

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
« ____ » _____ 2023 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій
у військовослужбовців»**

Виконавець: здобувач групи ПП-201Мз Шелудько Анастасія Олександрівна

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент Проскурка Наталія Миколаївна

Нормоконтролер: _____
(підпис)

Тамара МИХЕСВА

Київ 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« » _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Шелудько Анастасії Олександрівни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій у військовослужбовців» затверджена наказом ректора від 04.10.2022 №2033/ст

2. Термін виконання роботи: з 02.10.2023 р. до 31.12.2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 154 сторінки, з них обсяг основного тексту 90 сторінок, список використаних джерел нараховує 60 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз дослідження копінг-стратегій осіб, що знаходяться на військовій службі; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження копінг-стратегій військовослужбовців; Висновки до другого розділу; Розділ 3 Формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій військовослужбовців; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	01.09.2023	
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	04.09.2023	
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	02.10.2023	
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	23.10.2023	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	01.11.2023	
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	23.11.2023	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	30.11.2023	
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	04.12.2023	
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	11.12.2023	
10	Захист кваліфікаційної роботи	25-26.12.2023	

7. Дата видачі завдання: «01» вересня 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Наталія ПРОСКУРКА

Завдання прийняв до виконання _____ Анастасія ШЕЛУДЬКО

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій у військовослужбовців»: 154 сторінки, 60 використаних джерел та літератури, 3 додатки.

Об'єкт дослідження: копінг-стратегія, як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості копінг-стратегії військовослужбовців.

Метою дослідження є формування ефективних копінг-стратегій у військовослужбовців.

У кваліфікаційній роботі розкриті поняття захисні механізми, копінг-стратегії, механізми психологічного захисту, адаптація, адаптивні реакції.

Описані особливості життєдіяльності військовослужбовців, охарактеризовані копінг-стратегії та їх особливості, чинники що впливають на формування копінг-стратегій, описані конструктивні та деструктивні копінг-стратегії, описано як військова служба та участь у бойових діях може впливати на копінг-стратегії, розроблено програму щодо формування у військовослужбовців адаптивно-конструктивні копінг-стратегії, описані зміни у копінг-стратегіях військовослужбовців до проходження програми та після.

Практичне значення роботи полягає в тому, що розроблену нами програму та результати дослідження можна використовувати військовим психологам, практичним психологам для формування у військовослужбовців адаптивно-конструктивних копінг-стратегій.

ЗАХИСНІ МЕХАНІЗМИ, КОПІНГ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ, ВІЙНА, ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, АДАПТИВНОГО-КОНСТРУКТИВНІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ДЕСТРУКТИВНІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, ВПЛИВ ВІЙНИ НА ФОРМУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІЖЕННЯ КОПІНГ - СТРАТЕГІЙ ОСІБ, ЩО ЗНАХОДЯТЬСЯ НА ВІЙСЬКОВІЙ СЛУЖБІ ...	9
1.1. Копінг - стратегії та механізми психологічного захисту, як адаптивні реакції особистості.....	9
1.2. Психологічні особливості життєдіяльності військовослужбовців під час воєнних дій.....	15
Висновки до першого розділу.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ - СТРАТЕГІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	26
2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору психодіагностичних методик.....	26
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей копінг-стратегій військовослужбовців.....	31
Висновки до другого розділу.....	63
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНО-КОНСТРУКТИВНИХ КОПІНГ - СТРАТЕГІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	68
3.1 Розробка та впровадження програми формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій військовослужбовців	68
3.2. Оцінка ефективності програми формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій військовослужбовців	76
3.3. Практичні рекомендації військовослужбовцям щодо подальшого розвитку адаптивно-конструктивних копінг - стратегій.....	82
Висновки до третього розділу.....	84
ВИСНОВКИ.....	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	90
ДОДАТКИ	97

ВСТУП

Актуальність дослідження. Впродовж минулого року і по сьогоднішній день питання складних, небезпечних для життя, екстремальних, стресових та кризових життєвих ситуацій для українців стало нагальним та нажаль щоденним. Незважаючи на те, що більша половина населення не приймає участь у бойових діях, навантаження на психіку населення дуже зросло, адже війна торкнулася кожного.

Ситуації, з якими стикаються військовослужбовці у своїй професійній діяльності, навіть важко собі уявити. Вони працюють в екстремальних умовах, на них покладена велика відповідальність та навантаження, від їх рішень залежить життя багатьох людей, як військових, так і цивільних. Війна докорінно змінила умови та правила нашого життя, а це у свою чергу змушує організм пристосовуватись до реалії та шукати нові способи подолання стресу та збереження емоційної рівноваги. У зв'язку з умовами активізації, зростання частоти та сили різних стресових подразників, на нашу думку дослідження особливостей копінг-стратегій військовослужбовців є актуальним та необхідним для вивчення, адже завдяки більш детальному вивченню копінг-стратегій ми зможемо вивчити копінг поведінку військових під час війни, розробити поради для підвищення конструктивності та мінімізації рівня деструктивних копінг-стратегій, частково забезпечити психічне та фізичне здоров'я військовослужбовців та покращити їх морально-психологічний стан. Особливості копінг-стратегії військових впливають на ефективність та продуктивність їх діяльності, на їх життя та здоров'я, а як результат на безпеку всієї країни.

Вперше термін «копінг» з'явився у 1962 році. Копінг-з англ. *to cope with* (впоратись зі стресом). Його вжив Л.Мерфі у своїй роботі для позначення подолання криз розвитку. Л.Мерфі описав залежність вибору копінг-стратегії від індивідуально-типологічних особливостей людини. Також він зазначав, що у копінг-поведінки є дві складові, а саме поведінкова та когнітивна. Наступний кого почали цікавити копінг-стратегії став американський психолог

Р. Лазарус, який у 1966 році написав книгу «Психологічний стрес та опанування його».[1] В своїй роботі Лазарус описав стратегії подолання стресу. Лазарус вважав, що копінг це «прагнення вирішення проблем, яке виявляє індивід у ситуації (пов'язаній з небезпекою або великим успіхом), що має умови для активізації адаптивних можливостей, з метою збереження фізичного, особистісного та соціального благополуччя».[60]

Найширше тема копінг стратегій досліджена такими науковцями: Р. Лазарус, Дж. Роттер, С. Фолькман, Ш. Тейлор, Н. Ендлер, Дж. Паркер та інші.

Об'єкт дослідження: копінг-стратегія, як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості копінг-стратегії військовослужбовців.

Метою дослідження є формування ефективних копінг-стратегій у військовослужбовців.

Реалізація поставленої мети дозволяє визначити такі **завдання** кваліфікаційної роботи:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури, щодо досліджень психологічних особливостей особистості та копінг-стратегій.
2. Визначити методичну базу та провести емпіричне дослідження психологічних особливостей та копінг-стратегій військовослужбовців.
3. Дослідити вплив соціально-психологічних чинників на вибір ефективних копінг-стратегій військовослужбовців.
4. Розробити програму формування ефективних копінг-стратегій у військовослужбовців.
5. Перевірити ефективність розробленої програми з формування ефективних копінг-стратегій у військовослужбовців.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети нами використовувались теоретичні та практичні методи:

1. Теоретичний аналіз наукових робіт та систематизація наукових підходів.
2. Психодіагностичні методики:

- Авторська анкета (додаток А).
- Методика «Оцінка поведінки у важкій життєвій ситуації» копінг-тест

Р. Лазаруса.

- Опитувальник COPE (Ч. Кавер, М. Шейер, Д. Вентрауб) [40].
- Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих).
- Шкала тривоги Бека.

Наукова новизна отриманих результатів. У нашій роботі ми дослідили копінг-стратегії та особливості життєдіяльності військовослужбовців. Визначили вплив особливостей життєдіяльності військовослужбовців на формування копінг-стратегій, а також вплив стресу та тривоги на їх вибір. Проаналізувавши отримані дані нами була розроблена тренінгова програма, за допомогою якої можна знизити рівень та поширеність деструктивних копінг стратегій серед особового складу та підвищити адаптивно-конструктивні стратегії.

Практичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження можна використовувати військовим психологам в процесі психологічного супроводу військовослужбовців як на перших етапах служби (до потрапляння у зону бойових дій) так і після, з метою формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій у військовослужбовців.

Апробація отриманих результатів. Провідні теоретичні положення кваліфікаційної роботи були опубліковані XII на Міжнародній науково-практичній конференції «Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану» (м. Київ. 2023 р.). Відповідно до теми магістерської роботи, опубліковано тези «Особливості життєдіяльності військовослужбовців під час воєнних дій»

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 60 найменувань, додатків на 57 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 90 сторінках і містить 20 таблиць. Загальний обсяг роботи – 154 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІЖЕННЯ КОПІНГ -СТРАТЕГІЙ ОСІБ, ЩО ЗНАХОДЯТЬСЯ НА ВІЙСЬКОВІЙ СЛУЖБІ

1.1. Поняття копінг-стратегій та їх значення у житті людини

Вивчаючи та аналізуючи різноманітні наукові джерела стосовно питання психологічного захисту, варто зауважити, що на сьогоднішній день існує багато різних трактувань та визначень копінг-стратегій.

Ще на початку своєї кар'єри З. Фрейд припускав, що між психічною та зовнішньою реальністю є певний бар'єр «екран». Цей екран забезпечує безпеку нашої психіки. Сьогодні ж гіпотеза Фрейда про бар'єр стала загальноприйнятим поняттям.

Вперше поняття «психологічний захист» (defensive behavior) та дослідження механізмів його дії, були описані З. Фрейдом у 1894 році у його роботі «Захисні нейропсихози». У цій роботі, під психологічним захистом, було закладене поняття «витіснення» тобто боротьбу «Я» з іншими стресовими чинниками. У 1926 році Зігмундом була написана робота «Гальмування, симптоми та тривожність» де поняття «захисних механізмів» було описано більш широко, а саме всі механізми, які «Я» використовує для подолання ситуацій, які в подальшому можуть призвести до неврозу. Згодом у 1993 році його роботу продовжила його донька А. Фрейд, у своїй роботі «Психологія «Я» та захисні механізми», але на відміну від батька, вже у напрямку дитячої психології.

Психоаналітичний підхід З.Фрейда під психологічним захистом має на увазі механізм, який направлений на зниження тривоги та стресу в ситуації внутрішньо-особистісного конфлікту і слугує для адаптації та збереження цілісності особистості. Також Фрейд вважав, що захисні механізми мають дві основні характеристики, а саме це те, що вони мимовільні та несвідомі.

К. С. Холл та Г. Линдсей американські психоаналітики, які вважали, що у захисних механізмів є дві основні характеристики, а саме: перше це викривлення

реальності або також можливе її заперечення і друге, як і у теорії Фрейда, це несвідомі дії. На думку психоаналітиків, саме несвідоме і відрізняє захисні механізми від маніпуляцій, наприклад або будь-яких інших різноманітних стратегій поведінки.

Р.А Зачепицький вважає, що захисні механізми – це пасивно-оборонні моделі реагування на нетипову, травматичну ситуацію в житті конкретної особистості.

В. Рожнов психологічним захистом називав психічну діяльність особистості, направлену на ліквідування результатів психічної травми.

О.О. Ілляк вважає, що захисні механізми це «сукупність мимовільних та усвідомлених психічних процесів і способів розумової діяльності, практичних дій щодо трансформації та оптимізації відображення захисної та руйнівної дії об'єктивної реальності у межах відповідності суспільного буття інтересам людини, що проявляється у душевних переживаннях та перманентно впливає на внутрішню силу, яка спонукає до дій» [15, ст.64].

І. В. Тонконогий під захисними механізмами розуміє особливі способи перебудови травмуючої інформації, що блокують небезпечний вплив на людину.

Механізми психологічного захисту цікавили багатьох науковців і були розглянуті з різних напрямків, а саме: з психотерапевтичного напрямку були розглянуті Дж. Енрайтом, Ф. Перлзом, Н. Каліною та іншими; з психоаналітичного напрямку – Ф. Басіним, З. Фрейдом, В. Рожновим; з психологічної сторони – М. Варієм, Т. Яценко, В. Зливковим. Ізраїльський психофізіолог В. Ротенберг вивчав психологічний захист у психофізіологічному напрямку, а О.О. Ілляк у філософському [14].

Психологічний захист має дві сторони, як позитивну, так і негативну. З позитивної сторони можна сказати, що захисні механізми забезпечують здоров'я нашої психіки та запобігають її травмуванню. Вони забезпечують адаптацію до нетипових, стресових ситуацій та допомагають впоратись з ними. Але продуктивні захисні механізми активуються у людини зазвичай при помірній загрозі [57].

До негативних сторін психологічного захисту відносяться спотворення особистого мотиву поведінки, а також може призводити до деструктивних

варіантів вирішення складних ситуацій. Серед негативних сторін може бути викривлення фактів події та переживань для захисту психіки. Це може стати причиною зниження ефективності дій людини та пагубно вплинути на розвиток подій та на усунення проблеми.

Такі вчені, як Гребенніков Л.Р. та Романова Е.С. взагалі вважають, що будь яка модель психологічного захисту є шкідливою та деструктивною, адже вони обмежують нормальний розвиток особистості, тобто вони пригальмовують її вихід на новий, більш високий рівень взаємодії та регулювання зі світом.

Копінг – це мінливі поведінкові та когнітивні моделі подолання внутрішніх переживань та агресивних зовнішніх факторів. Копінг має тенденцію до змін впродовж усього життя і активується у випадках значних агресивних чинників, які переважають можливості особистості. Досліджуючи транзактну теорію Лазаруса, можна сказати, що копінг слугує для мінімізації впливу травмуючої ситуації на особистість або ж набуття стійкості до конкретної ситуації та її подібних.

Між поняттями захисних механізмів і копінг-стратегій є, як і певні спільні риси, так і принципові відмінності. У своїй науковій діяльності П. Крамер виділив такі важливі, відмінні риси: копінг-стратегії – це усвідомлена модель поведінки особистості, яка може бути контрольованою, у той час, як захисні механізми мають несвідомий характер. Копінг-стратегії мають довільну природу процесів, а от захисні механізми навпаки, мають мимовільну природу, тобто інтуїтивні дії.[56]

Копінг-стратегія – це індивідуальна модель поведінки особистості, спрямована на адаптацію до стресу, на усунення наслідків травмуючих подій та на подолання труднощів.

Вперше термін «копінг» з'явився у 1962 році. Л. Б. Мерфі вперше вжив цей термін досліджуючи модель подолання дітьми кризи розвитку. Наступним був Р. Лазарус, який у своїй праці «Психологічний стрес і процеси його подолання» описав усвідомленні моделі подолання травмуючих подій. Г. Сельє описував стрес, як неспецифічну, захисну реакцію організму на загрозові зовнішні стимули, які мобілізують всі ресурси організму для ефективного вирішення будь яких пред'явлених йому вимог.

Тож зважаючи на таке визначення стресу, можна сказати, що копінг-поведінка розглядається як центральний ланцюг стресу, тобто, як перетворюючий або нормалізуючий фактор, який може допомогти людині підтримувати психосоціальну адаптацію та при подоланні негативної дії стресогену.

Копінг-поведінка це форма раціональних дій особистості, яка есплікується в умовах, які трактуються, як «травмуючі або важкі». Ситуації важкі, стресові або травмуючі оцінюються особистістю, як такі, лише у випадку, якщо вона відчуває загрозу, або якщо ці ситуації перевищують їх нормальний адаптивний потенціал. Також у випадку, якщо суб'єкт відчуває непомірні вимоги у свою адресу. Саме тому Р. Лазарус описує копінг-поведінку, як постійно змінні поведінкові та когнітивні спроби впоратись із специфічними внутрішніми та зовнішніми вимогами, які розцінюються як дуже травматичні або такі, що перевищують ресурси особистості. Також Р. Лазарус наголошував на тому, що копінг стратегії це індивідуальні моделі боротьби особистості з важкою ситуацією у відповідності з вагомістю певних подій у житті особистості і її особистісно-середовищних можливостей. Копінг-поведінка особистості залежить від подій та обставин в яких опинилась людина, саме тому цей процес називають динамічним, адже в одному випадку людина може використовувати стратегію уникнення, а іншому наприклад стратегію розв'язання проблеми. Копінг-стратегії активуються у випадку, коли масштаби та складність проблеми перевищує енергетичні можливості буденних реакцій і потрібні нові, дієвіші та інтенсивніші ресурси. У своїй теорії Р. Лазарус виокремлює 62 емоційно-орієнтованих стратегій та 11 проблемно-орієнтованих копінг дій.

Оціночно-інтерпретаційна складова копінг-поведінки досліджувалась в працях А.В. Лібіної. А. Лібіна припускає, що оцінка масштабів важкої ситуації напряду залежать від життєвого досвіду та стресостійкості особистості, від сукупності знань та умінь, які були набуті людиною при вирішенні схожих ситуацій у минулому, а також обсягу та якості її ресурсів.

Якщо оцінюючи свої можливості особистість сприймає їх як недостатні, виснажені або неадекватні, то ситуація сприймається як загроза.

Стосовно варіантів визначення структури копінг-поведінки також не існує однієї спільної думки.

Прихильниками першої теорії є такі науковці, як Т.Дзурілла, А.Незу та М.Голфрід. На їх думку існує п'ять основних етапів динамічної структури копінг-стратегії, а саме: перше, це вивчення ситуації, активація мотиваційного та когнітивного компонентів. Друге, це детальне вивчення кореня проблеми, його опис та визначення майбутніх цілей. На третьому етапі відбувається напрацювання альтернативних варіантів вирішення питання. Четвертий етап, це відбір найкращого варіанту серед запропонованих. І п'ятий етап це виконання завдання.

Існує і інша модель структури копінг поведінки, розроблена Дж. Едвардсом. Він вважав, що структура копінг-поведінки має чотири етапи: перше це сприймання стресу, на другому етапі відбувається когнітивна оцінка, на третьому – розробка стратегії подолання і на четвертому оцінка результату власної роботи.

Серед зарубіжних концепцій копінг-стратегій найпопулярнішими є три:

- «Его» психологічна модель поведінки. Її сформував З. Фройд і базується вона на несвідомих механізмах захисту. Г. Вайлант базуючись на цій концепції виділяє такі механізми: це витіснення, альтруїзм, сублімація, проекція, придушення, пасивно-агресивна поведінка, іпохондрія, заперечення

- Модель особистісних рис. Ця концепція побудована на вивченні індивідуальних якостей особистості. Ця модель допускає, що поведінку особистості у момент подолання стресу можливо передбачити, ґрунтуючись на базі цих особистісних якостей.

- І третя це контекстуальна модель, або її ще можна назвати ситуаційна. Ця модель боротьби зі стресом оцінюється через змінні та рухомі ситуаційно-обумовлені чинники, які характеризують вибір копінг-стратегій з ціллю подолання міцного зв'язку в системі: «людина-стресова подія».

Існує декілька видів копінг-стратегій. А саме, емоційно-орієнтований, такий копінг направлений на послаблення емоційної напруги. Такий підхід вважається деструктивним, адже він направлений на емоції, а не на вирішення ситуації, яка у подальшому може спричинити ще більше проблем. І проблемно-орієнтований

підхід, цей підхід вважається більш продуктивним та конструктивним і направлений на вирішення саме проблеми. Деякі науковці виокремлюють і третій варіант, за цією теорією – емоційно-орієнтований. Емоційно-орієнтований підхід дозволяє впоратись людині з негативними зайвими емоціями і цей контроль емоцій в свою чергу дозволяє більш конструктивно почати мислити і приймати раціональні дії стосовно певної ситуації.

К. Муздибаєв розробив теорію стосовно вибору виду копінг стратегії. По-перше, на вибір копінг стратегій впливає попередній досвід особистості та її особистісні якості. А по-друге, особисте сприйняття ситуації, тобто якщо людина вважає, що вирішення конкретної ситуації в її силах, то частіше вона буде використовувати проблемно-орієнтовану стратегію, але у випадку коли особистість вважає, що ситуацію неможливо розв'язати, то у більшості випадків люди оберуть емоційно-фокусовану стратегію.

С. Хобфола розробив власну психологічну модель копінг-поведінки. Він виділив такі види поведінки: просоціальний - асоціальний; прямий – непрямий; активний – пасивний. На його думку, найбільш ефективна копінг-поведінка має бути прямою, активною та просоціальною.

С. Фолкман виділив вісім основних стратегій подолання стресу:

1. дистанціювання
2. стратегію пошуку соціальної підтримки
3. самоконтроль
4. прийняття відповідальності
5. планового рішення проблеми
6. уникнення
7. переоцінка
8. конфронтація.

Р. Лазарус до цього переліку додає копінг-стратегії подолання афекту, дії та стратегії захисту «Его».

Е. Скіннер запропонував теорію «сімейства копінгів». Скіннер виділяє дванадцять моделей вирішення стресових ситуацій: перетворення, уникання,

пошук інформації, соціальна ізоляція, покора, соціальна підтримка, перемовини, впевненість у собі, супротив та деякі інші.

1.2. Психологічні особливості життєдіяльності військовослужбовців під час воєнних дій

Життєдіяльність людини – це комплекс зовнішніх та внутрішніх процесів організму людини, повсякденна діяльність, які забезпечують підтримку нормального функціонування організму та являються проявами життя. Життєдіяльність людини спрямована на формування особистого, самобутнього життєвого шляху і є урегульованою активною системою сенсу життя. Важливим чинником, що впливає на життєдіяльність людини є місце існування адже зовнішні умови можуть як позитивно так і негативно вплинути на неї. Відповідно до цього можна сказати, що комфортні умови це ті параметри довкілля, що мають позитивний вплив та можуть забезпечити найкращі умови для життєдіяльності людини. Натомість невідповідні умови можуть негативно вплинути на перебіг життєдіяльності людини і значно погіршити його. Але все ж, варто зауважити, що «єдиним об'єктивним критерієм впливу довкілля на організм людини є його реакція. Реакції організму, які дають змогу зберігати його відносну сталість в умовах значних коливань параметрів довкілля, називаються адаптаційними» [47].

У той час, коли організм людини має можливість за допомогою адаптаційних реакцій надавати стале функціонування, здоров'я людини знаходиться в безпеці. Але у випадку коли організм опиняється в умовах коли інтенсивність сторонніх чинників перевищує адаптаційні можливості організму, то в такому випадку організм людини опиняється у стані небезпеки. Тож можна сказати, що безпека життєдіяльності певною мірою залежить від індивідуальних реакцій організму людини на навколишні подразники та на можливість організму оминати дії небезпечних чинників оточуючого середовища.

Об'єктом життєдіяльності людини є її особисте життя. Суб'єктом життєдіяльності людини є особистість яка виступає в ролі суб'єкта життя.

Цільовою функцією життєдіяльності людини є формування та проектування життєвого шляху. Динамічна система сенсу життя людини вважається головною інстанцією психічної регуляції життєдіяльності людини. «На психічному рівні життєдіяльність людини визначається емоційно-вольовим та мотиваційно-потребними характеристиками, рівнем розвитку самосвідомості та усвідомлення цінності власного здоров'я» [47].

Розглядаючи питання безпеки життєдіяльності людини, можна сказати, що це її здатність у постійному потоці довколишніх подразників виокремити небезпечні для організму, ідентифікувати їх, продуктивно зреагувати на них задля уникнення шкоди для здоров'я. Для допомоги розрізнення та ідентифікування різноманітних, зовнішніх подразників людина використовує різні аналізатори. Їх існує вісім, а саме: руховий, шкірний, зоровий, смаковий, слуховий, нюховий, вісцелярний, вестибулярний. Від роботи цих аналізаторів залежить життя кожної окремої людини. Характерним для всіх аналізаторів є можливість «приспособувати рівень своєї порогової чутливості до інтенсивності дій подразника» [47]. Тобто, коли інтенсивність дії подразника впродовж певного часу досить висока, чутливість аналізаторів знижується. Зворотній процес відбувається і у випадку зниження інтенсивності дії подразника, у цьому випадку чутливість аналізатора значно зростає.

Розглядаючи особливості життєдіяльності військовослужбовців важливо зауважити, що в умовах війни, по-перше інтенсивність небезпечних подразників зростає в рази, а по-друге додаються ще й нові, які не є звичними та характерними для мирного часу. Звісно, що пониження чутливості аналізаторів в процесі військових дій становить загрозу для життя та здоров'я військових, а адаптація до умов війни та настільки небезпечного середовища досить часто призводить до непоправних або навіть летальних наслідків.

Дії людини які є реакціями організму на певний подразник, що сприймаються її аналізаторами називаються сенсомоторними реакціями. Сенсомоторні реакції можуть бути складними та простими. Проста сенсомоторна реакція – це швидка, проста відповідь (рух) на попередньо відомий або часто зустрічаючий сигнал.

Розглядаючи складну сенсомоторну реакцію можна сказати, що це відповідь на певну кількість попередньо відомих сигналів, для кожного з яких вона здійснюється заздалегідь відомим рухом. «Робота аналізаторів людини забезпечує фізіологічну складову психофізіологічної надійності, а її психологічна складова визначається пам'яттю, мисленням, увагою, характером, темпераментом, емоціями, волею, потребами, здібностями та ін. Діяльність вищої нервової системи напряму пов'язана з психологічними особливостями особистості. Вона забезпечує нормальні відносини організму з навколишнім світом. Психічний стан людини напряму впливає на її безпеку життєдіяльності. Причина великої кількості жертв у небезпечних ситуаціях пояснюється особливостями оточуючого середовища, психологічних та індивідуально-фізіологічних особливостях, недостатністю досвіду та знань, порушеннями емоційного стану особистості.

Вивчаючи психологічні особливості життєдіяльності військовослужбовців, варто зауважити, що під час служби і тим паче під час війни, вони зіштовхуються з низкою психологічних проблем, які можуть мати суттєвий вплив на їх емоційно-психологічний стан, психічне здоров'я і на загальне благополуччя. Ми наведемо деякі з найпоширеніших психологічних наслідків з якими доводиться стикатися військовослужбовцям під час військових дій, це: психологічні травми, стрес, ізоляція, самотність, відсутність контролю над своїм життям, відсутність або порушення сну, проблеми з ідентичністю, зловживання психоактивними речовинами, реінтеграція в цивільне життя, проблеми у стосунках, депресія, тривога, суїцидальні думки, спроби самогубства, посттравматичний стресовий розлад. Розглянемо кожен проблему окремо і більш детально.

Почнемо з психологічної травми та стресу. Під час виконання завдань або навіть просто перебування у зоні бойових дій, військові постійно піддаються високому рівню стресу та травматичним подіям. Постійне відчуття небезпеки та незахищеності, життя в непередбачуваних умовах, безпосередня участь у бойових діях, поранення побратимів або ж власне, постійне спостереження смерті як співвітчизників так і ворогів. Кожен з цих чинників може стати причиною виникнення гострої психологічної травми.

Другою психологічною проблемою може стати ізоляція та самотність, тобто порушення соціальних зв'язків. Як у мирний так і у воєнний час служба військових тісно переплетена з різними поїздками та відрядженнями. У мирний час таке відрядження в середньому могло бути від декількох днів до декількох місяців, але є один важливий момент, у мирний час і військовий і його сім'я знали дедлайн, на 100% були впевнені, що вони зустрінуться і найголовніший момент, у них була можливість підтримувати зв'язок та спілкуватися. Під час війни ця ситуація дещо змінилась. Відрядження стали значно довшими, дуже часто дата повернення додому змінюється і відстроковується і найголовніше це відсутність зв'язку з сім'єю, рідними та друзями. В такі моменти військовий може почувати себе самотньо, ізольовано і як відомо невідомість (стосовно того, що відбувається вдома, чи все добре, чи туди щось не «прилетіло») також може породжувати тривогу.

Третє це відсутність контролю над своїм життям. Загалом будь яка військова структура це певна ієрархія де кожний окремо військовий займає своє місце, всі працюють задля досягнення однієї мети і головне, що всі знаходяться в підпорядкуванні у декількох осіб. Окрім безпосереднього командира чи начальника є ще й прями. Всі дії повинні виконуватись згідно чинного законодавства та за наказом. Військова служба вимагає дотримання суворих правил і процедур, які покликані підтримувати дисципліну і порядок. У мирному житті така покірливість може стати випробуванням для волелюбної, звиклої приймати власні рішення особистості. Але розглядаючи воєнні дії і зважаючи на те, що від чийогось наказу може залежати твоє здоров'я або навіть життя, така безапеляційна покірливість може викликати тривогу навіть у досить спокійного, відповідального військового.

Четверте це порушення сну. Причин порушення сну у військових може бути безліч: перше це ненормований робочий день починаючи від просто добових нарядів і закінчуючи двома трьома днями взагалі без сну через участь у складній військовій операції; друге це перевтома, перевтома може також бути причиною поганого сну чи його відсутністю; третє це елементарний шум, вибухи, робота

артилерії тощо. І головне це постійне відчуття небезпеки, страху за своє життя і необхідності бути наготові. Всі військовослужбовці розуміють, що у випадку міцного сну вони можуть просто не почути ворога або тривогу і вже не прокинутись.

П'яте це моральна травма. Військовий може отримати моральну травму, що є певною формою психологічного дистресу, яка виникає в момент коли порушуються цінності або глибокі переконання особистості. Причиною такої травми можуть стати злочинні накази, події під час яких від військового вимагають чинити дії, які суперечать його моральним принципам, коли військовослужбовець стає свідком дій, які він вважає несправедливими тощо.

Реінтеграція в цивільне життя. Це стосується не тільки повернення з армії або війни, але і стосується звичайних поїздок додому у відпустку. У військових можуть виникнути труднощі з пристосуванням до цивільного темпу життя, вони можуть відчувати себе відірваними від своєї військової сім'ї, відчувати провину за те, що він зараз у безпеці та комфорті, а його побратими воюють, гнів через планомірне, спокійне, безпечне, інколи розкішне життя цивільних, відкриті розважальні заклади, ТРЦ, клуби тощо, у той час коли його друзі та побратими віддають свої життя. У військовослужбовця може з'явитися психічна травма, через непередбачене зіткнення з цивільним життям, яке стало для нього чужим та взагалі незрозумілим. Така травма може стати для військового навіть більш сильною ніж попередня бойова травма. «У результаті виникає невмотивована агресія до близьких, рідних, аж до сварок та домашнього насильства» [21], [41].

