бойовий стрес невисокої інтенсивності, як правило, ефективно долався більшістю військовослужбовців на початковому етапі та сприяв підвищенню їх бойової активності. Надалі, він ставав звичним для учасників бойових дій, а іноді переходив у бойовий стрес підвищеної інтенсивності [29].

Після впливу на людину бойового стресу відбувається зміна психічної системи в цілому, а в деяких випадках трансформується структура особистості. Виділяємо два види цих змін – регресивні і прогресивні зміни особистості. У першому випадку спостерігаються негативні особистісні зміни, що призводять до дезорганізації особистісної структури і дезадаптації поведінки – це посттравматична дезорганізація особистості, зокрема, детермінує посттравматичний стресовий розлад при наявності певних додаткових внутрішніх і зовнішніх факторів.

У другому випадку наслідки екстремального досвіду можуть виявлятися не тільки в ефективній адаптації до мирного життя, але і в творчому розвитку особистості, формуванні гуманістичних особистісних новоутворень, цінуванні життя, духовний розвиток – це посттравматичний розвиток і зростання особистості.

Таким чином, основними стресогенними факторами для військовослужбовців в умовах бойових дій: реальна загроза життю, висока напруженість діяльності й відсутність повноцінного відпочинку, невизначеність і динамічність оперативної обстановки, постійна готовність до відбиття раптового нападу, тривала відірваність від родин і недостатнє матеріальне забезпечення, побутова невпорядкованість [36].

Посттравматичний стресовий розлад має процесуальну динаміку, хід розвитку якого умовно можна розділити на п'ять стадій, кожна з яких характеризується рядом ознак [36].

Перша стадія – мобілізація. На цій стадії, що протікає в самій травматичній ситуації, відбувається реадaptaція від звичайного життя, виникає трансформація особистості, формується адаптація поведінки до екстремальних обставин. При адаптації до жертв, руйнувань, інстинкт самозбереження і виживання виходить за межі звичайного життєвого досвіду, особистість людини піддається важким психологічним навантаженням. Формується сильна мотивація своїх вчинків в надзвичайній обстановці і виникає новий життєвий досвід.

Друга стадія – іммобілізація. Людина виходить з екстремальної обстановки, навколишній світ не пред'являє до нього вимог. Виникають нові проблеми, що відрізняються від тих, які людина вирішував на стадії мобілізації. Особистість намагається реадaptуватися від бойової обстановки і інтегруватися в життя, але інтеграція в соціум при розвитку посттравматичного стресового розладу блокується, загальмовується. З моменту, коли особистість не піддається впливу бойової обстановки, відпадає і необхідність в крайніх формах мобілізації. Іммобілізація проявляється в так званому «психологічному ступорі». При виникненні психологічного ступору усвідомлення цілей і сенсу власного життя знаходиться в просторі, відбувається збій смисл життєвих орієнтацій, спостерігається афективна блокада психічних процесів і може спостерігатися тимчасова втрата працездатності та відчуження від соціуму.

Третя стадія – агресія. У військовослужбовців відзначаються тривожні розлади, почуття провини, суїцидальні думки, збудливість, агресивна поведінка і уявлення агресивних дій, нав'язливі спогади про пережите, котрі опановують уявлення, порушення концентрації уваги, розлади сну, недовіру і виражене прагнення уникати спілкування з лікарями, астения, характерологічні зміни. У період стадії агресії відбувається деформація сенсу

життя, виникають ідеї помсти до фанатизму, мілітаризація сенсу життя. Поведінка у всіх сферах життєдіяльності змінюється. Людина не в силах контролювати події власного життя, відчуженість, невіра в свої сили, ігнорування гуманістичних цінностей.

Четверта стадія – депресія. Особистість відчуває почуття провини, пригніченість, поганий настрій, відсутність сил. Характерними ознаками смислової сфери є смисл утрати, виснаження особистісного образу свого «Я». Так, у міру втрати смислової мотивації на участь у війні наростає частота і вираженість стресового розладу.

П'ята стадія – відновлення. Відбувається у тих військовослужбовців, які долають, під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів, хронічний процес впливу бойового стресу, інтегруються в життя, творчо реалізують себе в різних сферах життя, переоцінюють життєві цінності [36].

Говорячи про психологічні чинники бойової поведінки, слід підкреслити, що військові не є сліпим зряддям у руках зовнішнього середовища та природного бойового інстинкту. Його поведінка значною мірою залежить від спрямованості особистості, особливостей характеру, емоцій і здібностей.

Рівень бойового досвіду визначає поведінку бійців в оточенні «вторинних» психологічних факторів у бою: небезпеки, раптовості, нещасних випадків, новизни бойових подій, нестачі часу та інформації, втрати товаришів, дискомфорту та ін. Соціальні, бойові, фізичні та психологічні чинники бойової поведінки діють в різний час, з різною інтенсивністю та у різних поєднаннях. Солдати, бойові товариші, командири, які беруть участь у різних боях, мають різний бойовий досвід, різні нервові системи з різним ставленням до ворога, будуть мати різні погляди на ситуації, що загрожують життю.

2.3. Основні стратегії поведінки в стресових ситуаціях

Теорія подолання особистості з важкими життєвими ситуаціями виникла в психології у другій половині ХХ ст. Термін введений американським психологом Абрахамом Маслоу. Під копінг мається – постійно змінюючи когнітивні і поведінкові спроби впоратися із специфічними зовнішніми або/і внутрішніми вимогами, які оцінюються як напруга або перевищують можливості людини впоратися з ними.

Копінг-поведінка – модель поведінки, яка відображає готовність індивіда вирішувати життєві проблеми. Це поведінка, спрямоване на пристосування до обставин і передбачає сформоване вміння використовувати певні засоби з метою подолання емоційного стресу. При виборі активних дій підвищується ймовірність усунення впливу стресорів в особистість.

Стратегії поведінки розглядаються в рамках суб'єктно діяльнісного підходу, як цілеспрямована дія, що дозволяє суб'єкту впоратися зі стресом або важкій життєвій ситуацією адекватними особистісними особливостями і способами через усвідомлені стратегії дій. Будучи усвідомленим, вони спрямоване на активну взаємодію суб'єкта з конкретною ситуацією. Основний сенс функціонування впорається поведінки полягає в тому, щоб найбільш оптимально адаптуватися до важкій життєвій ситуації, послабити вплив або хоча б пом'якшити вимоги зовнішнього середовища [47].

Копінг поведінка – усвідомлені стратегії дій, які приймаються індивідом як подолання психотравмуючих ситуацій. Ефективність фахівців екстремальних видів діяльності визначається виразністю базових копінг-стратегій і низькою значущістю стратегії «уникнення». Копінг-стратегії розглядаються як свідомі, довільні дії, які спрямовані на управління стрес-факторами. Лазарус Р. і Фолкман С. розуміють під копінг постійно мінливі поведінкові і когнітивні способи подолання зовнішніх і внутрішніх вимог [67].

Існує досить велика кількість різних класифікацій стратегій копінг-поведінки. Можна виділити три основні критерії, за якими будуються ці класифікації [38]:

1. Емоційний/проблемний:

1.1. Емоційно-фокусований копінг – спрямований на врегулювання емоційної реакції.

1.2. Проблемно-фокусований – спрямований на те, щоб упоратися з проблемою чи змінити ситуацію, що спричинила стрес.

2. Когнітивний/поведінковий:

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

2.2. «Відкритий» поведінковий копінг – орієнтований поведінкові дії, використовуються копінг-стратегії, які у поведінці.

3. Успішний/неуспішний:

3.1. Успішний копінг – використовуються конструктивні стратегії, що призводять зрештою до подолання важкої ситуації, що викликала стрес.

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

Кожна стратегія копіngu, яка використовується людиною, може бути оцінена за всіма критеріями тому, що людина, яка опинилася в важкій ситуації, може використовувати як одну, так і кілька стратегій подолання.

Можна припустити, що існує взаємозв'язок між особистісними конструктами, за допомогою яких людина формує своє ставлення до життєвих труднощів і тим, яку стратегію поведінки при стресі вона обирає [38].

У теорії копінг-поведінки виокремлюють базисні копінг-стратегії, до яких належать «розв'язання проблем», «пошук соціальної підтримки» та «уникання». У цілому до базових копінг-стратегій науковці та практики відносять стратегії «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки» й «уникання» і наділяють їх такими характеристиками:

1. Стратегія вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, застосовуючи яку людина прагне використовувати особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.
2. Стратегія пошуку соціальної підтримки – це активна поведінкова стратегія, застосовуючи яку людина для ефективного вирішення проблеми звертається по допомогу і підтримку до оточуючого її середовища: сім'ї, друзів.
3. Стратегія уникання – це поведінкова стратегія, застосовуючи яку, людина прагне уникнути контакту з оточуючим світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми [12].

У процесі впливу стресора на особистість проводиться попередня оцінка, на основі якої буде визначено тип ситуації – загрожує чи сприятлива. З цього моменту формується механізм особистого захисту. Лазарус [67] розглядав цей захист як здатність особистості контролювати загрози, тривожні ситуації або ситуації, що приносять задоволення.

Процес засвоєння є частиною емоційної реакції. Від них залежить збереження емоційної рівноваги. Вони призначені для зменшення, усунення або видалення чинного стресора. На цьому етапі останній буде оцінюватися двічі. Результатом другого оцінювання є одна з трьох можливих типів стратегій подолання:

- з метою зменшення або усунення небезпеки (нападу або втечі, захоплення або отримання задоволення) спрямовувати особисті дії;
- непрямі або розумові форми без прямого впливу, неможливі через внутрішнє чи зовнішнє гальмування, такі як витіснення («Це не має нічого спільного зі мною»), переоцінка («Це не так небезпечно»), придушення та перетворення в іншу форму активності, Змінити напрямок емоції для її нейтралізації тощо;
- коли загроза людини не оцінена як реальну (зіткнення з транспортними засобами, електроприладами, щоденні небезпеки ми успішно уникали), подолати без емоцій [67].

Більшість класифікацій побудовано навколо двох запропонованих Лазарусом і Фолкманом модусів психологічного совладання, спрямованого на:

- 1) вирішення проблеми;
- 2) зміна власного стану і установок щодо ситуації.

Так, Р. Лазарус і С. Фолкман [67] виділяють так звані проблемно-фокусовані і емоційно-сфокусовані стратегії. Перші припускають раціональний аналіз проблеми, побудова плану вирішення важкої ситуації і виявляються в самостійному аналізі того, що сталося, в зверненні за допомогою до інших, в пошуку додаткової інформації. Другі стосуються, перш за все, емоційного реагування на ситуацію, вони не супроводжуються конкретними діями, оскільки людина намагається не думати про проблему, прагне забути уві сні, відволіктися від негативних емоцій за допомогою смачної їжі, алкоголю, музики або залучити інших людей в свої переживання.

На думку С. Фолкман [67] і його колег, вибір даних двох стратегій детермінований особистісними факторами і впливом ситуації. Під особистісними факторами розуміється то, як людина оцінює виникла загрозу, а ситуаційне вплив – це та сфера життя, в якій він зіткнувся зі складною ситуацією. Дослідниками підкреслюється роль когнітивного аналізу на самому початку зіткнення з труднощами. Коли ситуація оцінюється людиною як піддається контролю, він використовує проблемно-фокусовані стратегії. Якщо ж обставини йому не піддаються змінам, то він вдається до емоційно-фокусованим стратегіям або стратегіям уникнення.

Дослідники відзначають, що важливу роль в подоланні стресу грає соціокультурне середовище, яка привертає людини до прояву реакцій на стрес тим чи іншим чином. Особливості цього середовища визначають вибір способів поведінки для подолання стресу в залежності від характеру ситуації, соціального і професійного статусу людини, його демографічних,

національних та інших особливостей, які можуть стати як ресурсом для подолання, так і джерелом стресу [13].

Л.І. Анциферова [3] запропонувала таку класифікацію стратегій подолання:

1. Перетворюючі стратегії подолання: це прийняття рішення про можливість позитивної зміни важкій ситуації і формування її як проблеми: визначення кінцевої та проміжної мети, людина намічає план рішення, визначає способи досягнення мети.

Така перебудова дає людині шанс впоратися зі стресовою ситуацією. Але може трапитися, що проблема так і виявиться невирішеною.

2. Прийоми пристосування: зміна власних характеристик і відношення до ситуації: зміна ставлення до ситуації, надання їй нейтрального змісту. Сюди відноситься також спеціальний прийом – «позитивне тлумачення», який, на думку багатьох дослідників, дозволяє більш успішно пережити травмуючу подія.

3. Допоміжні прийоми самозбереження в ситуаціях труднощів і нещастя: «техніки» боротьби з емоційними порушеннями, викликаними непереборними, з точки зору суб'єкта, негативними подіями. Це догляд або втеча з важкої ситуації, які можуть здійснюватися не тільки в практичній, а й в чисто психологічній формі – шляхом внутрішнього відчуження від ситуації або придушення думок про неї. Такі ситуації часто виникають в сфері здоров'я [3].

Через мобілізацію особистих ресурсів для забезпечення подолання важких життєвих умов відбивається на певних стратегіях поведінки. Характер цих стратегій значною мірою залежить від особистісних особливостей, життєвого досвіду та інших психологічних факторів, що визначають індивідуальну унікальність процесу подолання.

2.4 Особливості вибору стратегії поведінки в стресовій ситуації у військовослужбовців

Стрес у професійній діяльності людини не рідкість. Для виникнення стресу достатньо появи конфліктної чи напруженої ситуації у процесі трудової діяльності, що не дозволяє скористатися енергією, що накопичилася і яка згодом здатна до руйнування самої людини.

У разі підтримки високої бойової готовності військовослужбовці постійно перебувають у різних стресових ситуаціях і, використовуючи копінг поведінку, долають їх із різним ступенем ефективності. Виявлення особливостей копінг-стратегій у владній поведінці військових стає одним з важливих напрямків в екстремальній психології і визначається необхідністю психологічного забезпечення діяльності [52]. Проте зараз психологічний супровід діяльності військовослужбовців зосереджено переважно на реабілітації військовослужбовців, які вже отримали психологічну травму внаслідок тих чи інших обставин служби.

Сучасні психологічні дані дозволяють говорити про те, що нормально адаптовані люди найчастіше вдаються до більш продуктивних, адаптивних копінг-стратегій і менше використовують непродуктивні. Особи ж з дезадаптивною поведінкою схильні до малопродуктивних стратегій таких, як уникнення проблем і труднощів, заперечення та ізоляція.

Таким чином, копінг-стратегії являють собою самостійні, окремі способи реалізації власної поведінки, властиві людині в тих чи інших ситуаціях, що будуються на основі особистісних і середніх копінг-ресурсів [23].

