

## КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ ЯК ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ

Кононова М. М., Жорник Є. І.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
meershaum@ ukr.net*

Професійна самоефективність, успішність дій військовослужбовців під час участі в бойових діях залежить не тільки від рівня їхньої професійної готовності, а й від високої психологічної витривалості, стресостійкості в умовах постійної загрози життю, що передбачає вміння правильно і адекватно переживати складні, кризові ситуації, знаходити оптимальні шляхи їх вирішення, адаптуватися до психологічного впливу бойової обстановки та негативних наслідків впливу бойових стрес-факторів – все це і стає необхідною умовою попередження патологічних порушень психофізіологічних реакцій.

Науковець А. Бандура під самоефективністю розумів відчуття власної компетентності та ефективності, а також уміння людей усвідомлювати свої здібності та вибудовувати поведінку, яка б відповідала специфічній задачі або ситуації [5].

*Самоефективність у професійній діяльності військовослужбовця виступає як система суб'єктивних уявлень про здатність успішно діяти в ситуаціях, пов'язаних з військовою діяльністю, яка супроводжується значними стресовими ситуаціями та з іншими професійними контекстами, що мають оцінюючий характер і забезпечують регуляцію дій, спрямованих на досягнення професійних цілей, за рахунок формування суджень про здатність успішно вирішити поставлені робочі завдання. Тому саме в цьому контексті важливим є аналіз місця та особливостей копінг-стратегій у професійній самоефективності військовослужбовців у залежності від досвіду служби, що є основною метою нашого дослідження.*

Питання копінг-стратегій у подоланні негативних стресових станів, зокрема й бойових, висвітлено в працях дослідників (Ю. В. Александров, Д. С. Зубовський, О. М. Коkun, К. О. Кравченко, Р. С. Лазарус, О. О. Пархоменко, Т. М. Титаренко, О. В. Тімченко, Х. І. Турецька, С. І. Яковенко та ін.), які об'єднують найбільш поширені стратегії опановуючої поведінки в базових стилях копінгу: проблемно-орієнтований копінг; емоційно або суб'єктивно-орієнтований копінг; соціально-орієнтований копінг. Відповідно до цих стилів визначаються копінг-стратегії подолання наслідків дії стрес-факторів, такі як: проблемно-орієнтована, емоційно-орієнтована, пошук соціальної підтримки, уникання та відволікання [1; 4].

Проблемно-орієнтована копінг-стратегія передбачає раціональний аналіз інформації, фокусування на вирішенні проблемної ситуації й пошуку альтернативних шляхів виходу з неї, усунення або зменшення сили впливу стресу, оптимістичне налаштування, впевненість у собі, активний відпочинок (спорт, фізкультура). Науковці С. І. Корсун, Т. А. Ткачук вважають, що така стратегія ефективна в кризових ситуаціях і бойових умовах, бо зменшує вплив

стресу та надмірне психологічне напруження військовослужбовця, активує його когнітивну сферу і сприяє розвитку критичного мислення, завдяки чому воїн може приймати та відстоювати зважені рішення й шукати нові шляхи подолання проблем.

У стабілізації психоемоційного стану завжди відграють провідну роль емоції, тому не менш ефективною для військовослужбовців є емоційно-орієнтована копінг-стратегія, яка відображає прагнення регулювати власний емоційний стан, відчуття і дії в бойовій ситуації. Під впливом емоцій на фізіологічному рівні змінюється функціонування кровоносної, дихальної, травної та інших систем організму, а в бойових умовах емоції можуть дестабілізувати внутрішній стан, призвести до афективних проявів і спричинити значну психоемоційну травматизацію особистості. Позитивні емоції мобілізують сили особистості, прискорюють процес одужання у разі травматизації, створюють сприятливий клімат тощо [2]. До емоційно-орієнтованих копінг-стратегій відносяться, наприклад: занепокоєння, надія на чудо, неопанування, розрядка, ігнорування проблеми, самозвинувачення, відхід у себе, прагнення відволіктися і відпочити.

Українські вчені С. І. Корсун, К. О. Островська, В. І. Осьодло, І. В. Сулятицький, Т. А. Ткачук та інші звертають увагу на ще одну копінг-стратегію, застосовувану військовослужбовцями – це стратегія пошуку соціальної підтримки, орієнтована на отримання розуміння від інших людей та активну взаємодію із соціумом (з сім'єю, родичами, друзями, знайомими), потребу в емпатії, афіліації й емоційній підтримці, на пошук професійної психологічної допомоги, громадської підтримки та духовної опори (молитви, читання духовної літератури). З точки зору вчених, застосування цієї стратегії посилює упевненість військовослужбовця в своїй цінності, любові до себе і розуміння, включеності до суспільства і турботи про нього. Завдяки цьому зменшується несприятливий вплив стресорів на особистість воїна, підтримується психічне здоров'я, благополуччя і відчуття захищеності. Однак за надмірності і недоречності соціальна допомога може викликати зворотний процес [2].