Проблеми з ідентичністю. Військовослужбовці часто відчують, що їх відчуття приналежності та мети напряму пов'язане з військовою діяльністю. Це починається від строковика, який тільки що вийшов з армії і не розуміє куди йому далі податися, адже півтора року він жив в ізоляції виконуючи чийсь накази. Офіцера, який вийшов на пенсію або з інших причин залишив військову службу, яка була сенсом його життя, так само намагається знайти новий сенс життя. Ну і третій варіант це військовослужбовець, який зазнав тяжких поранень та травм і

який більше не має фізичної можливості займатися цією діяльністю. В цьому випадку знайти нове відчуття ідентичності та сенсу життя найважче.

Восьма проблема це зловживання психоактивними речовинами. Під час війни існує ризик зловживання психоактивними речовинами серед військових, в тому числі це можуть бути наркотичні речовини чи алкоголь. Такий ризик може бути пов'язаний з пережитим стресом та травмуючими подіями, які військовий отримав під час воєнних дій. Також частково з швидкою дією та доступністю наркотиків та алкоголю серед військових.

Проблеми у стосунках. Причиною проблем у стосунках можуть бути непорозуміння між партнерами, на фоні не розуміння жінки особливостей війни та військового життя і з боку військового чоловіка, того тягаря, який падає на плечі дружини (діти, робота, дім, постійна невідомість та очікування). Також проблемою може стати постійні передислокації, відсутність зв'язку та тривалі розлучення з коханими. Інколи у військовослужбовців можуть з'являтися проблеми з поверненням близькості та довіри, що стало наслідком їх пережитого військового досвіду.

Суїцидальні думки та самогубство. Військові піддаються суїцидальним думкам та спробам суїциду з причин переходу від військового життя до цивільного, від відчуття неможливості пережити отриманий досвід, в результаті труднощів у адаптації до цивільно життя, ПТСР та депресії.

І одна з найбільш поширених проблем це посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). «Посттравматичний стресовий розлад – це хронічне порушення психічного стану, що може розвинутися після травматичної події»[28]. МОЗ наголошує, що лише 20% жінок і та 8% чоловіків після пережитих травматичних подій будуть мати ПТСР. ПТСР це психічний розлад, який може проявлятися у вигляді: дратівливості, нав'язливих думок, спогадів, панічних атак, хронічного головного болю, частой діареї, судом, переконань про ворожість та небезпечність світу, втрати довіри до людей, проблем у буденному житті (негаразди у стосунках, з роботою тощо), деперсоналізації, дереалізації, зловживань психоактивними речовинами (алкоголь, цигарки, наркотики), ризикованої поведінки, суїцидальних

думок або навіть спроби суїциду. «За даними DSM-5, ризик мати коморбідний розлад (депресію та ін.) для тих, хто виявляє ознаки ПТСР, становить 80%» [21], [54].

У випадку коли у військовослужбовця ПТСР проходить у більш м'якій формі, тобто симптоми гострого стресового розладу мають більш легкий характер прояву, вони нетривалі (тривають менше місяця), то з великою вірогідністю такий військовослужбовець за декілька тижнів видужає самостійно. Але, в будь якому випадку, варто звернутися до спеціалістів для ретельного спостереження та надання кваліфікованих порад у випадку необхідності або погіршення стану військовослужбовця. У випадку коли ПТСР має важку форму і потребує лікування, перше до чого треба вдатися це психотерапія. При ПТСР найчастіше і найефективніше використовувати когнітивно-поведінкову терапію або ж групову терапію. Медикаментозне лікування намагаються призначати лише у крайніх випадках, наприклад якщо психотерапія не дала бажаних результатів або у військовослужбовця присутні супутні розлади психічного здоров'я. При лікуванні ПТСР існує декілька досить ефективних протоколів, але ватро зауважити, що жоден з них не є універсальним і для кожного окремого військовослужбовця потрібен індивідуальний підхід і жоден з протоколів не є вичерпним.

В 2022 році «межах планового наукового дослідження лабораторії вікової психофізіології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (державний реєстраційний номер 0122U000300)» [19] було проведено Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»[21],[19]. Респондентів було поділено на декілька груп залежно від рівня впливу негативних чинників та травмуючих подій війни. Проаналізувавши їх результати було виявлено, що група, яка мала «діяльнісний» досвід, а саме «особиста участь у бойових діях та іншій діяльності в зоні бойових дій, служба під час війни в складі ЗС України, Сил територіальної оборони (ТрО), силових структур та волонтерська робота» [21] у порівнянні з групою, у якої був «пасивний» досвід (потрапляння в окупацію, внутрішньо переміщені особи, або люди які виїхали за кордон), має більш високий рівень «психофізіологічної стійкості, професійної життєстійкості та

самоефективності» [21]. Також було відмічено, що у групи, яка мала «пасивний» досвід у порівнянні з першою групою були більш яскраво виражені соматичні скарги та ознаки ПТСР [21].

На жаль, зараз ми не можемо точно дослідити відсоток поширеності різних розладів, адже незважаючи на пропаганду психологічної допомоги, на жаль серед військових і досі присутня стигма психічних розладів. «Стигма (stigma) в перекладі з латинської означає «ознака, тавро ганьби, відкрита рана» й походить від грецького «укол», «опік», «тавро» [21].

Психіатрична стигма – це виокремлення конкретної особистості суспільством через наявність психічних розладів. Стигма через наявність психічних розладів на жаль і досі залишається дуже стійким та поширеним бар'єром на шляху поліпшення та вдосконалення якості надання психологічної допомоги [21]. У своїй роботі Т. Брітт продемонстрував, що американські «блакитні каски» мали значні ускладнення зі зверненням до спеціалістів стосовно психологічних проблем в порівнянні зі зверненням до медичних працівників [55],[21]. Зарубіжними колегами було проведено дослідження, яке продемонструвало, що 33% опитаних американських військових не бажали звернутися за кваліфікованою психологічною допомогою (навіть у випадку необхідності), адже переживали за майбутню кар'єру [59][21].

Тож, зважаючи на обставини, в яких ми зараз проживаємо, і передусім на особливості життя військовослужбовця, які можуть негативно на нього та навіть опосередковано вплинути на його сім'ю та оточення, перше що ми можемо зробити це проводити загальну психоедукацію. Це важливий крок до психологічного здоров'я, адже кожен військовослужбовець повинен розуміти, що будь яка реакція його організму на надсильний подразник є нормальною, що йому не обов'язково самотійно переживати та боротися з наслідками травмуючих подій і що звертатися до спеціалістів не є ганебним. Для сім'ї кожного військового також необхідно бути обізнаними у цих питаннях, адже вони своїм відношенням та поведінкою можуть, як допомогти військовослужбовцю вийти з такого стану, так і навпаки погіршити його.

Висновки до першого розділу

У першому розділі кваліфікаційної роботи, були описані такі поняття, як психологічний захист, захисний механізм, копінг, копінг-стратегії, копінг-поведінка, життєдіяльність людини. Ці поняття були розглянуті нами з точок зору різних науковців. Детально розглянуте питання копінг-стратегій та їх класифікацій з поглядів різних дослідників. Були описані психологічні особливості життєдіяльності військовослужбовців та фактори, які можуть на них вплинути.

Захисні механізми – це несвідомий, пристосувальний, психологічний механізм який зменшує негативний вплив, що виникає у випадку впливу сторонніх, шкідливих подразників. Захисний механізм виникає у ранньому дитинстві і розвивається у процесі соціалізації впродовж життя.

Вперше поняття «психологічний захист» (defensive behavior) та дослідження механізмів його дії, були описані З. Фройдом у 1894 році у його роботі «Захисні нейропсихози». Психологічний захист – це певна система механізмів, яка спрямована на зменшення негативних переживань, які пов'язані з травмуючими подіями, що ставлять під загрозу цілісність особистості. Основною ціллю психологічного захисту є розвантаження нервової системи та зменшення почуття тривоги особистості до мінімуму. Вивчаючи точки зору різних науковців можна сказати, що психологічний захист може мати як позитивний вплив на особистість, так і негативний.

Копінг – це мінливі поведінкові та когнітивні моделі подолання внутрішніх переживань та агресивних зовнішніх факторів. Копінг має тенденцію до змін впродовж усього життя і активується у випадках значних агресивних чинників, які переважають можливості особистості.

У нашій роботі копінг-поведінка розглядається як центральний ланцюг стресу, тобто, як перетворюючий або нормалізуючий фактор, який може допомогти людині підтримувати психосоціальну адаптацію при подоланні негативної дії стресогену.

В цьому розділі також були описані одинадцять найпоширеніших психологічних наслідків з якими доводиться стикатися військовослужбовцям під час та після військових дій, а саме: психологічні травми, стрес, ізоляція, самотність, відсутність контролю над своїм життям, відсутність або порушення сну, реінтеграція в цивільне життя, проблеми з ідентичністю, зловживання психоактивними речовинами, проблеми у стосунках, депресія, суїцидальні думки, спроби самогубства, посттравматичний стресовий розлад. Зважаючи на це необхідно звернути увагу на їх копінг стратегії при вирішенні певних труднощів. Адже своєрідною метою копінг-стратегій є розвантаження нервової системи та ефективний психічний захист. Тобто можна сказати, що вибір продуктивних та конструктивних копінг-стратегій дозволить військовослужбовцю звести до мінімуму почуття тривоги та ризик виникнення ПТСР та інших супутніх розладів.

У даному розділі нашої роботи описано результат впливу травмуючих подій на військовослужбовців та наслідки, з якими вони можуть зіштовхнутися. Розглянуто підходи до питання вивчення копінг-стратегій, особливостей копінг-поведінки та їх впливу на життя людини. Було визначено, що копінг-стратегії мають безпосередній вплив на якість та продуктивність життя та здоров'я людини.

У результаті теоретичного аналізу було виявлено, що копінг-стратегії - це індивідуальна модель поведінки особистості, спрямована на адаптацію до стресу, на усунення наслідків травмуючих подій та на подолання труднощів. Копінг-стратегії є усвідомленою моделлю поведінки особистості, яка може піддаватися змінам і бути контрольованою.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору психодіагностичних методик

З метою визначення домінуючих копінг-стратегій військовослужбовців нами було проведено експериментальне дослідження за допомогою психодіагностичних методик, а саме: за допомогою копінг-тесту Р. Лазаруса «Оцінка поведінки у тяжкій життєвій ситуації», діагностика копінг-стратегій: опитувальник COPE (Ч. Кавер, М. Шейер, Д. Вентрауб), Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) та методики «Шкала тривоги Бека», а також була розроблена авторська анкета.

На початку нашого дослідження ми запропонували респондентам заповнити авторську анкету розробка якої була спрямована визначення соціально-психологічних факторів, що можуть мати вплив на вибір копінг-стратегій військовослужбовців. В анкеті ми НЕ висвітлюємо будь які дані які можуть зашкодити нашим респондентам, не розкриваємо їх особистості та не розголошуємо данні які б могли їх викрити. В даній анкеті ми запропонували загальні питання які стосуються віку, статі, самопочуття тощо. Також в запропонованій анкеті немає обов'язкових питань, тобто у випадку якщо військовослужбовцю питання здається недоречним або яке на його думку може негативно вплинути на хід його подальшої діяльності тощо, він має право його пропустити та перейти до наступного (Додаток А).

Респондентами нашого дослідження стали 40 військовослужбовців збройних сил України (ЗСУ) віком від 19 до 51 року. Наша вибірка гомогенна (чоловіки). Всі респонденти нашого дослідження з різним досвідом служби та різним досвідом участі у воєнних діях.

Перша методика це копінг-тест Ричарда Лазаруса «Оцінка поведінки у тяжкій життєвій ситуації». Цей тест спрямований на вивчення домінуючих копінг-стратегій особистості у важких життєвих ситуаціях. Тест складається з одного основного твердження «Опинившись в важкій ситуації, Я...» та 50 варіантів його продовження. Кожне з 50 варіантів продовження має 4 можливих відповіді, а саме: ніколи, рідко, іноді, часто. За кожен варіант відповіді респондент може отримати від 0 до 4 балів. Всі результати даного копінг-тесту вписуються в таблицю результатів та поділяються на 8 копінг стратегій:

- конфронтаційний копінг – це копінг який може включати агресивну поведінку, імпульсивність, конфліктні ситуації, готовність до ризику тощо;

- дистанціюватися – це когнітивні прагнення особистості відсторонитися від ситуації, переключити свою увагу на інші речі, зменшити суб'єктивне значення ситуації або знецінити її;

- самоконтроль - це зусилля особистості, що направлені на урегулювання та контроль власних дій, поведінки та почуттів. Самоконтроль може проявлятися у вигляді повного пригнічення власних емоцій;

- пошук соціальної підтримки – це пошук особистістю співчуття, поради або підтримки (емоційної, дієвої, інформаційної) серед оточуючих людей;

- прийняття відповідальності – розуміння, визнання та прийняття своєї ролі в конкретній ситуації з можливими спробами її подальшого вирішення;

- втеча-уникнення – дії особистості спрямовані на уникнення або ігнорування проблеми. Уникнення або втеча зазвичай направлені на зменшення емоційного тиску;

- планування вирішення проблеми – пошук особистістю раціонального, продуктивного вирішення проблеми. Ця стратегія характеризується аналітичним підходом до ситуації;

- позитивна переоцінка – ця стратегія фокусується на зростанні власної особистості.

Домінуючі копінг-стратегії виявляються за допомогою підрахунку балів та їх обчислення згідно ключа який представлений у додатку 2. Згідно з ключем до цього

тесту на визначення кожної копінг-стратегіє спрямована певна кількість питань які обраховуються таким чином $X = \text{сума балів} / \text{максимальний} * 100$. Рівень переваги для досліджуваної стратегії подолання стресу підраховується на підставі даного правила:

- ✓ показник менше 40 балів – означає, що конкретна стратегія рідко використовується опитаним респондентом;
- ✓ 40 балів < показник ≤ 60 балів – демонструє помірне використання даної стратегії;
- ✓ показник більше 60 балів – означає, що респондент віддає значну перевагу певній стратегії.

Наступною методикою яка була обрана нами для дослідження копінг-стратегій став опитувальник COPE (Ч. Кавер, М. Шейер, Д. Вентрауб). Ця методика для вивчення копінг-стратегій була нами обрана для більш ефективного, якісного та детального дослідження нашої теми та для отримання точних та достовірних результатів. Цей опитувальник містить 60 пунктів, об'єднаних у 15 шкал. Кожна шкала даної методики спрямована на вимірювання певної стратегії подолання складних життєвих ситуацій [40] :

- Активне опанування себе (певні кроки або прямі дії, які направлені на вирішення стресових подій);
- Планування (обдумування варіантів дій у складних життєвих ситуаціях, розроблення продуктивних моделей поведінки);
- Придушення конкуруючої діяльності «(уникнення, відволікання на інші види активності і, можливо, ігнорування інших речей, аби активніше справлятися зі стресовою ситуацією)»
- Стимування опанування себе (уникнення від зайвих, поспішних, імпульсивних дій та очікування відповідного, необхідного моменту для подальших рішень та дій);
- Пошук соціальної підтримки інструментального характеру (пошук допомоги, підтримки та прагнення отримати пораду, додаткову інформацію тощо);

- Пошук соціальної підтримки з емоційних причин (пошук емоційної та моральної підтримки, співчуття й розуміння);
- Концентрація на емоціях і їх активне вираження (зосередження на негативних емоціях, неприємностях і виявлення почуттів);
- Позитивне переформування й особистісне зростання (намагання віднайти в стресовій ситуації позитивні моменти);
- Заперечення (відмова вірити в події, що трапились або небажання вірити в реальність, реальність та ситуацію, що відбувається);
- Прийняття (беззаперечне прийняття реальності, подій що трапились та стресової ситуації);
- Звернення до релігії «(звернення по допомогу до Бога, віри, релігії)»
- Використання «заспокійливих» (до заспокійливих речовин можуть відноситись алкоголь, наркотики, лікарських засобів та ін. як можливість уникнення стресової ситуації та тимчасово поліпшити самопочуття);
- Гумор (жарти і сміх з приводу ситуації);
- Поведінкове уникнення проблеми «(відмова від досягнення мети, регулювання зусиль, спрямованих на взаємодію зі стресом)»
- Уявне уникнення проблеми (намагання відволікатися від проблем, стресових ситуацій та неприємних думок за допомогою різноманітних видів активності).

Опитувальник COPE призначений для вимірювання як ситуаційних копінг-стратегій так і диспозиційних стилів, що лежать в їх основі [40].

Респонденту пропонується чотири можливі варіанти відповіді на запропоновані питання, а саме: ні, рідко, іноді, часто. За кожну відповідь респондент отримує від 1 до 4 балів відповідно. Отримані результати обраховують за допомогою ключа що поданий у таблиці в додатку А. Кожній з 15 шкал даної методики відповідає по 4 питання сума балів яких і визначає рівень розвитку певної стратегії подолання складних життєвих ситуацій. Також у додатку А в таблиці вказано середнє значення та стандартне відхилення від норми.

Третьою методикою для нашого дослідження ми обрали Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих). У даному тесті респондентам пропонується 4 групи тверджень: інтелектуальні ознаки стресу, поведінкові, емоційні та фізіологічні. Якщо респондент вважає що у нього присутні ознаки або симптоми з даного твердження йому пропонується позначити його «+». Якщо ж військовослужбовець вважає, що дане твердження не має до нього жодного відношення, у бланку відповідей йому пропонується поставити знак «-» . За кожен негативну відповідь тобто за кожний знак «-» респондент отримує 0 балів. За кожен позитивну відповідь тобто за кожний «+» у таблицю інтелектуальних та поведінкових ознак стресу респондент отримує 1 бал; у таблиці з емоційними ознаками стресу – 1,5 бали, а з фізіологічними ознаками стресу - 2 бали. Максимальна кількість балів в чотирьох групах тверджень становить 66. Результат від 0 до 5 балів вважається показником відсутності стресу. У випадку якщо респондент набрав 6-12 балів це означає що у людини помірний рівень стресу. Результат від 13 до 24 балів демонструє нам напруження фізіологічних та емоційних систем організму. 25-40 набраних балів вказують на стан сильного стресу. І найбільш небезпечною стадією стресу вважається показник 40 та більше балів. Ця стадія демонструє нам виснаження ресурсів адаптаційної енергії особистості (Додаток А).

І п'ятою методикою ми обрали «Шкалу тривоги Бека». За допомогою цієї методики у нас буде можливість дослідити наявність впливу тривоги на вибір копінг-стратегій військовими. Опитуваним пропонується 21 запитання та чотири можливі варіанти відповіді, а саме: «зовсім не турбує», «злегка турбує», «середньо турбує» та «дуже турбує». За кожен відповідь респондент отримує від 0 до 3 балів відповідно. Сума балів визначає рівень тривоги. За даною методикою нормою вважається результат від 0 до 5 балів. Респонденти що набрали 6-8 балів мають легкий рівень тривоги. Середній рівень тривоги починається від 9 балів і до 18. І високий рівень тривоги мають респонденти, що набрали 19 і більше балів (Додаток А).

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей копінг-стратегій військовослужбовців

Опрацьовуючи результати анкетування, нами було встановлено, що вік військовослужбовців, що прийняли участь у нашому дослідженні, є в межах від 19 до 51 року (рис.2.3.1). З яких 42,5% складає група осіб 19-25 років, найбільшу кількість військовослужбовців становить група 26-35 років, а саме 45,0%, військовослужбовців віком 36-45 років серед респондентів виявилось 10,0% і найменше військовослужбовців було у віковій групі від 46 до 51 року – 2,5%.

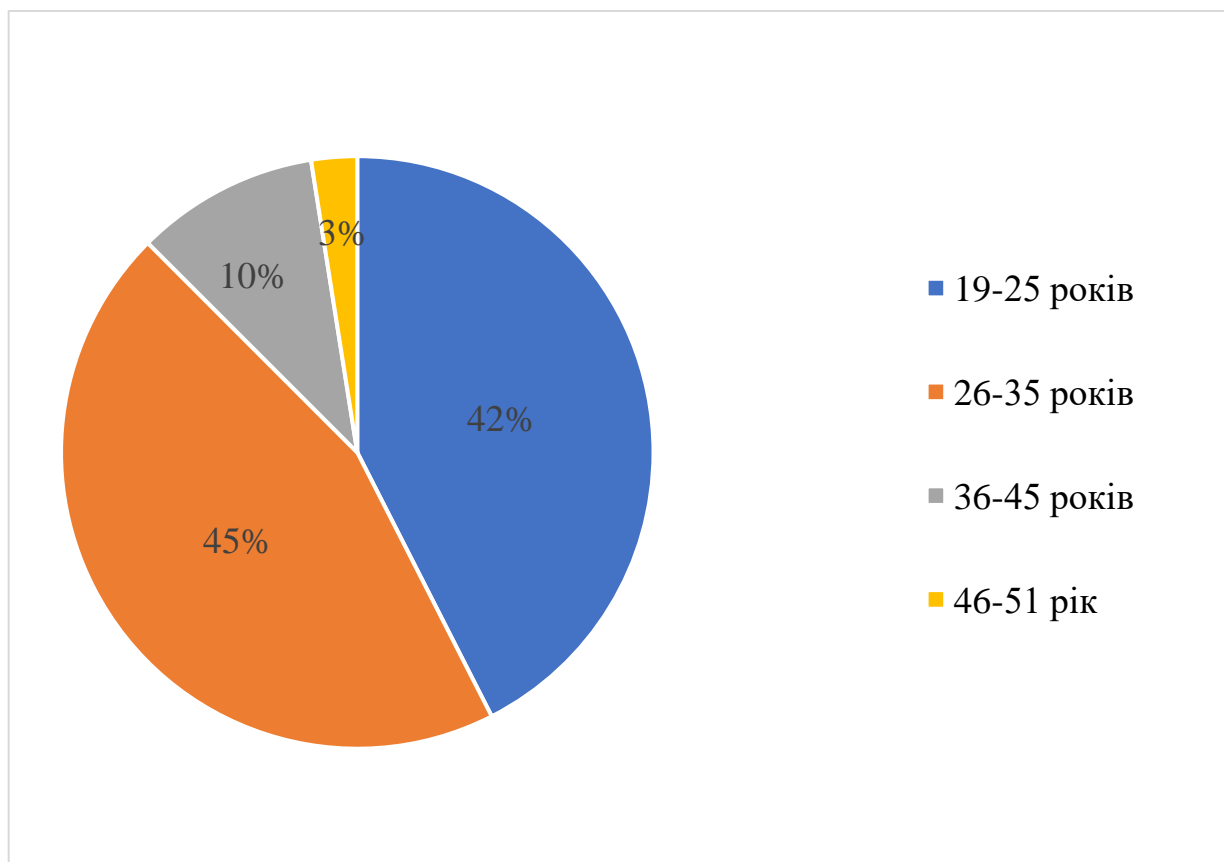


Рис. 2.3.1 Вікові групи військовослужбовців

Досліджуючи сімейний стан респондентів, ми визначили, що 35% військовослужбовців проживають окремо від батьків, 10,0% мають наречену, у той час, як одружених всього 30,0%, в той же час, 5% військових проживають з батьками, а 12,5% вже мають дитину. У цивільному шлюбі проживають 7,5% опитаних військових, 12,5% мають кохану дівчину і лише 2,5% розлучились.

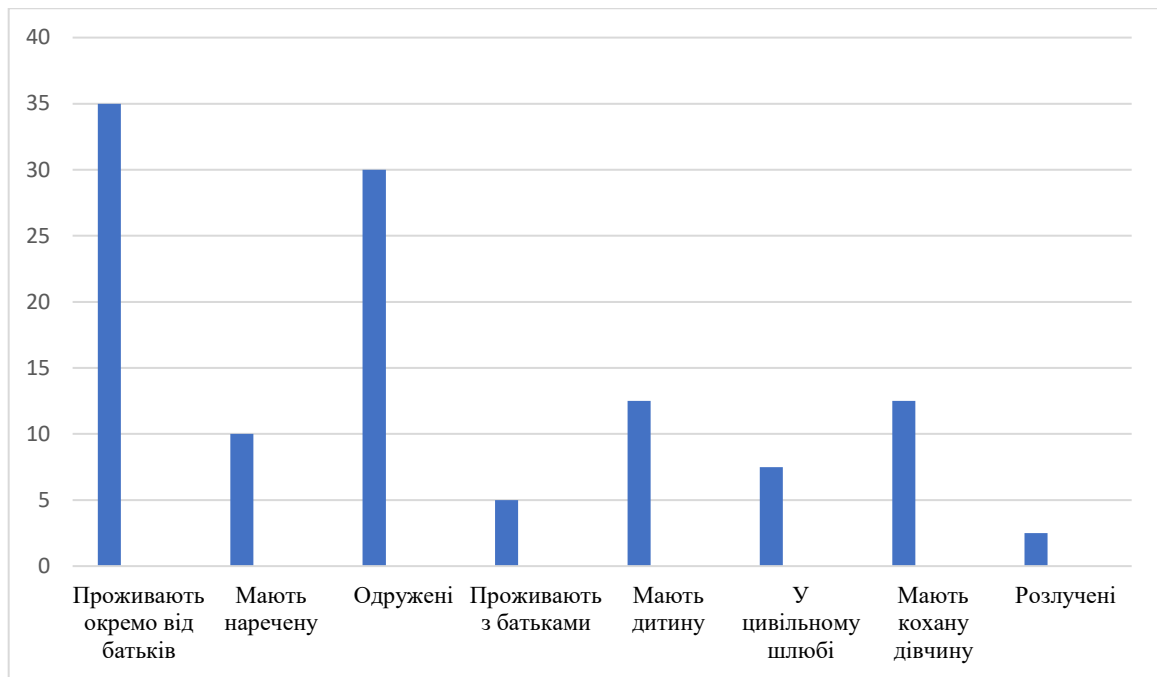


Рис. 2.3.2 Розподід військовослужбовців за сімейним станом

Всі 100% респондентів були чоловіками. Середній досвід служби в ЗСУ становив 4 роки. В першій групі (19-25 років) середній досвід служби в ЗСУ 3,5 роки. У другій групі (26-35 років) середній досвід 5,5 років, у віковій групі 36-45 років середній досвід служби складає 16 років і в 4 групі (старше 46 років) - 9 років.

Час перебування у зоні бойових дій від 1 до 8 років. В першій групі, а саме для 42,5% військовослужбовців, цей час становить від 0,4 до 3 років, для другої 45% це значення становить – від 1 до 4 років, для 10% третьої групи час проведений у зоні бойових дії складає від 1 до 8 років і в 4 групі для 2,5% час проведений у зоні бойових дій складає 1,5 років.

67,5% респондентів вважали, що їх фізичний стан має вагомий вплив на продуктивність виконання завдань. У той самий час, як 32,5% опитаних вважали, що їх фізичний стан ніяк не впливає на продуктивність виконання завдань.

Середня оцінка психологічного стану респондентів становить 7,075 балів із 10 можливих?. Більше половини військовослужбовців, а саме 57,5% вважають, що їх морально-психологічний стан жодним чином не впливає на виконання поставлених завдань та обов'язків і 42,5% військових все ж вважають, що їх

морально-психологічний стан навпаки має вагомий вплив на результативність та ефективність виконання поставлених задач.

Для дослідження копінг стратегій військовослужбовців, нами було проведено тестування за допомогою методики копінг-тест Р. Лазаруса та опитувальника COPE. Результати даних тестів допомогли нам визначити найбільш домінуючі копінг-стратегії серед опитаних респондентів.

На першому етапі нашого дослідження ми визначили домінуючі копінг-стратегії за методикою копінг-тест Р. Лазаруса «Оцінка поведінки у важкій життєвій ситуації».

В таблиці 2.3.1 нами були визначені середні значення показників серед 40 респондентів за кожною з 8 копінг-стратегій.

Таблиця 2.3.1

Результати дослідження військовослужбовців за методикою копінг-тест Р. Лазаруса «Оцінка поведінки у важкій життєвій ситуації»

Копінг-стратегія	Середнє значення
Позитивна переоцінка	12,58
Планування рішення проблеми	11,88
Самоконтроль	11,42
Пошук соціальної підтримки	11,03
Втеча – уникнення	10,78
Конфронтація	8,8
Дистанціювання	8,37
Прийняття відповідальності	6,6

За результатами дослідження (табл. 2.2.1), домінуючою копінг-стратегією серед військовослужбовців, згідно з результатами копінг-тесту Лазаруса, стала позитивна переоцінка 12,58. На нашу думку, така стратегія є надзвичайно корисною та необхідною, адже під час війни військові стикаються з великою кількістю жахливих подій і намагаються знайти щось позитивне у склавшихся

ситуаціях є надзвичайно важливим, адже така модель поведінки має позитивний вплив на морально-психологічне здоров'я військовослужбовців.

На другому місці виявилось стратегія «планування вирішення проблеми» 11,88 балів. Під час теоретичного дослідження копінг-стратегій військових та їх життєдіяльності, нами було виявлено, що серед військових чоловіків копінг-стратегія планування вирішення проблеми є досить популярною, адже від їх дій направлених на вирішення проблеми, а іноді навіть від часу, який вони витрачають на планування цих дій, може залежати їх життя та здоров'я.

На третьому місці домінуючих стратегій серед військовослужбовців виявився стратегія «самоконтроль» 11,42. Це також пояснюється їх видом діяльності та умовами війни. Для багатьох військових самоконтроль є єдиним можливим варіантом впоратись з надважкими ситуаціями, адже як і у випадку з попередньою копінг-стратегією втрата контролю, виплиск емоцій тощо, можуть зіграти злий жарт і вартувати військовослужбовцю здоров'я. Опрацьовуючи результати 5% респондентів, які стратегію самоконтроль використовують досить рідко, ми можемо сказати, що такий результат може вказувати на невміння респондентами оволодівати власними емоціями під час стресу. Що в свою чергу може мати негативний вплив на оцінку критичної ситуації і як результат стати причиною прийняття неадекватних та неефективних рішень. Ще однією причиною такого результату можуть стати емоційне вигорання, ментальне та фізичне виснаження, які є наслідками впливу надмірних стресорів бойових дій та війни.