У складних ситуаціях, у ситуаціях прийняття рішень проблемою поведінки людини є проблема копінг поведінки, яка має тенденцію до зниження основного прояву діяльності особистості. Це питання в психології розглядається останнім часом. Копінг включає різні взаємодії між суб'єктом і ситуацією і намагається оволодіти проблемною ситуацією чи полегшити її, звикнути чи відхилитися від неї. Кінцевою метою такої поведінки та

критерієм її ефективності можна вважати зменшення стресового впливу ситуації, подолання його та досягнення нормального рівня функціонування. Вибір того чи іншого способу вирішення проблеми суто особистий і залежить від багатьох факторів, включаючи вік, оточення, світогляд, гендерні особливості.

Для того, щоб вижити у стресових умовах бойової обстановки і виконати поставлені бойові завдання учасники бойових дій повинні перебудувати всі сторони свого існування (психофізіологічні, психологічні, соціальні) відповідно до вимог цієї ситуації. Ця адаптація до бойових ситуацій залежить від психологічного потенціалу.

Вчені Р. Лазарус і С. Фолкман визначають копінг як динамічну взаємодію людини з ситуацією, а також когнітивні, поведінкові та емоційні зусилля, спрямовані на усунення зовнішніх або внутрішніх протиріч. Вони інтерпретують копінг поведінку в найширшому сенсі, припускаючи різні взаємодії між суб'єктом і завданнями зовнішнього або внутрішнього характеру, намагаючись опанувати або зменшити, звикнути або уникнути вимог проблемної ситуації [67].

В.А. Бодров [9] зазначає, що подолання стресу, як прагнення людини до свого добробуту, визначається вимогами середовища і індивідуальних можливостей, різноманіття яких відображає сверхдетермінованість поведінки і передбачає гнучкість адаптації. Людям властиво міняти способи поведінки в залежності від ситуації, так що треба брати до уваги як середовищні вимоги, так і переваги самої особистості. Серед людей можна виділити тих, хто добре і хто погано справляється з труднощами. Ця диференціація людей залежить, в тому числі, від типу умінь, рівня компетентності в тих або інших питаннях, які вони принесли з особливостей свого середовища.

Поняття «подолання стресу», як зазначає В.А. Бодров [9], вказує на значення активності особистості: люди не реагують пасивно на умови навколишнього середовища, люди можуть навчитися адаптуватися і долати

труднощі. Вони не тільки змінюють себе, а й вчаться трансформувати навколишнє середовище. Особливість дій щодо подолання стресу включає в себе вирішення психологічних проблем. Нездатність деяких людей впоратися з цими проблемами пояснюється відсутністю необхідних навичок і стратегій поведінки в подібних ситуаціях. Психологічна адаптація робить доступною багатьом людям освоєння навичок щодо подолання, вирішення їх проблем [9].

Для наслідків події більш важливим є не її характеристики, а особливості ставлення до них людини і її поведінки під час бойових дій.

Суб'єктивні аспекти травми можуть бути більш важливими детермінантами психологічного дистресу, ніж об'єктивні фактори (фізичні ушкодження, насильство, використання зброї) [60].

У тих випадках, коли людина, здавалося б, нічого не може вдіяти, вона може змінити своє ставлення до ситуації, надати їй новий сенс. «...У нацистських концтаборах в'язні, які вважали, що сенс їхнього життя – показати можливість виживання в таких нелюдських умовах, і твердо вірили у своє визволення, легше переносили випробування, що випадало на їхню долю. Вони залишилися живі, здоров'я їх постраждало менше, ніж у в'язнів, які вважали безглуздою і безнадійною своє життя у таборах. Цей прийом «позитивного тлумачення» неприємного і морально важкого переживання все частіше використовувався в лікарняній практиці» [22].

Не менш ефективною, але часом необхідною в екстремальній ситуації є така стратегія поведінки людини, як заперечення. Заперечення може допомогти уникнути миттєвої руйнівної дії події, дозволяючи людині пережити її поступово. Але рано чи пізно людині все-таки доведеться прийняти реальність [33].

Існують також й інші способи поведінки в екстремальних умовах, які б забезпечили виживання в них. Коли неможливо вийти із ситуації фізично, людина може робити це подумки. «Якщо ув'язнений виявляв, що він не може більше виносити реальність табірної життя, він знаходив у своєму

духовному житті можливість виходу, яку важко переоцінити, – можливість відходу у духовну сферу, яку не в змозі зруйнувати...» [62]. Один із ефективних прийомів більш успішного подолання травмуючої ситуації – дисоціація (погляд на події ззовні, зі сторони). Подібний прийом часто виявляється характерним для людей, які найбільш психологічно благополучно пережили надзвичайну ситуацію [62].

Ефективність професійної діяльності військовослужбовців визначає формування необхідних стратегій поведінки у складних, стресових та екстремальних ситуаціях. Психологічна мета копінгу полягає в тому, щоб дати можливість людині краще пристосуватися до вимог ситуації, дати їй можливість оволодіти, послабити або зменшити ці вимоги, максимально уникати або пристосовуватися до них, тим самим полегшуючи тиск ситуації. Тому основним завданням копінгу є забезпечення та підтримання благополуччя, фізичного та психічного здоров'я людей, задоволення соціальними стосунками.

Висновки до розділу 2

Психічне здоров'я воїнів, які беруть участь у сучасних локальних війнах та збройних конфліктах, є однією з найактуальніших проблем вітчизняної психології сьогодення.

Травмуючий вплив екстремальних умов на психіку людини носить різний характер. Психологічний вплив екстремальних ситуацій виходить не тільки від прямої, безпосередньої загрози для життя людини, а й ще від опосередкованої загрози, яка пов'язана з високою ймовірністю її настання.

Екстремальність визначається лише однією ознакою – новизною. У міру втрати цієї новизни, пристосування людини до чинного чинника, вони можуть взагалі вийти з розряду екстремальних.

Фактори бойової обстановки роблять сильніший психотравмуючий вплив, грубо порушуючи баланс між адаптаційними механізмами і зовнішнім світом, що і визначає специфічність виникаючих стресових розладів.

Копінг поведінка — це форма поведінки, яка відображає готовність людини вирішувати життєві проблеми. Така поведінка розрахована на адаптацію до навколишнього середовища і передбачає вміння використовувати певні інструменти для подолання емоційного стресу. При виборі активних дій підвищується ймовірність усунення впливу стресових факторів на особистість.

Ефективність професійної діяльності військовослужбовців визначає формування необхідних стратегій поведінки у складних, стресових та екстремальних ситуаціях. Психологічна мета копіngu полягає в тому, щоб дати можливість людині краще пристосуватися до вимог ситуації, дати їй можливість оволодіти, послабити або зменшити ці вимоги, максимально уникати або пристосовуватися до них, тим самим полегшуючи тиск ситуації.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ УСВІДОМЛЕНОСТІ ВИБОРУ СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ В СТРЕСОВІЙ СИТУАЦІЇ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження

З метою визначення впливу ситуації невизначеності на вибір стратегії поведінки у військовослужбовців нами було проведено емпіричне дослідження. Дослідження проводилося в три етапи:

1. Констатувальне дослідження респондентів, з метою визначення основних копінг-механізмів та способів подолання труднощів; встановлення рівня стресостійкості особистості; виявити бажаний тип ставлення до змін і нововведень; встановлення рівню ситуативної та особистісної тривожності.

2. Формувальний експеримент, спрямований на розуміння та подолання підвищеного рівня тривожності; навчитися контролювати поведінку в стресовій ситуації; сформувати конструктивні способи поведінки в ситуації невідомості.

3. Контрольне дослідження визначення основних копінг-механізмів та способів подолання труднощів; встановлення рівня стресостійкості особистості; виявити бажаний тип ставлення до змін і нововведень; встановлення рівню ситуативної та особистісної тривожності у досліджуваних до корекційної роботи та після.

Для проведення дослідження використовувались наступні методики: опитувальник «Способи впораючої поведінки» (Р.Лазарус, С.Фолкман) [27 с. 93], тест «Визначення стресостійкості особистості» (Н.В. Кіршева, Н.В. Рябчикова) [30 с. 36], опитувальник «Оцінка особистісної тривожності» (Спілбергер-Ханін) [24 с. 282], опитувальник «Стили реагування на зміни» (Т.Ю. Базаров, М.П. Сичова) [4].

Опитувальник «Способи впораючої поведінки» (Р.Лазарус, С.Фолкман) (Див. додаток 1). Автори виділяють 8 копінг-стратегій, якими користується кожна людина у важкій ситуації, а саме: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття

відповідальності, втеча-уникнення, планування рішення проблеми, позитивна переоцінка. Методика складається з 50 різних тверджень, що стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації і випробовуваний повинен оцінити, як часто ці види поведінки виявляються у нього. Респонденту пропонується обрати певну відповідь, яка найбільш підходить до його поведінки в такій ситуації.

Для інтерпретації результатів відповіді учасника дослідження ми обчислюємо по формулі: $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$. Кожний номер методики працюють на різні шкали, наприклад, в шкалі «конфронтаційного копінга» питання - 2, 3, 13, 21, 26, 37 і т.д. Максимальне значення з питання, яке може набрати випробовуваний 3, а з усіх питань субшкали максимально 18 балів, випробовуваний набрав 8 балів: це і є рівень напруги конфронтаційного копінга. Інтерпретація даних шкал здійснюється у градаціях: від 0-6 це свідчить про низький рівень напруженості, говорить про адаптивний варіант копінга; від 7-12 це середній, адаптаційний потенціал особистості в прикордонному стані; від 13-18 - висока напруженість копінга, свідчить про виражену дезадаптацію.

Тест «Визначення стресостійкості особистості» (Н. В. Кіршева, Н. В. Рябчикова) (Див. додаток 2)

Методика розроблена з метою оцінки рівня стресостійкості особистості. Автори пропонують тест, який дозволяє отримати оцінку рівня стресостійкості. Опитувальник складається з 18-х питань. Треба обвести підходящий варіант по кожному твердженню.

Для інтерпретації результатів відповіді учасника дослідження необхідно скласти сумарну кількість балів, яку було набрано, і визначити який рівень стресостійкості. Чим менше число (сумарне число) балів набрано, тим вище стресостійкість і навпаки.

Методика «Оцінка особистісної тривожності» (Спілбергер-Ханін) (Див. додаток 3). Мета: виявлення рівня особистісної та ситуативної тривожності. Автор зробив 2 блоки в які входять 40 суджень: 20 з яких

призначені для оцінки рівня ситуативної тривожності (СТ) та 20 для оцінки рівня особистісної тривожності (ЛТ). Для інтерпретації результатів відповіді учасника дослідження порівнюють з ключами у відповідності до шкали вимірювання. Інтерпретація даних шкал здійснюється у градаціях: до 30 балів – свідчить про низький рівень тривожності; з 31 – 45 балів це середній рівень тривожності; з 46 балів і більше це високий рівень тривожності.

Опитувальник «Стилі реагування на зміни» (Т.Ю. Базаров, М.П. Сичова) (Див. додаток 4)

Опитувальник дозволяє виявити бажаний тип ставлення до змін і нововведень. Точність результатів буде залежати від ступеня відвертості. Опитувальник складається з 52 тверджень і треба поставити від 1 до 3 балів кожній парі тверджень, виділених одним кольором. Сумарна оцінка повинна дорівнювати 3 балами.

Для інтерпретації результатів підраховується кількість балів по кожному із стилів (номера відповідних пунктів наведені в таблиці). Найбільша кількість балів відповідає найбільш вираженого стилю реакції на зміни.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального експерименту

Гіпотезою нашого дослідження є: усвідомлення і формування проактивних стратегій поведінки та зниження рівня тривожності у ситуації невизначеності серед військовослужбовців. З метою перевірки даної гіпотези було проведено дослідження, де вибірку склали 50 респондентів, вікові категорії: від 18 до 60 років, військовослужбовці Збройних Сил України, які приймають участь в ООС, зі строком служби від 4 місяців до 20 років. Дослідження проводилося у вересні-листопаді 2021 року. Проаналізуємо результати констатувального етапу дослідження.

Для визначення основних копінг-механізмів та способів подолання труднощів ми використовували опитувальник «Оцінка поведінки у важкій життєвій ситуації» (Р. Лазарус, С. Фолкман). У даній методиці результати оцінювалися за обраним копінгом і за ступенем напруженості даного копінга.

Перший копінг – це конфронтація, за результатами у 56% спостерігаємо середній рівень напруженості.

Другий копінг – це дистанціювання, тут також у 56% учасників спостерігаємо середній рівень напруженості, адаптаційний потенціал особистості в середній нормі.

Третій копінг – це самоконтроль, в діагностики ми виявили, у 48% респондентів переважає середній рівень напруженості даної поведінки, а у 46% – високий рівень напруженості

Четверта копінг-стратегія – це пошук соціальної підтримки – тут переважає середній рівень напруженості у 60%

П'ятий копінг – прийняття відповідальності, у 52% респондентів переважає низький рівень напруженості. що говорить нам про позитивний адаптаційний копінг.

Шоста копінг-стратегія – це втеча-уникнення, на діаграмі ми бачимо середній рівень напруженості даної впораючої поведінки у 46%

Сьомий спосіб впораючої поведінки – це планування вирішення проблеми. На діаграмі ми бачимо, що у 68% учасників переважає висока напруженість, що характеризується вираженою дезадаптацією.

Восьмий копінг зображений в нашій діаграмі, є позитивною переоцінкою, у 54% учасників переважає висока напруженість, що характеризується вираженою дезадаптацією (див. рис. 3.2.1).

