



§1.27 ЗВ'ЯЗОК САМОРЕАЛІЗАЦІЇ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ (Ярмольчик М.О. Національний авіаційний університет)

Вступ. Дослідження особистості військовослужбовців в умовах ведення тривалих бойових дій набуває особливого значення. Перебування в екстремальних та стресових ситуаціях зумовлює необхідність комплексного підходу до вивчення психологічних аспектів, які допомагають впоратись з наслідками травматичного впливу. Збереження психічного здоров'я та попередження психогенних втрат є важливим аспектом у підтриманні боєздатності армії. Вплив стрес-факторів в ході ведення бойових дій дуже сильний і позначається на особистісних характеристиках, а також на моделі боротьби зі стресом, тобто прямо впливає на вибір тих чи інших копінг-стратегій. Копінги виступають динамічним параметром особистості, який військовослужбовці обирають на основі особистісних ресурсів, забезпечують активну чи пасивну поведінку в стресовій ситуації. Одним з таких ресурсів вибору є самореалізація особистості, яка виступає як продуктивне використання задатків людини, її потенціалу, талантів через певний вид діяльності. За допомогою своїх здібностей військовослужбовці мають можливість обрати адаптивну до ситуації копінг-стратегію, що дозволяє продуктивно впоратись з наслідками пережитої стресової ситуації.

Виклад основного матеріалу. Серед дослідників, які вивчали особливості копінг-ресурсів, можна назвати Р. Лазаруса, С. Фолкмана, С.Хобфола, В. Ялтонського, Т. Титаренка, С. Кобба, Т. Вілкса та ін.

Поняття копінгу вперше з'явилося 1962 року. Тоді зарубіжний дослідник Л.Мерфі застосував даний термін при вивченні поведінки дітей, які в цей період додали кризи





розвитку. До них відносились активні зусилля, направлені на оволодіння проблемою, що за своєю суттю являлося підструктурою особистісного захисту.

Однак справжніми авторами поняття копінг-стратегій вважаються також іноземні науковці Р. Лазарус та С.Фолкман. У 1966 році саме Р.Лазарус у своїй книзі «Психологічний стрес и процес співпадіння з ним» звернувся до копінгу з метою опису усвідомлених стратегій боротьби зі стресом та іншими подіями, які викликають тривогу. Було визначено, що індивіди оцінюють для себе величину потенційного стресора. При цьому вони складають оцінку власних ресурсів [1]. Так, копінги стали включати в себе реакцію і на повсякденні стресові ситуації. Р. Лазарус та С.Фолкман подають наступне визначення копінг-стратегій, яке вперше було використане в транзактній моделі стресу: це постійно змінні когнітивні та поведінкові способи подолання специфічних зовнішніх і внутрішніх вимог, які оцінюються індивідом як значні чи такі, що перевищують його можливості. Безперечно, вибір копінг-стратегії військовослужбовців обумовлюється досвідом проведення військових операцій, знанням тактики та стратегії ведення військових дій. Через високу значимість та стресогенність бойові ситуації виявляють особливі вимоги до військовослужбовців. При цьому пріоритетними виступають активні, проблемно-орієнтовані когнітивні та поведінкові копінг-стратегії. Особистісні характеристики, в тому числі і самореалізація, мають детермінувати їх виникнення і відмову у військових від пасивного реагування на труднощі, уникнення, «відходу» від вирішення проблемного завдання. Перші класифікації копінг стратегій представили також Р. Лазарус і С. Фолкман. Вони виділили такі види: направлення на проблему, на оцінку і на емоції. Це базова структура, яка пізніше була доповнена Дж. Вейлантом. [2]. Вітчизняні психологи також розробили ряд класифікацій





копінг-стратегій. Група вчених Т.Л Крюкова, Е.В. Куфтяк, М.С. Замишляева, пропонує наступні види копінгів: конфронтаційний, дистанціювання, самоконтроль, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, вирішення проблеми, планування, позитивна переоцінка. Психотерапевт О. Расказова та кандидат психологічних наук Т.Гордєєва виділили два види копінгів: проблемно-орієнтовані (направлені на переборення самого джерела стресу) і емоційно-орієнтовані (направлені на переборення емоційного збудження, що викликане стресом) [3].