Серед менш популярних копінг-стратегій за результатами дослідження виявились «пошук соціальної підтримки» та «втеча» (уникнення) 11,03 та 10,78 балів відповідно. Вивчаючи життєдіяльність військовослужбовців ми можемо сказати, що такий середній бал за цією стратегією пояснюється тим, що військові можуть покластись або на своїх побратимів або на кваліфікованих спеціалістів. Така різниця між відношенням до оточуючих і до братів по зброї пояснюється тим, що відносини між побратимами перевіряється на полі бою, де кожен може покласти своє життя за товариша і так само кожен може довірити своє життя товаришу. Тобто саме поведінка військовослужбовців, які стоять пліч о пліч може породити

таку довіру та відносини у колективі. Тому очевидно, що у цивільному житті довіру військових надзвичайно важко заслужити, адже це люди які звикли покладатися лише на себе або побратимів, досить важко підпускають до себе нових людей. Втеча і уникнення тісно переплітаються з попередньою копінг-стратегією, адже розуміючи важкість пережитих подій, масштаб та кількість травмуючих ситуацій, військовослужбовцям часто здається, що їх ніхто не зможе зрозуміти, підтримати тощо. Тому один з найлегших варіантів вирішення проблемних ситуацій це їх уникнення. Також ця стратегія може мати короткотривалий не продуктивний, але все ж результат. Адже при уникненні проблеми, хоча б на певний період, військовослужбовець отримує можливість знизити емоційне навантаження. Ця втеча може проявлятися у вживанні алкоголю, наркотиків, шляхом переїдання тощо. Нажаль для четвертої частини респондентів, а саме для 25,0%, це досить поширена стратегія, а серед помірного використання цей результат складає взагалі 65,0% (табл.2.3.2). Очевидно, що така стратегія є найменш ресурсно затратною та швидкодіючою, але ця поведінка може стати причиною появи різних видів залежності, накопичення негативних переживань, виснаження психічних ресурсів та внутрішнього напруження. І зважаючи на те, що проблеми не вирішуються, а тільки накопичуються, то з часом це може призвести до ще більш тяжких та негативних наслідків.

Копінг-стратегії які найменше використовують у своїй життєдіяльності військовослужбовці – це конфронтація 8,8; дистанціювання 8,37 та прийняття відповідальності 6,6. Такі низькі показники стратегії конфронтація пояснюється тим, що військовослужбовці розуміють, що тільки разом можуть справитися із складними завданнями, кожний військовослужбовець шукає підтримки та розуміє якщо його поранять, то побратими допоможуть надати першу медичну допомогу та винесуть з поля бою. Стратегія прийняття відповідальності, в обставинах в яких знаходяться бійці, є досить травматичною і у випадку якщо кожен військовослужбовець буде брати на себе відповідальність за певні події, смерть або каліцтво побратима, то це може стати причиною виникнення ПТСР. Стратегія дистанціювання стає значною перешкодою на шляху до згуртування

військовослужбовців, тому ще під час занять тімбілдингу або тренувань на полігоні військовослужбовці розуміють, що дистанціювання не допоможе їм вижити на полі бою.

Як видно з таблиці 2.3.2, все ж більшість респондентів мають середні показники за всіма копінг-стратегіями даної методики.

Таблиця 2.3.2

Результати військовослужбовців за рівнем вираженості копінг-стратегій за методикою копінг-тест Р. Лазаруса «Оцінка поведінки у тяжкій життєвій ситуації»

Назва шкали	Рідкісне використання стратегії, у %	Помірне використання стратегії, у %	Виражене використання стратегії, у %
Конфронтація	17,5%	70,0%	12,5%
Дистанціювання	20,0%	75,0%	5,0%
Самоконтроль	5,0%	65,0%	30,0%
Пошук соціальної підтримки	12,5%	57,5%	30,0%
Прийняття відповідальності	45,0%	55,0%	0,0%
Втеча-уникнення	10,0%	65,0%	25,0%
Планування вирішення проблеми	5,0%	47,5%	47,5%
Позитивна переоцінка	7,5	35,0%	57,5%

Стратегія прийняття відповідальності отримала найменшу кількість балів. Аналізуючи результати дослідження табл. 2.3.2, за рівнем вираженості копінг-стратегій ми також можемо бачити, що 45,0% військовослужбовців використовують дану стратегію «прийняття відповідальності» рідкісно, а 55,0% мають помірне вираження даної стратегії. Низький рівень середніх значень у таблиці 2.3.1. та рідкісне використання серед 45% військових пояснюється тим, що військовослужбовці розуміють, що події які відбуваються щосекунди не завжди залежать від них. Також прийняття відповідальності за події що трапляються під час війни, а саме смерть, каліцтво тощо може призвести до розвитку ПТСР. Ще

однією причиною цього результату може стати специфіка їх служби. Служба створює певні обмеження, адже в більшості випадків військовослужбовець це людина, яка зобов'язана виконувати наказ і позбавлена права голосу. Опрацьовуючи результати, 55% військовослужбовців, які частіше використовують цю стратегію, можна сказати, що причиною цього стала певна відповідальність за допомогу товаришу, який поранений, необхідність прикрити спину побратимам, також недивлячись на обмеження військовослужбовців все ж на полі бою існують ситуації коли військовий, який перебуває безпосередньо у епіцентрі подій і єдиний хто володіє 100% інформацію стосовно обстановки, самостійно приймає рішення оцінюючи всі фактори ризику та зважаючи за і проти.

На другому етапі нашого дослідження, ми визначили найбільш популярні копінг-стратегії за допомогою опитувальника COPE (Ч. Кавер, М. Шейер, Д. Вентрауб).

В таблиці 2.3.3 нами були обчислені всі результати та визначені середні показники серед опитаних респондентів за кожною з 15 шкал даної методики.

Таблиця 2.3.3

Результати діагностики копінг-стратегій військовослужбовців за опитувальником COPE (Ч. Кавер, М. Шейер, Д. Вентрауб)

Копінг-стратегія	Середній бал
1. Планування	13,25
2. Активне опанування себе	12,83
3. Позитивне переформування й особистісне зростання	12,4
4. Використання інструментальної соціальної підтримки	12,15
5. Придушення конкуруючої діяльності	11,73
6. Використання емоційно-соціальної підтримки	10,98
7. Прийняття	10,8
8. Гумор	10,53
9. Концентрація на емоціях і їх активне вираження	9,65
10. Уявне уникнення проблем	8,13

11. Поведінкове уникнення	7,98
12. Стимування	7,95
13. Звернення до релігії	7,75
14. Заперечення	7,6
15. Використання «заспокійливих»	5,75

Таблиця 2.3.4

Результати військовослужбовців за рівнем вираженості копінг-стратегій за опитувальником COPE (Ч. Кавер, М. Шейер, Д. Вентрауб)

Копінг-стратегія	Рідкісне використання стратегії, у %	Помірне використання стратегії, у %	Виражене використання стратегії, у %
1. Позитивне переформулювання і особистісне зростання	27,5%	45,0%	27,5%
2. Уявне уникнення проблеми	0%	90,0%	10,0%
3. Концентрація на емоціях і їх активне вираження	15,0%	70,0%	15,0%
4. Використання інструментальної соціальної підтримки	2,5%	70,0%	27,5%
5. Активне опанування себе	17,5%	55,0%	27,5%
6. Заперечення	22,5%	70,0%	7,5%
7. Звертання до релігії	22,5%	60,0%	17,5%
8. Гумор	15,0%	65,0%	20,0%
9. Поведінкове уникнення проблеми	17,5%	60,0%	22,5%
10. Стимування	5,0%	67,5%	27,5%
11. Використання емоційно соціальної підтримки	7,5%	72,5%	20,0%
12. Використання «заспокійливих»	0%	87,5%	12,5%

13.Прийняття	22,5%	62,5%	15%
14.Придушення конкуруючої діяльності	7,5%	55%	37,5%
15.Планування	17,5%	40%	42,5%

За результатами методики COPE, стратегія планування стала домінуючою і набрала 13,25 балів. Опрацьовуючи результати за рівнем вираженості ми можемо бачити, що ця стратегія дуже часто використовується військовими. Причиною такої поширеності цієї стратегії може заключатися у цілеспрямованому, постійному аналізі ситуації, обдумуванні подальших дій та варіантів результатів подій, відпрацюванні різноманітних стратегі та бажанні військовослужбовців взяти ситуацію під контроль.

Активне опанування себе стало другою за частотою використання, стратегією вирішення труднощів та інших життєвих ситуацій, і набрала 12,83 балів. Така стратегія дозволяє військовослужбовцям вчасно зібратись, не піддаватись паніці та емоціям, а розсудливо з холодним розумом спланувати подальші кроки для успішного вирішення проблеми.

Третє місце серед найбільш домінуючих копінг-стратегій, за результатами опитування, стало позитивне переформулювання і особистісне зростання. Така стратегія дозволяє військовим переглянути ситуацію та переживання, які з нею пов'язані, та шляхом позитивного переосмислення впоратись з нею. Шлях трансперсонального осмислення та філософського підходу до вирішення проблеми сприяє позитивному розвитку особистості. Звісно необхідно зазначити, що не у всіх випадках та ситуаціях така стратегія буде доречною і варто об'єктивно оцінювати ситуацію і не недооцінювати можливість вирішення ситуації більш доцільним та дієвим шляхом.

Стратегія використання інструментальної соціальної підтримки отримала середнє значення 12,15 балів. Вираженість цієї стратегії серед військовослужбовців становить 70% - помірне використання та 27,5% - виражене використання. Така поширеність та частота використання цієї стратегії серед військовослужбовців

пояснюється необхідністю, як дієвої підтримки, яку можуть забезпечити побратими, так і емоційної підтримки, яку можна отримати, як від побратимів, так і від сім'ї, батьків тощо. Ця стратегія також передбачає потребу бути вислуханим та почутим, отримати емпатичну відповідь, інколи отримати співчуття чи поради від фахівців або навіть просто з кимось розділити свої почуття, думки та переживання. На п'ятому місці за поширеністю виявилась стратегія придушення конкуруючої діяльності з кількістю балів 11,73. Такий вибір пояснюється бажанням військовослужбовців сконцентруватися на вирішенні певного завдання і на час виконання цього завдання позбутися зайвих питань та проблем, які можуть стати на заваді.

Використання емоційно-соціальної підтримки набрало 10,98 балів. Це прояв бажання військовослужбовців мати підтримку та можливість виговоритися, радитись, отримувати співчуття, пошук інформаційної підтримки, розуміння того, що його цінності та погляди розділяють та підтримують його друзі, сім'я, побратими тощо.

Стратегія прийняття набрала трохи меншу кількість балів, а саме 10,8. Нажаль навідрізно від цивільного життя події, які трапляються на війні, інколи буває надто складно прийняти, зрозуміти, змиритися, якщо це стосується смерті або каліцтва товариша, члена сім'ї тощо. Також треба звернути увагу на прийняття реальності події, адже в ситуаціях коли військовий виснажений, як морально, так і фізично, він на цьому фоні може негативно (викривлено) оцінити ситуацію і з розумінням, що ситуація безвихідна не зробити необхідні кроки для досягнення цілі, збереження здоров'я або навіть виживання, адже він вже зневірився в собі та своїх силах. Адже існують випадки серед військовослужбовців, коли людина неадекватно оцінювала ситуацію (а саме занадто оптимістично) і робила шалені, неймовірні речі. Тому стратегія прийняття реальності подій та стресової ситуації для військовослужбовців також може мати, як позитивне забарвлення, так і негативне.

Копінг-стратегія гумор, також набрала досить високий бал, а саме 10,53. Ця стратегія має позитивний вплив, адже дуже важливо у важких ситуаціях знаходити

позитивні моменти. Дуже часто це дозволяє не падати духом і витримувати шалені навантаження.

Наступною стратегією подолання за кількістю набраних балів стала концентрація на емоціях та їх активне вираження. Ця стратегія набрала за результатами опитування 9,65 балів. Ця стратегія використовується помірно серед 70% респондентів і серед 15% використовується часто. Така стратегія дозволяє військовослужбовцям спробувати сконцентруватися на своїх емоціях, зрозуміти що саме їх викликає, в той самий час така стратегія може допомогти розвинути свій емоційний інтелект, що в свою чергу впливає на якість життя на розуміння себе та оточуючих.

Стратегія уявного уникнення проблеми також не часто використовується серед військовослужбовців. За результатами тестування вона набрала лише 8,13 балів. Ця стратегія є короткостроковою та деструктивною. Вона може тимчасово зменшити емоційне навантаження військовослужбовця, але нажаль ніяк не допоможе у вирішенні проблеми. У зв'язку з такою поведінкою проблеми будуть тільки накопичувати і додавати ще більшого емоційного навантаження. І варто зазначити, що нажаль аж 90% респондентів помірно користуються цією стратегією і 10% досить часто.

Стратегії поведінкове уникнення проблеми та набрала майже однакову кількість балів, а саме 7,98. Ця стратегія у більшості випадків також не є надто ефективною та конструктивною, адже відмова від своєї мети, цілей не вирішує проблему, а просто може відстрочити їх на деякий час. Також така поведінка жодним чином не впливає на розвиток особистості, на розвиток її характеру, психологічної резильєнтності та на навички.

Стратегія Стримування, опанування себе має середнє значення 7,95. За рівнем вираженості 67,5% помірне використання і 27,5% виражене використання. Для військовослужбовців ця стратегія є надзвичайно важливою, адже опанування себе та очікування слухного моменту для дій, замість імпульсивних, необдуманих кроків, можуть запобігти травмуванню або навіть врятувати чиєсь життя.

Стратегія звернення до релігії має середнє значення 7,75 балів. Для військовослужбовців ця стратегія є ще одним різновидом відволікання від щоденних навантажень та стресових ситуацій. Шукаючи допомоги у Бога та вірі військовослужбовців можуть отримати певне полегшення напруженого стану, розраду, надію, заспокоєння тощо.

Стратегія заперечення має середнє значення 7,6. Для військовослужбовців це ще одна непродуктивна стратегія, адже спроба заперечити реальність, події, які трапились з військовим, або його побратимами тощо, не призводять ні до чого. Така модель поведінки може тільки завадити військовослужбовцю вчасно прийняти рішення, необхідні міри та дії.

Використання заспокійливих це стратегія, яка має найменше середнє значення, але у той самий час найвищі показники за рівнем вираженості 87,5% помірне використання та 12,5% виражене використання. До заспокійливих ми можемо віднести звичайні заспокійливі препарати, снодійні засоби, алкоголь або навіть наркотики. Під наглядом лікарів снодійні або заспокійливі препарати не вважаються шкідливими і не викликають звикання або залежність. Але варто ще раз наголосити, що їх можна приймати тільки під наглядом лікарів і дуже обмежений час. За алкоголь та наркотики такого сказати неможна. Це засоби, які можна дістати без рецепту і майже будь де, і саме через це їх вживання не піддається контролю, а це призводить до залежностей, які спочатку наче полегшують фізичний або психологічний стан, а згодом переростають в адикцію і руйнують життя.

Вивчаючи копінг-стратегії військовослужбовців, нам було цікаво дослідити наскільки стрес та тривога впливають на вибір певної стратегії подолання. Для цього ми обрали дві додаткові методики, а саме тест на визначення рівня стресу та шкалу тривоги Бека.

Тож на третьому етапі нашої роботи, ми дослідили рівень стресу за допомогою тесту на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих). На рисунку 2.3.3.нами були описані результати підсумовані та подані у відсотках, які демонструють нам показники за 5 шкалами, від найменшого результату, тобто у

респондента не було виявлено стресу на момент опитування, до найбільшого результату та найбільш важкого, адже високий бал це показник небезпечної стадії стресу, виснаження запасів адаптаційної енергії тощо.

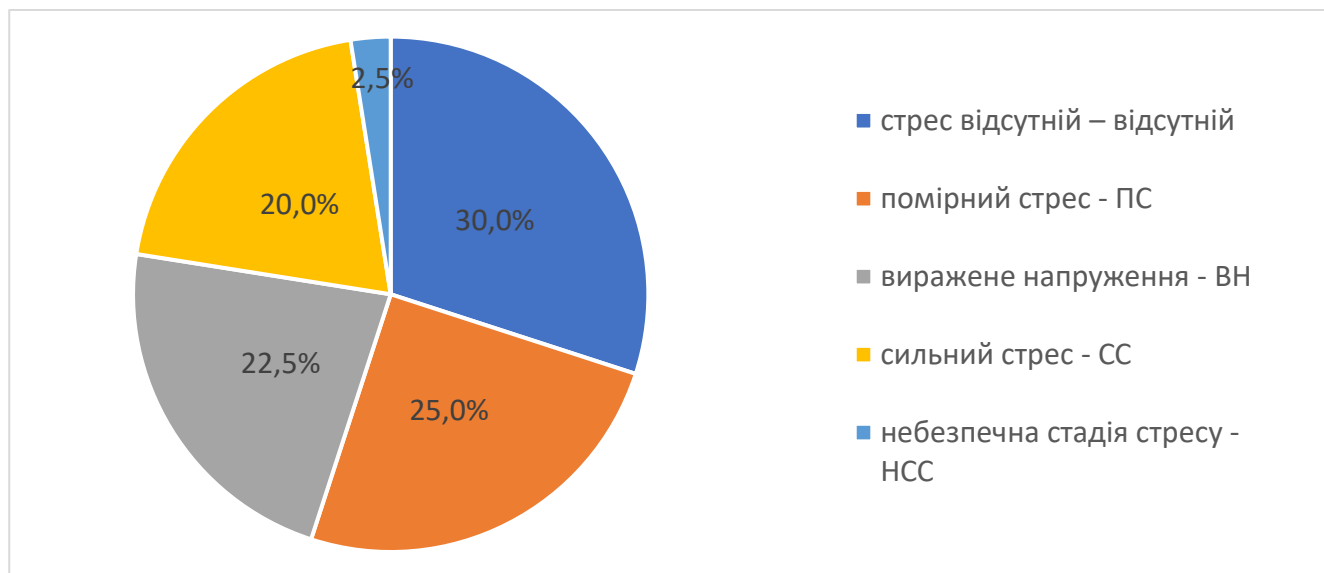


Рис. 2.3.3 Результати визначення рівнів стресу у військовослужбовців (за В. Ю. Щербатих)

Досліджуючи рівень стресу у опитаних респондентів нами було виявлено, що майже у третини (30,0%) військовослужбовців під час опитуванн ознаки стресу були відсутні. Ми можемо зробити висновок, що в період опитування стан військовослужбовців був задовільним, це пояснюється тим, що група досліджуваних військовослужбовців знаходились на ротації, не в зоні бойових дій, та має високий рівень стресостійкості. Помірний рівень стресу було виявлено у 25% респондентів. Це вказує на те, що ця група військовослужбовців відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою відпочинку, налагодження буденних справ тощо.

22,5% військовослужбовців відчувають виражене напруження. Такий результат може означати, що у респондентів на момент опитування було присутнє досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, такий стан міг бути викликаний різноманітними оточуючими факторами такими, як брак

відпочинку після важких фізичних навантажень, травми, травми або смерть побратимів, нестача соціальної підтримки тощо.

За результатами дослідження сильний стрес мають 20% військовослужбовців. Результат 25-40 балів демонструє нам те, що ця група військових перебуває в стані сильного стресу.

Небезпечна стадія стресу була виявлена у 2,5% опитуваних. Ця стадія є показником стану військовослужбовця на який необхідно звернути увагу фахівцям. Ця стадія є показником критичного зниження запасів адаптаційної енергії. Такий рівень стресу, особливо впродовж тривалого часу, може призвести до порушення фізичного та психічного здоров'я. Він має негативний вплив на дихальну систему, ендокринну систему, серцево-судинну систему, на опорно-руховий апарат, нервову систему, шлунково-кишкову систему та ін. У військовослужбовця може з'явитись прояви депресії, збільшитись тривожність, з'явитися головні болі, проблеми зі сном. Такий рівень стресу може стати причиною появи алкогольної або наркотичної залежностей, соціальної абстиненції, розладів харчової поведінки тощо.

Четвертий етап нашого дослідження був направлений на визначення впливу рівня тривоги на вибір копінг-стратегій. Для цього нами була використана шкала тривоги Бека. Відповіді кожного респондента були підсумовані та підраховані згідно ключа методики. Шкала тривоги Бека ділиться на чотири рівня тривоги, від найменшої кількості балів, тобто норми, до найбільшої кількості, відповідно високого рівня стресу. На Рис. 2.3.4. нами були обчислені та продемонстровані результати дослідження рівнів тривоги військовослужбовців за шкалою Тривоги Бека.

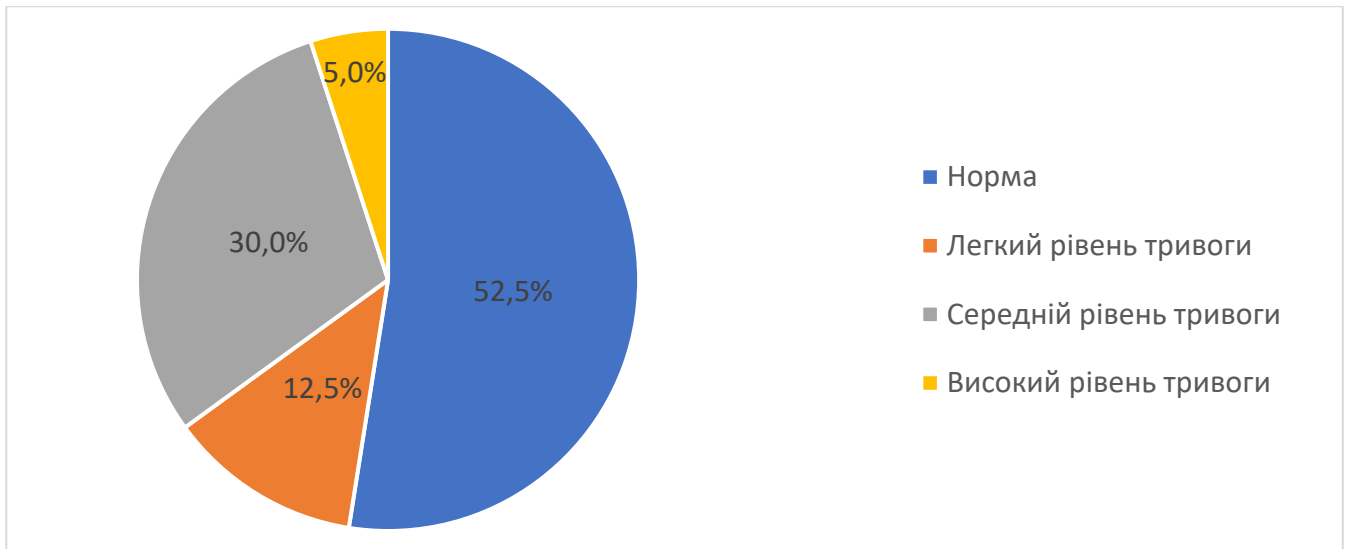


Рис. 2.3.4. Результати дослідження рівнів тривоги військовослужбовців за шкалою тривоги Бека

За шкалою тривоги Бека ми отримали такі данні, більше половини військовослужбовців, а саме 52,2%, мали бали в межах норми від 0 до 5. Тобто 21 респондента тривога не турбувала на момент проведення опитування. Легкий рівень тривоги мали 12,5% респондентів. Майже третина військових мала середній рівень тривоги. І найбільш небезпечний високий рівень мало 5,0 % опитаних.

Таблиця 2.3.5

Результати середніх значень вибору копінг-стратегій у різних вікових групах за допомогою методики Копінг-тест Р. Лазаруса
«Оцінка поведінки у тяжкій життєвій ситуації»

Стратегія	1 група 19-25 років	2 група 26-35 років	3 група 36-45 років	4 група 46-51 рік
Конфронтація	8,11	9,27	10,0	7,0
Дистанціювання	8,35	9,0	6,75	4,0
Самоконтроль	10,29	13,33	10,0	2,0
Пошук соціальної підтримки	10,52	11,33	12,0	10,0
Прийняття відповідальності	7,05	6,33	6,5	4,0
Втеча	10,88	11,27	9,25	6,0
Планування рішення проблеми	11,35	11,94	13,75	12,0
Позитивна переоцінка	11,41	13,11	15,75	10,0

Досліджуючи копінг-стратегії в різних вікових групах, ми бачимо наступне серед 8 стратегій у першій віковій групі, а саме 19-25 років, найменш вживаною виявилась стратегія прийняття відповідальності, але у той самий час, у порівнянні з іншими віковими групами, ми можемо сказати, що молоді найактивніше приймає відповідальність. Отже серед 4 вікових груп ця стратегія має майже найменші середні значення. Це свідчить про те, що військовослужбовці не мають бажання брати на себе відповідальність за розв'язання проблем або складних життєвих ситуацій, але все ж у порівнянні з більш старшими людьми, робить це досить часто. Оцінюючи наступні середні значення, ми бачимо, що стратегії конфронтація та дистанціювання також не є активно вживаними і це можна пояснити їх деструктивним направленням та малою продуктивністю. Звісно ці стратегії в певних ситуаціях та умовах можуть мати позитивний характер, але все ж молодь розуміє, що вирішенню проблеми це не дуже допоможе, це просто може полегшити градус напруження на деякий час, але все ж проблеми залишаються, а з часом починають накопичуватися.

Найбільші середні значення серед 1, 3 та 4 груп військовослужбовців, а також є досить поширеними і серед 2 вікової групи, мають такі стратегії, як планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка. Ми можемо стверджувати, що найбільш поширені стратегії подолання складних життєвих ситуацій є досить дієвими продуктивними і на навіть сприятливими для подальшого розвитку особистості. Така поширеність стратегії планування вирішення проблем пояснюється прогресивністю активністю і креативністю молоді, які пропонують нові ідеї або можливості вирішення тих чи інших проблемних питань чи задач. Опрацьовуючи результати старших груп можна зробити висновки, що це пов'язано з багатим досвідом вирішення проблем та з досвідом, який дозволяє продумувати різноманітні стратегії та плани дій щодо вирішення проблем. Позитивна переоцінка це також свіжий погляд на ситуацію, що склалася або проблему, пошук позитивних можливостей, її переоцінка та пошук можливостей для отримання результату, позитивного досвіду та особистісного розвитку. У другій віковій групі, а саме 26-35 років найбільш домінуючою копінг-стратегією виявився самоконтроль. Це може

пояснюватись високим емоційним інтелектом та умінням розпізнавати та контролювати свої емоції. Це необхідні знання та навички що позитивно впливають на оцінку критичної ситуації та швидке прийняття відповідних рішень. Опрацьовуючи результати цієї ж стратегія у 4 групі, ми можемо бачити велику різницю у результатах 13,33 у 2 групі на противагу 2 балам у 4 групі. У найбільш дорослій групі людей таких результат може пояснюватись перевтомою, як фізично, так і морально, накопичення стресу або тривоги, емоційним виснаженням та вигоранням.

Таблиця 2.3.6

Результати середніх значень вибору копінг-стратегій у різних вікових групах за допомогою методики COPE

Шкали	1 група 19-25 років	2 група 26-35 років	3 група 36-45 років	4 група 46-51 рік
Позитивне переформування і особистісне зростання	11,41	13,0	13,75	13,0
Уявне уникнення проблеми	8,29	8,39	5,5	11,0
Концентрація на емоціях і їх активне вираження	9,82	9,67	8,25	12,0
Використання інструментальної соціальної підтримки	11,59	12,56	13,0	11,0
Активне опанування себе	12,65	12,78	14,0	12,0
Заперечення	7,59	7,56	7,25	10,0
Звернення до релігії	8,0	8,17	4,75	8,0
Гумор	9,94	11,0	10,75	11,0
Поведінкове уникнення проблеми	8,18	8,22	6,0	8,0
Стримування	9,88	10,56	7,0	12,0
Використання емоційно соціальної підтримки	11,12	11,0	10,0	13,0
Використання «заспокійливих»	5,65	5,61	5,50	11,0
Прийняття	10,24	11,61	9,25	12,0
Придушення конкуруючої діяльності	11,35	11,89	12,75	11,0
Планування	12,71	13,67	14,0	12,0

Опрацьовуючи середні показники за методикою COPE у першій групі ми бачимо найменші показники за стратегією використання «заспокійливих». Такий низький показник у 1, 2 та 3 групах пояснюється деструктивністю цієї моделі

поведінки. Вживання алкоголю наркотиків снодійних та заспокійливих не призводить до вирішення ситуації. Алкоголь та наркотики призводять до девіцій та проблем зі здоров'ям. Також стають причиною появи додаткових проблем з соціальними зв'язками та підтримкою, а саме сварки з близькими та родичами, розлучення тощо. Медичні препарати можна застосовувати тільки при контролі лікаря і треба розуміти, що вони вживаються тільки для корекції певних симптомів і також не сприяють вирішенню проблем.[32] Стратегії заперечення, поведінкового та уявного уникнення проблеми мають середнє значення нижче середнього, адже на думку 1 групи військовослужбовців не є достатньо дієвими у вирішенні проблем. Це ж стосується і стратегії звернення до релігії. Вона серед всіх чотирьох груп набрала невисокі результати. Звернення до релігії чудово працює у випадку необхідності зниження емоційного напруження, також при потребі виговоритись та поділитись своїми переживаннями, але нажаль це також не є достатньо дієвою стратегією при вирішенні складних життєвих питань. До найпоширеніших копінг-стратегій серед 1 вікової групи ми можемо віднести планування та активне опанування себе. Ці стратегії є ефективними, саме тому вони стали домінуючими і в інших вікових групах і мають дуже високі середнє значення. У другій групі 26-35 років ще однією стратегією з низьким середнім значенням стало заперечення. Військовослужбовці чудово розуміють, що заперечування обставин, що склалися або ж проблеми, не є конструктивним і в будь-якому випадку це нічого не змінить. Тому як стратегія подолання не є доцільною. Деякі значні розбіжності можна відмітити між стратегіями попередніх респондентів з перших трьох та 4 групи. В цій групі досить високі середні значення мають такі стратегії, як уявне уникнення проблеми, заперечення та використання «заспокійливих», ці стратегії мають деструктивний та навіть руйнівний характер. Вони можуть вплинути на розвиток залежностей, на підвищення рівня стресу та тривожності, на погіршення психоемоційного стану тощо. Саме тому на цю групу особливо важливо звернути увагу, адже це досить дорослі люди, у яких стратегії поведінки сформовані та відпрацьовані впродовж тривалого періоду часу.

	Вік
Досвід	0,662** 0,000
Час проведений у зоні бойових дій	0,394* 0,012
Інтелектуальні ознаки стресу	-0,311* 0,050

За допомогою кореляційного аналізу ми можемо побачити, що вік військовослужбовців корелює з досвідом служби ЗСУ, з часом проведеним у зоні бойових дій та з інтелектуальними ознаками стресу. Згідно з результатами поданими в таблиці ми можемо побачити, що чим більший вік військовослужбовців, тим більший досвід служби в ЗСУ і тим більшим буде час проведений у зоні бойових дій. І можемо бачити одну обернену кореляцію між віком та інтелектуальними ознаками стресу. Тобто ми бачимо, що чим більший вік військовослужбовців, тим менше інтелектуальних ознак стресу вони відчують. Це може пояснюватись життєвим досвідом та випрацюванням за роки життя навичок управління емоціями.