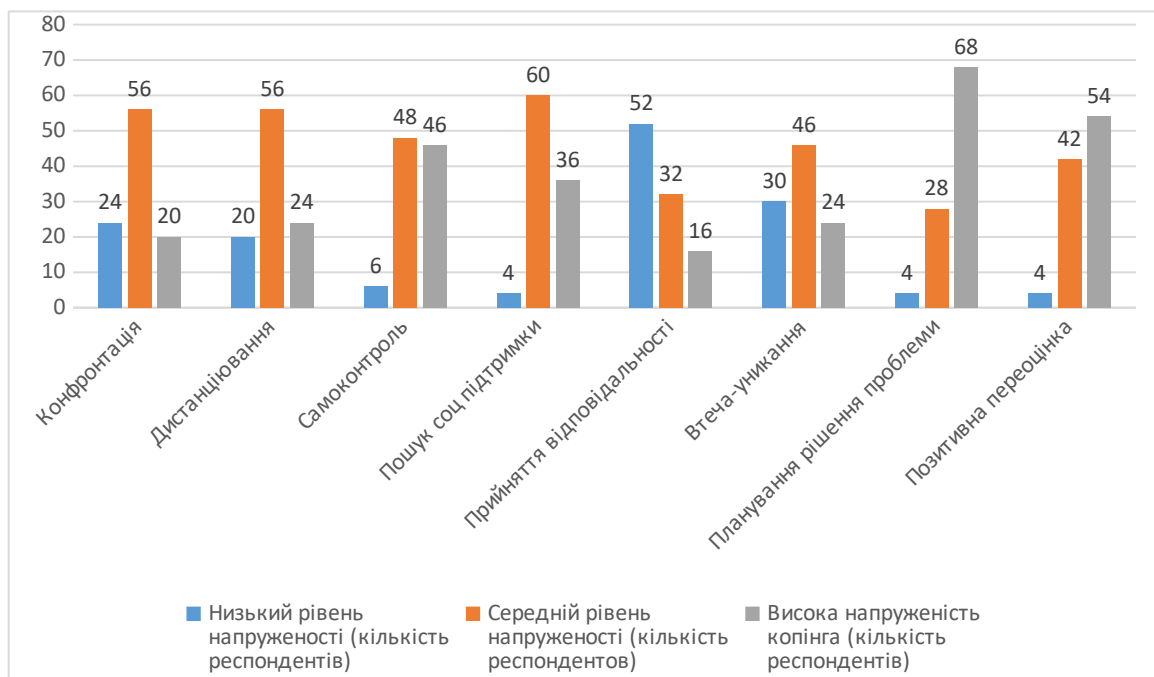


Рис. 3.2.1. Результати за методикою «Оцінка поведінки у важкій життєвій ситуації» (Р. Лазарус, С. Фолкман).

Для встановлення рівня стресостійкості особистості ми використовували тест на визначення стресостійкості особистості (Н. В. Кіршева, Н. В. Рябчикова).

Після проведення діагностики ми отримали результати про те, який рівень стресостійкості у респондентів в екстремальній ситуації. На діаграмі ми бачимо, що у більшості респондентів (28%) рівень стресостійкості вище середнього, а також у 26% – високий рівень. Низькі показники виявили у 8% респондентів з рівнем нижче середнього (див. рис. 3.2.2).

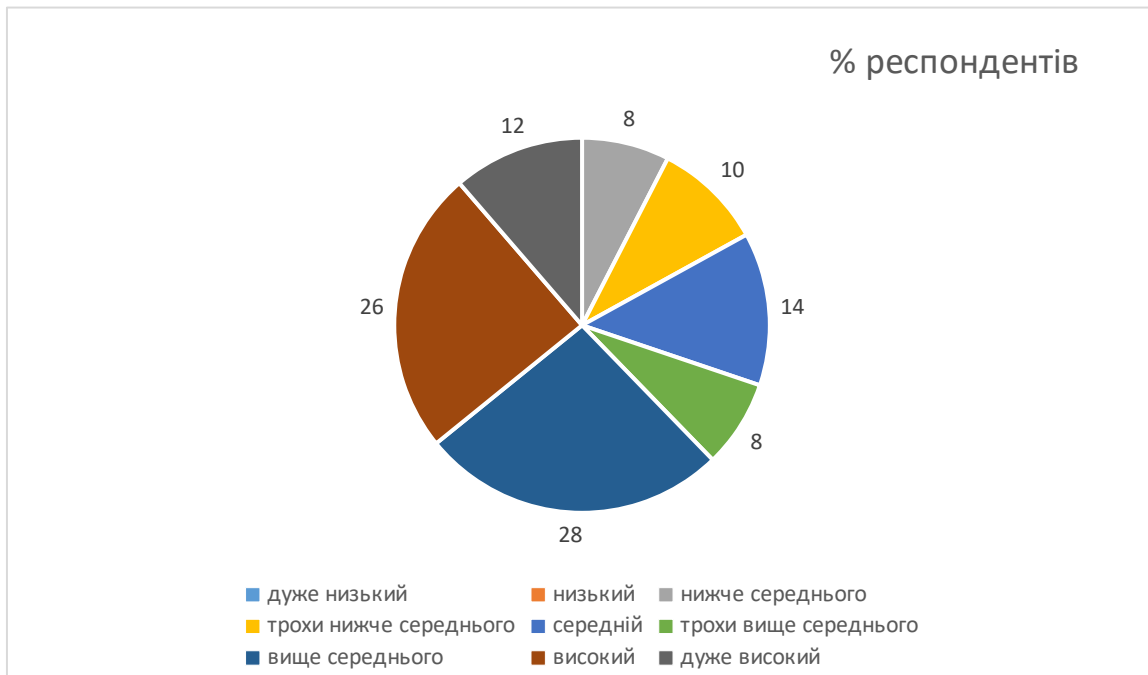


Рис. 3.2.2. Результати за методикою визначення стресостійкості особистості
(Н.В Кіршева, Н.В Рябчикова)

Щоб виявити бажаний тип ставлення до змін і нововведень ми використали опитувальник «Стилі реагування на зміни» (Базаров Т.Ю., Сичова М.П.)

Після проведення виявили такі данні: у 44% респондентів переважає реалізуючий тип, що показує нам такі характеристики – підтримують та приймають зміни, якщо бачать об'єктивну необхідність чи особисту вигоду. Віддають перевагу нововведенням стабільності.

А у 40% респондентів виявили консервативний тип ставлення до змін. Що означає: рідко вбачають необхідність у змінах, стабільності віддають перевагу змінам. Складно переконати консерваторів у необхідності змін, оскільки старий порядок визначення краще нового. (див. рис. 3.2.3)

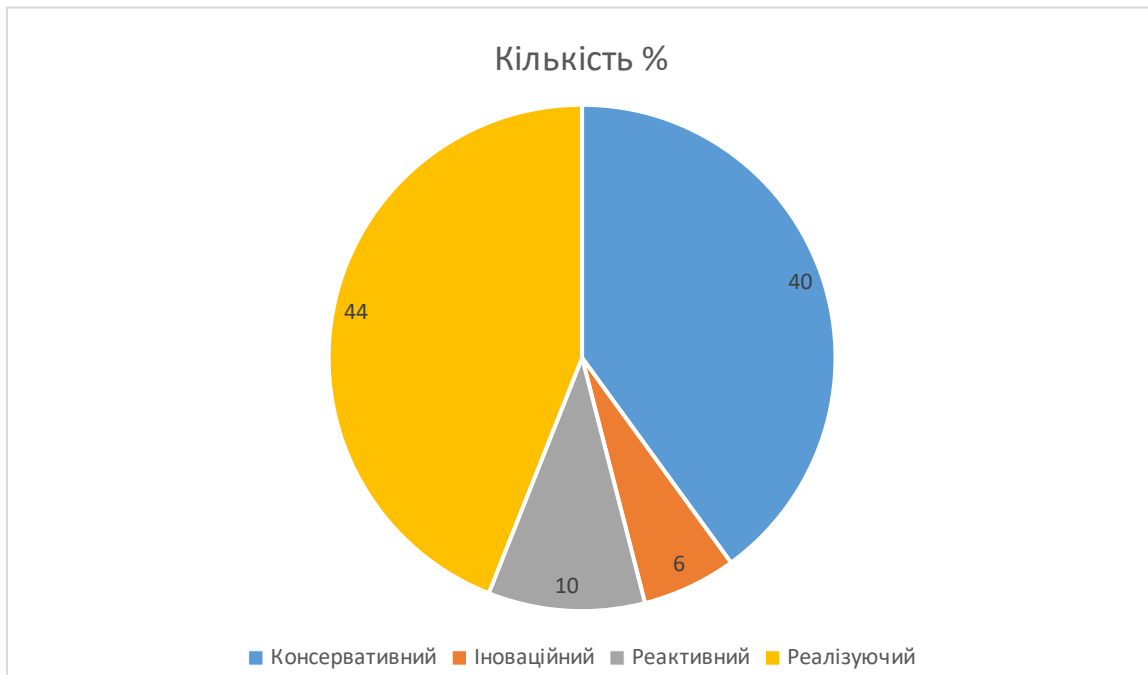


Рис. 3.2.3. Результати за методикою стиль реагування на зміни (Базаров Т.Ю., Сичова М.П.)

Для встановлення рівня ситуативної та особистісної тривожності ми використовували методику «Оцінка особистісної тривожності» (Х. Спилбергер, Ханін).

За результатами методики зазначимо, що у респондентів присутня вираженість ступеня особистісної та ситуативної тривожності, а саме у 6% діагностовано завищену ситуативну тривожність і у 12% завищену особистісну тривожність. На нашу думку, даний рівень тривожності може бути причиною вибору деструктивних способів поведінки в ситуації невизначеності. (див. рис. 3.2.3)

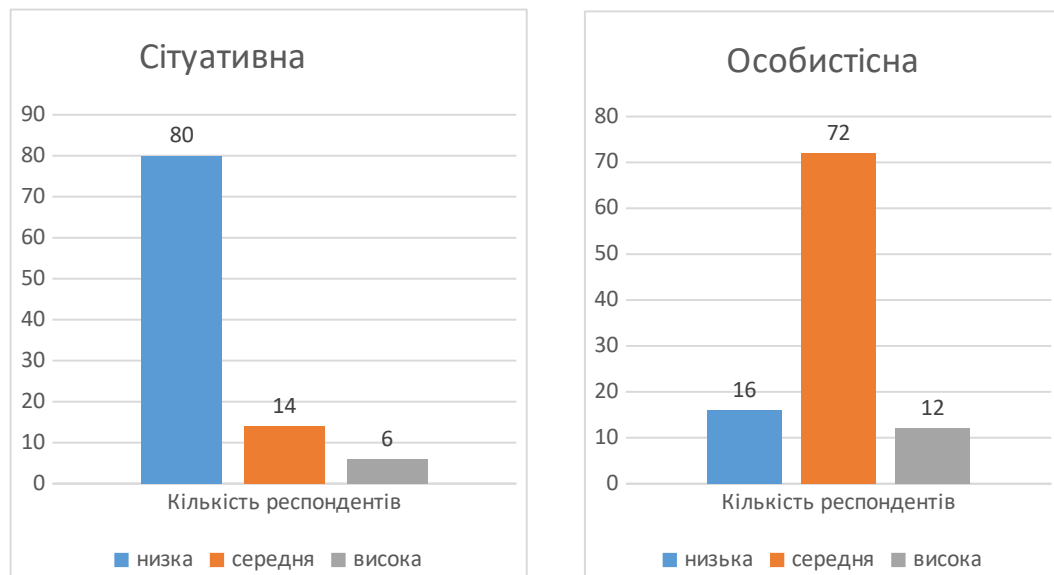


Рис 3.2.4. Результати за методикою шкала тривоги Спілберґера Ханіна

Отже, проаналізувавши результати, отримані при проведенні констатувального експерименту можна зробити наступні висновки:

1. Більшість випробуваних вибирають способи впораючої поведінки, такі як: планування вирішення проблеми та пошук соціальної підтримки.
2. За методикою визначення стресостійкості у деяких досліджуваних виявили рівень стресостійкості нижче середнього.
3. Учасники часто використовують у своєму житті такі стилі ставлення до змін як: реалізуючий та консервативний.
4. У респондентів присутня вираженість ступеня особистісної тривожності.

За результатами констатувального дослідження було визначено групу респондентів, які потребують корекції підвищеного рівня тривожності; навчитися контролювати поведінку в стресовій ситуації; сформування конструктивні способи поведінки в ситуації невідомості.

3.3. Формувальний експеримент та перевірка ефективності корекційної програми

За результатами, отриманими за допомогою констатувального експерименту була розроблена та проведена корекційна програма. В корекційній програмі прийняли участь 11 досліджуваних, в яких спостерігається підвищення рівню особистісної тривожності, деструктивні способи подолання труднощів. Корекційна програма впроваджувалася у жовтні-листопаді 2021 року.

Метою впровадженої нами корекційної психологічної програми: корекція підвищеного рівня тривожності; навчитися контролювати поведінку в стресовій ситуації; сформувати конструктивні способи поведінки в ситуації невідомості.

Основними завданнями корекційної програми є:

1. Усвідомлення та зниження емоційної напруги і тривожного стану
2. Формування контролю за своєю поведінкою в стресовій ситуації .
3. Розвиток адаптивних способів прийняття рішень в ситуації невизначеності.

Комплексна корекційна програма складена нами на основі аналізу існуючого досвіду сучасної практичної психології. Корекційна програма розрахована на 3 години (2 заняття по 85 хвилин). По завершенню тренінгової програми, була проведена контрольна діагностика учасників тренінгу. Розроблена нами комплексна психологічна корекційна програма представлена у повному обсязі у додатках (Див. додаток 5). Структура корекційної програми викладена в таблиці 3.3.1.

Таблиця 3.3.1.

Структура корекційної програми

День	Час проведення	Тема тренінгу	Мета	Структура
1.	85 хв	Розуміння та подолання підвищеного рівня тривожності, а також навчитися контролювати поведінку в стресовій ситуації	Зниження тривожного стану, усвідомлення своїх проблем і пошук конструктивного способу їх вирішення	1 Етап: встановлення групових правил; 2 Етап: створення групової атмосфери: знайомство учасників Вправа 1 «Привіт, я радий познайомитися!»; 3 Етап: зниження емоційної напруги і тривожного стану Вправа 2 «Чорний список»; Вправа 3 «Стан тривоги і спокою» 4 Етап: усвідомлення своїх проблем і пошук конструктивного способу їх вирішення Вправа 4 «Чому мене навчила проблема» 5 Етап: рефлексія
2.	85 хв	Формування конструктивних способів поведінки в	Сформувати способи копінг поведінки, аналізу	1 Етап: створення в групі доброї, доброзичливої атмосфери на початку тренінгового дня

		ситуації невідомості	проблем і навичок прийняття рішень.	<p>Вправа 1 «Райдужний літачок»;</p> <p>2 Етап: навчитися контролювати свою поведінку в ситуації невідомості</p> <p>Вправа 2 «Хто без місця?»</p> <p>3 Етап: робота зі способами прийняття рішень</p> <p>Вправа 3 «Ситуації, що викликають стрес»</p> <p>4 Етап: пошук конструктивних способів вирішення проблем</p> <p>Вправа 4 «Пліт»</p> <p>5 Етап: рефлексія</p>
--	--	-------------------------	--	--

Проведення корекційної програми відбувалося наступним чином.

На першому дні корекційної програми, згідно з метою, наведеною в таблиці 3.3.1 були опрацьовані наступні вправи:

1 Етап – встановлення групових правил. Призначення правил полягає в організації психологічної безпеки учасників тренінгу.

2 Етап – створення групової атмосфери: знайомство учасників.