Досліджуючи соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців, що брали участь у проведенні антитерористичної операції на сході України, вчені К. О. Кравченко, О. В. Тімченко, Ю. М. Широбоков звернули увагу на таку копінг-стратегію, як уникання (ухилення) [3, с. 141].

Військовими в якості копінг-стратегії може застосовуватися відволікання. Дослідниками було доведено ефективність стратегій уникання і відволікання в подоланні стресу серед військовослужбовців, які перебували в полоні, які сприяли збереженню їхньої емоційної рівноваги [4, с. 109].

Копінг-стратегії детермінуються наявністю копінг-ресурсів, які використовуються або ймовірно можуть бути використані суб'єктом для подолання стресу. У науковій літературі найчастіше виділяють особистісні копінг-ресурси та копінг-ресурси соціального середовища.

Копінг-ресурси соціального середовища зумовлені оточенням, у якому перебуває людина. Багато військовослужбовців, учасників АТО/ООС, відмічають, що думки про батьків, дружину й дітей надають їм сили і є найсильнішою мотивацією залишитися живим [3, с. 134–135]. Багато науковців також вважають, що соціальна підтримка для військовослужбовців у зоні проведення бойових дій – важлива і необхідна, виконує захисну функцію, підтримує бойовий дух, посилює патріотичну складову й віру у власні сили, надає особистості відчуття потрібності та важливості.

У підсумку спостереження психологів показують, що в бойовій обстановці стресостійкий військовослужбовець швидко орієнтується в непередбачуваних умовах, швидко оволодіває собою й оптимально адаптується до ситуації, здатний зберігати ясність розуму й конструктивно логічно мислити, якісно функціонально виконує професійні та бойові завдання, вміє прогнозувати свої дії, надавати допомогу товаришам по службі тощо. Така поведінка зумовлена наявністю високого рівня внутрішніх психофізіологічних, енергетичних, когнітивних, поведінкових, емоційних копінг-ресурсів і спроможністю ефективно застосовувати їх для подолання бойового стресу й швидкої адаптації в бойових умовах [4].

Нами було проведено емпіричне дослідження, що передбачало визначення актуальних копінг-стратегій у професійній діяльності військовослужбовців зони АТО, аналіз їх особливостей у залежності від досвіду служби. У дослідженні взяли участь 42 військовослужбовця з різним досвідом служби, а основним критерієм став бойовий досвід без прив'язки до тривалості (років) роботи військовослужбовцем у мирний час.

Експеримент був організований у кілька етапів: підготовчий (вибір предмета, уточнення мети, завдань та визначення гіпотези), організаційний (відбір психодіагностичного інструментарію), емпіричний (первинна діагностика показників бойового стресу, визначення досвіду служби, визначення копінг-стратегій; кількісний аналіз результатів, наукова інтерпретація фактів).

Переважає кількість військовослужбовців із зони АТО на момент дослідження мала середній рівень бойового досвіду (42,8%), що свідчить про досвідченість і професіоналізм досліджуваних нами військових, а також кількість осіб з високим рівнем (19%) дозволяє говорити про таке ж досвідчене військове керівництво обороною України.

Отримані дані показали, що військовослужбовці із високим та середнім рівнями бойового досвіду мають високий рівень прояву за субшкалами «вторгнення», «уникнення» і «збудливість», натомість у військовослужбовців зони АТО без бойового досвіду та з низьким рівнем бойового досвіду показники за даними шкалами виявилися в сумі на середньому рівні за кожною субшкалою – 40 % осіб, дещо менша кількість опитаних проявляє підвищений рівень за субшкалами «уникнення» і «збудливість» – 30 %. Натомість військовослужбовці АТО із середнім та високим рівнями бойового досвіду отримали вищі показники за субшкалами «вторгнення», «уникнення» і «збудливості» підвищеного і високого рівнів – разом від 61,1 % до 87 %.

Дослідження показало домінування таких копінг-стратегій, як: «самоконтроль» у військовослужбовців із низьким, середнім та високим (найбільше) рівнем бойового досвіду; «планування вирішення проблеми» у військовослужбовців із середнім та високим рівнем бойового досвіду; «прийняття відповідальності» у військовослужбовців із високим рівнем бойового досвіду.