Таблиця 2.3.7

**Результати середніх значень вибору копінг-стратегій у різних групах за сімейним станом за допомогою методики Копінг-тест Р. Лазаруса
«Оцінка поведінки у тяжкій життєвій ситуації»**

Стратегія	Проживаю від окремо батьків	Маю наречену	Одружений	3 Проживаю батьками	Маю дитину	у Живу цивільному шлюбі	Маю кохану	Розлучений
Конфронтація	8,79	9,50	8,27	7,67	9,20	10,0	7,60	9,0
Дистанціювання	8,0	10,25	8,82	7,0	7,0	6,0	8,80	7,0
Самоконтроль	12,36	15,25	11,45	9,67	11,0	7,33	10,0	10,0

Пошук соціальної підтримки	11,43	11,25	11,55	9,67	11,40	12,0	8,80	12,0
Прийняття відповідальності	7,0	6,25	5,91	7,33	5,0	4,67	7,60	6,0
Втеча	10,21	9,25	11,27	11,67	11,20	9,0	12,60	11,0
Планування рішення проблеми	12,64	10,50	11,27	11,0	9,40	14,33	12,40	13,0
Позитивна переоцінка	12,71	12,0	12,45	13,33	12,40	12,33	12,60	19,0

Досліджуючи вплив сімейного стану на вибір копінг-стратегій, ми можемо бачити, що і досі серед усіх груп домінуючою стратегією залишається позитивна переоцінка, але варто відзначити що серед військовослужбовців, які пережили розлучення ця стратегія є надзвичайно важливою та поширеною, адже ми можемо бачити дуже високий середній показник в порівнянні, як з усіма іншими стратегіями, так і з середніми значеннями в інших групах. Ще однією стратегією, яка часто використовується військовими, є планування рішення проблеми. Така стратегія є поширеною серед всіх груп респондентів, але домінуючою стала для групи військовослужбовців, що проживають у цивільному шлюбі. Стратегія прийняття відповідальності не користується попитом серед військових, але найбільше її оминають люди у яких є дитина та які проживають в цивільному шлюбі. Дещо розділились думки стосовно стратегій самоконтролю та дистанціювання. Самоконтроль «характеризується високим ступенем контролю поведінки, прагненням до самовладання, часто супроводжується надмірною вимогливістю до себе»[45]. Ця стратегія є домінуючою стратегією для військових, які мають наречену та для тих хто проживає окремо від батьків, у той же час серед людей, які живуть у цивільному шлюбі вона не часто використовується.

Схожа ситуація і з дистанціюванням, адже для військових, які мають наречену це звична стратегія поведінки, а от для розлучених, тих що проживають з батьками, у цивільному шлюбі та військових, що мають дитину така стратегія є нечасто вживаною.

Результати середніх значень вибору копінг-стратегій у різних групах за сімейним станом за допомогою методики COPE

Шкали	Проживаю окремо від батьків	Маю наречену	Одружений	Проживаю з батьками	Маю дитину	Живу у цивільному	Маю кохану	Розлучений
Позитивне переформулювання і особистісне зростання	11,57	13,25	12,91	13,0	13,60	14,0	11,60	10,0
Уявне уникнення проблеми	7,50	9,50	8,64	7,67	8,0	8,0	8,40	4,0
Концентрація на емоціях і їх активне вираження	8,86	10,25	10,0	10,67	10,80	9,33	9,60	10,0
Використання інструментальної соціальної підтримки	11,29	13,25	13,27	13,33	14,60	11,33	10,40	12,0
Активне опанування себе	12,14	13,75	13,27	13,0	13,0	13,33	12,20	13,0
Заперечення	6,64	8,25	7,27	9,0	8,80	7,67	7,80	4,0
Звернення до релігії	8,21	9,0	8,18	7,0	7,40	6,67	6,60	5,0
Гумор	9,86	11,25	11,0	11,0	12,40	10,0	10,40	4,0
Поведінкове уникнення проблеми	7,71	8,25	8,27	9,0	6,40	8,0	7,80	6,0
Стимування	9,36	11,25	10,73	11,33	11,20	10,33	8,0	7,0
Використання емоційно соціальної підтримки	10,29	12,0	11,73	11,33	13,80	12,0	8,80	11,0
Використання «заспокійливих»	5,29	4,75	6,09	7,0	5,60	7,0	5,0	4,0
Прийняття	9,71	13,0	12,09	12,33	11,40	8,0	10,40	8,0
Придушення конкуруючої діяльності	10,07	14,75	12,45	12,67	13,40	13,0	10,60	10,0
Планування	12,29	15,50	13,45	15,33	14,20	13,67	12,0	12,0

Порівнюючи результати військовослужбовців з різним сімейним станом за методикою COPE, ми можемо відмітити що серед усіх груп часто використовуються такі стратегії, як планування і можна зазначити, що домінуючою

вона стала для військових, які проживають з батьками та стратегія використання соціальної інструментальної підтримки, ця стратегія являється домінуючою для військових, які мають дитину та активне опанування себе. Остання стратегія має дуже високі середні показники, починаючи в 12,14 балів, а також треба зазначити, що домінуючою вона стала для групи розлучених військовослужбовців. Цікаво наскільки різняться думки стосовно стратегії гумору. Ми можемо спостерігати, що для людей, які мають дитину, наречену, проживають з батьками та одружені - гумор є важливою частиною життя, трошки менше значення йому приділяють військові, які мають кохану, живуть окремо від батьків та живуть у цивільному шлюбі, а от люди, які пережили розлучення, середнє значення мають всього 4 бали, це показує нам, що ця група гумор, як стратегію, взагалі намагається уникати. Також ми звернули увагу на стратегію уявного уникнення проблеми. Як вже було описано раніше, така стратегія не є ефективною, але незважаючи на це вона має середню поширеність серед усіх респондентів окрім групи розлучених респондентів. Це єдина група де ця стратегія майже відсутня, тобто розлучені військові все ж налаштовані на вирішення проблем, а не на їх уникання та надію, що все якось вирішиться самостійно.

Таблиця 2.3.9

Порівняння середніх значень вибору копінг-стратегій у різних групах за часом проведеним на військовій службі за допомогою методики Копінг-тест

Р. Лазаруса «Оцінка поведінки у тяжкій життєвій ситуації»

Стратегія	1 група 1-4 роки	2 група 5-9 років	3 група 10-27 років
Конфронтація	8,76	9,11	7,5
Дистанціювання	9,24	7,89	7,0
Самоконтроль	12,0	11,26	9,75
Пошук соціальної підтримки	11,18	10,74	11,75
Прийняття відповідальності	6,76	6,53	6,25
Втеча	10,41	11,47	9,0
Планування рішення проблеми	12,24	11,05	14,25
Позитивна переоцінка	12,53	12,42	13,50

Порівнюючи військовослужбовців за часом служби в ЗСУ та досліджуючи особливості їх копінг-стратегій, ми можемо побачити, що стратегія планування рішення проблем є поширеною серед трьох груп, а домінуючою стала у 3 групі, а також часто вживаною є стратегія позитивна переоцінка і вона ж являється домінуючою у 1 та 2 групах. Прийняття відповідальності уникають всі три групи. Всі стратегії мають приблизно однакові середні значення, окрім стратегії дистанціювання та втечі. За цими стратегіями між середніми ознаками є вагома різниця, а саме військовослужбовці, які служать більше 10 років, значно рідше дистанціюються від проблеми та вдаються до втечі, їх дії все ж направлені на вирішення проблем чого не можна сказати про групу військових, які мають досвід служби до 4 років, і за показником дистанціювання і за показником втечі вони мають значно вищі результати ніж у двох інших груп. Тобто за цією стратегією ми можемо сказати, що чим довше військовослужбовці перебувають на службі, тим частіше їх дії направлені на вирішення та розв'язання проблемних питань і чим менший досвід служби, тим більша вірогідність, що військовослужбовці будуть намагатись уникати та відсторонюватися від проблем в надії, що все якось самостійно вирішиться без їх участі та зусиль.

Таблиця 2.3.10

Порівняння середніх значень вибору копінг-стратегій у різних групах за часом проведеним на службі за допомогою методики COPE

Шкали	1 група 1-4 роки	2 група 5-9 років	3 група 10-27 років
Позитивне переформулювання і особистісне зростання	12,0	12,57	13,25
Уявне уникнення проблеми	8,70	8,10	5,75
Концентрація на емоціях і їх активне вираження	9,58	10,15	7,5
Використання інструментальної соціальної підтримки	11,76	12,52	12,0
Активне опанування себе	12,17	13,10	14,25
Заперечення	8,35	7,36	5,5
Звернення до релігії	7,82	8,21	5,25
Гумор	10,47	10,73	9,75
Поведінкове уникнення проблеми	8,82	7,47	6,75

Стимування	10,23	10,26	7,25
Використання емоційно соціальної підтримки	11,23	11,26	8,75
Використання «заспокійливих»	5,23	6,57	4,0
Прийняття	10,76	11,26	8,75
Придушення конкуруючої діяльності	12,05	11,57	11,0
Планування	13,58	12,94	13,25

Досліджуючи копінг стратегії за методикою COPE, у групах військовослужбовців, які мають різний досвід служби, ми бачимо, що позитивне переформулювання та особистісне зростання, активне опанування себе та планування мають найбільші середні показники у трьох групах. Нашу увагу привернули стратегії уявне уникнення проблем, поведінкове уникнення проблем та заперечення. Згідно з результатами в табл. 2.2.10 ми можемо спостерігати тенденцію того, що чим менший досвід служби в ЗСУ, тим частіше військовослужбовці прибігають до стратегії уникнення та заперечення ситуації, або подій, що з ним трапляються і відповідно чим довше чоловік служить, тим більше часу та сил він приділяє розв'язанню проблеми та направленню власних зусиль на досягнення необхідного результату. Найменше середнє значення у трьох групах мала стратегія використання «заспокійливих».

Таблиця 2.3.11

Кореляційний аналіз між копінг-стратегіями та досвідом служби в ЗСУ

	Досвід служби в ЗСУ
Час проведений у зоні бойових дій	0,758** 0,000
Дистанціювання	-0,347* 0,028
Уявне уникнення проблеми	-0,326* 0,040
Стимування	-0,318* 0,046

Опрацьовуючи результати кореляційних зв'язків ми можемо бачити, що досвід служби в ЗСУ має взаємозв'язок з часом проведеним у зоні бойових дій.

Тобто чим довше військовослужбовець служить, тим більший у нього досвід участі у бойових діях.

Також згідно з результатами корекційного аналізу, ми можемо бачити три обернені кореляції. Перша обернена кореляція у нас між досвідом служби в ЗСУ та копінг-стратегії дистанціювання. Тож опрацьовуючи дані результати, ми можемо побачити, що чим більший досвід служби в ЗСУ, тим менше військовослужбовці дистанціюються від проблеми. Причиною такого зв'язку може стати десенситизація до стресу. Тобто військовослужбовці, які служать довше можуть стати менш чутливими до стресу, у зв'язку з заниженою реакцією на стресові чинники. Другою оберненою кореляцією став зв'язок між досвідом служби та стратегією уявного уникнення проблеми. Тож ми можемо зробити висновки, що чим довше військовий служить, тим рідше він намагається уникнути проблеми. Ми можемо такий зв'язок пояснити тим, що чим довше військовослужбовець служить, тим частіше і швидше він фокусується на виконанні поставлених завдань. Тож за цими двома корекціями ми можемо зробити висновок, що стратегії військовослужбовців з роками на службі стають більш продуктивними та направленими на вирішення проблеми, а не на уникнення. І третьою від'ємною корекцією став вплив досвіду служби на копінг-стратегію стримування. Тобто чим більший досвід служби має військовий, тим рідше він користується стратегією стримування опанування себе. Він стає більш імпульсивним та схильним до поспішних рішень та дій. На таку імпульсивність та прийняття поспішних рішень може стати професійний досвід, тобто людина опираючись на свій багаж знань та досвіду подібних ситуацій може менше часу приділяти обробці інформації та даних і швидше приймати рішення та віддавати накази, ніж менш досвідчений військовий.

Результати середніх значень вибору копінг-стратегій у різних групах за часом проведеним у зоні бойових дій за допомогою методики Копінг-тест

Р. Лазаруса «Оцінка поведінки у тяжкій життєвій ситуації»

Стратегія	1 група < 1,5 років	2 група 1,5-3 роки	3 група 3 < років
Конфронтація	9,0	8,70	8,33
Дистанціювання	8,85	8,23	6,33
Самоконтроль	12,0	11,23	9,33
Пошук соціальної підтримки	11,19	10,64	12,33
Прийняття відповідальності	7,28	5,70	7,0
Втеча	10,80	10,94	9,33
Планування рішення проблеми	12,80	10,52	14,33
Позитивна переоцінка	13,33	11,23	16,0

Опрацьовуючи результати груп військовослужбовців, які були розділені за часом проведеним у зоні бойових дій, ми можемо спостерігати наступні результати: домінуючими стратегіями серед трьох груп стали позитивна переоцінка, пошук соціальної підтримки та планування рішення проблеми. Можна також зауважити, що у групі військовослужбовців, які провели на війні більше трьох років, стратегії позитивної переоцінки та планування рішення проблеми значно частіше використовуються, ніж у перших двох групах. Стратегії конфронтації та дистанціювання також мають певну тенденцію, а саме в 3 групі де військовослужбовці провели на фронті більше 3 років, ці дві стратегії застосовуються значно рідше ніж у першій та другій групі.

Результати середніх значень вибору копінг-стратегій у різних групах за часом проведеним у зоні бойових дій за допомогою методики COPE

Шкали	1 група < 1,5 років	2 група 1,5-3 роки	3 група 3 < років
Позитивне переформулювання і особистісне зростання	12,45	12,23	13,0
Уявне уникнення проблеми	8,3	8,47	5,0
Концентрація на емоціях і їх активне вираження	9,2	10,64	7,0
Використання інструментальної соціальної підтримки	11,95	12,41	12,0
Активне опанування себе	12,55	13,0	13,66
Заперечення	8,05	7,52	5,0
Звернення до релігії	7,55	8,58	4,33
Гумор	11,35	9,82	9,0
Поведінкове уникнення проблеми	8,05	8,17	6,33
Стимування	9,8	10,76	6,33
Використання емоційно соціальної підтримки	10,7	11,76	8,66
Використання «заспокійливих»	5,4	6,47	4,0
Прийняття	11,2	10,88	7,66
Придушення конкуруючої діяльності	11,95	11,47	11,66
Планування	13,35	13,11	13,33

Порівнюючи середні значення груп військовослужбовці та особливості їх копінг-стратегій, ми можемо бачити, що найбільш поширеним стратегіями серед трьох груп стали позитивне переформулювання і особистісне зростання, активне опанування себе, використання інструментальної соціальної підтримки та планування. Домінуючими активне опанування себе стало для третьої групи, де досвід проведений у зоні бойових дій складає більше 3 років, з середнім значенням 13,66, планування для другої та першої груп, де досвід проведений у зоні бойових дій складає від 1,5 до 3 років та менше 1,5 років. Досить значну різницю між середніми значеннями можна спостерігати у стратегіях уявне уникнення проблеми, поведінкове уникнення, звернення до релігії та заперечення. Згідно з результатами таблиці 2.2.14, ми можемо побачити, що військовослужбовці, які провели на полі бойню менше 3 років, частіше використовують стратегії уникнення чи заперечення

у порівнянні з військовими, які провели на фронті більше 3 років. Такі стратегії відносяться до групи асоціальних стратегій, і в деяких випадках вони можуть навіть заподіяти шкоду навколишнім. [10] Звертаючи увагу на стратегію звернення до релігії, ми можемо сказати, що «суть стратегії співпраці з Богом у тому, що особа сприймає Бога як партнера, який допоможе їй краще зрозуміти ситуацію, а отже й подолати труднощі.»[10] «Копінг-стратегія релігійного фокусу полягає в тому, що особа вдається до релігії, щоб відволіктися від життєвих негараздів, утікає від проблеми. Вона шукає розради в роздумах над релігійними питаннями, відвідує Церкву, чимало часу молиться.»[10]

Використання заспокійливих не є поширеною стратегією подолання труднощів серед опитаних респондентів і в трьох групах отримала дуже невисокі середні показники.

Таблиця 2.3.14

Кореляційний аналіз копінг-стратегій та часу проведеному у зоні бойових дій

	Час проведений в зоні бойових дій
Прийняття відповідальності	-0,355* 0,025
Стимування	-0,311* 0,050

В таблиці 2.2.15 ми можемо побачити дві обернені кореляції. Перша це час проведений у зоні бойових дій має зв'язок зі стратегією прийняття відповідальності, а саме чим більший досвід на полі бою, тим менше військовослужбовці схильні до прийняття відповідальності. Причиною цього може стати досвід військовослужбовця та розуміння того, що часто на полі бою нічого від нього не залежить і покластись він може тільки на долю. Також військові, зважаючи на кількість часу проведеного на полі бою, надивилися на серйозні наслідки після невдалих спроб взяти на себе відповідальність та після рішень, які коштували побратимам життя. Ще однією причиною неспроможності брати на себе відповідальність може стати ПТСР. Психічні наслідки ПТСР можуть негативно вплинути на спроможність військовослужбовців брати на себе відповідальність,

або наприклад управляти навіть своїми емоціями тощо. І другий зв'язок це вплив часу на стратегію стримування. Тобто, чим більше часу військові проводять у зоні бойових дій, тим рідше вони застосовують стратегію стримування. Проводячи час у зоні бойових дій військовослужбовці стають більш втомленими і виснаженими і це може стати причиною імпульсивних та непродуманих рішень.

Таблиця 2.3.15

**Результати середніх значень вибору копінг-стратегій у різних групах за рівнем стресу за допомогою методики Копінг-тест Р. Лазаруса
«Оцінка поведінки у тяжкій життєвій ситуації»**

Стратегія	1 група Відсутній	2 група ПС	3 група ВН	4 група СС	5 група НСС
Конфронтація	8,83	9,0	7,75	9,4	9,0
Дистанціювання	7,5	8,66	8,0	9,6	7,0
Самоконтроль	10,58	11,77	11,25	12,4	10,0
Пошук соціальної підтримки	11,41	11,22	10,125	11,0	12,0
Прийняття відповідальності	6,0	6,0	7,625	7,1	6,0
Втеча	10,33	12,0	10,625	10,3	11,0
Планування рішення проблеми	13,41	11,22	11,0	11,2	13,0
Позитивна переоцінка	13,08	11,44	11,5	13,2	19,0

Опрацьовуючи результати середніх значень вибору копінг-стратегій у різних групах за рівнем стресу за допомогою методики Лазаруса, ми можемо визначити три найбільш поширені стратегії, а саме позитивна переоцінка, яка є домінуючою стратегією для військовослужбовців у яких на момент опитування було присутнє виражене напруження, сильний рівень стресу та які мають небезпечну стадію стресу. Другою стратегією, яка набрала велику кількість балів, стало планування рішення проблем, ця стратегія є домінуючою для групи людей, у яких на момент опитування були відсутні ознаки стресу. Третьою стратегією став самоконтроль, ця стратегія є домінуючою серед військовослужбовців, які мали помірний рівень

стресу на момент опитування. Найменші середні значення серед п'яти груп отримала стратегія прийняття відповідальності. Всі інші стратегії не мають значних відмінностей між групами.

Таблиця 2.3.16

Результати середніх значень вибору копінг-стратегій у різних групах за рівнем стресу за допомогою методики COPE

Шкали	1 група Відсутній	2 група ПС	3 група ВН	4 група СС	5 група НСС
Позитивне переформулювання і особистісне зростання	12,91	12,22	10,375	13,8	10,0
Уявне уникнення проблеми	8,75	7,44	7,75	8,7	4,0
Концентрація на емоціях і їх активне вираження	8,83	9,44	10,125	10,4	10,0
Використання інструментальної соціальної підтримки	12,16	11,55	11,25	13,4	12,0
Активне опанування себе	12,75	13,22	13,125	12,3	13,0
Заперечення	7,91	6,88	6,625	9,0	4,0
Звернення до релігії	7,83	7,11	8,375	8,0	8,0
Гумор	11,25	9,77	8,625	12,5	4,0
Поведінкове уникнення проблеми	7,66	7,88	7,5	9,0	6,0
Стимування	10,08	11,44	8,0	10,3	7,0
Використання емоційно соціальної підтримки	11,25	9,88	10,375	12,2	11,0
Використання «заспокійливих»	6,08	5,88	5,625	5,5	4,0
Прийняття	10,83	11,66	8,875	11,8	8,0
Придушення конкуруючої діяльності	12,58	12,66	9,0	12,2	10,0
Планування	13,58	14,77	10,375	13,9	12,0

Досліджуючи особливості вираження копінг-стратегій серед груп військовослужбовців з різним рівнем стресу, ми можемо спостерігати наступне, що найбільш поширеними стратегіями подолання складних життєвих ситуацій стали планування, яка є домінуючою для військових у якій на момент тестування не було виявлено ознак стресу, у яких був помірний стрес та у яких був сильний стрес. Ще однією поширеною стратегією стало активне опанування себе і для групи з небезпечною стадією стресу вона стала домінуючою. Це можна пояснити тим що

ця стратегія характеризується активним стримуванням та придушенням своїх емоцій та переживань, також це стратегія, яка передбачає знецінення значущості подій та ситуацій, а також витіснення, тож ми можемо сказати, що така стратегія поведінки могла стати однією з причин появи такого рівня стресу. Також цікава ситуація спостерігається серед таких стратегій, як уявне уникнення проблеми, заперечення та гумору. Ми можемо бачити, що серед перших чотирьох груп, ці стратегії мають середнє значення, а в групі з небезпечним рівнем стресу цей показник значно нижчий. Серед найменш поширених стратегій ми можемо бачити використання «заспокійливих» та поведінкове уникнення проблем. Ці стратегії «Часто супроводжується неконструктивними форми поведінки у стресових ситуаціях: заперечення чи повне ігнорування проблеми, ухиляння від відповідальності та дій у вирішенні труднощів, пасивність, нетерпіння, спалахи роз-дратування, занурення у фантазії, переїдання, вживання алкоголю задля зниження емоційного напруження»[45].

Таблиця 2.3.17

Кореляційний аналіз копінг-стратегій та ознак стресу

Копінг-стратегії	Ознаки стресу				Стрес
	Інтелектуальні	Поведінкові	Емоційні	Фізіологічні	
Позитивне переформулювання і особистісне зростання		-0,383* 0,015		-0,489** 0,001	-0,380* 0,016
Уявне уникнення проблеми			-0,439** 0,005	-0,383* 0,015	-0,392* 0,012
Заперечення	-0,400* 0,011		-0,388* 0,013		-0,348* 0,028
Гумор	-0,363* 0,022	-0,399* 0,011		-0,490** 0,001	- 0,441** 0,004
Стимування				-0,383* 0,015	-0,317* 0,046
Придушення конкуруючої діяльності				-0,352* 0,026	-0,316* 0,047
Планування				-0,471** 0,002	-0,360* 0,022

Згідно з результатами таблиці 2.2.17, ми можемо побачити наступні зв'язки. Почнемо з інтелектуальних ознак стресу. Ми можемо сказати, що чим вищі

показники інтелектуальних ознак стресу, тим рідше військовослужбовці застосовують стратегії гумору та заперечення. Причиною зв'язку між інтелектуальними ознаками стресу та стратегіями заперечення та гумор може стати саме стан людини, адже він стає пригніченим, що унеможлиблює використання стратегії гумору і провокує інші малопродуктивні стратегії такі, як перекладання відповідальності використання заспокійливих тощо.

Серед поведінкових ознак стресу ми також можемо бачити обернений зв'язок, а саме чим вищі поведінкові ознаки стресу, тим менш поширеним серед військовослужбовців є стратегії гумору та позитивного переформулювання та особистісного зростання. Пояснюючи цей зв'язок, ми можемо сказати, що позитивне переформулювання є переосмисленням складної ситуації, пошук позитивних сторін та аспектів, це можливість дивитись на стресові ситуації з іншого боку, також позитивне переформулювання це можливість збільшити власну резильєнтність. Що до гумору, то це можливість відволіктись, покращити настрій та розвантажити свій емоційний стан. Тож зважаючи на ці дві стратегії, ми можемо сказати, що чим частіше військовослужбовець використовує ці стратегії, тим нижчі у нього поведінкові ознаки стресу і чим вищі поведінкові ознаки стресу, тим рідше він вертається до стратегій позитивного переформулювання і гумору.

Емоційні симптоми стресу обернено корелюють з уявним уникненням проблем та запереченням проблем. Тобто чим більше виражені емоційні симптоми, тим рідше використовуються стратегії заперечення та уникнення. Такий зв'язок пов'язаний з тим, що військовослужбовці, що мають яскраво виражені емоційні симптоми стресу, знаходяться в досить пригніченому психологічному стані, тож розуміючи деструктивність стратегій уникнення та заперечення і те, що ці стратегії призводять до ще більшого зростання емоційного напруження, вони намагаються їх уникати. Фізіологічні симптоми стресу обернено корелюють майже з усіма попередніми стратегіями. Тож ми можемо зробити висновки, що чим більші фізіологічні симптоми стресу, тим рідше застосовують такі стратегії, як позитивне переформулювання, уявне уникнення, гумор, стримування, придушення конкуруючої діяльності та планування. Ми можемо зробити висновки, що коли

військовий має виражені фізіологічні симптоми стресу такі, як судоми, тремтіння в руках, порушення процесів травлення, алергія тощо, то все ж його поведінка в більшості випадків буде сконцентрована на контролі та полегшенні саме фізичного стану, а такі стратегії, як позитивне переформулювання, уявне уникнення, гумор тощо, все ж розраховані на зниження емоційного напруження, а не на боротьбу з фізичними симптомами. Стратегія стримування також може призвести тільки до подальшого підвищення напруги та дискомфорту, що в свою чергу підвищить і фізіологічні симптоми стресу, а саме пульс, потовиділення, напругу в м'язах тощо. Також використання стратегії стримування в деяких випадках вимагає більших емоційних та фізичних ресурсів, що в свою чергу може виснажити організм і ще більше погіршити загальний стан організму. Тому ця стратегія також не часто застосовується військовослужбовцями. Стратегія придушення конкуруючої діяльності також може призвести до ще більшого зростання фізіологічних симптомів, адже військовослужбовець в цей момент намагається приглушити природні реакції та емоції. Розуміючи це і звісно оцінюючи ресурси, і без того виснаженого організму, військовослужбовці не часто використовують цю стратегію при виражених фізіологічних ознаках стресу. Фізіологічні симптоми стресу такі, як стомлюваність, болі в тілі, прискорений пульс, потовиділення можуть стати причиною нездатності раціонально, ясно мислити та призвести до втрати концентрації. Це може стати причиною зниження здатності ефективно планувати та приймати рішення. Тому при фізіологічних ознаках стресу стратегія планування не часто використовується.

Висновки до другого розділу

З метою дослідження особливостей копінг-стратегій військовослужбовців та впливу стресу та тривоги на їх вибір, нами було проведено емпіричне дослідження. Для проведення дослідження ми запросили 40 військовослужбовців ЗСУ. Наймолодшому респонденту, на момент опитування, було 19 років, а найстарішому 51. Зважаючи на мету нашого дослідження нами були обрані такі методики: копінг-

тест Р. Лазаруса «Оцінка поведінки у тяжкій життєвій ситуації», опитувальник COPE (Ч. Кавер, М. Шейер, Д. Вентрауб), додатково ми обрали тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) та методику для визначення рівня тривоги «Шкала тривоги Бека». Також на початку нашого опитування, ми запропонували респондентам заповнити авторську анкету, розробка якої була спрямована на дослідження соціально-психологічних факторів, що можуть мати вплив на вибір копінг-стратегій військовослужбовців.

Аналізуючи результати дослідження за допомогою методики копінг-тест Р. Лазаруса «Оцінка поведінки у тяжкій життєвій ситуації», нами було встановлено, що найбільш поширеними копінг-стратегіями, за даною методикою, стали позитивна переоцінка, планування вирішення проблеми та самоконтроль. Домінування стратегії позитивна переоцінка пояснюється кількістю складних ситуацій, з якими стикаються військовослужбовці та спробами знайти в них щось позитивне. Така стратегія позитивно впливає на морально-психологічне здоров'я військовослужбовців. Планування вирішення проблеми, настільки часто використовується через те, що на полі бою від дій направлених на вирішення проблеми, а іноді навіть від часу, який вони витрачають на планування цих дій, може залежати їх життя та здоров'я, а також побратимів. Для багатьох військових самоконтроль є єдиним можливим варіантом впоратись з надважкими ситуаціями, адже, як і у випадку з попередньою копінг-стратегією, втрата контролю, виплеск емоцій тощо можуть зіграти злий жарт і вартувати військовослужбовцю здоров'я. Також у випадку досить продуктивних стратегій позитивної переоцінки та планування вирішення проблем, ми можемо сказати, що існує певна залежність між рівнем стресу та цими стратегіями, а саме чим більший у військовослужбовців рівень стресу, тим рідше вони застосовують ці стратегії.

Стратегіями, які військовослужбовці застосовують найрідше, виявились конфронтація, дистанціювання та прийняття відповідальності. Такий низький бал у стратегії конфронтація пояснюється тим, що у військовослужбовців дуже розвинені сімейні цінності і, як видно з їх діяльності та позиції, дуже розвинені соціальні цінності. Стратегія прийняття відповідальності отримала найменшу

кількість балів. Це пояснюється тим, що військовослужбовці розуміють, що події, які відбуваються щосекунди, жодним чином не залежать від них. У випадку війни, ми можемо сказати, що в таких умовах стратегія прийняття відповідальності не буде доречною та продуктивною. Вона буде відбирати багато сил та часу і не буде мати очікуваного результату. Тому саме умовами в яких військовослужбовці опиняються на фронті і пояснюється такий низький бал за цією стратегією.

Опрацьовуючи результати опитувальника COPE, ми визначили, що найбільш поширеними копінг-стратегіями стали планування, активне опанування себе та інструментальна соціальна підтримка. Опрацьовуючи результати стратегії планування за рівнем вираженості, ми можемо бачити, що ця стратегія дуже часто використовується військовими. Причиною такої поширеності цієї стратегії може заключатися у цілеспрямованому, постійному аналізі ситуації, обдумуванні подальших дій та варіантів результатів подій, відпрацюванні різноманітних стратегій та бажанні військовослужбовців взяти ситуацію під контроль.

Активне опанування себе дозволяє військовослужбовцям вчасно зібратись, не піддаватись паніці та емоціям, а розсудливо з холодним розумом спланувати подальші кроки для успішного вирішення проблеми.