Вправа «Привіт, я радий познайомитися!» (10 хв)

Учасникам пропонується зробити собі візитку, тобто вказати на картці своє ім'я, яким вони будуть користуватися протягом усіх занять. При цьому можна взяти собі будь-яке ім'я: своє справжнє; ім'я гравця; ім'я свого хорошого знайомого. Надається повна свобода вибору. Потім потрібно

прикріпити свою візитку на одяг. Надалі на всьому протязі занять учасники будуть звертатися один до одного по цим іменам. Після виконання кожен по черзі з учасників представився і розказав про себе кілька слів.

3 Етап – зниження емоційної напруги і тривожного стану

Вправа 3.1 «Чорний список» (30 хв)

У кожної тривожної людини існує свій набір побоювань (страх ліфта, страх не впоратися з будь-якою справою та інше). Для виконання вправи необхідно скласти список зі своїх побоювань, а потім напроти кожного пункту написати протилежне, позитивне висловлювання. Спочатку деяким учасникам було важко написати протилежне, але за допомогою запитань всі змогли виконати вправу.

Вправа 3.2 «Стан тривоги і спокою» (20 хв)

Учасникам пропонується закрити очі і як можна краще згадати або представити ситуацію, яка викликає у них тривогу або хвилювання. Необхідно звернути увагу на те, що відбувається з фізичним самопочуттям, як кожен учасник відчуває себе в ситуації тривоги. Потім пропонується згадати ситуацію, в якій вони не хвилюються, і знову звернути увагу на фізичне самопочуття. Після проведення вправи проводилося обговорення, в ході якого кожен учасник поділився своїм самопочуттям и склали «портрет тривоги» і «портрет спокою».

4 Етап – усвідомлення своїх проблем і пошук конструктивного способу їх вирішення

Вправа «Чому мене навчила проблема» (15 хв)

Ведучий просить учасників згадати якусь недавню проблему, в результаті якої вони отримали новий цінний досвід, і відповісти на питання:

- Що це була за ситуація і як вона вирішилася?
- Якщо рішення цієї проблеми навчило вас чогось важливого, то, що це було?
- Уявіть собі, що через кілька років вам запитають те ж питання. Як ви думаєте, що ви відповісте?

- Уявіть, що через багато років, коли у вас будуть діти і внуки, і ви вирішите передати їм досвід, отриманий в результаті вирішення цих проблем, про що ви їм розповісте?

В ході обговорення виявилось, що деяким учасникам важко згадувати проблему, так як реакція тоді була негативна та несприятлива. Виявили, що якщо будуть передавати спосіб вирішення проблеми своїм близьким, то він буде більш конструктивним.

5 Етап – рефлексія

Учасники відповідали на поставлені питання, які спрямовані на рефлексивне обговорення саме проведеного тренінгу. Потім було запропоновано закінчити зустріч креативними побажаннями один одному або всій групі в цілому.

Другий день мав наступну структуру

1 Етап – створення в групі доброї, доброзичливої атмосфери на початку тренінгового дня

Вправа «Райдужний літачок» (10 хв)

У процесі підготовки до тренінгу ведучий виготовляє «райдужний літачок». Для цього берем аркуш паперу, покриває його з двох сторін усіма кольорами веселки: червоним, оранжевим, жовтим, зеленим, блакитним, синім і фіолетовим. Коли лист оздоблений, з нього робиться паперовий літачок. На початку тренінгу ми домовились про умови вправи. Треба кидати один одному цей «райдужний літачок». Той, хто пустив літачок, тому, хто зловив, дає побажання. Необхідно, щоб в цьому побажанні було рівно сім слів (прийменники, сполучники, частки враховуються), а також, щоб не було повторень з попередніми побажаннями. Приклади: «Я тобі бажаю, Міша, бути веселим, активним!», «Маша! Бажаю того, що сама собі бажаєш!». Може трапитися так, що відправник і одержувач – одна і та ж особа (літачок так полетів). У цьому випадку учасник говорить побажання сам собі і повторює кидок. Вправа пройшла на веселій ноті, та трохи розслабила учасників.

2 Етап – навчитися контролювати свою поведінку в ситуації невідомості

Вправа 2 «Хто без місця?» (20 хв)

Учасники сидять на стільцях, що стоять по колу, а ведучий стоїть в центрі. За командою ведучого всі учасники встають зі своїх місць і намагаються зайняти місце свого правого сусіда. Мета ведучого – зайняти місце того, хто не встиг пересісти на сусідній стілець.

Після виконання вправи було обговорення і були такі запитання на групу: обмін враженнями, виникаючими у учасників під час цієї гри, які якості притаманні гравцям, які краще за інших справлялися з умовами гри, в яких ситуаціях в реальному житті можна застосовувати такі якості? За допомогою питань та бесід ми встановили які якості потрібні для того щоб, конструктивна вирішити виникаючі ситуації.

3 Етап – робота зі способами прийняття рішень

Вправа 3 «Ситуації, що викликають стрес» (20 хв)

Учасникам дається завдання детально описати стресову ситуацію і свою поведінку в ній. Для цієї мети необхідно заповнити таблицю:

Ситуація	Думки	Дії	Почуття	Поведінка
----------	-------	-----	---------	-----------

Після виконання завдання його результати обговорювали і виділили основні стратегії поведінки людини в проблемних і стресових ситуаціях (вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення).

4 Етап – пошук конструктивних способів вирішення проблем

Вправа 4 «Пліт» (20 хв)

Легенда – після корабельної аварії команда корабля виявилася посеред океану на маленькому плоту. Учасникам пропонується великий аркуш ватману, на який вони всі повинні поміститися, що не заступаючи на підлогу. Величина листа підбирається в залежності від величини груп - поміститися

має бути не дуже складно. На «плоту» треба протриматися 30 секунд. Потім до «плоту» підпливає «акула» і невеликий шматочок ватману вирізається (приблизно 1/8 шматка). Завдання повторюється. І так до тих пір, поки не залишиться $\frac{1}{4}$ вихідного листа ватману.

Питання для обговорення:

- Яку стратегію ви взяли для виконання вправи?
- Як ви почувалися в своїй ролі?
- Наскільки важливо вам було врятуватися особисто, або важливо врятувати команду?

5 Етап – рефлексія (10 хв.)

Учасники ділилися в колі своїми враженнями та почуттями. В ході бесіди ми виявили з якими труднощами зіткнулися учасники, що для себе нового вони відкрили на даному тренінгу, та що вони збираються робити далі з отриманими результатами.

Після впровадження корекційної програми було проведено контрольне дослідження за яким, визначали основні копінг-механізми та способи подолання труднощів, встановили рівень стресостійкості особистості, виявили бажаний тип ставлення до змін і нововведень, встановили рівень ситуативної та особистісної тривожності, з метою визначення ефективності програми.

За результатами методики «Оцінка поведінки у важкій життєвій ситуації» (Р.Лазарус, С.Фолкман) було отримано наступні результати (див. рис. 3.3.1, 3.3.2).

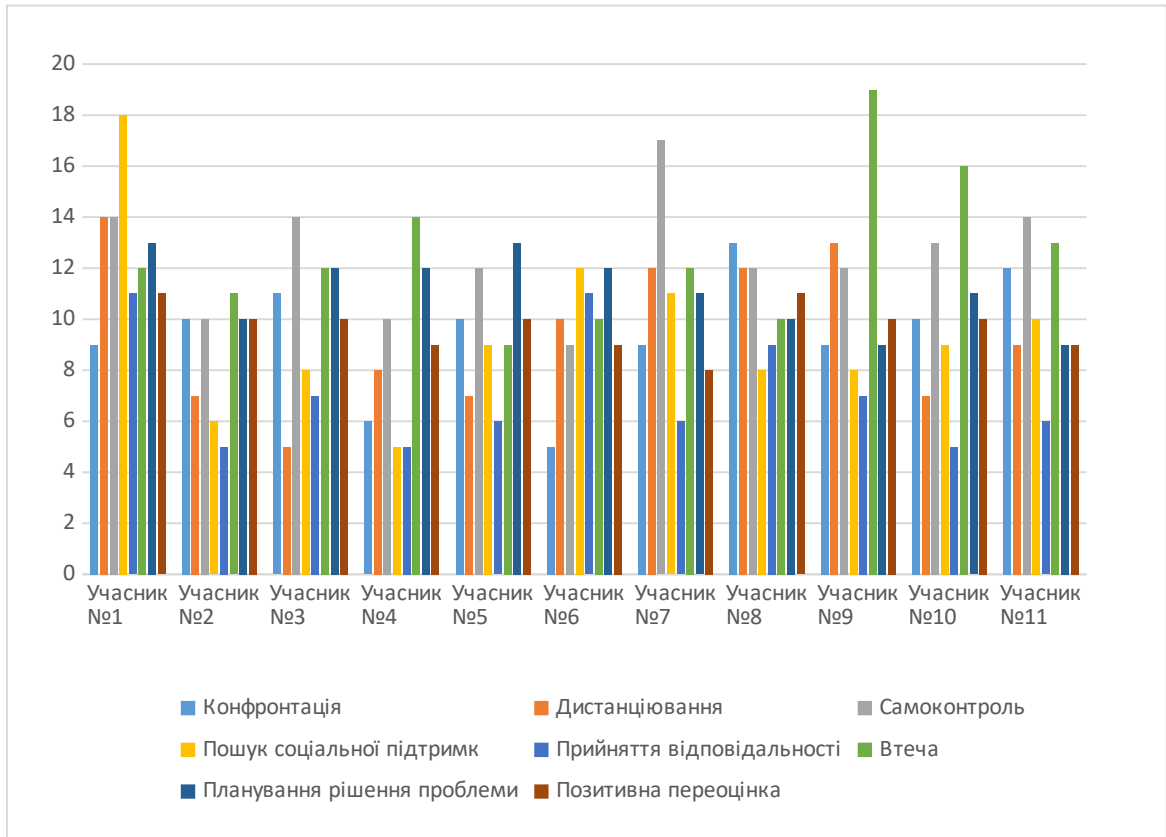


Рис. 3.3.1. Показник рівня напруженості копінгів до корекційної роботи за методикою «Оцінка поведінки у важкій життєвій ситуації» (Р. Лазарус, С.Фолкман)

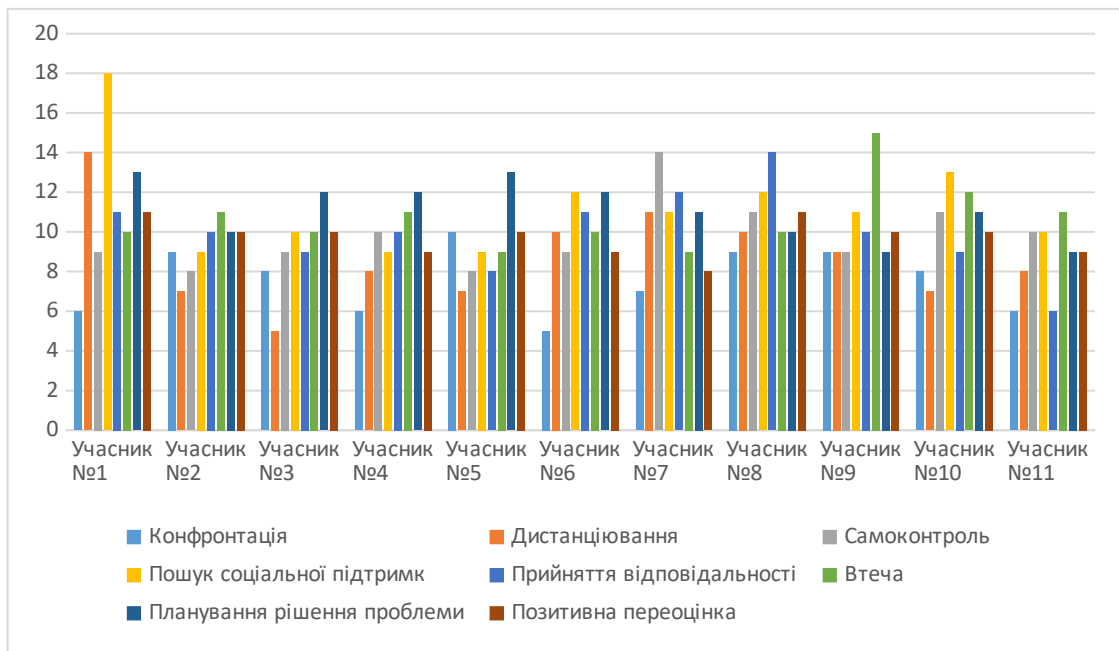


Рис. 3.3.2. Показник рівня напруженості копінгів після корекційної роботи за методикою «Оцінка поведінки у важкій життєвій ситуації» (Р. Лазарус, С. Фолкман)

Визначено, що у учасників змінилась напруженість копінг-стратегій. За даною методикою значення від 0 до 6 свідчать про низький рівень напруженості – це говорить про адаптивний варіант копінга; значення від 7 до 12 це середній, адаптаційний потенціал особистості в прикордонному стані; значення від 13 до 18 – це висока напруженість копінга, свідчить про вираженість дезадаптації. Саме за цією інтерпретацією ми зробили наступні висновки, розглянемо їх детальніше.

Респондент №1. Копінги – дистанціювання, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, планування рішень та позитивна переоцінка значно не змінились. Копінг-стратегія конфронтація раніше складала 9%, після корекційної роботи стала 6%; самоконтроль був 14%, а став 9%.

Респондент №2. Копінги – конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, планування рішень, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності та втеча-уникнення значно не змінилися, залишилися на середньому рівні.

Респондент №3. Копінги – дистанціювання, пошук соціальної підтримки, прийняття рішень, втеча-уникнення, планування рішень та позитивна переоцінка значно не змінилися. Копінг-стратегія конфронтація раніше складала 11%, після проведення тренінгової роботи складалася 8%; самоконтроль – до корекційної роботи 14%, а після – 9%

Респондент №4. Копінги – конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, планування рішень, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності значно не змінилися, залишилися на середньому рівні. Копінг втеча-уникнення складала 14%, після стало 11%.

Респондент №5. Копінги – конфронтація, дистанціювання, пошук соціальної підтримки, прийняття рішень, втеча-уникнення, планування рішень та позитивна переоцінка значно не змінилися. Копінг-стратегія самоконтроль – до корекційної роботи 12%, а після – 8%

Респондент №6. Копінг-стратегії, які значно змінилися у учасника: самоконтроль раніше складав 13%, після корекційної роботи 10%. Копінг пошук соціальної підтримки до корекційної програми складав 13%, зараз 10%. Копінг втеча–уникнення на початку складав 11%, зараз 9%. Копінг планування рішень раніше складав 13%, зараз 11%. Копінг позитивна переоцінка раніше складав 13%, зараз складає 11%.