Дослідженням особистісної самореалізації займалися такі науковці: Б. Ананьєв, А. Бодальов, Д. Леонтєв, С. Рубінштейн, А. Маслоу. Останній пов'язував поняття самореалізації з самоактуалізацією, яка знаходиться на вершині «піраміди потреб» і представляє вищу ступінь розвитку особистості. Визначають наступні види самореалізації: особистісна, творча, професійна, соціальна [4]. У контексті нашого дослідження важливим є рівень особистісної та професійної самореалізації військовослужбовців. У роботах Л.Яковицької зазначається, що основними способами самореалізації є трудова діяльність людини, що підпорядковується соціальній активності та творчості. Військовослужбовці, в процесі виконання службових обов'язків, використовуючи власні задатки і здібності, мають змогу самореалізовуватись, оскільки професійна діяльність виступає способом реалізації досягнення поставленої мети [5].

Розвиваючи свої глибинні потреби, військовослужбовців формують досконалі патерни поведінки, самореалізуючись у своїй професійній діяльності. А. Маслоу вважав найціннішим у людині її прагнення самореалізації, яка робить людину особистістю. Тільки прагнення розвитку, особистісного зростання є основою розвитку людини і суспільства. Описуючи самореалізуючу





людину, А. Маслоу говорив про те, що таким людям притаманне прийняття себе і світу, адекватність та ефективно сприйняття ситуації, центрованість на завданні, відкритість, контактність, але водночас автономність та незалежність від середовища. Самореалізація, на його думку, є метою розвитку особистості, прагненням до зростання, вираження себе. Через самореалізацію військовослужбовці здатні краще розуміти себе і вчаться продумувати стратегію поведінки [6; 7].

Г. Олпорт стверджував, що кожна людина неповторна й індивідуальна, а в основі розвитку людської особистості є потреба досягти нових і нових вершин, постійний розвиток та вдосконалення своїх здібностей, тобто самореалізації. За таких умов можна говорити про індивіда, здатного використовувати процес власного розвитку у якості ресурсу в складних психологічно напружених ситуаціях, в тому числі ситуаціях стресу та бойових зіткнень. Оскільки професія військового досить специфічна, то і відчуття професійної самореалізації також досить неординарне. Зокрема, військовослужбовці самореалізуються під час ведення активних бойових дій, оскільки захист території нашої держави від ворога, застосування різної зброї проти противника є суттю та основним професійним завданням, виконуючи яке військові досягають професійної самореалізації. Тому при виборі копінг-стратегій рівень самореалізації має важливе значення [8;9].

Нами було проведено емпіричне дослідження звязку самореалізації та копінг-стратегій військовослужбовців. У табл.1 представлені результати діагностики копінгів за допомогою опитувальника «Стратегії подолання стресових ситуацій» «SACS» (С.Хобфола) в адаптації Н. Водоп'янової, Е. Старченкової.





Таблиця 1

Показники копінг-стратегій військовослужбовців за методикою С.Хобфолла у під час проведення декомпресії