Така поширеність та частота використання стратегії інструментальної соціальної підтримки серед військовослужбовців, пояснюється необхідністю, як дієвої підтримки, яку можуть забезпечити побратими, так і емоційної підтримки, яку можна отримати, як від побратимів, так і від сім'ї, батьків тощо. Ця стратегія також передбачає потребу бути вислуханим та почутим, отримати емпатичну відповідь, інколи отримати співчуття чи поради від фахівців або навіть просто з кимось розділити свої почуття, думки та переживання.

Серед копінг-стратегій, які мають найменші показники, залишилися заперечення та використання заспокійливих. Ці стратегії мають деструктивний та навіть руйнівний характер. Вони можуть вплинути на розвиток залежностей, на підвищення рівня стресу та тривожності, на погіршення психоемоційного стану тощо. Саме тому на цю групу особливо важливо звернути увагу, адже це досить

дорослі люди, у яких стратегії поведінки сформовані та відпрацьовані впродовж тривалого періоду часу.

Досліджуючи рівень стресу, ми використали тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих). Нами було виявлено, що більше ніж у 30% опитаних ознак стресу на момент опитування не було виявлено, четверта части військовослужбовців мали помірний рівень стресу. Такий результат пояснюється тим, що на момент опитування військовослужбовці знаходилися у безпечному місці та в комфортних для себе умовах. А також варто зазначити, що більшість з них була у відпустці. 22,5% респондентів продемонстрували виражене напруження. Сильний рівень стресу мала п'ята частина респондентів. І найбільш небезпечну стадію стресу, яка потребує допомоги психолога або психотерапевта і сигналізує про надмірне виснаження організму, мали 2,5% респондентів. Причиною такого результату могли стати надмірні травмуючі події, що мали вплив на особистість впродовж тривалого періоду часу.

Також ми можемо сказати, що рівень стресу є одним із факторів, який впливає на вибір копінг стратегій. Під час нашого дослідження ми виявили, що чим вищі показники інтелектуальних ознак стресу, тим рідше військовослужбовці застосовують стратегії гумору та заперечення. Серед поведінкових ознак стресу ми можемо бачити обернений зв'язок, а саме чим вищі поведінкові ознаки стресу, тим менш поширеним серед військовослужбовців є стратегії гумору і позитивного переформулювання та особистісного зростання. Емоційні симптоми стресу обернено корелюють з уявним уникненням проблем та запереченням проблем. Тобто чим більше виражені емоційні симптоми, тим рідше використовуються стратегії заперечення та уникнення. Фізіологічні симптоми стресу обернено корелюють майже з усіма попередніми стратегіями. Тож ми можемо зробити висновки, що чим більші фізіологічні симптоми стресу, тим рідше застосовують такі стратегії, як позитивне переформулювання, уявне уникнення, гумор, стримування, придушення конкуруючої діяльності та планування.

Четвертою методикою ми обрали шкалу тривоги Бека, задля того, щоб дослідити вплив тривоги на вибір копінг-стратегій. Під час дослідження нами було

встановлено, що на момент тестування більше ніж у половини військовослужбовців ознак тривоги не було виявлено. У 12,5% опитаних рівень тривоги мав легкий рівень. Такі результати пояснюються комфортними умовами проходження тестування, адже ми проводили тестування за допомогою Google forms, тобто у всіх військовослужбовців була можливість самостійно обрати комфортний для себе час та місце для проходження даних тестів. Середній рівень тривоги мали 30% респондентів і найбільш високий рівень тривоги мали лише 5% респондентів. Тож такий результат міг стати причиною постійних негативних зовнішніх факторів, травмуючих подій, тривалого часу перебування у зоні бойових дій тощо.

Опрацьовуючи результати анкетування, нами було встановлено, що середня оцінка власного фізичного стану, на момент опитування серед військовослужбовців, була вище середнього, а саме 7,5 балів. 67,5% респондентів вважали, що їх фізичний стан має вагомий вплив на продуктивність виконання завдань. У той самий час, як 32,5% опитаних вважали, що їх фізичний стан ніяк не впливає на продуктивність виконання завдань. Більше половини військовослужбовців, а саме 57,5% вважають, що їх морально-психологічний стан жодним чином не впливає на виконання поставлених завдань та обов'язків, в той же час, 42,5% військових вважають, що їх морально-психологічний стан навпаки має вагомий вплив на результативність та ефективність виконання поставлених задач.

РОЗДІЛ 3

ФОРМУВАННЯ АДАПТИВНО-КОНСТРУКТИВНИХ КОПІНГ - СТРАТЕГІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1 Розробка та впровадження програми формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій військовослужбовців

Зважаючи на гостроту та актуальність цього питання в нашій країні, у 2022 році за ініціативою Олени Зеленської, була створена Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, яка пропагує психічне здоров'я та надає кваліфіковану допомогу військовослужбовцям, їх сім'ям, цивільним особам, які постраждали у зв'язку з війною тощо. Адже дослідження, які були проведені влітку 2022 року компанією «Градус», продемонстрували, що 70,0% українців відчувають стрес, пригнічення та зневіру [31].

Опрацьовуючи результати емпіричного дослідження ми можемо побачити що не всі військовослужбовці виконують адаптивно-конструктивні копінг-стратегії. Також за результатами опитування за методиками «Шкала тривоги Бека» та тестом на визначення рівня стресу за В. Ю. Щербатих ми можемо бачити, що у багатьох респондентів підвищений рівень стресу та тривоги. З метою розвитку адаптивно-конструктивних копінг-стратегій та зниження рівня стресу та тривожності нами була розроблена психокорекційна програма (Додаток Д), яку ми реалізували у групі з 20 військовослужбовців.

Метою психокорекційної програми є психоедукація військовослужбовців у напрямку розуміння важливості копінг-стратегій у професійній діяльності та повсякденному житті, розумінні різниці між конструктивними та деструктивними видами копінг-стратегій, вміння самостійно обирати їх та використовувати на користь собі.

Відповідно до мети, було сформовано наступні завдання програми:

1. Сприяти формуванню комфортного середовища задля розвитку адаптивно-конструктивних копінг-стратегій.

2. Психоедукація стосовно захисних механізмів, копінг-стратегій, стресу та тривоги;

3. Сформуванню здатності усвідомлювати, аналізувати, обирати ефективну та результативну стратегію;

4. Навчити технік зниження рівня стресу та тривожності.

Список методів і видів робіт, які застосовуються під час проведення наших занять: психоедукацію, групові практичні заняття, творчі завдання, бесіди, групові дискусії, домашні завдання.

Очікувані результати: підвищення рівня обізнаності у видах копінг-стратегій; освоєння здатності усвідомлювати, аналізувати та обирати ефективну стратегію; засвоєння знань та методів щодо зниження рівня стресу та тривоги.

Організація програми: програма розрахована на 10 днів по 4 академічні години кожного дня. Заняття проводяться 5 разів на тиждень Тематичний план проведення занять представлений у розділі 3.1..

Кількість людей у групі: 20.

Форма занять: групова.

Розробляючи програму формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій, важливо зауважити, що копінг-стратегії можуть бути, як функціональними (тобто продуктивними), так і дисфункціональними (непродуктивними). Більшість науковців, які досліджували тему копінг-стратегій, все ж схиляються до думки, що одними з головних характеристик копінг-стратегій є їх продуктивність та корисність, адже від ефективності шляху подолання складної життєвої ситуації, напряду залежить стан психологічного здоров'я особистості. Аналізуючи поняття складної життєвої ситуації серед дослідників, варто відмітити, що більшість з них трактують його, як певні події, які об'єктивно руйнують нормальну життєдіяльність людини і є важкою та проблематичною для її самостійного розв'язання.

Працюючи над формуванням адаптивно-конструктивних копінг-стратегій, варто зрозуміти різницю між продуктивними та непродуктивними стратегіями вирішення складних життєвих ситуацій. Тож до продуктивних копінг-стратегій

відносяться: «спроби вирішити проблему самостійно, зміна власних установок щодо ситуації, пошуку інформації, об'єктивна оцінка ситуації, втручання в ситуацію, самоконтроль, прийняття відповідальності», [3] звернення за допомогою до сім'ї, колег тощо, які орієнтуються в конкретній ситуації або можливо вже мають навички та досвід для розв'язання схожих проблем, сумлінне та ґрунтовне опрацювання та обмірковування проблеми й варіантів вирішення або подальшого розвитку подій.[29] Продуктивні копінг-стратегії в більшості випадків мають позитивний результат, а саме: результативне вирішення проблеми, подолання складної ситуації, ефективне зниження рівня стресу, тривоги, дискомфорту або напруги, отримання задоволення від подолання складної ситуації, що склалася та отримання позитивного дієвого досвіду що можна застосувати у майбутньому.

До непродуктивних копінг-стратегій можна віднести: «закритість для інформації, уникнення, самозвинувачення, відкидання проблеми, відхід від соціальної підтримки, визнання своєї поразки» [3]. Непродуктивні копінг-стратегії у своїй більшості перетинаються з емоційними реакціями на складну ситуацію. Вони проявляються у вигляді пасивності, обвинувачень інших та перекладання на них відповідальності за певні події, імпульсивної поведінки, втягування близьких та родичів у свій непродуктивний та подавлений стан, замість концентрації на вирішенні проблеми, людина просто застрягає на ній. Також, серед непродуктивних стратегій можна виділити самобичування, самозвинувачення та поринання у власні переживання, емоційні зриви тощо. Часто люди з непродуктивними копінг-стратегіями жаліються на весь світ та на його жорстокість, на життя та на його несправедливість. Ще однією з непродуктивних копінг-стратегій може бути уникнення проблеми. До уникнення можна віднести і «використання «заспокійливих» (використання алкоголю, лікарських засобів або наркотиків як способу уникнення проблеми і поліпшення самопочуття)» [36]. Люди, які намагаються не помічати проблему, закрити на неї очі, залити її алкоголем або просто чекати, що вона вирішиться сама собою, займають позицію дитини [53]. Такий інфантилізм може призвести до відстрочення вирішення ситуації, її загострення, а згодом і до погіршення або ускладнення її наслідків.

Також така стратегія може стати причиною виникнення деяких аддикцій, таких як алкогольна залежність чи наркотична. А ці залежності у свою чергу можуть вплинути на зростання рівня тривожності та занепокоєння, підвищення рівня можливості появи і інших психічні захворювань, таких як біполярний розлад, депресія, антисоціальний розлад особистості тощо.

Серед показників продуктивності копінг-стратегій треба відмітити ще і тривалість позитивного результату. За часом результат ділять на короткотривалий та довготривалий. Короткотривалі наслідки можна оцінити шляхом вимірювання психофізіологічних та афективних показників, тобто визначити, як швидко особистість повернеться до рівня достресової діяльності. Довготривалими наслідками називають позитивний вплив на морально-психологічне здоров'я, покращення особистісного благополуччя та функціонування, підвищення рівня активності та працездатності.

Підсумовуючи вище зазначене, ми б хотіли додати, що питання стосовно непродуктивних та продуктивних копінг-стратегій і досі залишається актуальним, адже деякі стратегії подолання складних життєвих ситуацій при одних обставинах та умовах можуть бути корисними та ефективними, а при вирішенні іншої задачі абсолютно безрезультатними та неефективними. Враховуючи особливості обраної нами теми, можемо привести до прикладу проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, такі як «планування (обдумування того, як діяти у складній життєвій ситуації, розроблення стратегій поведінки та ін.)» [36]. Можемо сказати, що у важких ситуаціях, які є невідконтрольними та на які людина, жодним чином, не може впливати, використання цих стратегій буде малоефективним, а сили, які будуть спрямовані на її вирішення, призведуть до ослаблення організму та виснаження життєво необхідних ресурсів.

У зв'язку з необхідністю формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій у військовослужбовців на основі даних, які ми отримали під час дослідження, нами було розроблено програму, яка включає в себе наступні види робіт: психоедукацію, групові практичні заняття, індивідуальна консультативна робота та ін. До психоедукації відноситься щоденні лекції, які направлені на

інформування військовослужбовців про їх психічне здоров'я, морально-психологічний стан тощо. Групові практичні заняття містять роботу в парах та більших групах, виконання різноманітних вправ, домашніх завдань, активне обговорення, дискусії стосовно опрацьованого матеріалу тощо. Всі вищеописані види робіт спрямовані на формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій, що в результаті підвищить рівень продуктивності їх подальшої діяльності, знизить рівень стресу та тривожності, у зв'язку з чим покращиться морально-психологічний стан військовослужбовців.

Тренінгова програма «Формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій у військовослужбовців» розрахована на 10 занять. Загальна кількість 40 годин.

Заняття 1

Вступ (вступне слово, знайомство та обговорення мети нашої зустрічі та подальшої роботи).

Мета: під час наших зустрічей ми спробуємо трохи детальніше розібратись в собі та дослідити власні можливості, навчимося корегувати та контролювати власну поведінки, попрацюємо над зниженням рівня стресу та тривоги і головне більш детально ознайомимось з поняттям копінг-стратегій, їх видами (функціональні та дисфункціональні) та розберемось які стратегії і в яких ситуаціях особисто для вас будуть найбільш ефективними.

- Вправа на знайомство
- Вступна лекція на тему загальна інформація про копінг-стратегії.
- Вправа «Дискусія».
- Після завершення заняття, практичний психолог запитує у військових, що запам'яталося найбільше, що було для вас новим, а що було корисним. Чи є якісь теми, які вас турбують або цікавлять? Пропозиції стосовно формату подальших зустрічей?

Заняття 2

- Лекція 2. Захисні механізми та їх відмінності від копінг-стратегій

- Використання практичних методик вправа «Без оцінок» та «Сплутані ланцюжки», задля налагодження довірчих стосунків в групі та підвищення згуртованості групи.

- Вправа «Рольові ігри»

- Після завершення заняття, практичний психолог запитує в військових, що запам'яталося найбільше, що було для вас новим, а що було корисним.

Заняття 3

- Лекція 3. Основні види копінг-стратегій, їх місце та значення у службовій діяльності

- Продовження використання практичних методик, задля налагодження довірчих стосунків в групі та підвищення згуртованості групи.

- Вправа «Подолання стресових ситуацій»

- Вправа «Обмін ролями»

- Домашнє завдання техніка «Мій ситуаційний щоденник»

- Після завершення заняття, я питала в військових, що запам'яталося найбільше, що було для вас новим, а що було корисним.

Заняття 4

- Лекція 4. Стрес та його вплив на організм людини.

- Вправа на зниження рівня стресу «Релаксація на контрасті»

- Вправа на зниження рівня стресу «Ворона на шафі»

- Вправа «Заміна негативних думок на позитивні»

- Домашнє завдання «Вправа з розвитку позитивного мислення»

- Обговорення домашнього завдання (що було важко робити, що легко, що ви відкрили для себе нового.)

- Після завершення заняття, практичний психолог запитує в військових, що запам'яталося найбільше, що було для вас новим, а що було корисним.

Заняття 5

- Лекція 5. Тривога та її вплив на організм людини.

- Вправа на зниження рівня тривоги «Дихання за квадратом»

- Вправа на зниження рівня тривоги «Безпечне місце»

- Вправа «Гнучкість поведінки»
- Домашнє завдання вправа «Споглядач»
- Після завершення заняття, практичний психолог запитує в військових, що запам'яталося найбільше, що було для вас новим, а що було корисним.

Заняття 6

- Лекція 6. «Я–Концепції». Дана лекція спрямована на розвиток впевненості в собі; самоприйняття себе. Розуміння та методи роботи з особистими слабкими сторонами та пошук своїх сильних сторін, управління власною поведінкою.
- Вправа «Комплімент для розігріву»
- Вправа «5 елементів»
- Вправа «Перепони в житті»
- Техніка МАК «Тварина у конфлікті» (аналіз копінг-стратегії на прикладі тварини)
- Домашнє завдання «Щоденник моїх соціальних ролей.»
- Після завершення заняття, практичний психолог запитує в військових, що запам'яталося найбільше, що було для вас новим, а що було корисним.

Заняття 7

- Лекція 7. «Управління агресією». Дана лекція спрямована на навчання військовослужбовців контролювати та управляти своєю агресією. В лекції буде висвітлено поняття «агресія» та «аутоагресія», можливі причини їх виникнення. Ознаки вербальної та невербальної агресії.
- Методика на зменшення рівня агресії «Злобний малюнок.»
- Вправа «Розкрий кулак» (обговорення яким чином військовим вдалося це зробити.)
- Розповідь притчі про сонце та вітер.
- Обговорення домашнього завдання (що було важко робити, що легко, що ви відкрили для себе нового.)
- Після завершення заняття, практичний психолог запитує в військових, що запам'яталося найбільше, що було для вас новим, а що було корисним.

Заняття 8

- Лекція 8. «Ризик як оцінка небезпеки». Поняття ризик та його основні характеристики. Дана лекція посприяє більш обачному і усвідомленому відношенню до майбутніх рішень та дій, а також до передбачень можливих наслідків ,як своїх дій, так і бездіяльності.

- Вправа «Дихання 4-7-8»
- Вправа «Скажи стоп»
- Вправа «Перепони в житті»
- Домашнє завдання вправа «Мій щоденник ризику.»
- Після завершення заняття, практичний психолог запитує в військових, що запам'яталося найбільше, що було для вас новим, а що було корисним.

Заняття 9

- Лекція 9. «Різновиди та особливості адаптації, опанування, психологічних захистів та інших захисних стратегій.»

- Вправа «Суд совісті»
- Вправа «Видихання стресу»
- Домашнє завдання вправа «Палаюча свічка»
- Після завершення заняття, практичний психолог запитує у військових, що запам'яталося найбільше, що було для вас новим, а що було корисним.

Заняття 10

- Лекція 10. Підведення підсумків.
- Вправа «Складні ситуації»
- Вправа «Мозковий штурм»
- Підведення загальних підсумків.

3.2. Оцінка ефективності програми формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій військовослужбовців

За для дослідження дієвості та ефективності розробленої програми, нами було проведено повторне тестування військовослужбовців. При повторному

дослідженні, нами було проведено контрольний зріз рівня тривоги, стресу та змін у поширеності адаптивно-конструктивних та деструктивних копінг стратегій.

Таблиця 3.2.1

**Результати дослідження використання копінг-стратегій
військовослужбовців доста після тренінгової програми за методикою Копінг-
тест Р.Лазаруса**

Експериментальна група		
Стратегія	До тренінгової програми	Після тренінгової програми
Конфронтація	8.5	4.7
Дистанціювання	8.5	5.05
Самоконтроль	11.8	12.4
Пошук соціальної підтримки	10.8	13.35
Прийняття відповідальності	6.8	7.5
Втеча	11.1	7.75
Планування рішення проблеми	11.35	13,0
Позитивна переоцінка	11.95	15.65
Контрольна група		
Стратегія	До тренінгової програми	Після тренінгової програми
Конфронтація	9.1	9.3
Дистанціювання	8.25	8.55
Самоконтроль	11.05	10.6
Пошук соціальної підтримки	11.3	10.5
Прийняття відповідальності	6.4	6.3
Втеча	10.3	11.6
Планування рішення проблеми	12.4	11.65
Позитивна переоцінка	13.2	11.9

За результатами тестування за допомогою методики копінг-тест Лазаруса, ми отримали такі результати (Додаток Б): в експериментальній групі знизився рівень поширеності стратегії конфронтація з 8,5 балів до 4,7 балів, адже агресивна поведінка, яка застосовується на постійній основі, може призвести до формування деструктивної конфліктності. Стратегія дистанціювання, до проведення програми мала середній показник 8,5, а на момент повного дослідження 5,05. Дистанціювання від проблемної ситуації, лише в небагатьох випадках, може бути корисним, але якщо застосовувати цю стратегію на постійній основі, то це може призвести до загострень конфліктів, збільшення рівня напруги та накопичення проблемних питань. Серед респондентів, до проведення програми, стратегія самоконтролю була досить поширеною і мала середнє значення 11,8, після її значення трохи збільшилось – до 12,4 балів. Уміння аналізувати, регулювати та контролювати свої почуття та емоції під час конфліктної ситуації є досить важливим та корисним. Така стратегія дозволяє тверезо оцінити ситуацію та вжити найбільш продумані та ефективні заходи. Пошук соціальної підтримки до проведення програми мало середнє значення 10,8, а після проведення 13,35. На нашу думку, така стратегія може значно знизити рівень впливу сторонніх стресорів на особистість, а це в свою чергу сприяє збереженню психічного та фізичного здоров'я людини. Прийняття відповідальності насправді є дієвою та корисною стратегією у повсякденному житті, але досліджуючи військовослужбовців та враховуючи їх особливості, ми вважаємо, що на полі бою вона не завжди є доцільною, а в деяких випадках навіть деструктивною. До початку проведення тренінгової програми, ця стратегія мала середнє значення 6,8, а після проведення 7,5. Втеча від проблем (звинувачення інших осіб в своїх бідах) є малоефективною стратегією, а однією із причин використання цієї стратегії є екстернальний локус контролю. Така поведінка притаманна дітям і звісно не може призвести до конструктивного розв'язання конфлікту або проблеми. Тож, до проведення програми середнє значення серед військовослужбовців було 11,1, а після проведення значно знизився до рівня 7,75. «Стратегія «планування вирішення проблеми» передбачає спроби 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 ре-сурсів. Стратегія розглядається більшістю дослідників як адаптивна, сприяє конструктивному вирішенню труднощів.» [9]. До проведення тренінгової програми, ця стратегія мала середнє значення 11,35, а після 13. Восьмою копінг-стратегією стала позитивна переоцінка, вона вважається позитивною стратегією, адже по-перше, така стратегія дозволяє «подолати негативне переживання, викликаних проблемами, за рахунок їх позитивного переосмислення»[9], а по-друге, сприяє особистісному розвитку. До програми – 11,95, а після – середнє значення підвищилось до 15,65 балів.

Серед контрольної групи нами не було виявлено значних відмінностей серед середніх значень до та після проходження програми, а саме: копінг-стратегія конфронтація до опитування мала середнє значення 9,1, а після – 9,3; дистанціювання до – 8,25, після – 8,55; стратегія самоконтроль – 10,5, після проведення – 10,6; пошук соціальної підтримки до – 11,3, після – 10,5. За копінг-стратегією прийняття відповідальності середнє значення майже не змінилось, було – 6,4, а стало – 6,3; стратегія втеча до – 10,3, після – 11,6; планування вирішення проблеми до – 12,4, після – 11,65 і стратегія позитивної переоцінки до проведення програми – 13,2, а після – 11,9.

Для перевірки отриманих даних, нами була використана математичне дослідження за допомогою критерія Стюдента для залежних вибірок. Така обробка дозволяє нам виявити наявність та значущість змін після проведення тренінгової програми. Тож згідно результатів математичної обробки, ми можемо бачити статистично значимі відмінності серед таких стратегій, як конфронтація втеча та дистанціювання. Тобто ми можемо зробити висновок, що після проведення тренінгу значимо знизився рівень конфронтації, копінг-стратегії втеча та дистанціювання. Також статистично значимі відмінності мають такі стратегії, як позитивної переоцінки та пошуку соціальної підтримки. Дані стратегії мають позитивні зміни у напрямку зростання. Стратегії планування рішення проблеми, самоконтроль та прийняття відповідальності незайнятих суттєвих змін, адже в

залежності від ситуації можуть мати як негативне забарвлення, так і позитивне. Тому зважаючи на особливості діяльності військовослужбовців під час проведення нашого тренінгу ми намагалися залишити дані стратегії на їх початковому рівні.

Таблиця 3.2.2.

Результати дослідження використання копінг-стратегій військовослужбовців доста після тренінгової програми за використовуваними опитувальника COPE

Експериментальна група		
Стратегія	До тренінгової програми	Після тренінгової програми
Позитивне переформулювання і особистісне зростання	11.45	13,0
Уявне уникнення проблеми	7.55	6.55
Концентрація на емоціях і їх активне вираження	9.95	10.65
Використання інструментальної соціальної підтримки	11.5	12.5
Активне опанування себе	12.95	14.25
Заперечення	6.85	5.7
Звернення до релігії	7.6	8.1
Гумор	9.1	11.35
Поведінкове уникнення проблеми	7.85	6.6
Стимування	9.8	8.3
Використання емоційно соціальної підтримки	10.4	12.4
Використання «заспокійливих»	5.5	4.65
Прийняття	10.25	12.3
Придушення конкуруючої діяльності	11,0	10.75
Планування	12.7	13.7
Контрольна група		
Стратегія	До тренінгової програми	Після тренінгової програми
Позитивне переформулювання і особистісне зростання	13.25	13.05
Уявне уникнення проблеми	8.65	9.3

Концентрація на емоціях і їх активне вираження	9.3	9.95
Використання інструментальної соціальної підтримки	12.8	11.8
Активне опанування себе	12.7	11.95
Заперечення	8.3	8.4
Звернення до релігії	7.9	7.8
Гумор	11.95	11.65
Поведінкове уникнення проблеми	8.05	7.85
Стимування	10.1	9.4
Використання емоційно соціальної підтримки	11.55	10.85
Використання «заспокійливих»	5.95	6.3
Прийняття	11.35	11.1
Придушення конкуруючої діяльності	12.45	11.85
Планування	13.75	13.4

За результатами тестування, за допомогою опитувальника COPE, ми отримали такі результати (Додаток Б): зросла поширеність копінг-стратегії позитивне переформулювання і особистісне зростання з 11,45 до 13. За стратегією уявне уникнення проблеми середнє значення знизилось на один бал, а саме з 7,55 до 6,55. Стратегія концентрація на емоціях та їх активне вираження після проведення тренінгової програми набрала більше середнє значення, а саме до тренінгу 9,95 а після 10,65. Стратегії використання інструментальної соціальної підтримки та активне опанування себе, також стали частіше використовуватись опитаними респондентами, а саме до 11,5 після 12,5 та до 12,95 після 14,25 відповідно. Стратегія заперечення, яка є деструктивною, після проходження тренінгової програми набрала меншу кількість балів, а саме 5,7, у той самий час, як до проходження програми, середнє значення було на рівні 6,85. Незважаючи на те, що стратегія звернення до релігії може лише тимчасово знизити рівень емоційної напруги, її середнє значення після проходження тренінгу дещо збільшилось з 7,6 до 8,1 балів. Копінг-стратегія гумор, після проходження тренінгу, також суттєво збільшилася з 9,1 до 11,35 балів. Поведінкове уникнення проблеми не сприяє ефективному вирішенню ситуації і вважається непродуктивною стратегією так

сам,о як і стримування, адже лише в невеликій кількості випадків можуть мати незначний позитивний вплив на вирішення проблеми, тож до тренінгової програми стратегія поведінкового уникнення мала середнє значення 7,85, а після 6,6, стратегія стримування до - 9,8, а після - 8,3 балів. Стратегія використання емоційно соціальної підтримки до тренінгу мала середнє значення 10,4, а після 12,4. Також зросли показники і таких стратегій, як прийняття та планування з 10,25 до 12,3 та з 12,7 до 13,7 відповідно. Однією з найбільш деструктивних стратегій є стратегія використання заспокійливих і її середнє значення, після проходження тренінгу, знизилось з 5,5 до 4,65. І стратегія придушення конкуруючої діяльності, також зазнала незначних змін, а саме до проходження тренінгу середнє значення становило 11 балів, а після 10,75.

Для перевірки отриманих даних, нами було використане математичне дослідження за допомогою критерія Стюдента для залежних вибірок. Така обробка дозволяє нам виявити наявність та значущість змін в копінг стратегіях після проведення тренінгової програми. Тож згідно результатів математичної обробки, ми можемо побачити суттєві позитивні зміни у бік зниження серед таких копінг-стратегій, як уявне уникнення проблем, заперечення, поведінкове уникнення проблем, стримування, використання заспокійливих та придушення конкуруючої діяльності. У той самий час, як позитивна суттєва динаміка у бік розвитку та зростання відмічається серед таких копінг-стратегій, як позитивне переформулювання і особистісне зростання, активне опанування себе, гумор, використання емоційної соціальної підтримки, прийняття. Опрацьовуючи результати копінг-стратегії планування ми можемо сказати, що під час участі у бойових діях стратегія планування може мати не тільки позитивний результат, але і негативний, тому ми вирішили дану стратегію залишити на базовому рівні. Стосовно стратегії концентрація на емоціях та їх активне вираження, ми також можемо сказати, що для військових досить часто така стратегія може мати деструктивний характер, тому під час тренінгу з військовослужбовцями ми намагалися не зачіпати тему емоцій. Копінг-стратегія звернення до релігії також має нейтральний характер, адже вона не може вплинути на вирішення проблеми,

але може на певний час зменшити емоційну напругу. І зважаючи на те, що релігії це досить делікатне питання, ми вирішили залишити його без значних змін.

Тож підсумовуючи отримані результати ми можемо зробити висновки, що в результаті проведення тренінгової програми нами була отримана позитивна динаміка, щодо змін копінг-стратегій з деструктивних на адаптивно-конструктивні серед опитаних військовослужбовців. Згідно з отриманими результатами, ми можемо зробити висновок, що створений нами тренінг має високу ефективність.

3.3. Практичні рекомендації військовослужбовцям щодо подальшого розвитку адаптивно-конструктивних копінг-стратегій

Досліджуючи тему конструктивних та деструктивних копінг-стратегій, варто зазначити, що кожна стратегія, в залежності від ситуації, може мати різне забарвлення. Але все ж є певна група стратегій, які в вагомій більшості випадків мають позитивний результат і група, яка в значній більшості випадків має негативний результат. Для військовослужбовців необхідно бути освіченими в даному напрямку, адже від вибору копінг-стратегії, може залежати їх психоемоційний стан та навіть психічне здоров'я.

Зважаючи на те, що одним з факторів, що впливають на вибір копінг-стратегій, є стрес першим напрямком роботи є вправи, що направлені на зниження рівня стресу та емоційного напруження. Цей етап роботи заключається у тому, щоб навчити військовослужбовців дихальним вправам, вправам на заземлення та на релаксацію, різноманітним медитаціям тощо.

Друге на, що варто звертати увагу, це на соціальну підтримку. Роз'яснення військовослужбовцям плюсів та мінусів соціальних зв'язків та можливостей, які ці зв'язки можуть дати. Важливо роз'яснити військовим, що попросити допомоги у спеціалістів або просто підтримку у друзів, сім'ї не є принизливо чи недоречно, а навпаки, що в такій ситуації людина отримає необхідну кваліфіковану допомогу.