Респондент №7. Копінги – дистанціювання, пошук соціальної підтримки, планування рішень, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності значно не змінилися, залишилися на середньому рівні. Копінг конфронтація було 9%, після корекції стало 7%. Копінг самоконтроль раніше складав 17%, зараз – 14%. Копінг втеча-уникнення – до було 12%, після стало 9%

Респондент №8. Копінги – самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття рішень, втеча-уникнення, планування рішень та позитивна переоцінка значно не змінилися. Копінг-стратегія конфронтація раніше складала 13%, після проведення тренінгової роботи складалася 9%; дистанціювання – до корекційної роботи 12%, після – 10%

Респондент №9. Деякі копінг-стратегії змінилися від високої напруженості до середньої, а саме копінг дистанціювання раніше складав 13%, зараз 9%. Копінг втеча спочатку складала 18%, після корекційної роботи складав 12%.

Респондент №10. Копінги – дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття рішень, планування рішень та позитивна переоцінка значно не змінилися. Копінг-стратегія конфронтація раніше складала 10%, після проведення тренінгової роботи складалася 8%; втеча-уникнення – до корекційної роботи 16%, після – 12%.

Респондент №11. У учасника найбільш змінився тільки один копінг – це конфронтація, до корекційної програми складав 12%, після тренінгової роботи складав 6%.

З цього ми робимо висновок, що учасникам вдалося змінити свою поведінку в конфліктній ситуації, тобто вони вибирають конструктивні способи впораючої поведінки.

За результатами методики «Визначення стресостійкості особистості» (Н.В Кіршева, Н.В Рябчикова) були отримані наступні результати (див. рис. 3.3.3, 3.3.4)



Рис 3.3.3. Результати за методикою визначення стресостійкості особистості до корекційної роботи (Н.В Кіршева, Н.В Рябчикова)



Рис 3.3.4. Результати за методикою визначення стресостійкості особистості після корекційної роботи (Н.В Кіршева, Н.В Рябчикова)

За результатами проведення корекційної програми робимо висновок, що учасники змогли підвищити свою стресостійкість до рівня норми.

Якщо до корекційної програми були рівні нижче середнього та трохи нижче середнього, то після впровадження у респондентів тільки вище середнього и високий.

За методикою «Шкала тривоги» (Спілбергера-Ханіна) були отримані наступні результати (див. рис. 3.3.5).

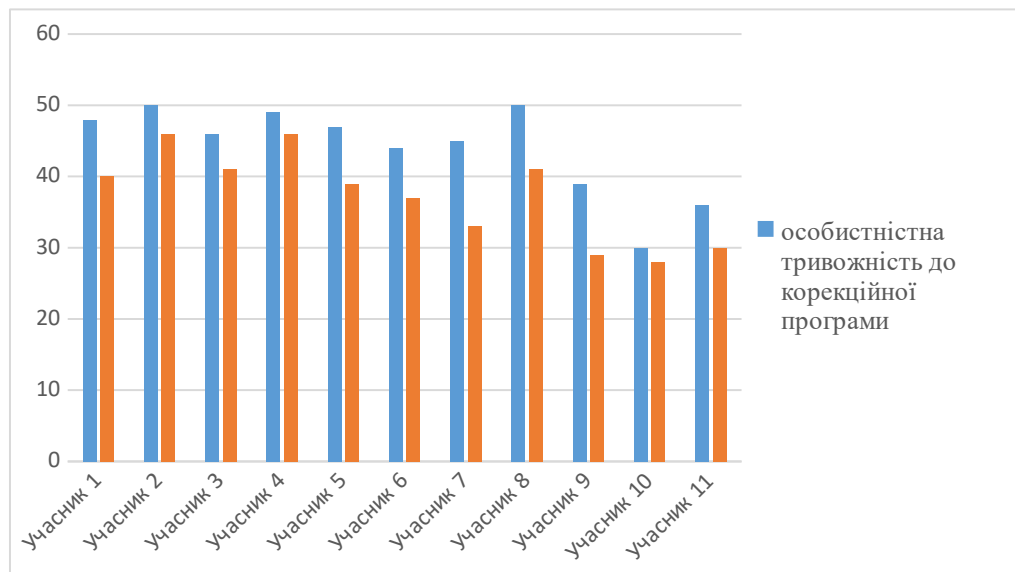


Рис 3.3.5. Порівняння рівню особистісної тривожності до і після корекційної програми за методикою Шкала тривоги (Спілбергера Ханіна)

Було визначено, що у учасника №1 особистісна тривожність становила 48%, після корекційної роботи рівень тривожності учасника змінився на 40%. До корекційної програми у учасника №2 був високий рівень тривожності, а саме 50%, після проведення роботи цей рівень значно змінився, а саме 45%. Рівень особистісної тривожності у учасника №3 становив 45%, після тренінгових занять рівень тривожності змінився на 41%. У учасника №4 рівень тривожності становив 49%, після проведення корекційної роботи рівень тривожності змінився на 45%. У респондента №5 рівень тривожності становив 46%, після тренінгової програми цей рівень змінився на 37%. У учасника №6 до корекційної програми був високий рівень тривожності, а саме 44%, після тренінгової роботи рівень тривожності змінився на 36%. У

учасника №7 рівень тривожності становив 45%, після проведення корекційної роботи рівень тривожності змінився на 32%. До корекційної програми у учасника №8 був високий рівень тривожності, а саме 50%, після проведення роботи цей рівень значно змінився, а саме 41%. У респондента №9 рівень тривожності становив 39%, після тренінгової програми цей рівень змінився на 28%. У учасника №10 значно не змінився рівень, був 30%, а став 28%. Рівень особистісної тривожності у учасника №11 становив 35%, після тренінгових занять рівень тривожності змінився на 30%.

Ми бачимо, що особистісна тривожність зменшилась у більшості після корекційної програми. Ми можемо стверджувати, що учасники змогли впоратися зі своєю особистісною тривожністю. За допомогою корекційної роботи у більшості учасників рівень особистісної тривожності змінився на середній.

За результатами методики «Стиль реагування на зміни» (Базаров, Сичова) було отримано наступні результати (див. рис. 3.3.6, 3.3.7.)

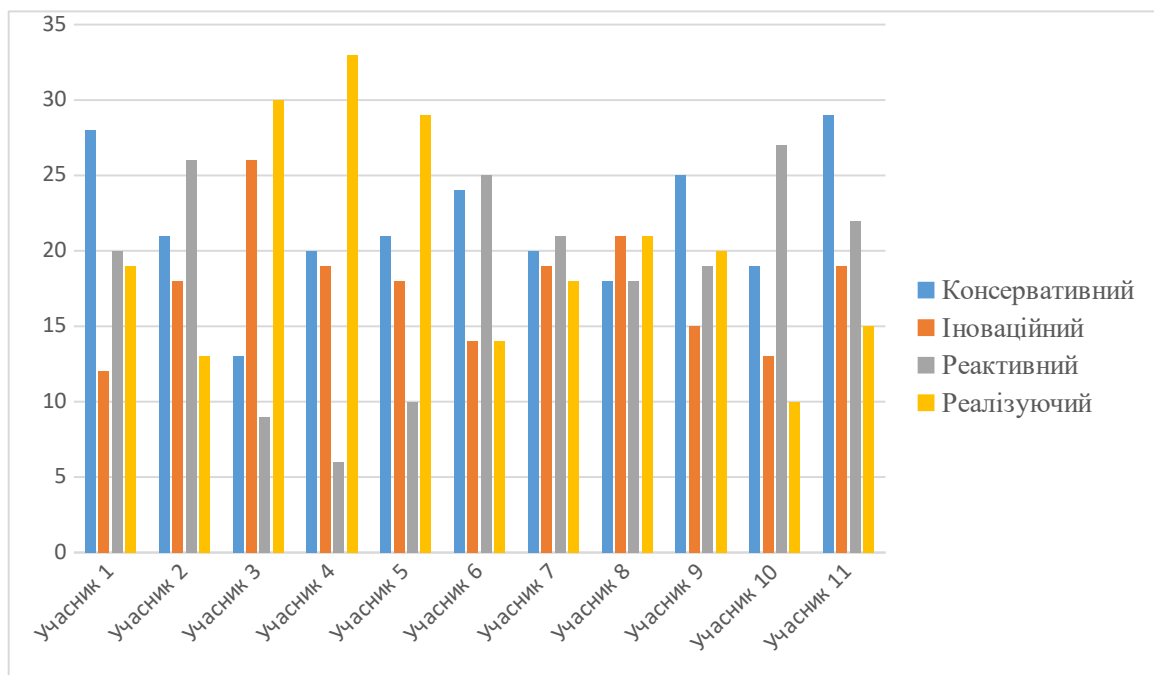


Рис 3.3.6. Результати за методикою стиль реагування на зміни до корекційної роботи (Базаров, Сичова)

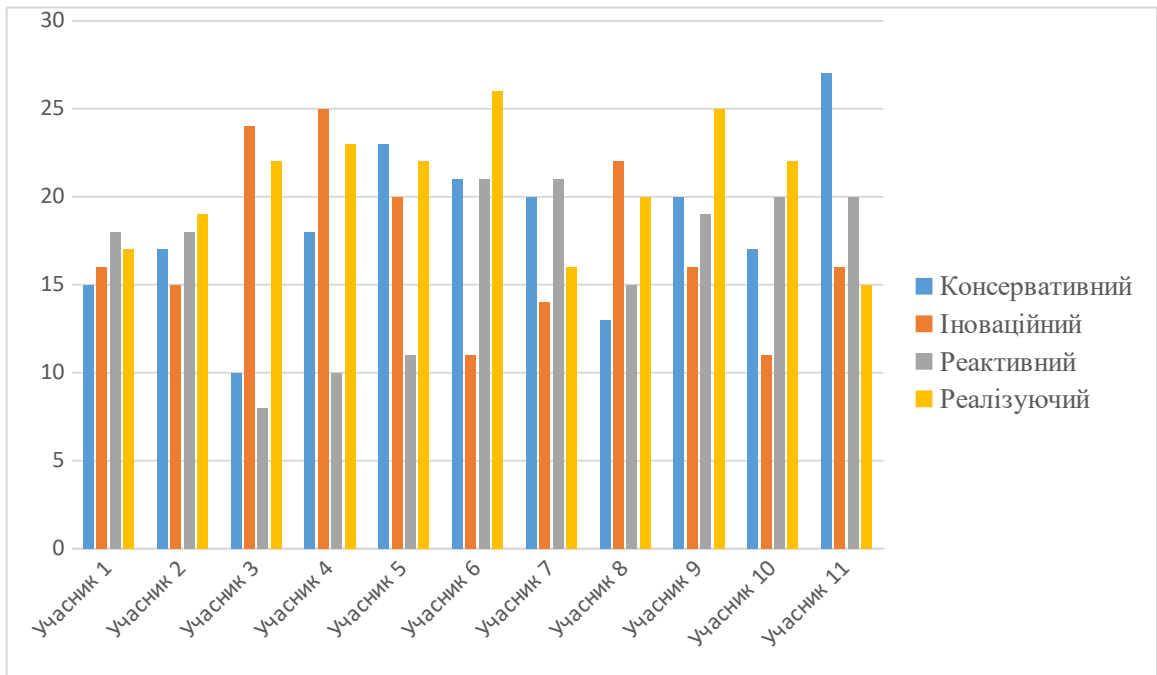


Рис 3.3.7. Результати за методикою стиль реагування на зміни після корекційної роботи (Базаров, Сичова)

Учасник №1 – стиль реагування на зміни до корекції переважав консервативний, після корекційної роботи став – реактивний. Учасник №2 – переважав тип реагування реактивний, після впровадження корекційної програми став реалізуючим. Учасник №3 змінив свій стиль на інноваційний, до корекції був реалізуючий. У учасника №4 також переважає зараз інноваційний тип реагування. Учасник №5 – до проведення тренінгової роботи переважає реалізуючий тип, після корекції став консервативний. Учасник №6 після проведення корекційної роботи переважає реалізуючий стиль, до корекції був реактивний. В учасника №7 не змінився тип ставлення до змін. Учасник №8 після тренінгової програми змінився стиль на реалізуючий, до корекційної роботи переважав інноваційний. Учасник №9 спочатку переважав тип консервативний, після впровадження тренінгових занять змінився на реалізуючий. Учасник №10 – переважав стиль реагування реактивний, після корекційної роботи став реалізуючим. У учасника №11 не змінився тип ставлення до змін.

За результатами проведення корекційної програми робимо висновок, що після корекційної роботи рівень особистісної тривожності у учасників значно змінився. До впровадження високий рівень тривожності був у 54% респондентів, середній – у 36% респондентів. Після проведення корекційної роботи: високий рівень у 18% респондентів, середній – у 54% респондентів. Ми можемо стверджувати, що більшість учасників змогли впоратися зі своєю особистісною тривожністю. Також вдалося змінити стиль реагування на зміни, тобто вони вибирають конструктивні способи впораючої поведінки. До корекційної роботи у більшості (36%) був – реактивний стиль реагування, а у 27% – консервативний. Після проведення корекційної роботи – у 45% стиль реагування на зміни став реалізуючий, а у 18% – інноваційний. Учасники ефективно відпрацювали способи прийняття рішень та сформували адаптивні способи впораючої поведінки в ситуації невизначеності.

Гіпотезу дослідження: усвідомлення і формування проактивних стратегій поведінки та зниження рівня тривожності у ситуації невизначеності серед військовослужбовців можливо за допомогою корекційної програми підтверджено.

Висновки до розділу 3

У нашій програмі було заплановано проведення констатуючого дослідження, формуючого експерименту і контрольного дослідження.

Констатувальне дослідження складалося з чотирьох методик, які спрямовані на визначення основних копінг-механізмів та способів подолання труднощів; встановлення рівня стресостійкості особистості; виявити бажаний тип ставлення до змін і нововведень; встановлення рівню ситуативної та особистісної тривожності. Завдяки результатам даного дослідження ми відібрали групу учасників, у яких спостерігається підвищення рівню особистісної тривожності, деструктивні способи подолання труднощів. Вибирають копінг-стратегії такі як: конфронтація, самоконтроль, втеча-уникнення.

В структуру формувального експерименту входив тренінг, спрямований на розуміння та подолання підвищеного рівня тривожності; навчитися контролювати поведінку в стресовій ситуації; сформувані конструктивні способи поведінки в ситуації невідомості.

Після корекційної програми ми проводили контрольне дослідження, яке складалося з тих самих методик. Завдяки цим методикам ми встановили, що у учасників нормалізувався рівень особистісної тривожності. Учасникам вдалося змінити тип ставлення до змін, тобто вони вибирають конструктивні способи впорядуючої поведінки.