| | Стратегія подолання | Вид | Модель поведінки (дій) | Ступінь вираження моделей подолання | | | | | |
|----|---------------------|--------------------|----------------------------|-------------------------------------|------|------------------|------|------------------|------|
| | | | | Низька | | Середня | | Висока | |
| | | | | (к-сть респонд.) | у% | (к-сть респонд.) | у% | (к-сть респонд.) | у% |
| 1. | Активна | Адаптивна | Асертивні дії | 16 | 11,0 | 56 | 37,0 | 78 | 52,0 |
| 2. | Пасивна | Відносно адаптивна | Обережні дії | 91 | 61,0 | 21 | 14,0 | 38 | 25,0 |
| 3. | Пасивна | Відносно адаптивна | Втеча | 17 | 11,0 | 113 | 75,0 | 20 | 14,0 |
| 4. | Просоціальна | Адаптивна | Вступ у соціальний контакт | 24 | 16,0 | 36 | 24,0 | 90 | 60,0 |
| 5. | Асоціальна | Деадаптивна | Асоціальні дії | 26 | 17,0 | 41 | 27,0 | 84 | 56,0 |
| 6. | Просоціальна | Адаптивна | Пошук соціальної підтримки | 64 | 43,0 | 42 | 28,0 | 44 | 29,0 |
| 7. | Асоціальна | Деадаптивна | Агресивні дії | 11 | 7 | 9 | 6,0 | 130 | 87,0 |
| 8. | Пряма | Деадаптивна | Імпульсивні дії | 5 | 3,0 | 40 | 27,0 | 105 | 70,0 |
| 9. | Непряма | Деадаптивна | Маніпулятивні дії | 48 | 32,0 | 40 | 27,0 | 62 | 41,0 |

За даними табл.1 можна відзначити, що активна стратегія подолання, зокрема асертивні дії мають високу ступінь вираження у 52% досліджуваних. Вступ у соціальний контакт, як домінуюча стратегія поведінки, представлена у 60% досліджуваних. Пошук соціальної підтримки у 43% військовослужбовців має низький ступінь вираження. Пасивна стратегія, що представляє обережні дії, представлена у 61% військовослужбовців на низькому рівні. Імпульсивні дії виражені на високому рівні у 70% респондентів. Модель поведінки «втеча» має найбільший показник за середнім ступенем вираження – 75% респондентів. Використання маніпулятивних дій, як провідного копінгу, визначено у 41% військовослужбовців.





Асоціальні дії, як провідна модель, представлені у 56% респондентів, 87% військовослужбовців мають виражену модель агресивних дій.

Дослідження рівня самореалізації проведено за багатовимірним опитувальником самореалізації особистості (С. Кудінова). Отримані дані представлені в табл.2.

Таблиця 2

**Показники рівні самореалізації
військовослужбовців за методикою С.Кудінова**

| №з/п | Рівні самореалізації | Кількість респондентів (у %) від загальної кількості |
|------|----------------------|--|
| 1. | Інтенсивний | 15 |
| 2. | Гармонійний | 16 |
| 3. | Адаптивний | 37 |
| 4. | Інертний | 15 |
| 5. | Ірраціональний | 17 |

За даними табл.2 можна відзначити, що 37% військовослужбовців мають адаптивний рівень самореалізації, що виражається в поміркованості, раціональному ставленні до труднощів та прагненні бути на рівні з колегами у підрозділі. Такі військовослужбовці прагнуть до розвитку своїх здібностей, опанувати професійну майстерність і досягти поваги або визнання в соціумі. У 17 % респондентів виражений ірраціональний рівень самореалізації. Як правило, вони не проявляють ініціативу та активні дії, не прагнуть до самовдосконалення та професійного визнання. Досліджувані не прагнуть до зростання власної компетентності, кар'єрне зростання їх не цікавить. Участь у житті підрозділу беруть рідко, вважаючи будь яку соціальну активність безглуздою.

Гармонійний рівень самореалізації представлений у





16% військовослужбовців. Вони мають чітке уявлення щодо власного професійного зростання, продуману систему розвитку особистісних здібностей, раціонально підходять до вирішення проблемних ситуацій, оптимістично ставляться до труднощів. Інтенсивний рівень представлений у 15% респондентів. Такі досліджувані характеризуються надмірним прагненням до самовираження, постійно намагаються досягти кращих результатів у всіх видах діяльності. Для них важливим є перебування в центрі уваги, займати керівну позицію в підрозділі, соціумі. У 15% військовослужбовців виражений інертний рівень самореалізації. Вони пасивні, неохоче намагаються розвинути ерудицію та інші інтелектуальні, особистісні та моральні якості. Професійна діяльність виступає лише як необхідність з якою доводиться миритися, тому не має особливого бажання підвищувати свою майстерність.