Психологічна обізнаність. Психологічна психоедукація є невід'ємною складовою формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій, адже

розповідаючи військовослужбовцям про види стратегій боротьби з зовнішніми травмуючими факторами, або наприклад з тривожністю чи стресом, ми можемо відкрити, а головне пояснити, для військових нові можливості та стратегії, які можуть призвести до більш позитивного результату та конструктивного розв'язання проблем тощо.

Метод кейс-стаді. Чудовий варіант для роботи в групі, адже запропонувавши один випадок з життя, всі військовослужбовці мають можливість озвучити свій варіант копінг-стратегії та припустити імовірні наслідки, а потім обговорити це з колегами та обрати найбільш підходящий варіант.

Психологічна підтримка. Треба пропагувати психологічне здоров'я та виробляти культуру запитів. Адже нажаль багато військовослужбовців вважають, що до психологів за допомогою звертаються лише психи або хворі люди. Тому дуже важливо постійно пояснювати військовим, що прохання про допомогу у психолога не є показником хвороби або слабкості, що це є норма, а інколи саме для збереження психічного здоров'я необхідність.

Важливо періодично проводити лекції на різноманітні теми, особливо якщо певна тематика часто зустрічається у запитах військовослужбовців. До таких тем можна віднести «Захисні механізми та їх відмінності від копінг-стратегій», «Різновиди та особливості адаптації, опанування, психологічних захистів та інших захисних стратегій.», «Ризик як оцінка небезпеки.», «Поняття ризик та його основні характеристики, управління агресією» тощо.

Вправи на домашнє індивідуальне опрацювання такі, як «споглядач», «мій ситуаційний щоденник», «Вправа з розвитку позитивного мислення» тощо. Такі завдання допоможуть кожному окремо відслідкувати та дослідити свої реакції, дії, а згодом і методи корекції їх.

Проведення роботи з сім'єю, за для надання знань та навичок, щодо спілкування з військовослужбовцями, які щойно повернулися з зони бойових дій, або у випадку ознак ПТСР тощо. Надання рекомендації стосовно заохочення дій військовослужбовця направлених на позитивні зміни та на роботу над собою та своїм психологічним здоров'ям.

Проведення роботи з командирами, стосовно постійного супроводу та цілеспрямованого спостереження за військовослужбовцями та змінами у їх поведінці, проведення заходів, щодо згуртування та налагодження довірчих відносин, створення умов для формування позитивного соціально-психологічного клімату. Посттренингова робота з військовослужбовцями, що направлена на повернення та відпрацювання отриманих знань та навичок.

Висновки до третього розділу

На основі отриманих даних констатувального етапу дослідження, нами було розроблено тренінгову програму, що направлена на психоедукацію та на розвиток адаптивно-конструктивних копінг-стратегій військовослужбовців. Для перевірки вірогідності нашої гіпотези, ми сформуваємо дві групи військовослужбовців - перша група експериментальна, друга - контрольна. Нашу вибірку ми поділили порівно, тож у кожній групі налічувалося по 20 осіб.

За допомогою формувального етапу дослідження, нам вдалося довести дієвість та результативність розробленої нами тренінгової програми, зокрема направлену на загальну психоедукацію, на підвищення рівня знань у напрямку копінг-стратегій, вправ, що сприяють зниженню рівня стресу та тривоги тощо.

Тож контрольний зріз результатів, за результатами методики Копінг-тест Лазаруса, продемонстрував нам зниження рівня поширеності таких деструктивних стратегій, як конфронтація з 8,5 до 4,7 балів, дистанціювання з 8,5 до 5,05, копінг-стратегія втеча з 11,1 до 7,75 балів. Опрацьовуючи результати позитивних копінг-стратегій і їх змін, ми бачимо позитивну динаміку серед таких стратегій, як самоконтроль середнє значення зросло з 11,8 до 12,4 балів, пошук соціальної підтримки з 10,8 до 13,35, прийняття відповідальності з 6,8 до 7,5, планування рішення проблем з 11,35 до 13 та позитивна переоцінка з 11,95 до 15,65 балів.

Контрольний зріз результатів, за допомогою опитувальника COPE, продемонстрував нам зниження рівня поширеності таких деструктивних стратегій, як уявне уникнення проблеми з 7,55 до 6,55 балів, заперечення з 6,85 до 5,7,

поведінкове уникнення проблеми з 7,85 до 6,6 балів, стримування з 9,8 до 8,3, використання заспокійливих з 5,5 до 4,65 і у стратегії придушення конкуруючої діяльності середнє значення знизилось з 11 балів до 10,75. Опрацьовуючи результати конструктивних копінг-стратегій, ми відмітили такі зміни: середнє значення стратегії позитивне переформування і особистісне зростання збільшилось з 11,45 балів до 13, концентрація на емоціях і їх активне вираження з 9,95 до 10,65 балів, використання інструментальної соціальної підтримки з 11,5 до 12,5 балів, активне опанування себе з 12,95 до 14,25, гумор з 9,1 до 11,35 балів, стратегія використання емоційної соціальної підтримки з 10,4 до 12,4, копінг-стратегія прийняття з 10,25 до 12,3 балів і стратегія планування до проведення тренінгу мала середнє значення 12,7, а після проведення 13,7.

Для перевірки отриманих даних нами була виконана математична обробка результатів за допомогою критерія Стьюдента для залежних вибірок. Така обробка дозволяє нам виявити наявність та значущість змін в копінг стратегіях після проведення тренінгової програми. Тож згідно результатів математичної обробки, ми можемо побачити, що після проходження тренінгу з'явилась позитивна динаміка у бік зростання позитивних копінг-стратегій і у бік зниження серед деструктивних копінг-стратегій.

Досліджуючи рівень стресу у військовослужбовців, за методикою В. Ю. Щербатих до та після проведення тренінгу, ми можемо бачити такі зміни: до проведення тренінгу у 30% військовослужбовців були відсутні виражені ознаки стресу, після проведення тренінгу цей відсоток зріс до 32,5%. У 25% респондентів до проведення тренінгу рівень стресу був помірний, а після проведення у 35%. Виражене напруження відчували 22,5%, після цей відсоток зріс до 27,5%. Сильний стрес відчували 20% респондентів, після проходження тренінгу таких військовослужбовців залишилось лише 5%. І небезпечна стадія стресу спостерігалась у 2,5% військовослужбовців, після проходження тренінгу таких військовослужбовців виявлено не було.

Досліджуючи рівень тривоги у військовослужбовців, за допомогою шкали тривоги Бека, ми можемо бачити такі позитивні зміни: до проведення тренінгу

показники тривоги на рівні норми відмічались у 52,5% респондентів, після проведення тренінгу цей відсоток зріс до 60%. Легкий рівень тривоги відмічався у 12,5% військовослужбовців після проведення у 20%. 30% респондентів мали середній рівень тривоги, а після проведення тренінгу цей показник знизився до 17,5% і високий рівень тривоги на момент опитування відмічався у 5% респондентів, після проведення тренінгу таких респондентів стало в половину менше, а саме 2,5%.

Опираючись на отримані результати нашого дослідження, нами було розроблено тренінгову програму «Формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій у військовослужбовців», яка розрахована на 10 занять, загальна кількість 40 годин. Також було розроблено та надано практичні рекомендації військовослужбовцям, щодо формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій, що в майбутньому може призвести до більш ефективного вирішення проблемних травмуючих ситуацій, зниження емоційного напруження та покращення психологічного стану.

ВИСНОВКИ

У сучасному світі тема війни, військовослужбовці та їх психологічного здоров'я нажалі лише набирає обертів. І ця проблема почала поширюватись не лише в межах нашої країни, але і у всьому світі. Наші ізраїльський колеги провели більше часу у стані війни і мають більше досвіду у роботі з військовослужбовцями та їх психологічним здоров'ям. Тож тема копінг стратегій є актуальною і досліджуваною у всьому світі. Нами були вивчені та досліджені захисні механізми, копінг-стратегії, описані особливості конструктивних та деструктивних копінг-стратегій. Ці поняття були розглянуті нами з точок зору різних науковців. Детально розглянуте питання копінг-стратегій та їх класифікацій з поглядів різних дослідників.

Також було проаналізовано психологічні особливості життєдіяльності військовослужбовців та їх вплив на формування копінг-стратегій. Нами були описані одинадцять найпоширеніших психологічних наслідків з якими доводиться стикатися військовослужбовцям під час та після військових дій, а саме: психологічні травми, стрес, ізоляція, самотність, відсутність контролю над своїм життям, відсутність або порушення сну, реінтеграція в цивільне життя, проблеми з ідентичністю, зловживання психоактивними речовинами, проблеми у стосунках, депресія, суїцидальні думки, спроби самогубства, посттравматичний стресовий розлад.

Для проведення емпіричного дослідження ми запросили 40 військовослужбовців ЗСУ. Наймолодшому респонденту, на момент опитування, було 19 років, а найстарішому 51. Зважаючи на мету нашого дослідження нами були обрані такі методики: копінг-тест Р. Лазаруса «Оцінка поведінки у тяжкій життєвій ситуації», опитувальник COPE (Ч. Кавер, М. Шейер, Д. Вентрауб), додатково ми обрали тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) та методику для визначення рівня тривоги «Шкала тривоги Бека».

Опрацьовуючи результати емпіричного дослідження за допомогою методики копінг-тест Р. Лазаруса «Оцінка поведінки у тяжкій життєвій ситуації», нами було

встановлено, що найбільш поширеними копінг-стратегіями, за даною методикою, «стали позитивна переоцінка», «планування вирішення проблеми» та «самоконтроль». Стратегіями, які військовослужбовці застосовують найрідше, виявились конфронтація, дистанціювання та прийняття відповідальності.

Опрацьовуючи результати опитувальника COPE, ми визначили, що найбільш поширеними копінг-стратегіями стали «планування», «активне опанування себе» та «соціальна підтримка». Серед копінг-стратегій, які мають найменші показники, залишились «заперечення» та «використання заспокійливих».

Досліджуючи рівень стресу, ми використали тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих). Нами було виявлено, що більше ніж у 30% опитаних ознак стресу на момент опитування не було виявлено, четверта части військовослужбовців мали помірний рівень стресу. 22,5% респондентів продемонстрували виражене напруження. Сильний рівень стресу мала п'ята частина респондентів. І найбільш небезпечну стадію стресу, яка потребує допомоги психолога або психотерапевта і сигналізує про надмірне виснаження організму, мали 2,5% респондентів.

Четвертою методикою ми обрали шкалу тривоги Бека, задля того, щоб дослідити вплив тривоги на вибір копінг-стратегій. Під час дослідження нами було встановлено, що на момент тестування більше ніж у половини військовослужбовців ознак тривоги не було виявлено. У 12,5% опитаних рівень тривоги мав легкий рівень. Середній рівень тривоги мали 30% респондентів і найбільш високий рівень тривоги мали лише 5% респондентів..

Опрацьовуючи результати анкетування, нами було встановлено, що середній вік респондентів складав від 19 до 51 року. Всі 100% респондентів були чоловіками. Досвід служби в ЗСУ становив від 1 до 27 років. Час перебування у зоні бойових дій 0,5 року до 8 років. Середня оцінка власного фізичного стану, на момент опитування серед військовослужбовців, була вище середнього, а саме 7,5 балів. 67,5% респондентів вважали, що їх фізичний стан має вагомий вплив на продуктивність виконання завдань. У той самий час, як 32,5% опитаних вважали, що їх фізичний стан ніяк не впливає на продуктивність виконання завдань. Середня

оцінка психологічного стану респондентів становить 7,075 балів. Більше половини військовослужбовців, а саме 57,5% вважають, що їх морально-психологічний стан жодним чином не впливає на виконання поставлених завдань та обов'язків і 42,5% військових все ж вважають, що їх морально-психологічний стан навпаки має вагомий вплив на результативність та ефективність виконання поставлених задач.

Опираючись на отримані результати нашого дослідження, нами було розроблено тренінгову програму «Формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій у військовослужбовців», яка розрахована на 10 занять, загальна кількість 40 годин. Також було розроблено та надано практичні рекомендації військовослужбовцям, щодо формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій, що в майбутньому може призвести до більш ефективного вирішення проблемних травмуючих ситуацій, зниження емоційного напруження та покращення психологічного стану.

За допомогою формувального етапу дослідження, нам вдалося довести дієвість та результативність розробленої нами тренінгової програми, зокрема направлену на загальну психоедукацію, на підвищення рівня знань у напрямку копінг-стратегій, формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій, вправ, що сприяють зниженню рівня стресу та тривоги тощо. Згідно результатів математичної обробки, ми можемо бачити що після проходження тренінгу з'явилась позитивна динаміка у бік зниження серед таких копінг-стратегій, як «уявне уникнення проблем», «заперечення», «поведінкове уникнення проблем», «стримування», «використання заспокійливих», придушення конкуруючої діяльності, «конфронтація», втеча та дистанціювання. У той самий час, як позитивна динаміка у бік розвитку та зростання відмічається серед таких копінг-стратегій, як «позитивне переформулювання» і «особистісне зростання», «активне опанування себе», «гумор», «використання емоційної соціальної підтримки, прийняття», «позитивна переоцінка» та «пошук соціальної підтримки».

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с. <https://lib.iitta.gov.ua/>
2. Андрушко Я. С. Психологічні захисти в структурі професійної ідентичності майбутнього працівника органів внутрішніх справ: монографія. Львів: ЛьвДУВС, 2016. 276 с. <https://dspace.lvduvs.edu.ua>
3. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : збірник наукових праць. Острог : Вид-во НаУОА, квітень 2018. № 6. С. 4 8.
4. Антоненко І.Ю. Адаптивний потенціал психологічного захисту як феномен педагогічної взаємодії // Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія. Т. 14. Вип.5. 2009. С. 4-12.
5. Антоненко І.Ю. Психологічний захист як надбання особистості. Наука і вища освіта: XVII Міжнар. наук. конф. студентів і молодих учених, 9-10 квітня 2009 р.: тези доп. Запоріжжя, 2009. Т.3. 129 с.
6. Бойченко М.М., Проскурка Н.М., Синчук В.В. Прояви психологічного захисту креативної особистості студентів технічного напрямку. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія. К.: НАУ. 2019. С.133-138. <http://er.nau.edu.ua/handle/NAU/39930>
7. Волинець Н.В. Механізм позитивної протидії маніпулятивним намірам / Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. Максименка С.Д. К.: “Логос”, 2007, т. 7, вип. 11. 410 с.
8. Волинець Н.В. Самоохорона особистості від маніпуляцій у міжособистісному спілкуванні: аналіз результатів соціально-психологічного тренінгу // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту

психології ім. Г.С. Костюка АПН України. / за ред. Максименка С.Д. К.: “Логос”, 2007, т. 7, вип. 10. 496 с.

9. Гаврилюк В. І., Гаврилюк-Бурлакова А. В., Романова О. П., Ткаченко С. В. Психологічні аспекти службової діяльності: Навчальний посібник. – К., Інститут ядерних досліджень НАН України, 2021. – 110 с.

10. Грабовська С., Єгипет М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. Львівський національний університет імені Івана Франка. м. Львів.

11. Дідух М. М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях: дис... канд. Психол. Наук: 19.00.06 / Дідух Марина Миколаївна; Національна академія внутрішніх справ. – Київ, 2018. – 227 с.

12. Євсюков О.П., А.С.Куфлієвський, Д.В.Лебєдв, С.М.Миронець, О.О.Назаров, Л.А.Перелигіна, В.П.Садковий, І.О.Склень, О.В.Тімченко, В.Є.Христенко, І.О.Шевченко. Екстремальна психологія: Підручник / За заг. Ред.. проф.. О.В.Тімченка – К.: ТОВ «Август Трейд», 2007. – 502 с.

13. Загальна психологія: навч. посіб. / С.Д. Максименко, В.О. Соловієнко; Міжрегіон. акад. упр. персоналом. 3-є вид., стер. К., 2007. 256 с.

14. *Іллюк О.О.* Зміст та застосування підходів до опису психологічного захисту особового складу// Честь і закон : науковий журнал Національної академії Національної гвардії України. 2018. № 1. С. 120–127.

15. *Іллюк О.О.* Структура системи психологічного захисту особового складу // Честь і закон : науковий журнал Національної академії Національної гвардії України. 2016. № 2. С. 58–66.

16. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології. Том 1. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія, 2020.

17. Кашпур Ю., Роєнко І. Особливості взаємозв'язку захисних механізмів та адаптаційного потенціалу особистості. Науковий часопис НПУ імені М. П.

Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць / за наук. редакцією І. С. Булах. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 17 (62). 132 с.

18. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навчальний посібник. К.: Либідь, 2007. 256 с.

19. Кокун О.М. Всеукраїнське опитування «Твоя життєстійкість в умовах війни»: препринт. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022. 46 с.

https://lib.iitta.gov.ua/731505/1/%D0%9F%D1%80%D0%B5%D0%BF%D1%80%D1%96%D0%BD%D1%82_%D0%9A%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BD.pdf

20. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2021. 170 с.

21. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Олійник В.О., К55 Хоружий С.М., Ларіонов С.О., Сириця М.В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2023. 175 с.

22. Кормило О., Чіп Р., Гончаровська Г. Особливості стресостійкості та вибір копінг-стратегій старшими підлітками // Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Випуск 12. С. 68–78 <https://doi.org/10.30970/PS.2022.12.8>

23. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: Монографія / В. М. Крайнюк. – Київ: Ніка-Центр, 2007. – 431 с.

24. Кулакевич Т.В. Основні підходи до управління стресовими станами. Психологічні науки: проблеми і здобутки. №5. 2014. С. 147.

25. Леженіна Л. М. Взаємозв'язок копінг-стратегій, захисних механізмів і стильових особливостей саморегуляції поведінки майбутніх офіцерів служби безпеки України // ЖУРНАЛ НАУКОВИЙ ОГЛЯД, № 9. (19), 2015.

26. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лєпіхова, В. В. Савінов ; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.
27. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів. Київ, 2020. 132 с.
28. Міністерство охорони здоров'я України. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад. <https://moz.gov.ua/article/health/scho-treba-znati-pro-posttravmatichnij-stresovij-rozlad>
29. Мішиєв В.Д., Михайлов Б. В., Гриневич Є. Г., Омельянович В. Ю. Розлади психічної сфери внаслідок бойових дій: навч. Посіб. – К. : ВСВ «Медицина», 2023. – 127 с.
30. Мушкевич В. Психологічні особливості фрустраційної поведінки військовослужбовців // Психологічні перспективи, (35), (2020). 101–118. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2020-35-101-118>
31. Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. <https://www.president.gov.ua/news/olena-zelenska-rozpovila-yak-vtilyuyetsya-iniciativa-zi-stvo-80109>
32. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців. За заг. ред.: К. Возніцина, Л. Литвиненко. Київ, 2023. 164 с.
33. Основи військової психології : навч. посіб. / Г. В. Бондарев, П. П. Круть ; Харків. нац. ун-т внутр. справ. – Харків, 2020. – 272 с.
34. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Том 1 <https://www.osce.org/uk/project-coordinator-in-ukraine/430805>
35. Предко В.В. Психологічні особливості прояву копінг-стратегій учасників освітнього процесу з різним рівнем життєстійкості. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: психологія <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/11>
36. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб./ Колісніченко О.С. та ін.; за заг. Ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.

37. Проскурка Н.М., Бондар Л.В., Бойченко М.М. Копінг-стратегії геймерів дорослого віку // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Випуск 21. С.38-52. <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/44723>

38. Психологічна підготовка військовослужбовців ЗСУ до перебування в умовах різкої зміни бойової обстановки та умовах примусової ізоляції. Методичні рекомендації. Київ: «Центр учбової літератури», 2022. 108 С.

39. Психологічна стійкість воїна: підручник для військових психологів / Зоран Комар. К., 2017. 184с.

40. Психологія особистості. 2022. Том 12. № 1 Олександра Гринчук, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ПОВЕДІНКИ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ОФЦЕРІВ-ПСИХОЛОГІВ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ УДК 355.133.4:159.944.4-026.564]303.4 doi: 10.15330/ps.12.1.26-34

41. П'юселік Ф. У вас є зо п'ять років, щоби змінити катастрофічний для країни сценарій. 02. 04. 2017. URL: https://kurs.if.ua/articles/frenk_pyuselik_u_vas_ie_zo_pyat_rokiv_shcho_by_zminyty_katastrofichnyu_dlya_krainy_stsenariy_52146.html/ (дата звернення: 27.10.2022).

42. Родіна Н.В. Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копінгу // Проблеми сучасної психології. 2010. №7. С. 608-633.

43. Руденок А. І., Максимчук К. І. Особливості формування стресостійкості та основні копінг-стратегії студентів // Теорія і практика сучасної психології. № 1, Т. 2. 2020. С.146-150. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-2.27>

44. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.] ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія

педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

45. Степаненко Л. В. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ КОПІНГ-ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІВ У РІЗНИХ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ УДК 159.9.019.4 :159.944.4-159-051 DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.3>

46. Ульянов К. Броньований розум. Бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій. – К.:ПП «КП»УкрСІЧ», 2020. – 304 с.

47. Фізіологічні, психологічні та соціальні особливості життєдіяльності людини https://lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2015/10/BZhD_Part_2.pdf

48. Формування бойової готовності військовослужбовців до виконання завдань антитерористичної операції» https://www.mil.gov.ua/content/pdf/p_gotov_book.pdf

49. Хазратова Н., Малімон Л., Олійник А., 2023. CC BY - NC 4.0 Psychological Prospects Journal, Bun. 41, 2023, 175-190

50. Цимбалюк І. М., Яницька О. Ю. Загальна психологія. Модульно-рейтинговий курс для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Професіонал, 2004. 215 с.

51. Чала О., Вплив копінг-стратегій на деструктивну конфліктність представників юнацького віку. Педагогічна освіта: теорія і практика. Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. (2(14)). м. Київ 2010 с. 95-98.

52. Швець Д. В. ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ КОНСТРУКТИВНИХ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ : <https://orcid.org/0000-0002-1999-9956>

53. Ягупов,В.В. Військова психологія : підруч. для студ. вnz / В.В.Ягупов. – К. : Тандем, 2004. 376с.

54. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders : DSM-5. Washington, D.C. : American Psychiatric Association, 2013. 947 p. URL:

55. Britt T. W. (2000). The Stigma of Psychological Problems in a Work Environment: Evidence From the Screening of Service Members Returning From Bosnia.

Journal of Applied Social Psychology. 30(8), 1599-1618. URL: <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2000.tb02457.x>. (дата звернення: 14.10.2022).

56. Cramer P. Coping and defensive mechanisms: What's the difference? // Journal of Personality. 1998. Vol. 66.

57. Folkman S., Lazars R. S., Delongis A., Groen R. J. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. // J. Personal, and Soc. Psychol. – 1986.

58. Frydenberg E. Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. — Oxford University Press, 2002.

59. Horgan O., Maclachlan M. Psychosocial adjustment to lower-limb amputation: A review. Disability and Rehabilitation. 26(14-15):837-50. July 2004. DOI:10.1080/09638280410001708869.

60. Lazarus, R.S. // Models for Clinical Psychopathology. — New York, 1981.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Анкета

1. Ваш вік? _____
2. Ваша стать? _____
3. Сімейний стан? (підкресліть потрібне) одружений, живу у цивільному шлюбі, розлучений, проживаю з батьками, проживаю окремо від батьків, маю кохану, маю наречену, маю дитину, маю декілька дітей
4. Досвід служби у ЗСУ _____ років
5. Час перебування у зоні проведення бойових дій? _____ років
6. Оцініть свій фізичний стан від 1 (дуже поганий) до 10 (чудовий)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Чи відчуваєте Ви змогу продуктивно виконувати поставлені завдання?

8. Оцініть свій психологічний стан від 1 (дуже поганий) до 10 (чудовий)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Чи впливає Ваш психологічний стан на виконання поставлених завдань?

Методика Копінг-тест Р. Лазаруса «Оцінка поведінки у тяжкій життєвій ситуації»

Інструкція: Вам пропонується 50 тверджень, що стосуються поведінки у складній для себе ситуації. Оберіть в рядку з твердженням той варіант, який найбільш часто проявляється у Вашій поведінці.

Тестовий матеріал (питання):

№	Опинившись в 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	... мирився з долею: буває, що мені не щастить.	0	1	2	3
9	... вів себе, 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 в позитивну сторону.	0	1	2	3
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	... набирался 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 залагоджує.	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 відбулося.	0	1	2	3
42	... давав обіцянку, що а наступного разу 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 діяв чоловік, яким я захоплююся і намагався наслідувати його.	0	1	2	3

Ключ по шкалам:

- конфронтація (ствердження – 2,3,13,21,26,37),
- дистанціювання (ствердження – 8, 9, 11, 16, 32, 35),
- самоконтроль (ствердження – 6,10,27,34,44,49,50),
- пошук соціальної підтримки (ствердження – 4,14,17,24,33,36),
- прийняття відповідальності (ствердження – 5,19,22,42),
- втеча – уникнення (ствердження – 7,12,25,31,38,41,46,47),
- планування рішення проблеми (ствердження – 1,20,30,39,40,43),
- позитивна переоцінка (ствердження – 15,18,23,28,29,45,48).

1. Підраховуються бали, підсумовуючи по кожній шкалі («ніколи» – 0 балів, «рідко» - 1 бал, «іноді» – 2 бали, «часто» – 3 бали). Рівень напруги (процентний рівень) кожного копінгу підраховується за формулою: $X = \text{сума балів} / \text{максимальний} * 100$.

2. В адаптації Крюкової і співавторів, розрахунок результатів:

1. підраховуємо бали, підсумовуючи значення по кожній із субшкал:

ніколи - 0 балів;

рідко - 1 бал;

іноді - 2 бали;

часто - 3 бали.

.обчислюємо за формулою: $X = \text{сума балів} / \text{тах бал} * 100$

Максимальне значення з питання, яке може набрати випробуваний 3, а з усіх питань субшкали максимально 18 балів.

Наприклад, якщо випробуваний набрав 8 балів:

$$8/18 * 100 = 44.4$$

- 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 потенціал особистості в прикордонному стані;

13-18 - висока напруженість копінга, свідчить про виражену дезадаптацію.

В адаптації Вассермана і співавторів:

Ступінь перевагу для випробуваного стратегії подолання стресу визначається на підставі наступного умовного правила:

- показник менше 40 балів - рідкісне використання відповідної стратегії;
- 40 балів < показник ≤ 60 балів - помірне використання відповідної стратегії;
- показник більше 60 балів - виражене перевагу відповідної стратегії.

Діагностика копінг-стратегій: опитувальник COPE (Ч. Кавер, М. Шейер, Д. Вентрауб)

Опитувальник COPE складається з 60 пунктів, об'єднаних у 15 шкал.

Опитувальник COPE призначений для вимірювання як ситуаційних копінг-стратегій так і диспозиційних стилів, що лежать в їх основі. Автори методики COPE у процесі розроблення спирались на два теоретичні підходи: Р. Лазаруса та на їх власну модель саморегуляції поведінки. Однак на відміну від Р. Лазаруса автори методики вважають його розмежування між сфокусованим на проблемі і сфокусованими на емоціях способами опанування себе занадто спрощеними. У зв'язку з цим Ч. Кавер закликає не пропонувати універсальних груп копінг-стратегій другого рівня, а за необхідності виявляти вторинну факторну структуру, що відповідає отриманим даним.

Інструкція. Ця анкета спрямована на вивчення того, як люди реагують на труднощі в повсякденних життєвих ситуаціях. Існує багато способів впоратись з життєвими труднощами, і на різні ситуації можна реагувати по-різному. Будь ласка, зробіть відмітку в цьому опитувальнику, що ви зазвичай робите і як відчуваєте себе, коли потрапляєте в складну ситуацію.