ВИСНОВКИ

Невизначеність притаманна всій природі, у людському суспільстві вона має специфічні особливості лише з людськими характеристиками, а також спосіб боротьби з цією невизначеністю та спосіб взаємодії з нею. Невизначеність також є характеристикою сучасних соціальних концепцій. Вона стає найбільше у кризі соціального та культурного розвитку, у критичних і непередбачуваних надзвичайних ситуаціях. Через нестабільність та швидкі зміни сучасного суспільства та культури, невизначеність пов'язана з ймовірністю, відкритістю та невідомістю майбутнього, що призводить до стану страху.

У більшості випадків люди в невизначених ситуаціях відчують тривогу як психічний стан і емоційну реакцію. Тривога як емоційна реакція часто призводить до дезорієнтації в часі та просторі, що призводить до розвитку неадекватних реакцій на звичайну поведінку людини різної інтенсивності. Люди, в екстремальних і важких умовах, перебувають у стані невизначеності. У екстремальних випадках багато ситуацій можуть викликати стрес, залежно від особистого ставлення та наявності досвіду. Однак під впливом стресових факторів у всіх розвиватиметься однакова стадія стресу, але зовнішня поведінка може відрізнитися. Деякі люди піддаються труднощам, а інші мобілізують усі свої фізичні та розумові здібності, щоб протистояти їм.

Тривога є одним із найпоширеніших переживань людей у критичних ситуаціях і надзвичайних ситуаціях. Вона може виконувати різні функції, включаючи адаптивну та хаотичну психічну діяльність. Так, легкий ступінь тривоги — занепокоєння — визначається як чутливість до небезпеки: вона попереджає про загрозу, що насувається, і мобілізує організм для її подолання. Поява стану тривоги є «відправною точкою» в процесі подолання або зміни стану тривоги. Відбувається пошук виходу із небезпечної ситуації, підбір найбільш оптимального варіанта поведінки, максимальна активізація енергетичних процесів та вегетативних механізмів забезпечення активності.

У різних ситуаціях тривога проявляється по-різному. У одних випадках люди поводяться скрізь тривожно, а в інших випадках виявляють свою тривожність періодично, виходячи з обстановки, що складається.

Ситуативно-стійку тривожність називають, як правило, особистісною та пов'язують її з відповідною особистісною рисою, яка є у людини. Це відноситься до стійкої індивідуальної особистісної характеристики суб'єкта, які відображають наявність у нього тривожних тенденцій і характеристик, що виявляються досить широкого «віяла» сприйняття різних ситуацій, як загрози подальшої реакції на такі впливи. Ситуативно-мінливу тривожність називають ситуативною, а особливості особистості, що виявляє подібну тривожність. Подібний стан протікає на тлі емоцій, що суб'єктивно переживаються: занепокоєння, напруги, нервозності, спантеличеності.

Травмуючий вплив екстремальних умов на психологію людини має різну природу. Екстремальні ситуації, особливо психологічний вплив екстремальних бойових дій, виходить не тільки від прямої, безпосередньої загрози для життя людини, а й ще від опосередкованої загрози, яка пов'язана з високою ймовірністю її настання. Крім того, опосередкована загроза набагато більшою мірою може травмувати психіку людини, оскільки такі загрози ще очікуються, а їх конкретні прояви поки невідомі.

Серед факторів, що підвищують вимоги до психічної адаптації людини, можна назвати динамічність розгортання подій, дефіцит або суперечливість інформації, необхідний для прийняття рішень ризик, діяльність в умовах, що перевищують функціональні можливості людини за обсягом і ступеня складності, а також загрози для здоров'я і життя.

З метою визначення усвідомленості вибору стратегії поведінки у ситуації стресу серед військовослужбовців було проведено констатувальне дослідження. Було виявлено, що більшість випробуваних вибирають способи впорядочної поведінки, такі як: планування вирішення проблеми та пошук соціальної підтримки, а у деяких досліджуваних виявили рівень стресостійкості нижче середнього. Також учасники часто використовують у

своєму житті реалізуючий та консервативний стиль ставлення до змін. Було зафіксовано, що у деяких респондентів присутня вираженість ступеня особистісної тривожності.

Завдяки цьому було визначено групу респондентів, які потребують корекції підвищеного рівня тривожності; навчити контролювати поведінку в стресовій ситуації; сформувати конструктивні способи поведінки в ситуації невідомості.

Після проведеної корекційної роботи за результатами контрольного дослідження було визначено, що у учасників нормалізувався показник особистісної тривожності. Якщо на констатувальному етапі спостерігався високий рівень тривожності, то після корекційної програми у всіх учасників рівень тривожності змінився на середній. Учасники змогли подолати свої негативні переживання за допомогою рефлексії та роботи над собою.

Досліджувані змінили свою поведінку в ситуації невизначеності, тобто переважаючими стали конструктивні способи впорядкової поведінки. Зазначено, що на етапі констатувального дослідження учасники обирали такі копінг-стратегії як конфронтація, самоконтроль, втеча-уникнення, то на етапі контрольного дослідження визначено, що учасники обирають планування рішень та прийняття відповідальності, що свідчить про сформовану особистісну навичку аналізу проблем і прийняття конструктивних рішень в ситуаціях невизначеності.

За результатами проведення корекційної програми визначено, що учасники ефективно подолали підвищений рівень тривожності та сформували конструктивні способи поведінки в ситуації невідомості. Гіпотезу дослідження підтверджено.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алишев Б.С. Психика и преодоление неопределенности. Ред. Т.Н. Ушакова. Москва: Государственный университет. Высшая школа экономики, 2009, №3 том 6. с. 3-26.
2. Андросюк В.Г. Психологія екстремальної поведінки: навч.-метод. Комплекс Київ, 2015.
3. Анцыферова, Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. 1994. № 1 С. 3-19.
4. Базаров Т.Ю., Сычева М.П. Создание и апробация опросника «Стили реагирования на изменения» Психологические исследования. 2012. Т. 5, № 25, URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 10.09.2021).
5. Белинская, Е.П. Конструирование идентификационных структур личности в ситуации неопределенности под ред. Т.Г. Стефаненко. Москва, 2001.
6. Беляев В.П. Тревоги прожитого дня. Москва: Граница, 2011. 488 с
7. Бибарцева К.Ю. Копинг-стратегии у военнослужащих срочной и контрактной службы с разным уровнем фрустрации // Молодой ученый. 2017. № 2. С. 686-688.
8. Бодров, Б.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. Москва: ООО «ПЕР СЭ», 2006. 650 с.
9. Бодров В.А. Проблема взаимосвязи стресса, адаптации и личности. Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф. отв. ред.: Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. С. 22-24.
10. Бочарова Е.Е. Готовность к риску в соотношении с характеристиками осознанной саморегуляции и субъективного благополучия личности, 2011.
11. Сер. Философия. Психология. Педагогика. Вып. 4. С.59-63.
11. Братусь Б.С. К проблеме развития личности в зрелом возрасте. Вестник Москва. ун-та. Серия 14. Психология, 1980. № 2. С. 3-11.

12. Вдовиченко А. В. Особливості копінг – поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Психологічні науки. 2013. Вип. 114. 20 с.
13. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса. Питер, 2009. 336 с.
14. Габдреева Г.Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии. М.: изд-во Тонус, 2000. 180 с.
15. Галин А.Л. Состояния неопределенности и вдохновения в творческом поведении человека: Сборник материалов Всероссийской конференции 18 - 19 мая 2006 г. Новосибирск, 2006. С. 77 - 83.
16. Ганс Селье. Стресс без дистресса. Москва: Прогресс, 1979. 124 с.
17. Гефеле О.Ф. Личность в ситуации риска (социально-философский анализ): Дис. канд. философ. наук: 09.00.11. Московский государственный технологический университет «Станкин». Москва, 2004. 151 с.
18. Гришин А.М. Возможности диагностики способов совладающего поведения. Развитие человека в современном мире. Москва, 2011. 187 с.
19. Дедов Алексей материалы по дисциплине «Психологические основы работы с молодёжью». Электронная библиотека, конспекты лекций, методические рекомендации
20. Зинченко В.П. Толерантность к неопределенности: новость или психологическая традиция 2007. № 6. С. 3 - 20.
21. Интернет-журнал «Технологии техносферной безопасности» Выпуск №6 декабрь 2009 г.
22. Караяни А. Экстренная психологическая помощь военнослужащим в бою. Москва: Центр, 1995. С 32.
23. Кислицина А.С. Особенности адаптационного потенциала военнослужащих по призыву: дисс. канд. психол. наук. Казань, 2010.
24. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі

- миротворчих підрозділів: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
25. Комар З. Психологічна стійкість воїна: підручник для військових психологів. Київ, 2017. 184 с.
26. Корнилова, Т. В. Принцип неопределенности в психологии выбора и риска [Электронный ресурс] 2015. Т. 8, № 40. С. 3. Электрон. версия печ. публ. Режим доступа: <http://psystudy.ru/>(дата обращения: 28.11.2020).
27. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания. Журнал практического психолога. Москва: 2007. № 3 С. 93-112.
28. Крюкова Т. Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Авантитул, 2007. 60 с.
29. Кудренко О.В., Афанасенко В.С. Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України, 2018, № 2(31)
30. Кутбиддинова Р.А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции): учебнометодическое пособие Южно-Сахалинск: СахГУ, 2019. С 36
31. Кыров Н. Е. Психопатологический потенциал ЧС различных типов. Под ред. В. В. Рубцова, С. Б. Малых. Москва, 2008.
32. Лазебная Е.О., Зеленова М.Е. Военно-травматический стресс: особенности посттравматической адаптации участников боевых. 1999. Том 20, сентябрь – октябрь. С. 67-68.
33. Лебедев В. Личность в экстремальных условиях. Москва: Политиздат, 1989. 304 с.
34. Левитов Н.Д. О психических состояниях. Москва: Просвещение, 1964. С. 62
35. Ліпатов І.І. Психологічна адаптація військовослужбовців до бойової діяльності: Навчальний посібник. Харків: ХВУ, 1999. 148 с.
36. Магомед-Эминов М.Ш. Новые аспекты психотерапии посттравматического стресса: метод. рекомендации Москва: Инсайт, 2004. С. 33 - 39.

37. Магомед-Эминов, М.Ш. Личность и экстремальная жизненная ситуация. Вестник МГУ. Серия «Психология». 1996. № 4. С. 26 - 30.
38. Малкина-Пых И.Г. Стратегии поведения при стрессе. Московский психологический журнал. №12
39. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 259 с.
40. Назаретян А.П. Психология стихийного массового поведения. Москва, 2001. 112 с.
41. Об экстремальном характере деятельности и здоровье специалистов СФС по данным литературы Научные проблемы специальных военно-строительных и фортификационных комплексов, обустройства войск, управления производственной деятельностью и социологии образования в МО РФ: Сб. науч. статей. Вып. 7. СПб., 2008.
42. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: метод. посібн. / О.М. Кокун, Н.А. Агаєв, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
43. Особенности возрастного развития личности в период взрослости. [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.psyworld.ru/> (дата обращения: 30.11.2020)
44. Останина Н.В. Подходы к классификации копинг-поведения в научной литературе. СПб.: РГПУ им. А. И. Герцен, 2008. 131 с.
45. Осухова Н.Г. Психологическая помощь в трудных и экстремальных ситуациях. Москва, 2005.
46. Пищелко А.В., Сочивко Д.В. Реадаптация и ресоциализация. Москва: ПЕР СЭ, 2003. С. 19.
47. Портнова А.Г. Психологические механизмы и стратегии совладания с кризисными ситуациями сотрудников в экстремальных видах профессиональной деятельности. Вестник КемГУ. 2010.

48. Проблема экстремальности в современной психологической науке – [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://extrpsy.nuczu.edu.ua/statya9> (дата обращения: 30.11.2020)
49. Психодиагностика стресса: практикум / сост. Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина. Казань: КНИТУ, 2012. 212 с.
50. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности: анализ, теория, практика. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 479 с.
51. Реан А. Психология человека от рождения до смерти. Санкт-Петербург: Издательский дом «Нева». Москва: Олма-пресс, 2002.
52. Рогачев В. А., Коноплева И. Н. Взаимосвязь копинг-стратегий и личностных ресурсов стресс-преодолевающего поведения сотрудников правоохранительных органов // Медицинская психология в России. 2015. № 2 (31). С. 11
53. Роулингс-Смит Елена Психология среднего возраста [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.psychologos.ru/> (дата обращения: 30.11.2020).
54. Сборник психологических тестов: пособие / сост. Е.Е. Миронова. Минск: Женский институт ЭНВИЛА, 2005. 155 с
55. Симонов П.В. Информационная теория эмоций. Москва: МГУ, 1993. С.188-195.
56. Соловьева С.Л. Тревога и тревожность: теория и практика [Электронный ресурс] Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2012. N 6 (17). URL: <http://medpsy.ru>
57. Стасюк В.В. Психологія локальних війн та збройних конфліктів: підручник для слухачів та студентів вищих навчальних закладів. Київ : НУОУ ім. І. Черняхівського, 2016. 412 с.
58. Столяренко А.М. Экстремальная психопедагогика. Москва, 2002. С. 549-554.
59. Тарабрина Н.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. Питер. 2001.

60. Трубицина Л.В. Переживание травмирующего события как проблема психологии личности. Москва: Прогресс, 2005. 201 с.
61. Фабер В.О. Проблема неопределенности в структуре философского знания (Онтологический, гносеологический, антропологический аспекты): дис. канд. филос. Наук. Саратов, 2004.
62. Франкл В. Человек в поисках смысла. Москва: Прогресс, 1990. 368 с.
63. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. Санкт-Петербург: Питер, 2008. С. 93-95
64. Ягупов В.В. Військова психологія: підручник. Київ: Тандем, 2004. 656 с.
65. Albrecht T.L., Adelman M.B. Soziale Kommunikationsunterstützung: eine theoretische Perspektive. Newbury Park, Kalifornien: 1987. Pp. 18-39.
66. Field Manual FM 6—22.5. Combat and operational stress control manual for leaders and soldiers. — Washington, 2009.
67. Folkman S. and Lazarus R.S. Coping and emotion. Monat A. and Richard S. Lazarus. Stress and Coping. N.-Y., 1991, 207- 227.
68. Hoge, Ch. W. Once a warrior always warrior: Navigating the Transition from Combat to Home Including Combat Stress, PTSD, and mTBI. — Guilford, Connecticut: Lyons Press, 2010.
69. Spielberger C.D. Anxiety: Current trends in theory and research. N.Y., 1972. Vol. 1. P. 24-55.
70. Toch M. Collective behavior: crowds and social movements. In: Handbook of social psychology. Vol. 4. London, 1968-69.
71. Zinbarg R.E., Barlow D.H., Hertz R.M. Cognitive-behavioral approaches to the nature and treatment of anxiety disorders // Annual Review of Psychology. 1992. Vol. 43. P. 235-267.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1

Опитувальник «Способи впорається поведінки» (Р. Лазарус, С. Фолкман)

Інструкція: вам пропонується 50 тверджень, що стосуються поведінки у важкій життєвій ситуації. Обведіть в рядку з твердженням той варіант, який найбільш часто проявляються у Вас в поведінці.