Також досліджено види самореалізації військовослужбовців, визначено який з них є домінуючим. Результати представлені в таблиці 3.

Таблиця 3

**Показники видів самореалізації
військовослужбовців за методикою С. Кудінова**

| № з/п | Самореалізація | Кількість респондентів (у %) від загальної кількості |
|-------|----------------|--|
| 1. | Особистісна | 31 |
| 2. | Професійна | 45 |
| 3. | Соціальна | 24 |

За даними табл. 3, професійна реалізація є найбільш вираженою – у 45% військовослужбовців вона є





домінуючою. Професійна самореалізація сприяє досягненню значних результатів у тій чи іншій діяльності.

Домінування особистісної самореалізації представлено у 31% респондентів, які характеризуються стабільними прагненнями до особистісної досконалості, постійного особистісного зростання. Вони намагаються використовувати особистісні якості для досягнення високих результатів в особистісному та духовному розвитку.

У 24% військовослужбовців вираженою є соціальна самореалізація, яка свідчить про значущість для індивіда громадської діяльності. Самовираження завжди пов'язане з соціальною активністю. Військовослужбовці усі зусилля спрямовують на реалізацію своїх можливостей у соціальній, громадській сферах.

Отже, за результатами методики можна відзначити, що військовослужбовці мають домінуючий адаптивний рівень самореалізації, який забезпечує конструктивний та раціональний підхід до вирішення будь яких ситуацій, в тому числі і стресових. Важливо відзначити, що для досліджуваних респондентів провідну роль відіграє професійна самореалізація. Це пов'язане з тим, що виконання службових обов'язків під час перебування в зоні бойових дій стає провідною діяльністю, тому вимагає максимальних зусиль від особистості. Виконання будь яких дій повинне надавати відчуття завершеності, тому професійна самореалізація займає важливе місце в самореалізації кожного військовослужбовця як індивіда вцілому.

За результатами емпіричного дослідження проведено кореляційний аналіз між показниками копінг-стратегій та самореалізації. Отримані дані представлені в табл.4.





Таблиця 4

**Кореляція між показниками копінг-стратегій
та видами самореалізації військовослужбовців**

| Самореалізація | Копінг-стратегія: асертивні дії | Копінг-стратегія: вступ у соціальний контакт |
|----------------|---------------------------------|--|
| Соціальна | 0,654** | 0,757** |
| Професійна | 0,432** | 0,503* |

Примітка: ** - усі коефіцієнти кореляції статистично значущі при $p < 0,01$

* - усі коефіцієнти кореляції статистично значущі при $p < 0,05$

За даними табл.4 можна відзначити, що стратегія асертивних дій має прямі зв'язки з соціальною та професійною самореалізацією. Кореляції значимі на рівні 0.01. Чим вищий рівень соціальної та професійної самореалізації військовослужбовців, тим частіше вони використовують адаптивну стратегію асертивних дій для боротьби зі стресом.

Копінг-стратегія вступу у соціальний контакт також має кореляцію з соціальною та професійною самореалізацією. Кореляції значимі на рівні 0,01 та 0,05 відповідно. Тобто, дана копінг-стратегія буде використовуватись частіше і в якості домінуючої, за умови високого рівня професійної та соціальної самореалізації у респондентів.

У табл.5 наведені кореляції між копінг-стратегіями та рівнями самореалізації.