№	У Складній ситуації зазвичай...	Ні	Рідко	Іноді	Часто
1	Я намагаюся знайти плюси в тому, що сталося	1	2	3	4
2	Я занурююся в роботу або інші справи, щоб відключитися від проблем	1	2	3	4
3	Я засмучуюсь і даю вигід своїм емоціям	1	2	3	4
4	Я шукаю в інших людей поради, що робити далі	1	2	3	4
5	Я зосереджую зусилля на тому, аби якось вирішити проблему	1	2	3	4
6	Я кажу собі: «Цього не може бути»	1	2	3	4
7	Я сподіваюсь на те, що Бог мені допоможе	1	2	3	4
8	Я намагаюся сприймати те, що сталося з гумором	1	2	3	4
9	Я визнаю, що нічого не можу зробити з проблемою, і не намагаюся	1	2	3	4
10	Я намагаюся стримувати себе від поспішних кроків	1	2	3	4
11	Я обговорюю з ким-небудь те, що я зараз відчуваю	1	2	3	4
12	Я приймаю заспокійливе або випиваю, щоб мені стало краще	1	2	3	4
13	Я намагаюся звикнути до думки, що це трапилось, адаптуватись до ситуації	1	2	3	4
14	Я обговорюю те, що трапилось, аби краще зрозуміти ситуацію	1	2	3	4
15	Я намагаюся вирішувати проблему, не відволікаючись на інші справи і думки	1	2	3	4
16	Я поринаю у фантазії на інші теми, щоб відволіктись	1	2	3	4
17	Я засмучуюсь, нервую, переживаю	1	2	3	4
18	Я прошу допомоги у Бога	1	2	3	4
19	Я намагаюся обдумати і спланувати свої подальші дії	1	2	3	4
20	Я переводжу те, що трапилось, у жарт	1	2	3	4
21	Я намагаюся прийняти те, що трапилось, звикнути до цього	1	2	3	4
22	Я намагаюся нічого не починати, доки ситуація не поліпшиться	1	2	3	4

23	Я намагаюся отримати емоційну підтримку у друзів або рідних	1	2	3	4
24	Я не розпочинаю активних дій	1	2	3	4
25	Я розпочинаю ще якісь дії, намагаючись подолати ситуацію, що склалася	1	2	3	4
26	Я намагаюся відключитися на якийсь час, приймаючи алкоголь або ліки	1	2	3	4
27	Мені не хочеться вірити, що це сталося	1	2	3	4
28	Я даю вихід своїм переживанням	1	2	3	4
29	Я намагаюся подивитись на ситуацію з позитивнішого боку, в іншому світлі	1	2	3	4
30	Я раджуся з кимось, хто міг би конкретно допомогти вирішити мою проблему	1	2	3	4
31	Я сплю більше ніж звичайно, намагаючись забути про проблему	1	2	3	4
32	Я придумую, як діяти далі	1	2	3	4
33	Я повністю концентруюся на вирішенні цієї проблеми, якщо необхідно відкласти інші справи	1	2	3	4
34	Я шукаю співчуття і розуміння в інших людей	1	2	3	4
35	Я випиваю або приймаю ліки, щоб менше думати про проблему	1	2	3	4
36	Я жартую з приводу того, що трапилось	1	2	3	4
37	Я припиняю намагатися добитися свого (отримати бажане)	1	2	3	4
38	Я шукаю щось хороше в тому, що сталося	1	2	3	4
39	Я розмірковую як найкраще подолати цю проблему	1	2	3	4
40	Я вдаю, що нічого не трапилось	1	2	3	4
41	Я намагаюся не діяти надто поспішно, аби не погіршити ситуацію	1	2	3	4
42	Я намагаюся, аби інші справи не заважали мені докладати максимум зусиль до вирішення проблеми	1	2	3	4
43	Я йду в кіно або дивлюся телевізор, щоб менше думати про проблему	1	2	3	4
44	Я намагаюся прийняти ситуацію, злитися з нею	1	2	3	4
45	Я запитую людей, у яких була аналогічна проблема, як вони її вирішували	1	2	3	4
46	Я переживаю та активновиявляю свої почуття	1	2	3	4
47	Я починаю активні дії, щоб розв'язати проблему	1	2	3	4
48	Я намагаюся знайти розраду у вірі (релігії)	1	2	3	4
49	Я змушую себе чекати, коли настане відповідний момент і модна буде діяти	1	2	3	4
50	У тому, що трапилось, я знаходжу цікаві моменти	1	2	3	4
51	Я знижую кількість зусиль, спрямованих на вирішення цієї проблеми	1	2	3	4
52	Я обговорюю свої переживання з кимось з моїх близьких	1	2	3	4
53	Я приймаю алкоголь або заспокійливе, тому що це допомагає мені вирішити проблему	1	2	3	4
54	Я вчуся жити з цим	1	2	3	4
55	Я відкладаю інші справи, щоб зосередитись на вирішенні проблеми	1	2	3	4
56	Я ретельно обмірковую кроки, які робитиму для вирішення проблеми	1	2	3	4
57	Я просто вдаю, що нічого не трапилось	1	2	3	4

58	Я послідовно, крок за кроком роблю те, що потрібно	1	2	3	4
59	Я стараюся, щоб цей досвід чогось мене навчив	1	2	3	4
60	Я молюся (більш ніж зазвичай)	1	2	3	4

Ключі й норми методики COPE

Шкали	Ключ	Середнє	Стандартне відхилення
1. Позитивне переформулювання і особистісне зростання	1, 29, 38, 59	12,41	2,40
2. Уявне уникнення проблеми	2, 16, 31, 43	6,48	3,74
3. Концентрація на емоціях і їх активне вираження	3, 17, 28, 46	9,77	3,06
4. Використання інструментальної соціальної підтримки	4, 14, 30, 45	10,45	3,04
5. Активне опанування себе	5, 25, 47, 58	12,09	2,05
6. Заперечення	6, 27, 40, 57	8,18	2,43
7. Звернення до релігії	7, 18, 48, 60	7,85	3,74
8. Гумор	8, 20, 36, 50	10,56	2,95
9. Поведінкове уникнення проблеми	9, 24, 37, 51	7,68	2,13
10. Стимування	10, 22, 41, 49	8,24	3,13
11. Використання емоційно соціальної підтримки	11, 23, 34, 52	10,17	3,35
12. Використання «заспокійливих»	12, 26, 35, 53	5,60	2,61
13. Прийняття	13, 21, 44, 54	10,70	2,36
14. Придушення конкуруючої діяльності	15, 33, 42, 55	10,23	2,37
15. Планування	19, 32, 39, 56	12,64	2,06

Кожна шкала методики призначена для вимірювання певної стратегії подолання:

- Активне опанування себе (активні кроки або прямі дії, спрямовані на подолання стресової ситуації);
- Планування (обдумування того, як діяти у складній життєвій ситуації, розроблення стратегій поведінки);
- Придушення конкуруючої діяльності (уникнення, відволікання на інші види активності і, можливо, ігнорування інших речей, аби активніше справлятися зі стресовою ситуацією);

- Стимування опанування себе (очікування відповідного для дій моменту і утримання від надто поспішних, імпульсивних дій);
- Пошук соціальної підтримки інструментального характеру (прагнення отримати пораду, допомогу чи інформацію);
- Пошук соціальної підтримки з емоційних причин (прагнення знайти емоційну, моральну підтримку, співчуття й розуміння);
- Концентрація на емоціях і їх активне вираження (фокусування на неприємних емоціях, неприємностях і виявленні почуттів);
- Позитивне переформулювання й особистісне зростання (спроби переосмислити стресову ситуацію в позитивному ключі);
- Заперечення (відмова вірити в те, що трапилось або спроби заперечувати реальність того, що відбувається);
- Прийняття (прийняття реальності подій, стресової ситуації);
- Звернення до релігії (звернення по допомогу до Бога, віри, релігії);
- Використання «заспокійливих» (використання алкоголю, лікарських засобів або наркотиків як способу уникнення проблеми і поліпшення самопочуття);
- Гумор (жарти і сміх з приводу ситуації);
- Поведінкове уникнення проблеми (відмова від досягнення мети, регулювання зусиль, спрямованих на взаємодію зі стресом);
- Уявне уникнення проблеми (використання різних видів активності, аби відволікатись від неприємних думок, пов'язаних із проблемою).

Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)

Інструкція: Вам пропонується 4 групи тверджень, а саме - інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні ознаки стресу.

У випадку, якщо Ви переживали або відчували певні ознаки, або симптоми з наведеного твердження, помітьте його «+». Якщо ж твердження не має до вас жодного відношення, у бланку відповідей позначаєте знак «-» .

За кожний «+» у таблиці інтелектуальних і поведінкових ознак – Ви отримуєте 1 бал; у таблиці емоційних симптомів - 1.5 бали, а фізіологічних - 2 бали.

+/-	Твердження
	<p>1 група Інтелектуальні ознаки стресу</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Переважання негативних думок 2. Труднощі зосередження 3. Погіршення показників пам'яті 4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми 5. Підвищена відволікання 6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі 7. Погані сни, кошмари 8. Часті помилки, збої в обчисленнях 9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого 10. Порушення логіки, сплутане мислення 11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення 12. Звуження «поля зору», коли “бачиться” менше можливих варіантів дії

+/-	2 група Поведінкові ознаки стресу <ol style="list-style-type: none"> 1. Втрата апетиту або переїдання 2. Зростання помилок при виконанні звичних дій 3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова 4. Тремтіння голосу 5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї 6. Хронічна нестача часу 7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями 8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неухоженість 9. Антисоціальна, конфліктна поведінка 10. Низька продуктивність діяльності 11. Порушення сну або безсоння 12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю
+/-	Твердження
	3 група Емоційні симптоми стресу <ol style="list-style-type: none"> 1. Занепокоєння, підвищена тривожність 2. Підозрілість 3. Похмурий настрій 4. Відчуття постійної туги, депресія 5. Дратівливість, напади гніву 6. Емоційна «тупість», байдужість 7. Цинічний, недоречний гумор 8. Зменшення почуття впевненості в собі 9. Зменшення задоволеності життям 10. Почуття відчуженості, самотності 11. Втрата інтересу до життя 12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою
+/-	Твердження
	4 група Фізіологічні симптоми стресу <ol style="list-style-type: none"> 1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі 2. Підвищення або зниження артеріального тиску 3. Прискорений або неритмічний пульс 4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення) 5. Порушення свободи дихання 6. Відчуття напруги в м'язах 7. Підвищена стомлюваність 8. Тремтіння в руках, судоми 9. Поява алергії чи інших шкірних висипань 10. Підвищена пітливість 11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла 12. Зниження імунітету, часті нездужання

РЕЗУЛЬТАТИ

Таким чином, загальна максимальна сума за всім списком теоретично може досягати 66 балів.

Показник від 0 до 5 балів вважається хорошим - означає, що в даний момент життя вагомий стрес відсутній.

Показник від 6 до 12 балів означає, що людина відчуває помірний стрес, який може бути компенсований за допомогою раціонального використання часу, періодичного відпочинку і знаходження оптимального виходу з ситуації, що склалася.

Показник від 13 до 24 балів вказує на досить виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму, що виникло у відповідь на сильний стресорні фактор, який не вдалося компенсувати. В цьому випадку потрібно застосування спеціальних методів подолання стресу.

Показник від 25 до 40 балів вказує на стан сильного стресу, для успішного подолання якого бажана допомога психолога або психотерапевта. Така величина стресу говорить про те, що організм вже близький до межі можливостей чинити опір стресу.

Показник понад 40 балів свідчить про перехід організму до третьої, найбільш небезпечною стадії стресу - виснаження запасів адаптаційної енергії.

Методика «Шкала тривоги Бека»

Прошу обрати одну з можливостей відповіді на кожне запитання. Старайтесь відповідати швидко.

Питання	Зовсім не турбує	Злегка турбує	Середньо турбує	Дуже турбує
1. Відчуття оніміння та поколювання в тілі 2. Відчуття жару 3. Тремтіння в ногах 4. Неможливість розслабитись 5. Страх, що станеться найгірше 6. Головокружіння 7. Прискорене серцебиття 8. Нестійкість, нестабільність 9. Відчуття жаху, це кінець 10. Дратівливість 11. Тремтіння в руках 12. Відчуття задухи 13. Нерівна хода 14. Страх втрати контролю 15. Труднощі з диханням 16. Страх смерті 17. Переляк 18. Шлунково-кишкові розлади 19. Непритомність 20. Прилив крові до обличчя 21. Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)				

Зовсім не турбує = 0 балів

Злегка турбує = 1 бал

Середньо турбує = 2 бали

Дуже турбує = 3 бали

$\Sigma =$

Ключ:

0–5 норма

6–8 легкий рівень тривоги

9–18 середній рівень тривоги

Більше 19 балів – високий рівень тривоги

Результати опитування за допомогою анкети

№ ре сп	Ві к	Ста ть	Сімейн ий стан	Досвід служби у ЗСУ	Час перебув ання у зоні бойових дій	Оцінк а фізичн ого стану	Оцінка продуктив ності виконання завдань	Оцінка психологі чного стану	Оцінка впливу псих.стан у на виконанн я завдань
1	24	Ч	Прожив аю окремо від батьків	2	0,8	7	Так	7	Ні
2	25	Ч	Прожив аю окремо від батьків	7	3	7	Так	9	Ні
3	27	Ч	Маю наречен у	5	2	6	Так	5	Ні
4	24	Ч	Прожив аю окремо від батьків	2	1	8	Так	5	Ні
5	23	Ч	Одруже ний	4	1,5	7	Так	9	Ні
6	27	Ч	Прожив аю окремо від батьків	6	2	4	Ні	5	Так
7	25	Ч	Прожив аю окремо від батьків, одруже ний	3	1,5	9	Так	8	Ні
8	23	Ч	Прожив аю з батькам и	2	1	8	Так	7	Ні
9	26	Ч	Маю наречен у, маю дитину	3	2	6	Ні	5	Так

10	3 5	Ч	Одруже ний, маю дитину	9	3	8	Так	6	Так
11	2 5	Ч	Одруже ний	8,5	2	5	Ні	6	Так
12	3 0	Ч	Одруже ний	7	3	7	Так	7	Так
13	4 4	Ч	Живу у цивільн ому шлюбі	27	8	10	Так	10	Ні
14	3 0	Ч	Одруже ний	Понад 10	2	10	Так	9	Так
15	2 5	Ч	Прожив аю окремо від батьків	2	0,5	8	Так	7	Ні
16	3 1	Ч	Одруже ний	4	1	8	Так	10	Ні
17	2 3	Ч	Маю кохану	3.5	7 міс	7	Звісно	8	Ні, повна зосередже ність на поставлен і задачі
18	2 2	Ч	Прожив аю окремо від батьків	4	0.5	7	Так	8	Ні
19	3 1	Ч	Маю наречен у	7	1	10	Так	10	Ні
20	2 6	Ч	Прожив аю з батькам и	4.5	1.2	10	Так	9	Ні
21	3 2	Ч	Прожив аю окремо від батьків	5	1	8	Так	9	Ні
22	2 2	Ч	Прожив аю з батькам и	5(без урахува ння навчанн я)	1.5	7	Так	6	Не завжди
23	2 9	Ч	Одруже ний	9	3	9	Ні	8	Так

24	2 4	Ч	Маю кохану	4	0,5	9	Ні	9	Ні
25	3 0	Ч	Проживаю окремо від батьків, одружений	6	2	10	Ні	10	Ні
26	3 1	Ч	Маю наречену	3	1	5	Так	3	Так
27	2 5	Ч	Одружений, маю дитину	5	1	7	Ні	6	Так
28	1 9	Ч	Проживаю окремо від батьків	1	0,4	8	Ні	5	Так
29	2 6	Ч	Одружений	7	2	5	Так	5	Так
30	3 4	Ч	Маю кохану	2	0,5	10	Ні	8	Ні
31	5 1	Ч	Живу у цивільному шлюбі	9	1,5	4	Так	4	Так
32	3 0	Ч	Проживаю окремо від батьків, одружений	4	1	7	Ні	9	Так
33	2 2	Ч	Проживаю окремо від батьків	1	0,3	9	Ні	7	Ні
34	2 5	Ч	Маю кохану	7 (з урахуванням навчання)	1	10	Так	9	Так
35	2 9	Ч	Живу у цивільному шлюбі	6	2	8	Ні	7	Ні

36	4 1	Ч	Проживаю окремо від батьків, розлучений	20	6	5	Так	4	Так
37	3 1	Ч	Одружений, маю дитину	5	2,3	6	Так	6	Ні
38	2 3	Ч	Проживаю окремо від батьків	1,5	0,8	5	Так	8	Ні
39	3 8	Ч	Маю кохану	10	4	7	Так	4	Так
40	4 4	Ч	Маю дитину	8	1	9	Ні	6	Так

**Результати за методикою Копінг-тест Р. Лазаруса
«Оцінка поведінки у тяжкій життєвій ситуації»**

№ пит	№ респ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1		3	2	3	3	1	1	0	2	2	2	0	3	3	3	3	3	2	1	3	2
2		1	0	2	1	0	1	3	0	2	2	0	2	0	0	1	2	0	0	2	3
3		2	2	3	0	3	0	1	0	0	2	1	2	3	1	2	2	2	3	2	2
4		2	3	3	3	2	1	0	3	0	3	2	3	3	3	3	3	1	3	2	1
5		3	3	1	1	1	2	0	2	1	1	3	2	2	0	1	2	2	1	1	1
6		3	3	3	2	1	0	1	2	2	3	2	2	0	0	2	2	0	0	2	0
7		1	2	1	2	3	2	0	2	1	3	1	2	0	0	2	1	1	2	2	1
8		2	1	3	1	2	1	0	0	2	1	0	2	0	1	1	2	1	1	1	2
9		1	0	2	1	1	2	3	0	1	1	1	3	0	2	2	2	1	1	3	0
10		2	2	3	3	0	2	2	3	2	1	1	2	2	2	3	2	2	1	2	0
11		2	2	1	3	3	1	0	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2
12		0	0	0	1	0	1	2	1	2	0	0	2	2	0	1	1	2	3	2	1
13		2	1	1	1	0	1	3	1	2	3	0	2	0	1	1	1	2	3	1	0
14		1	2	0	2	2	2	3	2	0	3	1	3	1	0	2	2	2	1	1	2
15		1	1	1	0	0	1	2	0	1	3	2	2	0	0	2	3	1	2	1	3
16		1	0	1	1	2	1	3	2	1	0	3	2	0	1	2	3	2	0	1	1
17		0	2	1	1	3	2	1	1	2	2	0	1	3	2	0	0	0	3	1	2
18		2	2	1	3	3	2	0	2	1	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	2
19		3	2	2	2	2	3	1	1	0	2	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2
20		2	2	2	2	2	3	1	1	0	3	0	2	3	3	2	3	1	3	2	2
21		2	2	1	1	1	3	0	2	1	3	3	3	1	0	2	2	1	2	2	2
22		2	3	3	1	1	1	0	3	2	1	2	2	0	1	2	2	1	3	3	1
23		2	3	3	2	3	3	1	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3
24		0	2	3	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2
25		0	0	1	0	0	2	3	1	2	1	3	2	0	1	0	2	0	0	0	0
26		3	0	1	0	2	1	3	1	1	0	1	0	3	1	1	2	0	2	0	0

27	1	1	3	1	2	2	0	2	2	2	0	2	0	2	3	1	1	1	1	2
28	1	1	0	1	2	2	3	2	2	2	3	3	2	0	3	2	2	0	1	2
29	2	3	1	2	2	2	0	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	3	2	2
30	2	2	1	1	1	2	3	2	1	1	1	2	2	1	3	2	1	3	1	1
31	3	1	2	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0
32	2	1	1	2	1	1	3	1	2	0	1	1	0	0	1	2	1	1	0	1
33	1	3	0	2	1	0	1	1	2	3	1	2	3	2	2	3	3	3	3	1
34	1	0	3	1	3	3	2	1	3	1	2	2	0	1	2	3	1	3	2	1
35	1	0	1	0	0	0	2	2	2	1	1	1	0	2	1	2	2	1	2	1
36	2	3	2	2	2	2	1	3	3	3	3	2	3	0	2	2	2	1	2	2
37	2	1	2	1	2	1	3	3	3	3	0	2	3	2	3	3	2	3	3	2
38	1	1	1	0	0	1	2	1	0	2	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0
39	2	1	3	2	2	2	0	2	1	0	1	3	3	3	2	2	2	3	1	1
40	2	2	3	2	3	1	0	1	1	2	3	2	3	2	3	3	1	3	3	1
41	3	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	2	0	1	2	2	0	1	2
42	1	1	1	0	1	1	2	3	2	0	0	2	1	0	2	2	2	2	2	2
43	2	2	1	1	2	1	0	1	2	2	2	2	3	2	3	3	1	3	2	1
44	1	1	2	2	1	3	0	2	3	1	2	3	2	3	3	3	1	3	2	2
45	2	2	1	2	1	1	0	1	1	1	3	2	2	0	2	3	2	2	2	2
46	3	3	3	3	3	3	2	2	0	2	1	3	2	3	3	3	2	3	2	2
47	1	3	2	2	1	3	0	3	1	2	0	2	0	3	2	3	2	3	2	2
48	1	3	1	3	1	2	0	2	1	3	0	3	0	0	1	2	2	1	1	3
49	3	3	3	2	1	3	0	1	1	3	2	3	2	3	1	3	2	2	2	2
50	0	0	0	1	1	3	2	1	3	0	1	2	1	0	0	1	1	2	1	1

№ пи т	№ рес п	2 1	2 2	2 3	2 4	2 5	2 6	2 7	2 8	2 9	3 0	3 1	3 2	3 3	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8	3 9	4 0
1		3	2	1	2	3	0	1	2	2	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	2
2		1	1	2	1	2	0	0	1	1	1	1	1	3	1	2	1	0	2	0	3
3		3	1	2	1	2	1	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	1	2	0	2
4		3	2	0	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2
5		3	3	2	3	2	2	2	3	1	1	2	1	1	2	1	2	0	2	2	2
6		2	0	0	0	3	1	1	1	0	1	0	2	3	1	1	0	0	2	1	1
7		1	3	2	3	1	2	3	3	2	2	0	2	2	2	2	0	0	1	1	1
8		2	2	2	2	0	2	3	2	0	2	0	1	2	2	2	1	0	1	0	1
9		0	1	2	1	2	3	1	1	2	2	1	1	3	1	2	3	1	1	1	2
10		2	3	1	3	2	3	2	0	2	2	0	3	3	2	3	1	1	3	2	2
11		3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	3	2	2	3	3	1	3	2	1
12		1	3	1	3	2	2	2	2	2	2	1	0	1	2	2	3	2	0	2	2
13		0	1	1	1	1	1	0	0	2	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	3
14		3	1	2	1	2	0	0	0	2	1	1	3	2	1	2	1	0	1	2	1
15		2	0	0	0	2	3	1	1	1	0	2	3	0	1	2	3	0	0	3	1
16		1	1	2	1	1	0	1	3	2	0	0	1	2	2	2	0	0	0	2	2
17		2	1	0	1	0	3	2	2	0	0	0	0	1	1	2	0	0	2	2	1
18		3	1	0	1	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	0	2	3	3
19		3	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2
20		3	3	1	3	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	3	0	1	2	2	2
21		1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	2	3	1	0	1	2	2
22		2	2	2	2	2	1	3	3	1	3	0	1	3	0	1	1	0	2	2	0

23	3	1	3	1	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	1
24	3	1	2	1	2	3	2	3	3	3	2	2	0	1	1	2	2	2	2
25	2	3	2	3	1	0	1	1	2	1	1	0	3	0	1	2	0	0	1
26	2	3	3	3	2	3	2	1	1	1	2	0	0	1	2	2	1	1	0
27	2	3	2	3	3	2	1	1	1	3	0	1	0	0	2	3	1	1	2
28	1	3	0	3	2	1	2	2	2	2	0	0	0	1	2	3	2	1	2
29	2	3	0	3	2	2	1	2	2	3	2	3	1	1	1	2	3	1	2
30	2	2	0	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	1	2	3	1	2	2
31	3	3	1	3	1	0	1	1	1	2	0	0	1	1	2	0	3	0	2
32	1	0	2	0	2	1	1	1	1	2	0	0	2	1	1	0	0	0	2
33	2	0	0	0	3	2	3	3	3	2	2	3	2	1	1	3	1	2	2
34	1	0	2	0	2	3	1	1	2	1	0	1	1	2	1	0	1	1	2
35	0	0	3	0	1	2	1	2	2	1	2	0	0	1	1	0	0	0	2
36	1	1	2	1	2	3	2	2	3	3	2	0	2	0	2	3	3	2	1
37	3	0	2	0	2	3	2	3	3	3	3	2	0	2	3	2	0	2	3
38	0	2	2	2	0	2	1	0	1	2	1	0	1	0	2	1	3	0	0
39	2	3	1	3	3	1	2	2	1	3	3	3	2	0	3	2	1	2	2
40	3	3	2	3	2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	3	2	1	2	2
41	0	0	1	0	1	1	1	2	1	0	0	1	1	1	2	0	0	1	2
42	2	0	2	0	2	1	3	3	2	3	0	0	1	1	1	1	0	1	3
43	2	3	2	2	2	3	2	2	1	3	0	3	2	1	0	3	1	2	2
44	3	0	1	0	2	2	2	1	2	3	0	3	3	1	2	1	2	1	2
45	2	0	2	0	1	2	3	2	2	3	0	3	2	0	2	2	1	1	3
46	2	0	2	0	2	1	3	1	3	3	2	1	2	2	2	2	1	1	1
47	3	3	0	3	2	3	3	3	3	3	1	3	1	2	2	3	2	0	3
48	2	3	0	3	1	3	1	1	1	1	0	0	0	0	2	3	0	0	1
49	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2	2	0	2	1
50	2	0	2	0	2	2	1	2	2	1	1	3	0	0	2	3	0	2	1

Підраховані результати за методикою Копінг-тест Р. Лазаруса «Оцінка поведінки у тяжкій життєвій ситуації»

№ респ	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук Соц. Підтрим	Прийняття відповід	Втеча	Планування рішення	Позитивна переоцін
1	12 С	9 С	11 С	6 Н	9 С	12 С	13 В	11 С
2	6 Н	4 Н	10 С	15 В	9 С	10 С	11 С	15 В
3	10 С	9 С	17 В	9 С	7 С	10 С	13 В	8 С
4	4 Н	8 С	12 С	13 В	4 Н	8 С	11 С	13 В
5	8 С	9 С	9 С	13 В	5 Н	7 С	11 С	12 С
6	7 С	6 Н	16 В	8 С	7 С	12 С	10 С	13 В
7	13 В	11 С	7 С	9 С	3 Н	11 С	4 Н	6 Н
8	7 С	7 С	12 С	13 В	9 С	10 С	9 С	12 С
9	9 С	11 С	16 В	10 С	5 Н	6 Н	7 С	10 С
10	13 В	5 Н	11 С	15 В	4 Н	15 В	10 С	17 В
11	5 Н	8 С	10 С	10 С	6 Н	8 С	7 С	12 С
12	11 С	12 С	16 В	14 В	8 С	14 В	14 В	18 В
13	10 С	3 Н	7 С	15 В	6 Н	6 Н	17 В	13 В
14	5 Н	9 С	11 С	10 С	4 Н	8 С	14 В	6 Н
15	10 С	10 С	14 В	12 С	7 С	10 С	16 В	16 В

16	12 C	14 B	15 B	13 B	9 C	13 B	16 B	19 B
17	7 C	9 C	8 C	10 C	7 C	10 C	8 C	14 B
18	13 B	7 C	12 C	14 B	8 C	12 C	16 B	14 B
19	10 C	10 C	12 C	12 C	8 C	10 C	12 C	13 B
20	9 C	7 C	8 C	10 C	6 H	8 C	8 C	17 B
21	10 C	7 C	15 B	14 B	10 C	12 C	15 B	15 B
22	7 C	7 C	9 C	6 H	7 C	17 B	16 B	11 C
23	12 C	13 B	10 C	6 H	8 C	11 C	7 C	5 H
24	7 C	7 C	9 C	6 H	7 C	17 B	15 B	11 C
25	10 C	9 C	17 B	12 C	8 C	10 C	14 B	13 B
26	9 C	11 C	16 B	14 B	5 H	11 C	10 C	17 B
27	7 C	9 C	11 C	12 C	10 C	15 B	12 C	12 C
28	8 C	12 C	9 C	12 C	11 C	13 B	10 C	13 B
29	10 C	10 C	12 C	14 B	7 C	15 B	9 C	13 B
30	9 C	10 C	14 B	12 C	10 C	15 B	18 B	15 B
31	7 C	4 H	2 H	10 C	4 H	6 H	12 C	10 C
32	6 H	6 H	16 B	11 C	3 H	7 C	18 B	15 B
33	7 C	11 C	12 C	10 C	6 H	12 C	13 B	7 C
34	9 C	9 C	8 C	6 H	5 H	10 C	8 C	7 C
35	13 B	11 C	13 B	11 C	4 H	15 B	14 B	14 B
36	9 C	7 C	10 C	12 C	6 H	11 C	13 B	19 B
37	2 H	2 H	5 H	9 C	1 H	11 C	6 H	8 C
38	8 C	5 H	12 C	12 C	7 C	3 H	13 B	8 C
39	6 H	9 C	11 C	10 C	9 C	11 C	13 B	16 B
40	15 B	8 C	12 C	11 C	5 H	9 C	12 C	15 B

0-6 - низький рівень напруженості, говорить про адаптивне варіанті копінга - Н
7-12 - середній, адаптаційний патенціал особистості в прикордонному стані - С
13-18 - висока напруженість копінга, свідчить про виражену дезадаптації - В

Результати за методикою «Діагностика копінг-стратегій: опитувальник СОРЕ» (Ч. Кавер, М. Шейер, Д. Вентрауб)

№ пит	№ респ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1		3	2	3	4	4	3	1	3	4	2	4	3	4	4	4	2	3	3	4	4
2		4	4	2	2	3	4	4	2	3	3	2	4	1	2	3	3	3	2	2	3
3		4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	1	2	2	3	2	1	2	2
4		3	4	2	3	4	4	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2
5		3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3
6		4	1	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	1	2	2	3	2	1	3
7		2	4	2	2	3	4	1	2	3	1	1	3	1	2	4	2	1	3	2	2
8		3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	4	3	4	3	3	3	4	3
9		2	1	2	2	3	2	2	2	2	1	2	3	1	2	1	2	1	2	1	2
10		1	2	4	3	2	3	3	3	3	2	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3
11		2	3	2	3	4	4	2	3	4	3	4	3	2	3	2	4	4	3	2	2
12		1	2	2	1	2	3	3	2	1	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1
13		3	2	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	1	4	4	4	3	1	4	3
14		2	3	2	4	4	4	2	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4
15		2	3	4	4	4	2	2	3	4	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4
16		2	3	2	2	3	2	1	1	3	1	1	3	2	2	4	3	3	2	2	4

17	3	4	3	2	3	4	3	3	2	3	1	3	1	2	2	3	3	2	2	2
18	2	3	2	2	3	4	1	2	3	2	1	3	1	2	4	3	2	3	2	2
19	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4
20	3	2	2	3	2	3	1	3	3	2	3	2	1	3	4	1	3	3	4	4
21	3	2	4	3	4	3	3	3	3	2	2	3	1	2	4	3	4	3	4	4
22	2	1	4	2	3	3	3	2	2	3	1	3	1	1	3	2	1	2	2	2
23	2	4	2	4	4	4	2	4	4	4	3	3	3	2	4	4	3	3	2	2
24	2	1	3	3	3	2	3	3	2	1	2	3	2	2	1	2	2	3	1	3
25	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	4	3	4	4
26	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	3	2	1	1	1	2	1	1	1	1
27	4	1	1	1	3	2	3	3	3	1	1	2	2	2	3	2	1	2	1	2
28	3	2	2	3	4	4	2	3	4	4	1	3	1	3	1	2	3	2	2	2
29	2	2	2	4	3	2	2	3	4	3	2	3	4	3	4	4	3	3	4	4
30	2	4	2	4	4	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	4	3	4	4
31	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	3	2	1	1	2	3	1	3	2	1
32	4	2	4	4	4	3	3	4	4	3	1	4	4	3	4	4	4	3	4	4
33	3	2	4	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	1	4	4	4	3	4	2
34	2	4	2	2	4	2	2	2	4	3	3	3	2	2	3	3	1	2	2	2
35	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1
36	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	4	4
37	2	1	3	1	3	3	3	2	2	3	3	2	4	2	2	2	1	2	1	2
38	3	2	2	4	3	3	1	2	4	3	1	3	4	3	4	3	3	3	4	4
39	3	3	4	4	4	2	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4	4	3	4	4
40	2	1	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	1	2	1	3	2	2	2	2
41	1	2	4	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	2	4	4	3	2	2	3
42	2	1	4	3	4	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3
43	1	1	2	3	3	2	3	1	2	2	2	3	1	3	1	1	1	2	2	2
44	2	1	4	2	2	3	2	2	2	1	2	3	1	3	3	3	2	3	4	3
45	2	1	2	2	4	4	1	3	4	3	3	4	3	3	4	2	2	3	4	4
46	3	3	2	2	3	4	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3
47	3	3	4	2	2	4	2	2	2	2	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4
48	2	3	2	1	2	2	1	1	3	2	1	3	1	2	4	1	1	3	2	1
49	2	2	3	1	3	2	2	3	4	3	1	4	1	3	4	2	1	3	2	2
50	3	1	2	2	2	3	1	1	3	2	1	3	4	3	4	3	3	4	4	4
51	3	2	2	3	2	2	3	3	2	1	2	2	1	2	2	3	1	2	1	2
52	2	4	2	4	4	4	2	4	4	3	2	3	4	2	4	3	3	3	3	3
53	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3
54	2	1	3	2	3	3	1	3	3	3	2	4	1	3	2	3	1	2	4	3
55	3	1	4	2	4	2	2	3	4	2	2	3	3	2	4	4	4	2	4	3
56	1	3	4	4	4	4	4	3	4	3	1	3	4	3	4	4	4	3	4	3
57	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	3	1	2	2	3	2	2	2	3
58	2	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3
59	4	4	4	4	4	4	3	2	4	3	1	4	4	4	4	4	4	3	4	3
60	1	3	2	2	2	4	1	1	3	1	1	3	1	2	4	2	1	2	1	1