№ Опинившись у важкій ситуації, я ...	ніколи	рідко	іноді	часто
1 ... зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі - на наступному кроці	0	1	2	3
2 ... починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати, головне - робити хоч що-небудь	0	1	2	3
3 ... намагався схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку	0	1	2	3
4 ... говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію	0	1	2	3
5 ... критикував і картав себе	0	1	2	3
6 ... намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є	0	1	2	3
7 ... сподівався на диво	0	1	2	3
8 ... миритися з долею: буває, що мені не щастить	0	1	2	3
9 ... поведився, як ніби нічого не сталося	0	1	2	3
10 ... намагався не показувати своїх почуттів	0	1	2	3
11 ... намагався побачити в ситуації щось позитивне	0	1	2	3
12 ... спав більше звичайного	0	1	2	3
13 ... зривав свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми	0	1	2	3
14 ... шукав співчуття і розуміння у кого-небудь	0	1	2	3
15 ... в мені виникла потреба виразити себе творчо	0	1	2	3
16 ... намагався забути все це	0	1	2	3
17 ... звертався за допомогою до фахівців	0	1	2	3
18 ... змінювався або ріс як особистість	0	1	2	3

в позитивну сторону				
19 ... вибачався або намагався все загладити	0	1	2	3
20 ... становив план дії	0	1	2	3
21 ... намагався дати якийсь вихід своїм почуттям	0	1	2	3
22 ... розумів, що сам викликав цю проблему	0	1	2	3
23 ... набирався досвіду в цій ситуації	0	1	2	3
24 ... говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації	0	1	2	3
25 ... намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням або ліками	0	1	2	3
26 ... ризикував відчайдушно	0	1	2	3
27 ... намагався діяти не надто поспішно, довіряючи першому пориву	0	1	2	3
28 ... знаходив нову віру в щось	0	1	2	3
29 ... знову відкривав для себе щось важливе	0	1	2	3
30 ... щось міняв так, що все залагоджувалось	0	1	2	3
31 ... в цілому уникав спілкування з людьми	0	1	2	3
32 ... не допускав це до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися	0	1	2	3
33 ... питав поради у родича чи друга, яких поважав	0	1	2	3
34 ... намагався, щоб інші не дізналися, як погано йдуть справи	0	1	2	3
35 ... відмовлявся сприймати це занадто серйозно	0	1	2	3
36 ... говорив про те, що я відчуваю	0	1	2	3
37 ... стояв на своєму і боровся за те, чого хотів	0	1	2	3
38 ... зганяв це на інших людях	0	1	2	3
39 ... користувався минулим досвідом - мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації	0	1	2	3
40 ... знав, що треба робити і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити	0	1	2	3
41 ... відмовлявся вірити, що це дійсно	0	1	2	3

відбулося				
42 ... я давав обіцянку, що в наступний раз все буде по-іншому	0	1	2	3
43 ... знаходив пару інших способів вирішення проблеми	0	1	2	3
44 ... намагався, що мої емоції не надто заважали мені в інших справах	0	1	2	3
45 ... щось міняв в собі	0	1	2	3
46 ... хотів, щоб все це швидше якось утворилося або скінчилося	0	1	2	3
47 ... уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися	0	1	2	3
48 ... молився	0	1	2	3
49 .. прокручував в голові, що мені сказати або зробити	0	1	2	3
50 ... думав про те, як би в даній ситуації діяла людина, якою я захоплююся і намагався наслідувати їй	0	1	2	3

Обробка результатів

1. Підраховуємо бали, сумірюя по кожній субшкале:

- ніколи - 0 балів; рідко - 1 бал; іноді - 2 бали; часто - 3 бали

2. Обчислюємо за формулою: $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$. Номери опитувальника (по порядку, але різні) працюють на різні шкали, наприклад, в шкалі «конфронтативного копінг» питання - 2, 3, 13, 21, 26, 37 і т.д. Максимальне значення з питання, яке може набрати випробуваний 3, а з усіх питань субшкали максимально 18 балів, випробуваний набрав 8 балів: - це і є рівень напруги конфронтаційного копінга.

3. Можна визначити простіше, по сумарно балу: 0-6 - низький рівень напруженості, говорить про адаптивне варіанті копінга; 7-12 - середній, адаптаційний патенціал особистості в прикордонному стані; 13-18 - висока напруженість копінга, свідчить про виражену дезадаптації.

Ключ:

- Конфронтаційний копінг - пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37.
- Дистанціювання - пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35.
- Самоконтроль - пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

- Пошук соціальної підтримки - пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.
- Прийняття відповідальності - пункти: 5, 19, 22, 42.
- Втеча-уникнення - пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.
- Планування рішення проблеми - пункти: 1, 20, 30, 39, 40, 43.
- Позитивна переоцінка - пункти: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

Інтерпретація результатів: опис субшкал

Конфронтація. Вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій. Часто стратегія конфронтації розглядається як неадаптивна, однак при помірному використанні вона забезпечує здатність особистості до опору труднощам, енергійність і підприємливість при вирішенні проблемних ситуацій, вміння відстоювати власні інтереси;

Дистанціювання. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості в неї. Характерно використання інтелектуальних прийомів раціоналізації, перемикання уваги, відсторонення, гумору, знецінення і т.п. ;

Самоконтроль. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого придушення і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на сприйняття ситуації і вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до самовладання;

Пошук соціальної підтримки. Вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної і дієвої підтримки. Характерні орієнтованість на взаємодію з ін. Людьми, очікування підтримки, уваги, ради, співчуття, конкретної дієвої допомоги;

Прийняття відповідальності. Визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми і відповідальності за її рішення, в ряді випадків з виразним компонентом самокритики і самозвинувачення. Виразність даної стратегії в поведінці може призводити до невиправданої самокритики і

самобичування, переживання почуття провини і хронічної незадоволеності собою;

Втеча-уникнення. Подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання і т.п. При виразному перевагу стратегії уникнення можуть спостерігатися інфантильні форми поведінки в стресових ситуаціях;

Планування рішення проблеми. Подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів;

Позитивна переоцінка. Подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляду її як стимулу для особистісного зростання. Характерна орієнтованість на надлічностное, філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст роботи особистості над саморозвитком.

ДОДАТОК 2

Тест на визначення стресостійкості особистості (Н. В. Кіршева, Н. В. Рябчикова)

Методика розроблена з метою оцінки рівня стресостійкості особистості.

Інструкція: нижче пропонується тест, який дозволяє отримати оцінку вашого рівня стресостійкості. Ви отримаєте тим більш об'єктивний результат, чим більш щирими будуть ваші відповіді. Обведіть підходящий варіант по кожному твердженню.

№	Твердження	Рідко	Іноді	Часто
1	Я думаю, що мене недооцінюють в колективі	1	2	3
2	Я намагаюся працювати/вчитися, навіть якщо буваю не зовсім здоровий	1	2	3
3	Я переживаю за якість своєї роботи	1	2	3
4	Я буваю налаштований агресивно	1	2	3
5	Я не терплю критики на свою адресу	1	2	3
6	Я буваю дратівливим	1	2	3
7	Я намагаюся бути лідером там, де це можливо	1	2	3
8	Мене вважають людиною наполегливим і напористим	1	2	3
9	Я страждаю безсонням	1	2	3
10	Своїм недругам я можу дати відсіч	1	2	3
11	Я емоційно і болісно переживаю неприємність	1	2	3
12	У мене не вистачає часу на відпочинок	1	2	3
13	У мене виникають конфліктні ситуації	1	2	3
14	Мені бракує влади, щоб реалізувати себе	1	2	3
15	У мене не вистачає часу, щоб зайнятися улюбленою справою	1	2	3

16	Я все роблю швидко	1	2	3
17	Я відчуваю страх, що не візьмуть на роботу	1	2	3
18	Я дію згарячу, а потім переживаю за свої справи і вчинки	1	2	3

Обробка результатів: далі підрахуйте сумарне число балів, яке було набрано, та визначте, який рівень вашої стресостійкості, за таблицею:

Сумарна кількість балів	Рівень стресостійкості
51–54	1 – дуже низький
53–50	2 – низький
49–46	3 – нижче за середній
45–42	4 - трохи нижче середнього
41–38	5 – середній
37–34	6 – трохи вище за середній
33–30	7 – вище за середній
29–26	8 – високий
18–22	9 – дуже високий

Чим менше (сумарне число) балів ви набрали, тим вище ваша стресостійкість і навпаки. Якщо у вас перший і навіть другий рівень стресостійкості, вам необхідно кардинально змінювати свій спосіб життя.

Кожна людина здатна навчитися володіти своїм емоційним станом і цим послабити вплив стресової ситуації. Саморегуляція – це здатність людини довільно керувати своєю діяльністю: планувати, ставити мету, здійснювати вибір і т.д., у тому числі і контролювати свої емоції, вміти розслабитися.

ДОДАТОК 3

Шкала тривоги. Тест на тривожність Спілбергера Ханіна

Тест визначає рівень тривожності виходячи із шкали самооцінки. Ситуативна тривожність більше залежить від поточних проблем та переживань. Особистісна тривожність є постійною категорією та визначається типом вищої нервової діяльності, темпераментом, характером, вихованням та набутими стратегіями реагування на зовнішні фактори.

Інструкція: Прочитайте уважно кожне з наведених нижче пропозицій і обведіть відповідну цифру праворуч залежно від того, **ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ В ДАНИЙ МОМЕНТ**. Відповідайте перше, що спало на думку.

ЧАСТИНА 1. Ситуативна тривожність

№	Твердження	Ні, це зовсім не так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я перебуваю в напрузі	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стривожений	1	2	3	4
10	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруги	1	2	3	4

16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я дуже збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

ЧАСТИНА 2. Особистісна тривожність

№	Твердження	Ні, це зовсім не так	Мабуть так	Вірно	Цілком вірно
1	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
2	Я швидко втомлююся	1	2	3	4
3	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
4	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
5	Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
6	Я відчуваю себе бадьорим	1	2	3	4
7	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
8	Очікування труднощів дуже турбує мене	1	2	3	4
9	Я дуже переживаю через дрібниці	1	2	3	4
10	Я буваю цілком щасливий	1	2	3	4
11	Я приймаю все дуже близько до серця	1	2	3	4
12	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Я відчуваю себе в безпеці	1	2	3	4
14	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	У мене буває хандра	1	2	3	4

16	Я буваю задоволений	1	2	3	4
17	Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
18	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
19	Я врівноважена людина	1	2	3	4
20	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів і інтерпретація

Ситуативная тривожність (СТ) визначається за ключем:

$$(СТ) = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) - (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) + 50$$

Особистісна тривожність (ОТ) визначається по ключу:

$$(ОТ) = (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) - (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35$$

Результати оцінюються зазвичай, у градаціях:

До 30 балів – низька;

31 – 45 балів – середня;

46 балів і більше – висока тривожність.

ДОДАТОК 4

Стилі реагування на зміни (Т.Ю. Базаров, М.П. Сичова)

Інструкція: уважно прочитайте кожне твердження і поставте від 1 до 3 балів в кожній парі тверджень. Сумарна оцінка повинна дорівнювати 3 балами.

Залежно від того, наскільки Ви згодні з твердженням А чи В, поставте твердженням 0,1,2 або 3 бали.

0 = Майже ніколи

1 = Іноді

2 = Часто

3 = Майже завжди

Наприклад,

1. Я ціную традиції	0
2. Я негативно ставлюся до традицій	3

Пам'ятайте, що сума балів кожної пари тверджень повинна дорівнювати 3 !!!

I	
1) стресові ситуації я використовую як можливість довести, що я можу впоратися з нею.	
2) У стресовій ситуації я буваю роздратований і емоційний	
II	
3) Я віддаю перевагу застосовувати стандартні і перевірені часом способи вирішення завдань.	
4) Я віддаю перевагу шукати нові способи вирішення завдань.	
III	
5) Я буваю стривожений, стурбований і напружений, коли дізнаюся якусь несподівану новину	
6) Я сприймаю новини як можливість змінити ситуацію на краще	
IV	

7) Звертаючись до інших, я схильний виконувати формальності, етикет.	
8) Звертаючись до інших, я схильний спілкуватися неформально.	
V	
9) Різкі зміни можуть вибивати мене з колії: мені складно організувати себе, почати діяти	
10) У ситуації невизначеності і різких змін зазвичай я відразу приймаю рішення і починаю діяти.	
VI	
11) Стабільність, стійкість в житті краще, ніж різкі зміни.	
12) Зміни в житті завжди на краще	
VII	
13) Мені подобається реалізовувати проекти як на початку, коли багато невизначеності, так і в кінці, коли все гранично ясно	
14) Віддаю перевагу приступати до проектів, коли вже ясно як його виконувати, накопичений досвід по проекту.	
VIII	
15) Я люблю завдання, в яких є частка невизначеності необхідного результату.	
16) Я віддаю перевагу завдання, в яких чітко зрозумілий необхідний результат.	
IX	
17) Я вважаю, що прийнятої практики необхідно дотримуватися.	
18) Я вважаю, що прийняту практику необхідно змінювати.	
X	
19) Я люблю формулювати і визначати контури нових проектів.	
20) Я віддаю перевагу доводити існуючі проекти "до розуму" і підтримувати існуючі проекти.	
XI	
21) Краще, щоб всі заходи проводилися відповідно до наміченого плану.	
22) Краще, щоб план був представлений в загальному формулюванні і коректувався по ходу заходу.	

XII	
23) Віддаю перевагу вирішувати проблеми, що мають тільки однозначний варіант рішення	
24) Мені подобається вирішувати складні проблеми, які допускають неоднозначне тлумачення.	
XIII	
25) Мені не набридає виконувати тривалі, що вимагають уваги до деталей, справи.	
26) Мені швидко набридає виконувати тривалі, що вимагають уваги до деталей, справи	
XIV	
27) Людина, яка веде рівну розмірене життя без несподіванок, насправді повинен бути вдячний долі.	
28) Краще, коли життя повне несподіванок.	
XV	
29) Я люблю робити все звичним чином.	
30) Люблю знаходити нові підходи до вирішення завдань.	
XVI	
31) Перш ніж діяти, як правило, все ретельно обмірковую.	
32) Буває, що я спочатку дію і лише потім аналізую ситуацію.	
XVII	
33) Я люблю робити щось нове, і зазвичай у мене це виходить.	
34) Краще зробити все перевіреним способом.	
XVII	
35) Мені необхідно витратити багато енергії і сил на засвоєння інновацій і змін	
36) При впровадженні нового, я практично не чиню опір змінам, починаю думати і діяти по новому.	
XIX	
37) У більшості випадків, якщо зміни ініційовані іншими, я підтримую нові ідеї і бачу їх об'єктивну необхідність.	

