

ознак автономності та змістової глибини: зростає роль пізнавальних і професійно зорієнтованих мотивів, що співвідносяться з життєвими планами, цінностями самореалізації, бажанням досягати самостійно поставлених цілей.

Динаміка мотивації вимагає цілеспрямованого педагогічного супроводу, який має базуватись не на стимуляції за допомогою зовнішніх засобів, а на створенні умов для внутрішнього зростання мотиваційної сфери. Освітнє середовище, зорієнтоване на підтримку індивідуального смислу навчання, розвиток емоційної залученості, рефлексивності, самостійності та відповідальності, здатне не лише запобігти мотиваційному згасанню, а й сприяти формуванню стійкого інтересу до знання як до особистісно значущого ресурсу. Саме тому аналіз мотиваційної динаміки повинен мати не лише теоретичне, а й виразне практичне застосування в контексті сучасної освіти, яка потребує нових підходів до розвитку пізнавальної активності та суб'єктності учнів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Чаусова Т. В. Особливості формування мотиваційної сфери навчання підлітків. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць. Серія: Педагогічні науки.* 2018. № 6 (35). С. 121–134.
2. Середюк В. С. Проблеми розвитку внутрішньої мотивації навчання у юнацькому віці // *Психологія і педагогіка: зб. наук. праць.* Київ : НУБіП України, 2022. С. 34–38.
3. Горбенко Ю. Л. Мотиваційна сфера та її особливості у підлітковому та ранньому юнацькому віці: *Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці* : навч. посібник / за ред. К. В. Сєдих. Полтава : Астроя, 2018. С. 186–198.
4. Краснова Н. П. Психолого-педагогічні аспекти вікової динаміки соціальної компетентності учнів підліткового та юнацького віку сільського закладу загальної середньої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.* 2020. № 7 (338). С. 25–43.

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВОЄННИХ ДІЙ

Керімлі Гюльяз

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
gkerimli84@gmail.com*

Сучасні умови воєнних дій вимагають від військовослужбовців високого рівня психологічної стійкості, здатності ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та зберігати оптимальний рівень професійного функціонування. Постійна напруга, ризик для життя,

фізичне та емоційне виснаження, розлука з родиною створюють значне психологічне навантаження, яке може призводити до розвитку дезадаптивних реакцій та психоемоційних порушень.

Особливого значення набуває дослідження копінг-стратегій – свідомих і несвідомих способів подолання стресу, що забезпечують підтримання внутрішньої рівноваги та ефективне функціонування особистості в екстремальних умовах. Формування адаптивних копінг-стратегій є одним із ключових чинників психологічної готовності військовослужбовців до виконання службових обов'язків.

На відміну від цивільного населення, військові стикаються з загрозою життю, необхідністю ухвалення рішень в умовах невизначеності, а також з жорсткою структурою субординації, що обмежує автономність поведінки. У таких умовах ефективність копінг-стратегій прямо впливає на функціонування особистості, боєздатність підрозділу та успішність виконання завдань.

Факторами, що впливають на вибір копінг-стратегії у військових, є: попередній бойовий досвід, рівень підготовки, особистісні характеристики (наприклад, нейротизм, екстраверсія), якість соціальної підтримки, рівень командної взаємодії [1, 2]. Особливої ролі набуває наявність підтримуючого лідерства, яке може сприяти застосуванню адаптивних моделей поведінки та запобігати психологічній дезадаптації.

Позитивною особливістю військового середовища є високий рівень групової згуртованості. Колективний копінг – тобто спільне переживання й подолання труднощів – виступає як значущий буфер проти впливу травматичних подій. Підтримка з боку побратимів знижує ризик розвитку посттравматичного стресового розладу та сприяє відновленню після екстремальних подій.

Дослідження вказують на те, що копінг-репертуар військовослужбовців є динамічним і змінюється залежно від фази бойових дій. У фазі підготовки домінують стратегічне планування та активне навчання. У фазі бойового контакту – мобілізація ресурсів, дія за алгоритмами, контроль емоцій. У фазі повернення з зони бойових дій – осмислення пережитого, потреба в емоційній підтримці, ризик дезадаптації.

У рамках психологічної підготовки військовослужбовців актуальним є формування адаптивних копінг-настанов. Це досягається через навчання технікам саморегуляції, тренінги стресостійкості, роботу з психологами у форматі індивідуального й групового консультування. Позитивний ефект мають тренінги, що включають моделювання кризових ситуацій із подальшим аналізом стратегій поведінки.

Формування копінг-стратегій у військовослужбовців залежить від ряду факторів (див. табл. 1).

Таблиця 1 – Фактори, що впливають на формування копінг-стратегій у військовослужбовців

Фактор	Характеристика впливу
<i>Тип стресової ситуації</i>	Копінг-поведінка залежить від характеру стресу. Наприклад, в умовах бойових дій переважають активні, проблемно-орієнтовані стратегії, тоді як в умовах тривалого очікування або розлуки з родиною можуть активізуватися емоційно-орієнтовані стратегії.
<i>Соціальна підтримка</i>	Наявність надійної соціальної підтримки з боку побратимів, командирів та родини є одним з найважливіших ресурсів для подолання стресу. Дослідження показують, що соціальна підтримка є найважливішим провісником успішності військових дій.
<i>Професійна підготовка</i>	Психологічна підготовка військовослужбовців, тренінги з управління стресом та розвиток психологічної стійкості суттєво впливають на їхні адаптивні можливості.

Важливим фактором ефективності копінг-стратегій українських військовослужбовців є потужна суспільна підтримка: волонтерський рух, визнання героїзму захисників, матеріальна та психологічна допомога від цивільних. Усвідомлення, що суспільство цінує їхню жертву та підтримує їх, підсилює проблемно-орієнтовані стратегії та мотивацію.

Українські військовослужбовці демонструють специфічні особливості копінгу, що пов'язані з національним характером, історичною пам'яттю, боротьбою за незалежність. Висока мотивація, патріотизм, підтримка суспільства, волонтерський рух створюють унікальний контекст для формування переважно адаптивних копінг-стратегій, незважаючи на екстремальність умов.

Таким чином, ефективне подолання труднощів у військовослужбовців залежить від їхніх індивідуальних психологічних ресурсів, рівня психологічної стійкості та здатності свідомо обирати адаптивні копінг-стратегії в умовах екстремального стресу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Gross, J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26, № 1. С. 1–26.
2. Schäfer, J. Ö., et al. Emotion regulation strategies in soldiers and their impact on mental health. *Cognitive Therapy and Research*. 2021. Vol. 45, № 4. С. 701–715.