Таблиця 5

**Кореляція між показниками копінг-стратегій
та рівнями самореалізації військовослужбовців**

| Рівень самореалізації | Копінг-стратегія: асертивні дії | Копінг-стратегія: обережні дії | Копінг-стратегія: імпульсивні дії |
|-----------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| Адаптивний | 0,649** | - | -0,501* |
| Інертний | -0,428* | 0,757** | - |
| Ірраціональний | - | 0,312* | 0,503* |

Примітка: ** - усі коефіцієнти кореляції статистично значущі при $p < 0,01$

* - усі коефіцієнти кореляції статистично значущі при $p < 0,05$

За даними табл. 5 можна відмітити, що асертивні дії повзанні з адаптивним рівнем самореалізації. Характер зв'язку прямиий. Військовослужбовці схильні обирати даний копінг тим частіше, чим вищий рівень адаптивної самореалізації. Інертний рівень має обернену кореляцію з даним копінгом. Тобто, низька активність та небажання займатись будь-якою діяльністю визначають низьку вірогідність використання асертивних дій для вирішення проблемної ситуації.

Імпульсивні дії мають обернені зв'язки з адаптивним рівнем самореалізації. Тобто, чим нижчий рівень адаптивної самореалізації, тим частіше військовослужбовці схильні діяти імпульсивно в стресових ситуаціях. Високий ірраціональний рівень самореалізації також пов'язаний з імпульсивним, необдуманими діями, що ускладнює вирішення проблемних питань та знижує продуктивність дій військовослужбовців.

Стратегія обережних дій має прямиї кореляції з інертним та ірраціональним рівнями самореалізації.





Респонденти, які не проявляють ініціативності, не займаються саморозвитком схильні частіше використовувати копінг обережних дій для боротьби зі стресом.

Висновки. За результатами проведеного емпіричного дослідження визначено, що копінг-стратегії пов'язані з різними видами та рівнями самореалізації військовослужбовців. Професійна та соціальна самореалізації визначає вибір адаптивних копінг-стратегій асертивних дій та вступу у соціальний контакт, тим самим забезпечують продуктивне вирішення стресової ситуації. При цьому важливим є рівень самореалізації, який використовують військовослужбовців. Адаптивний рівень дозволяє використовувати ефективні копінг для вирішення проблемної ситуації, тоді як інертний та ірраціональні рівні пов'язані з вибором дезадаптивних копінг-стратегій обережних та імпульсивних дій.

Таким чином можна відзначити, що самореалізація є важливим особистісним фактором, що визначає вибір адаптивних та дезадаптивних копінгів.

Список використаних джерел:

1. Ярмольчик М.О. Особливості копінг-стратегій у військовослужбовців збройних сил України під час заходів декомпресії / Марія Олегівна Ярмольчик. // Габітус. 2021. №22. С. 111–115.

2. Ярмольчик М. О. Взаємозв'язок особистісних рис з копінг-стратегіями в учасників операції об'єднаних сил / М.Ярмольчик, Л.Семененко, Ю. Добровольський, Т. Побережець. // Journal of Scientific Papers “Social Development and Security”. №4. 2021. С. 140–148.

3. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості: [монографія] / М.Й. Боришевський. – Суми: Видавничий будинок «Еллада», 2012. 608 с.





4. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн // Отв. ред. Е.В. Шорохова. – М.: Педагогика, 1976. – 416с.
5. Яковицька Л.С. Вивчення особистісних передумов самореалізації у науково–технічній діяльності. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2011. № 14. С. 888-898.
6. Деркач А.А. Самореализация – основание акмеологического развития: монографія / А.А. Деркач, Э.В. Сайко. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2010. 224 с.
7. Помиткіна Л.В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень. Монографія. К.: Кафедра, 2013. 381с.
8. Коростылева Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере / Л.А. Коростылева. – СПб. Речь, 2005. 222 с.
9. Бодалев А.А Психология о личности / А.А. Бодалев – М.: Изд-во Моск. ун-та, 2004. 188с.