38) Якщо зміни ініційовані іншими, мені потрібен час, щоб прийняти їх.	
XX	
39) Я віддаю перевагу нововведення стабільності.	
40) Я віддаю перевагу стабільність нововведень.	
XXI	
41) Я намагаюся уникати змін, які я не приймаю, оскільки це приносить мені дискомфорт	
42) Зміни зазвичай не викликають у мені дискомфорту, навіть якщо я не бачу їх об'єктивної необхідності	
XXII	
43) У стресовій ситуації я завжди зосереджую на проблемі і думаю, як її можна вирішити.	
44) У стресовій ситуації я зазвичай роздратований і емоційний.	
XXIII	
45) Для мене хорошим стимулом є нові ідеї і "виклики" для вирішення важких завдань.	
46) Я обережно ставлюся до будь-яких змін, вбачаючи в них потенційну небезпеку "змін тільки заради змін".	
XXIV	
47) Мені подобається розвивати вже наявні навички і накопичувати досвід	
48) Мені подобається отримувати нові знання і навички	
XXV	
49) Я із задоволенням приймаю нові ідеї і можливості, які вони мені можуть дати	
50) Я являюсь стримує силою для ентузіазму інших і часто бачу наслідки, про які інші не говорять	
XXVI	
51) У ситуації неприємних для мене змін, я знаходжу особисту вигоду і приймаю їх.	
52) У ситуації неприємних для мене змін спочатку я внутрішньо опирався і намагаюся знаходити можливості діяти по - старому.	

Підраховується кількість балів за кожним зі стилів (номери відповідних пунктів наведені у таблиці). Найбільша кількість балів відповідає найбільш вираженому стилю реакцію зміни.

Стиль			
Консервативний	Інноваційний	Реактивний	Реалізуючий
3	4	2	1
7	8	5	6
11	12	9	10
16	15	14	13
20	19	17	18
21	22	35	36
23	24	38	37
25	26	41	42
27	28	44	43
29	30	46	45
31	32	47	48
34	33	50	49
40	39	52	51
Всього	Всього	Всього	Всього

Опис стилів реагування на зміни:

Консервативний стиль. Рідко бачать необхідність змін. Стабільність віддають перевагу змін. Для того, щоб прийняти зміни, необхідно аргументовано, в деталях описати їхню необхідність. Видається складним переконати консерваторів у необхідності змін, оскільки старий порядок за визначенням кращий за новий. І навіть при розумінні об'єктивну необхідність консерваторам властиво довго перебудовуватися. При впровадженні змін швидше продовжують працювати за тими самими правилами, що раніше.

Пізніше за всіх починають працювати по-новому (прихований опір). Зміни викликають скоріше негативні емоції.

Приклади відповідних висловлювань респондентів:

«Не приймаю серйозно зміни у компанії»;

«Все нове – це добре забуте старе».

Реактивний стиль. Сприймають зміни емоційно. Стабільність віддають перевагу змін. Для того, щоб прийняти зміни, необхідно показати їх особисту вигоду, співпереживати їм, допомагати подолати їм стрес та дискомфорт. Яскраво виражені емоційні реакції, що проявляється у відкритому опорі.

Приклади відповідних висловлювань респондентів:

«Хочу швидше долати бар'єри»;

«Зміни - сильний стрес, як отримувати від цього задоволення?»

Інноваційний стиль. З легкістю приймають зміни, готові бути ініціаторами змін. Емоційно залучаються до будь-яких нових починань та ініціатив, навіть якщо не бачать об'єктивну необхідність.

Приклади відповідних висловлювань респондентів:

«Подобається сам процес змін. Азарт, подолання труднощів – для мене це форма внутрішньої боротьби»;

«Без змін жити неможливо».

Реалізуючий стиль. Підтримують та приймають зміни, якщо бачать об'єктивну необхідність чи особисту вигоду. Віддають перевагу нововведенням стабільності, проте не готові приймати будь-яку ідею. Можуть бути ініціаторами змін, якщо бачать потребу та потреба. Розсудливі під час роботи у нових умовах. Гарні реалізатори змін. Містять у собі готовність до нового, характерну для інноваторів, і розважливість, характерну для консерваторів.

Приклади відповідних висловлювань респондентів:

«Зміни – як річка, річка не має однакових берегів, життя тече»;

«Я зміни переживаю нормально, можна сказати, взагалі не переживаю»

1. Корекційна програма за темою:

Розуміння та подолання підвищеного рівня тривожності, а також навчитися контролювати поведінку в стресовій ситуації

Тренінг створювався для учасників віком від 21 до 40 років, який складається з 5 етапів: у кожен етап входять певні вправи, які допомагають досягти не тільки загально-групової, а й особистісної мети.

Час проведення тренінгу складає: 85 хвилин.

Мета групи: зниження тривожного стану, усвідомлення своїх проблем і пошук конструктивного способу їх вирішення

Завдання тренінгу:

1. Згуртування тренінгової групи на основі загальних правил поведінки. (1-2 етап)
2. Діагностика своїх проблем і пошук конструктивного способу їх вирішення
3. Розуміння причин виникнення емоційної напруги і тривожного стану

1 Етап – встановлення групових правил

1. Правило пунктуальності: учасники повинні приходити вчасно на тренінгового заняття.
2. Перед початком тренінгу кожен учасник вимикає телефон або ставить на беззвучний режим.
3. Єдина форма звернення один до одного на «ти» (по імені). Для того, щоб у групі сформувався клімат довіри.
4. Спілкування за принципом «тут і тепер». Під час тренінгу всі говорять тільки про те, що хвилює їх саме зараз, і обговорюють те, що відбувається з ними в групі.
5. Конфіденційність всього, що відбувається.
6. Неприпустимість переходу «на особистості». Слід говорити не про осіб, яких-небудь негативних якостях людини, а про його дії.

7. Правило «Зворотній зв'язок». Кожен учасник повинен дати відчуття іншим, як він до них ставиться.

8. Вміння слухати і не перебивати.

2 Етап – створення групової атмосфери: знайомство учасників

Вправа 1 «Привіт, я радий познайомитися!»

Мета: Створення групової атмосфери: знайомство учасників.

Час проведення: 10 хв.

Опис: Учасникам пропонується зробити собі візитку, тобто вказати на картці своє ім'я, яким вони будуть користуватися протягом усіх занять. При цьому можна взяти собі будь-яке ім'я: своє справжнє; ім'я гравця; ім'я свого хорошого знайомого. Надається повна свобода вибору. Потім потрібно прикріпити свою візитку на одяг. Надалі на всьому протязі занять учасники будуть звертатися один до одного по цим імен.

Обговорення: по черзі кожен з учасників представиться і скаже про себе кілька слів.

3 Етап: зниження емоційної напруги і тривожного стану

Вправа 2 «Чорний список»

Мета: зниження емоційної напруги і тривожного стану

Час: 30 хв

У кожної тривожної людини існує свій набір побоювань (страх ліфта, страх не впоратися з будь-якою справою та інше). Для виконання вправи необхідно скласти список зі своїх побоювань, а потім напроти кожного пункту написати протилежне, позитивне висловлювання.

Наприклад: «Я не впораюся з роботою, яке мені доручать – Я вже виконував складні доручення, тому мені не варто турбуватися через це». Також буде корисним згадувати свій власний позитивний досвід подолання складних ситуацій. А головне – воскресити ті відчуття, які при цьому

відчував. Чим яскравіше буде «картинка», тим простіше вийде вести себе впевненіше і безстрашні.

Питання для обговорення:

- Які відчуття у тебе виникали під час виконання?
- Який спосіб позбавлення від страху ти вибрав? Який цей страх зараз?
- Чи змінилося твоє ставлення до цього страху тепер?

Вправа 3 «Стан тривоги і спокою»

Мета: дати можливість учасникам відчувати себе в ситуації тривоги, звернути увагу на своє самопочуття в цій ситуації.

Час: 20 хв

Учасникам пропонується закрити очі і як можна краще згадати або представити ситуацію, яка викликає у них тривогу або хвилювання.

Необхідно звернути увагу на те, що відбувається з фізичним самопочуттям, як кожен учасник відчуває себе в ситуації тривоги. Потім пропонується згадати ситуацію, в якій вони не хвилюються, і знову звернути увагу на фізичне самопочуття. По завершенні цієї вправи потрібно обговорити його результати і скласти «портрет тривоги» і «портрет спокою». Необхідно звернути особливу увагу на те, що тривога супроводжується напругою, а спокій - розслабленням.

Питання для обговорення:

- Як себе відчуваєте?
- Який спосіб зняття тривоги здався найбільш підходящим особисто для вас?
- Що було легко, а де відчули труднощі?

4 Етап: усвідомлення своїх проблем і пошук конструктивного способу їх вирішення

Вправа 4 «Чому мене навчила проблема»

Мета: усвідомлення своїх проблем і пошук конструктивного способу їх вирішення

Час: 15 хв

Ведучий просить учасників згадати якусь недавню проблему, в результаті якої вони отримали новий цінний досвід, і відповісти на питання:

- Що це була за ситуація і як вона вирішилася?
- Якщо рішення цієї проблеми навчило вас чогось важливого, то, що це було?
- Уявіть собі, що через кілька років вам зададуть те ж питання. Як ви думаєте, що ви відповісте?
- Уявіть, що через багато років, коли у вас будуть діти і внуки, і ви вирішите передати їм досвід, отриманий в результаті вирішення цих проблем, про що ви їм розповісте?

5 Етап: рефлексія

1. Що ви отримали на даному тренінгу?
2. Що ви збираєтеся робити далі з отриманими результатами?
3. Які почуття ви відчували до тренінгу і після нього?
4. Що сподобалось на занятті? Що не сподобалося?

2. Тренінг на тему:

Формування конструктивних способів поведінки в ситуації невідомості

Тренінг створювався для учасників віком від 21 до 40 років, який складається з 5 етапів: у кожен етап входять певні вправи, які допомагають досягти не тільки загально-групової, а й особистісної мети.

Час проведення тренінгу складає: 85 хвилин.

Мета групи: сформувати способи копінг поведінки, аналізу проблем і навичок прийняття рішень.

Завдання тренінгу:

1. Згуртування тренінгової групи на основі загальних правил поведінки.
2. Формування способів прийняття рішень у важкій ситуації.
3. Розвиток нових адаптивних способів впораючої поведінки.

1 Етап – створення в групі доброї, доброзичливої атмосфери на початку тренінгового дня

Вправа 1 «Райдужний літачок»

Мета: Вправа призначена для створення в групі доброї, доброзичливої атмосфери на початку тренінгового дня.

Час: 10 хв

Опис: У процесі підготовки до тренінгу ведучий виготовляє «райдужний літачок». Для цього він бере аркуш паперу, покриває його з двох сторін усіма кольорами веселки: червоним, оранжевим, жовтим, зеленим, блакитним, синім і фіолетовим. Коли лист оздоблений, з нього робиться паперовий літачок. Бажано відразу перевірити його льотні якості. Може бути, потрібно щось змінити або зробити заново.

На початку тренінгу ведучий домовляється про умови вправи. Треба кидати один одному цей «райдужний літачок». Той, хто пустив літачок, тому, хто зловив, дає побажання. Необхідно, щоб в цьому побажанні було рівно сім слів (прийменники, сполучники, частки враховуються), а також, щоб не було повторень з попередніми побажаннями. Приклади: «Я тобі бажаю, Миша, бути веселим, активним!», «Маша! Бажаю того, що сама собі бажаєш!».

Може трапитися так, що відправник і одержувач – одна і та ж особа (літачок так полетів). У цьому випадку учасник говорить побажання сам собі і повторює кидок.

2 Етап – навчитися контролювати свою поведінку в ситуації невідомості

Вправа 2 «Хто без місця?»

Мета: відпрацювання навичок для швидкого реагування на ситуацію, що змінюється, контролювати свою поведінку в ситуації невідомості.

Час: 20 хв

Опис вправи. Учасники сидять на стільцях, що стоять по колу, а ведучий стоїть в центрі. За командою ведучого всі учасники встають зі своїх місць і намагаються зайняти місце свого правого сусіда. Мета ведучого – зайняти місце того, хто не встиг пересісти на сусідній стілець.

Обговорення:

- обмін враженнями, виникаючими у учасників під час цієї гри
- які якості притаманні гравцям, які краще за інших справлялися з умовами гри?
- в яких ситуаціях в реальному житті можна застосовувати такі якості?

3 Етап: робота зі способами прийняття рішень

Вправа 3 «Ситуації, що викликають стрес»

Мета: реакція на проблемну ситуацію, визначення основних стратегій поведінки в проблемних і стресових ситуаціях

Час: 20 хв

Учасникам дається завдання детально описати стресову ситуацію і свою поведінку в ній. Для цієї мети необхідно заповнити таблицю:

Ситуація	Думки	Дії	Почуття	Поведінка

Після виконання завдання його результати обговорюються і виділяються основні стратегії поведінки людини в проблемних і стресових ситуаціях (вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення).

4 Етап: пошук конструктивних способів вирішення проблем

Вправа 4 «Пліт»

Мета: Групове згуртування, взаємодія, пошук конструктивних способів вирішення проблем

Час: 20 хв

Інструкція: Легенда – після корабельної аварії команда корабля виявилася посеред океану на маленькому плоту.

Учасникам пропонується великий аркуш ватману, на який вони всі повинні поміститися, що не заступаючи на підлогу. Величина листа підбирається в залежності від величини груп - поміститися має бути не дуже складно. На «плоту» треба протриматися 30 секунд. Потім до «плоту» підпливає «акула» і невеликий шматочок ватману вирізається (приблизно 1/8 шматка). Завдання повторюється. І так до тих пір, поки не залишиться ¼ вихідного листа ватману.

Питання для обговорення:

- Яку стратегію ви взяли для виконання вправи?
- Як ви почувалися в своїй ролі?
- Наскільки важливо вам було врятуватися особисто, або важливо врятувати команду?

5 Етап: рефлексія

Учасники ділилися в колі своїми враженнями та почуттями. В ході бесіди ми виявили з якими труднощами зіткнулися учасники, що для себе нового вони відкрили на даному тренінгу, та що вони збираються робити далі з отриманими результатами.

Питання:

1. Які почуття ви відчували протягом заняття?
2. Що нового ви сьогодні дізналися?
3. Що сподобалось на занятті? Що не сподобалось?