Копінг-стратегії «втеча-уникнення» і «пошук соціальної підтримки» найбільше функціонують серед осіб із відсутнім та низьким рівнем бойового досвіду, стратегія «позитивна переоцінка» властива більше військовослужбовцям з відсутнім та низьким рівнем бойового досвіду, виявлено одиничні випадки використання стратегії «конфронтація» в осіб із середнім та високим рівнем бойового досвіду.

За даними методики «Індикатор копінг-стратегій» Д. Амірхана, за шкалами «вирішення проблем», «пошук соціальної підтримки», «уникнення проблем» не виявлено суттєвих відмінностей між тими військовослужбовцями АТО, які не мають бойовий досвід або він незначний (низький рівень), і тими, хто має досвід ведення бойових дій (середній і високий рівень), а саме особи спрямовують свої психологічні ресурси на ефективне вирішення проблем і використовують соціальну підтримку. Невеликий відсоток тих, хто схильний уникати проблем.

**Висновки.** *Професійна самоефективність військовослужбовця виступає одним із важливих чинників підвищення ефективності його діяльності та забезпечення психологічного здоров'я.* Використання копінг-стратегій та оволодіння базовими уміньми й навичками психологічної самодопомоги в бойових умовах можуть значно підвищити стійкість військовослужбовця до бойового стресу. Для військовослужбовців актуальним є використання таких копінг-стратегій: проблемно-орієнтована копінг-стратегія; емоційно-орієнтована копінг-стратегія; стратегія пошуку соціальної підтримки. Копінг-стратегії детермінуються наявністю особистісних копінг-ресурсів та копінг-ресурсів соціального середовища.

#### **Література:**

1. Кононова М. М., Кучма Т. В. Копінг-поведінка у подружніх пар з дітьми з психофізичними порушеннями: теоретичний аналіз. *Психологія та педагогіка сучасності: проблеми та стан розвитку науки і практики в Україні: Збірник тез наук. робіт сучасн. Міжнародної науково-практичної конференції.* Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота». 2020. С. 9–12.

2. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2013. 194 с.

3. Кравченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія. Харків: Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.

4. Тютюнник Л. Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Питання психології. Вісник Національного*

університету оборони України. № 2 (55). 2020. С. 106-115. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/214207/214292>

5. Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 1977. С. 191-215.

## **ПРОЯВИ АГРЕСІЇ ЯК ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ У ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА**

**Кононова М. М., Мінакова О. Д.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
meershaum.@ukr.net, iolyaminakova@gmail.com*

Згадка про феномен професійних деформації вперше міститься у науково-популярній літературі 60-х років ХХ століття, коли авторами досліджувались особливості професії вчителя. На сьогодні вже сформовано та зібрано чималий теоретичний й практично-дослідницький матеріал щодо вивчення проблем професійної деформації педагога. Зокрема, Л. Карамушка, Т. Форманюк, Б. Пелман, Х. Дж. Фреденбергер, Е. Хартман та ін. вважають педагогічну працю високо виснажливою та напруженою й пов'язаною з дією екстремальних факторів [3; 4; 6].

Професійна деформація особистості полягає в наявності змін, що порушують цілісність особи та знижують її адаптивність і професійно-ефективну роботу. Зміни психіки пов'язані з характером людини, пережитими нею конфліктними ситуаціями, кризами і психологічною напруженістю, незадоволеністю соціальним оточенням і особистими відносинами, заниженою результативністю її трудової діяльності.

Найчастіше професійні деформації виникають у соціально-орієнтованих професіях типу "людина-людина", що зумовлено тісним взаємозв'язком, взаємодією та спільним впливом фахівців і пересічних громадян в соціумі на особистісні якості один одного.

Професія педагога, у тому числі вчителя, вихователя, викладача відноситься до професій соціономічного типу, а тому є найбільш схильною до професійних деформацій порівняно з представниками інших типів професій, оскільки передбачає постійну взаємодію з людьми. Як правило, професійна деформація виникає в особистісній структурі вчителя через 10-15 років педагогічної роботи.

Так, більшою мірою це стосується авторитетних педагогів чи навіть, директорів в освітній галузі, оскільки їхнє становище та позиції у суспільстві вказують на непохитність суджень. Тобто, їхні думки і рішення не підлягають будь-якому обговоренню та критиці. У зв'язку з цим, вчитель з наявними ознаками професійної деформації схильний і в інших сферах життєдіяльності диктувати свої настанови.

Найчастіше професійні деформації виникають під впливом хронічної фрустрації чи стресу. Фрустрацією є специфічний емоційний стан особистості,