№ пп т	№ рес п	2 1	2 2	2 3	2 4	2 5	2 6	2 7	2 8	2 9	3 0	3 1	3 2	3 3	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8	3 9	4 0
1		4	4	4	4	3	3	4	2	4	3	4	4	2	1	4	3	3	2	3	4
2		2	3	2	3	2	2	3	1	2	2	3	3	2	3	3	1	3	2	2	4

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

53	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	2	1	1	3	2	1	2
54	1	3	4	3	2	3	4	1	1	3	3	4	3	1	1	1	2	2	2	3
55	2	3	2	3	2	2	3	3	4	2	3	3	1	1	3	2	2	2	3	4
56	2	4	3	3	2	3	4	3	4	3	4	4	2	2	3	3	2	2	3	4
57	1	1	2	2	3	2	3	1	1	3	3	1	2	2	1	1	2	2	1	4
58	3	3	2	3	2	2	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	1	2	3	3
59	4	4	3	3	4	2	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	1	2	3	4
60	1	1	4	1	2	1	2	1	1	1	3	3	1	1	1	1	2	2	1	1

Результати за методикою Діагностика копінг-стратегій: опитувальник COPE (Ч. Кавер, М. Шейер, Д. Вентрауб)

№ респ	Позитивне	Уявне уникнен	Концентрація на	Соціальна	Опанування себе	Заперечення	Релігія	Гумор	Поведінкове	Стимування	Емоційні	Заспокій	Прийнят	Придуш	Планува
1	12 С	9 С	13 В	9 С	11 С	12 В	7 С	12 С	9 С	6 С	8 С	4 С	10 С	10 С	11 С
2	10 Н	9 С	12 С	12 С	14 С	4 Н	13 В	6 Н	5 Н	7 С	15 В	5 С	6 Н	7 Н	11 С
3	11 С	7 С	10 С	8 С	16 В	7 С	8 С	8 С	10 В	15 В	8 С	7 С	15 В	16 В	16 В
4	16 В	9 С	10 С	13 С	13 С	5 Н	7 С	10 С	9 С	9 С	13 С	4 С	9 С	12 С	16 В
5	14 С	11 В	14 В	16 В	13 С	9 С	10 С	8 С	11 В	12 В	16 В	5 С	12 С	16 В	16 В
6	12 С	9 С	16 В	15 В	16 В	7 С	14 В	10 С	9 С	11 С	14 В	7 С	12 С	9 С	13 С
7	7 Н	9 С	10 С	8 С	13 С	10 С	4 Н	6 Н	11 В	10 С	8 С	9 В	9 С	9 С	15 В
8	10 Н	5 С	11 С	12 С	13 С	11 В	6 С	8 С	10 В	11 С	13 С	8 С	11 С	12 С	15 В
9	16 В	10 С	13 В	16 В	13 С	10 С	12 В	12 С	8 С	12 В	16 В	4 С	11 С	14 В	16 В
10	11 С	7 С	12 С	13 С	11 С	6 С	6 С	8 С	6 С	11 С	13 С	4 С	10 С	12 С	13 С
11	8 Н	8 С	8 С	12 С	14 С	7 С	4 Н	8 С	9 С	5 Н	12 С	8 С	9 С	11 С	6 Н
12	13 С	12 В	11 С	14 В	12 С	9 С	12 В	9 С	10 В	13 В	12 С	9 В	14 В	12 С	14 С
13	16 В	5 С	6 Н	12 С	16 В	7 С	4 Н	11 С	8 С	7 С	11 С	4 С	4 Н	15 В	16 В
14	14 С	8 С	9 С	12 С	16 В	7 С	8 С	12 С	8 С	10 С	9 С	4 С	12 С	9 С	13 С
15	16 В	10 С	7 С	13 С	15 В	8 С	16 В	16 В	6 С	14 В	13 С	6 С	13 С	16 В	16 В
16	13 С	10 С	11 С	13 С	15 В	10 С	8 С	10 С	9 С	11 С	14 В	6 С	13 С	14 В	16 В
17	13 С	8 С	10 С	12 С	16 В	8 С	5 С	12 С	5 Н	8 С	11 С	4 С	10 С	16 В	16 В
18	12 С	9 С	7 С	12 С	11 С	8 С	11 С	13 С	9 С	10 С	11 С	4 С	9 С	11 С	12 С

19	16 В	8 С	8 С	14 В	16 В	6 С	7 С	16 В	4 Н	9 С	9 С	4 С	16 В	16 В	16 В
20	15 В	10 С	9 С	14 В	14 С	10 С	6 С	15 В	9 С	10 С	9 С	6 С	13 С	12 С	15 В
21	11 С	5 С	4 Н	11 С	10 Н	4 Н	4 Н	7 Н	8 С	7 С	9 С	5 С	7 Н	8 С	12 С
22	14 С	8 С	12 С	14 В	12 С	6 С	9 С	10 С	8 С	13 В	12 С	7 С	13 С	14 В	16 В
23	12 С	9 С	13 В	9 С	10 Н	9 С	14 В	13 С	13 В	12 В	13 С	10 В	12 С	8 С	13 С
24	13 С	10 С	9 С	12 С	12 С	10 С	7 С	14 В	11 В	11 С	13 С	5 С	13 С	11 С	13 С
25	15 В	5 С	7 С	12 С	11 С	9 С	7 С	15 В	7 С	9 С	11 С	4 С	10 С	8 С	10 Н
26	10 Н	13 В	10 С	15 В	10 Н	10 С	9 С	9 С	11 В	9 С	15 В	4 С	10 С	13 В	14 С
27	16 В	8 С	11 С	16 В	16 В	6 С	8 С	16 В	9 С	15 В	15 В	4 С	15 В	15 В	16 В
28	8 Н	4 С	5 Н	11 С	12 С	4 Н	4 Н	9 С	6 С	12 В	9 С	4 С	7 Н	12 С	9 Н
29	16 В	5 С	6 Н	16 В	16 В	4 Н	4 Н	13 С	4 Н	10 С	5 Н	4 С	13 С	16 В	16 В
30	11 С	8 С	10 С	8 С	9 Н	9 С	4 Н	9 С	12 В	10 С	9 С	4 С	10 С	10 С	11 С
31	13 С	11 В	12 С	11 С	12 С	10 С	8 С	11 С	8 С	12 В	13 С	11 В	12 С	11 С	12 С
32	16 В	9 С	9 С	13 С	13 С	5 Н	11 С	14 В	8 С	10 С	9 С	7 С	16 В	14 В	15 В
33	9 Н	7 С	7 С	7 Н	10 Н	5 Н	4 Н	9 С	7 С	10 С	4 Н	4 С	12 С	7 Н	10 Н
34	8 Н	10 С	14 В	8 С	12 С	8 С	13 В	5 Н	6 С	6 С	7 С	8 С	8 Н	6 Н	8 Н
35	13 С	8 С	10 С	11 С	12 С	6 С	8 С	8 С	8 С	12 В	12 С	6 С	8 Н	13 В	13 С
36	10 Н	4 С	10 С	12 С	13 С	4 Н	5 С	4 Н	6 С	7 С	11 С	4 С	8 Н	10 С	12 С
37	9 Н	8 С	6 Н	12 С	10 Н	8 С	5 С	10 С	4 Н	9 С	11 С	6 С	7 Н	10 С	10 Н
38	8 Н	7 С	7 С	10 С	8 Н	8 С	8 С	7 Н	8 С	9 С	9 С	7 С	8 Н	8 С	10 Н
39	13 С	6 С	5 Н	12 С	12 С	4 Н	4 Н	12 С	5 Н	5 Н	4 Н	4 С	11 С	10 С	12 С
40	16 В	7 С	12 С	16 В	15 В	14 В	6 С	16 В	5 Н	9 С	14 В	10 В	14 В	16 В	16 В

Оцінка показників подолання труднощів в життєвих ситуаціях

Висока – В
Середня – С
Низька – Н

Результати за методикою Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)

№ пит	№ респ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 група Інтелектуальні ознаки стресу																					
1		-	+	+	+	-	+	-	+	-	-	+	+	-	+	+	-	-	-	-	-
2		-	+	-	+	+	+	-	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-	-	+
3		-	+	-	-	+	-	-	+	-	+	+	+	-	-	+	-	-	-	-	+
4		+	+	+	+	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-
5		+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-
6		+	+	+	-	-	+	-	+	-	+	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-
7		+	-	-	+	-	+	+	+	-	-	-	-	+	-	-	+	-	+	+	-
8		-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9		-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11		-	-	-	-	-	-	-	+	-	+	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-
12		-	+	-	+	-	+	-	+	+	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	-
2 група Поведінкові ознаки стресу																					
1		+	-	+	-	+	+	-	-	+	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-	-
2		+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-
3		-	-	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4		+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5		+	-	+	+	-	-	-	+	-	-	+	-	-	+	+	-	-	-	-	+
6		+	+	-	+	-	+	-	-	-	+	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-
7		-	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+	+	-	+	-	-	+	-	-	-
8		+	+	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-
9		+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10		-	-	-	-	+	+	+	+	-	+	+	-	-	+	-	-	-	-	+	-
11		+	-	-	-	-	+	+	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+
12		-	-	+	-	-	+	-	+	-	+	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-
3 група Емоційні симптоми																					
1		+	+	+	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-
2		+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	+	+	-	-	+	-
3		+	+	+	+	-	+	-	+	+	+	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-
4		-	+	+	+	-	+	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-
5		-	+	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	+	-	+	-	-	+
6		+	-	-	-	+	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	+	-	+
8		+	+	+	-	-	+	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9		+	-	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10		+	-	+	-	+	+	-	-	+	+	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-
11		-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12		+	+	+	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4 група Фізіологічні симптоми																					
1		+	+	-	-	-	+	-	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-	-
2		-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3		+	-	+	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4		-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

5	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	-	+	-	+	-	+	-	-	-	+	+	-	-	+	+	-	-	-	-	-
8	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	+	-	-	-	-	+	+	-	-	+	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-
11	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-
12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

№ п т	№ рес п	2 1	2 2	2 3	2 4	2 5	2 6	2 7	2 8	2 9	3 0	3 1	3 2	3 3	3 4	3 5	3 6	3 7	3 8	3 9	4 0
-------------	---------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

1 група Інтелектуальні ознаки стресу

1	+	+	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-
2	+	+	+	-	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-
3	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	+	+	-	-	-	-	-	-
4	+	+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-
5	+	+	-	-	-	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-
6	+	-	+	-	+	+	+	+	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-	-
7	+	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-
10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-
11	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-
12	+	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	+	+	-	+	-	-	-	-

2 група Поведінкові ознаки стресу

1	+	-	-	-	-	+	+	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	+
2	+	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	+	-	-	+	-
4	+	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-
5	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-
6	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-
7	+	-	+	-	-	+	-	+	+	-	+	-	-	-	-	+	-	-	+	+
8	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-
10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-
11	+	+	-	-	-	+	-	+	+	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+
12	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-

3 група Емоційні симптоми

1	+	+	-	-	-	-	+	+	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	+
2	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	+
3	+	-	-	-	-	-	+	-	+	+	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+
4	+	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-
5	+	-	-	-	-	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-
6	+	-	-	+	-	-	-	-	-	+	-	+	+	-	-	+	-	-	+	-
7	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	+	-
8	+	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	+	-	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-

10	+	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	-
11	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12	+	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-
4 група Фізіологічні симптоми																				
1	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	-	-	+
2	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-
3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-
4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-
6	-	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-
7	+	+	-	-	-	-	+	-	+	+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-
8	+	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-
9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	+
10	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-
11	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-
12	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-

Підраховані результати за методикою Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)

№ респ	№ групи	1 група Інтелектуальні ознаки стресу	2 група Поведінкові ознаки стресу	3 група Емоційні симптоми	4 група Фізіологічні симптоми	Сума балів	Рівень стресу
1		4 бали	8 балів	12 балів	10 балів	34	СС
2		7 балів	4 бали	10,5 балів	4 бали	25,5	СС
3		3 бали	4 бали	10,5 балів	4 бали	21,5	ВН
4		8 балів	4 бали	6 бали	2 бал	20	ВН
5		3 бали	3 бали	3 бали	0 балів	9	ПС
6		8 балів	8 балів	10,5 балів	8 балів	34,5	СС
7		1 бал	4 бали	3 бали	6 бали	14	ВН
8		8 балів	6 балів	4,5 бали	6 бали	24,5	ВН
9		2 бали	1 бал	3 бали	0 балів	6	ПС
10		5 балів	5 балів	4,5 бали	8 бали	22,5	ВН
11		7 балів	7 балів	12 балів	14 балів	40	СС
12		3 бали	1 бал	0 балів	0 балів	4	Відсутній
13		1 бал	0 балів	0 балів	0 балів	1	Відсутній
14		3 бали	7 балів	9 балів	8 бали	27	СС
15		3 бали	2 бали	6 балів	2 бал	13	ВН
16		1 бал	1 бал	1,5 балів	2 бал	5,5	Відсутній
17		3 бали	1 бал	1,5 балів	0 балів	5,5	Відсутній
18		2 бали	1 бал	1,5 балів	0 балів	4,5	Відсутній
19		2 бали	1 бал	1,5 балів	0 балів	4,5	Відсутній
20		2 бали	2 бали	3 бали	0 балів	7	ПС
21		8 балів	8 балів	15 балів	8 бали	39	СС
22		6 балів	2 бали	1,5 балів	6 бали	15,5	ВН
23		2 бали	1 бал	3 бали	0 балів	6	ПС
24		0 балів	3 бали	1,5 бали	0 балів	4,5	Відсутній
25		3 бали	0 балів	3 бали	0 балів	6	ПС

26	2 бали	4 бали	0 балів	0 балів	6	ПС
27	4 бали	2 бали	4,5 балів	2 бали	12,5	ПС
28	5 балів	7 балів	7,5 балів	10 балів	29,5	СС
29	3 бали	2 бали	12 балів	6 балів	23	ВН
30	4 бали	0 балів	3 бали	2 бали	9	ПС
31	1 бал	1 бал	0 балів	0 балів	2	Відсутній
32	2 бали	1 бал	1,5 балів	0 балів	4,5	Відсутній
33	7 балів	1 бал	4,5 балів	6 балів	18,5	ВН
34	3 бали	5 балів	4,5 бали	14 балів	26,5	СС
35	0 балів	0 балів	1,5 бали	0 балів	1,5	Відсутній
36	6 балів	8 балів	13,5 балів	14 балів	41,5	НСС
37	0 балів	1 бал	1,5 балів	0 балів	2,5	Відсутній
38	0 балів	0 балів	3 бали	0 балів	3	Відсутній
39	0 балів	2 бали	4,5 бали	4 бали	10,5	ПС
40	0 балів	3 бали	4,5 бали	4 бали	11,5	ПС

Показник від 0 до 5 балів стрес відсутній – відсутній

Показник від 6 до 12 балів помірний стрес - ПС

Показник від 13 до 24 балів виражене напруження - ВН

Показник від 25 до 40 балів сильний стрес - СС

Показник понад 40 балів небезпечна стадія стресу - НСС

Результати за методикою Шкала Тривоги Бека

№ рес п	№ пи т	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Су ма бал ів	Рівен ь триво ги
1		1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2	0	1	0	1	1	11	серед ній
2		0	0	0	2	1	0	0	1	0	2	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	8	легки й
3		0	0	0	0	2	1	1	1	2	1	0	1	0	1	1	1	0	0	2	0	1	15	серед ній
4		0	0	0	2	1	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0	3	2	0	0	0	0	11	серед ній
5		0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	5	норма
6		0	1	0	2	1	0	1	0	0	2	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	10	серед ній
7		1	2	1	2	1	1	1	1	1	3	2	1	0	2	1	2	3	1	0	0	2	28	висок ий
8		2	1	1	3	2	0	1	2	1	2	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	1	19	серед ній
9		0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	2	0	1	0	0	1	8	легки й
10		2	1	0	2	1	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	2	1	0	0	0	1	13	серед ній
11		1	0	0	0	3	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	11	серед ній
12		0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	5	норма
13		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	норма

14	0	0	0	1	2	0	2	0	1	3	0	0	0	1	0	1	2	0	0	0	3	16	середній
15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	норма
16	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	норма
17	1	0	0	1	2	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	9	середній
18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	норма
19	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	3	норма
20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	норма
21	0	0	1	2	0	0	1	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	8	легкий
22	0	0	0	1	1	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	5	норма
23	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	1	0	0	0	0	6	легкий
24	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	3	норма
25	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	3	норма
26	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	4	норма
27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	норма
28	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	3	норма
29	0	1	0	2	3	1	1	3	3	1	3	0	0	3	1	3	3	0	1	0	3	32	високий
30	0	2	0	2	1	0	1	1	0	2	2	0	0	1	0	1	1	0	0	3	0	17	середній
31	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	норма
32	1	0	1	2	1	0	0	0	0	1	0	1	1	1	2	0	0	0	0	0	0	11	середній
33	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	норма
34	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	норма
35	2	1	0	1	1	0	1	0	0	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	середній
36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	норма
37	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	4	норма
38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	2	норма
39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	2	норма
40	1	1	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	7	легкий

Результат експериментальної групи після тестування за методикою Копінг-тест Р. Лазаруса після проходження тренінгової програми «Формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій у військовослужбовців»

№ пит	№ респ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1		2	3	2	2	3	2	2	1	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3
2		1	0	2	0	1	1	1	2	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	2	1
3		1	1	2	1	1	2	0	1	2	0	0	1	1	2	0	0	2	1	0	2
4		3	3	3	3	3	2	2	1	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3
5		2	3	2	2	2	1	2	2	3	1	1	2	2	3	3	1	2	2	2	2
6		3	3	2	2	3	1	1	2	2	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	0
7		0	0	0	1	0	0	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	0
8		1	0	2	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	2	1

9	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	2
10	3	1	2	2	1	3	1	2	2	1	1	2	1	3	1	2	2	2	3	2
11	1	1	1	2	1	1	2	1	1	0	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1
12	0	0	1	0	0	1	0	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2
13	2	2	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1
14	2	3	2	3	2	3	2	2	3	1	2	3	3	2	1	2	1	2	1	1
15	3	2	2	1	3	3	2	2	3	2	1	3	2	1	2	1	2	2	2	3
16	1	0	2	1	1	1	0	1	2	1	1	0	0	1	2	1	1	1	0	0
17	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1
18	3	3	2	3	3	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	3	1	3	3
19	3	3	2	2	2	2	2	2	2	1	0	1	2	2	2	3	3	2	2	2
20	2	1	2	2	3	2	2	3	2	1	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3
21	1	2	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	2	1	1	0	1
22	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	0	2	2	1	3	2	1	1
23	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3
24	1	1	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	1	3	2	2	1
25	1	1	0	0	1	2	2	1	0	1	1	0	1	2	1	1	0	0	1	2
26	2	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1
27	2	2	3	2	1	3	1	1	1	2	2	3	2	3	2	2	3	1	3	3
28	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	3
29	2	3	0	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	1	1	2
30	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	3	3	2	3
31	2	0	1	0	1	2	2	0	1	0	0	0	1	2	1	1	1	0	2	0
32	2	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0
33	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3
34	2	1	2	2	0	2	2	3	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1
35	2	0	1	0	2	1	1	2	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0
36	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	1	2	2	1	2	3	3	1	2	3
37	2	0	1	0	1	0	1	1	2	1	0	1	1	1	2	1	0	0	1	1
38	0	1	1	0	1	1	1	2	2	1	2	1	1	0	0	1	1	0	1	1
39	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	2	1	1	2
40	2	1	3	2	2	1	2	1	1	1	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2
41	2	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0
42	0	3	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	3
43	1	3	1	2	2	2	3	2	1	1	2	3	2	3	3	3	3	1	1	3
44	0	2	2	3	0	2	1	2	2	3	3	1	1	1	1	2	2	1	2	1
45	1	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2
46	2	1	2	1	0	0	1	1	1	2	1	1	2	0	1	2	2	2	1	2
47	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	2	2	1	3	2	3	1	1	2	2
48	3	3	3	3	3	2	3	1	2	1	2	1	2	3	2	1	3	1	3	3
49	3	3	2	1	1	2	2	2	3	1	1	1	2	3	3	2	3	2	1	2
50	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	0	3	2	1	2	2	2	1	2	2

Підраховані результати експериментальної групи після тестування за методикою Копінг-тест Р. Лазаруса після проходження тренінгової програми «Формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій у військовослужбовців»

№ респ	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук Соц. Підтрим	Прийняття відповід	Втеча	Планування рішення	Позитивна переоцінка
1	9	8	15	12	6	8	10	16
2	5	3	13	15	12	5	13	19
3	6	8	14	15	8	6	12	13
4	3	5	14	15	7	3	12	18
5	5	5	7	17	7	4	14	19
6	6	4	14	16	7	7	11	15
7	5	4	10	13	7	9	13	16
8	6	6	13	11	7	6	11	15
9	6	4	14	15	9	10	10	15
10	3	3	13	11	6	7	10	13
11	0	6	9	12	5	8	15	13
12	5	6	13	15	7	8	16	16
13	3	3	12	14	5	8	15	16
14	5	4	14	11	9	10	16	17
15	3	6	11	12	9	10	13	15
16	6	5	13	14	7	11	12	13
17	3	5	14	14	10	8	17	19
18	4	5	10	11	8	7	11	11
19	4	7	14	12	6	11	13	15
20	7	4	11	12	8	9	16	19

Результат контрольної групи після тестування за методикою Копінг-тест Р. Лазаруса без проходження тренінгової програми «Формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій у військовослужбовців»

№ пит	№ респ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1		1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	3	0	2	2	3	3	1	2	3	2
2			1	1	1	0	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	0	2	1	2	
3		2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	1	2	0	2	1	1	1	0	2
4		1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	3	3	2	3	1	2
5		2	1	2	1	2	1	1	1	2	3	2	2	2	2	1	1	0	2	2	2
6		1	2	1	2	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	2	1	0	2	1	2
7		3	2	0	1	1	2	2	1	2	2	1	1	3	0	1	1	1	2	1	1
8		1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	1	3	2	1	1	3	1	1	0	2
9		1	3	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1
10		1	2	0	2	2	1	2	1	1	3	2	3	2	0	3	3	2	3	2	1
11		2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	3	2	1	3	1	1	2	2	1
12		1	2	2	1	2	2	1	1	1	3	2	2	2	1	0	2	1	0	2	2
13		1	3	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
14		3	3	1	2	1	1	1	2	2	1	3	2	1	1	2	2	1	1	1	1
15		1	2	0	3	1	2	1	3	0	0	2	3	1	2	3	2	0	0	3	1
16		1	2	0	3	2	1	1	1	2	1	1	2	1	0	1	2	0	1	1	1
17		3	2	2	1	1	3	1	2	0	1	1	3	2	0	2	2	1	2	2	2
18		2	3	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	3	3	1	2	3	2
19		2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	0	2	1	2	2	2
20		2	2	3	3	1	3	2	2	1	2	2	1	2	2	3	3	1	2	2	1

21	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	0	1	2	2
22	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	2	2	0
23	3	3	2	3	2	3	3	3	2	1	3	3	2	3	2	2	2	2	2	
24	3	3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	
25	0	2	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	0	
26	1	0	2	2	1	2	1	0	2	2	2	2	0	2	0	2	1	1	1	
27	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	0	2	1	1	1	1	
28	2	3	2	2	3	1	1	2	0	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	
29	2	2	3	3	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	2	2	1	2	
30	2	2	2	2	1	3	2	1	1	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	
31	0	2	1	0	1	0	0	0	1	2	2	0	1	1	0	2	2	0	2	
32	1	2	0	2	1	1	1	1	3	1	2	1	2	0	1	1	2	0	2	
33	1	1	3	2	3	3	3	2	0	0	3	2	3	2	3	1	1	1	2	
34	2	2	0	2	0	2	2	1	2	0	2	3	1	0	1	1	2	1	2	
35	1	1	0	2	2	1	2	1	2	0	2	2	1	2	1	1	0	0	2	
36	1	2	3	3	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	1	2	3	2	1	
37	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	2	2	1	1	2	1	0	2	2	
38	1	1	0	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	0	2	3	1	1	
39	2	2	3	2	2	2	1	1	1	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	
40	2	2	3	3	0	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	
41	0	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	0	1	2	
42	1	2	1	2	2	1	2	3	1	1	2	1	2	1	0	1	1	2	2	
43	2	2	3	3	1	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	1	2	2	
44	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	0	2	2	2	1	1	
45	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	3	
46	2	1	2	3	2	2	1	2	2	0	2	1	3	2	2	2	1	1	1	
47	1	2	0	2	1	3	2	2	0	3	2	3	3	1	2	2	2	0	2	
48	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	3	1	1	1	2	0	0	1	
49	1	3	2	2	2	2	0	1	1	3	3	2	2	0	3	1	0	2	2	
50	1	3	1	2	1	2	1	1	3	1	2	2	1	0	3	2	0	2	2	

Підраховані результати контрольної групи після тестування за методикою Копінг-тест Р. Лазаруса без проходження тренінгової програми «Формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій у військовослужбовців»

№ респ	Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук Соц. Підтрим	Прийняття відповід	Втеча	Планування рішення	Позитивна переоцінка
1	7	7	8	12	6	8	11	13
2	10	12	15	13	6	13	12	17
3	9	3	7	14	6	7	16	12
4	11	13	14	13	7	11	15	17
5	8	9	7	11	6	11	6	13
6	11	6	11	13	6	13	14	14
7	11	9	10	10	7	9	12	13
8	9	7	7	12	6	9	9	16
9	10	13	11	7	7	11	8	6
10	8	8	11	6	8	16	13	10
11	9	9	15	13	8	12	14	13

12	8	13	15	15	6	11	9	16
13	6	10	11	12	9	16	12	11
14	6	5	1	10	5	8	11	12
15	7	8	16	13	3	7	16	14
16	10	10	11	12	5	14	15	15
17	3	5	7	10	3	11	7	8
18	7	5	12	11	8	6	12	8
19	7	8	11	9	8	11	13	16
20	11	8	10	12	5	9	11	14

Результат експериментальної групи після тестування за методикою «Діагностика копінг-стратегій: опитувальник COPE» після проходження тренінгової програми «Формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій у військовослужбовців»

№	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
пит	респ																				
1		3	2	3	4	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	3
2		3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	1	3	1	2	1	2	2	1	2	1
3		4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2
4		3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	2	1	3
5		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3
6		2	1	1	1	2	3	2	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1
7		2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	4	2	3	1	1	2	1	4	2
8		3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	4	2	3	2	4	3	3	3	2
9		2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1
10		1	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	4	3	1	2	3
11		4	3	2	3	4	4	3	4	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3
12		1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1
13		3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	2	4	4	3	1	2
14		3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	2	2
15		2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3
16		2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	3	1
17		3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	4	2	4	3
18		2	3	2	1	4	2	2	3	2	1	2	4	1	3	1	1	1	1	4	1
19		4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3
20		3	2	2	3	4	3	3	3	2	4	3	4	3	2	4	3	2	4	3	2
21		3	3	4	4	3	4	3	4	2	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4	3
22		2	1	4	2	2	3	2	1	3	1	1	2	2	2	1	1	1	2	1	1
23		3	4	2	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3
24		1	1	2	1	2	3	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2
25		3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	2	4	3	4
26		2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
27		2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1
28		2	2	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2
29		3	4	2	4	3	2	2	2	3	2	3	4	4	3	4	4	2	4	3	2
30		3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3
31		1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1
32		4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	3	3	2	3	3	3
33		3	3	4	3	3	2	3	3	4	4	2	4	3	3	4	3	2	3	2	3
34		2	4	2	3	3	2	2	4	3	4	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3
35		1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1

36	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	2	3	3	2
37	2	1	2	1	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1
38	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	4	2	2	3	2
39	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	2	4	3
40	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
41	1	2	2	3	1	2	3	3	3	2	2	2	2	4	3	3	3	1	2	2
42	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3	3	3	1	2	2
43	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1
44	2	2	4	3	3	3	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	3
45	2	2	3	2	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3
46	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	4	3
47	3	3	4	3	4	4	2	3	3	4	4	4	3	3	4	4	2	4	3	3
48	2	3	2	1	2	2	1	3	2	1	2	4	1	2	1	1	1	1	4	1
49	2	1	2	1	2	2	3	3	2	1	3	2	1	3	3	1	2	2	1	1
50	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	4	2	4	3	4	3	2	3	4
51	2	2	3	1	2	3	3	2	3	2	3	1	1	1	1	1	2	1	2	1
52	3	4	3	4	4	2	4	4	3	3	2	4	2	4	2	1	3	2	3	4
53	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
54	2	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	2	4	3	3	2	3
55	3	1	3	2	2	3	3	4	1	2	2	3	2	3	3	3	2	2	1	2
56	1	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4
57	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1
58	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3
59	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3
60	1	3	2	3	4	1	3	3	1	2	2	4	1	2	1	1	2	1	1	1

Підраховані результати експериментальної групи після тестування за методикою «Діагностика копінг-стратегій: опитувальник COPE» після проходження тренінгової програми «Формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій у військовослужбовців»

№ респ	Позитивне	Уявне уникнення	Концентрація на рачіа на	Соціальна	Опанування себе	Заперечення	Релігія	Гумор	Поведінкове	Стримування	Емоційн	Заспокій	Прийнят	Придуш	Планува
1	13	7	12	11	13	6	7	12	7	6	12	5	10	11	12
2	13	7	11	13	15	4	12	9	5	6	15	4	10	8	12
3	11	7	11	12	16	6	8	8	9	11	9	6	15	13	16
4	16	7	10	13	14	5	7	12	5	9	14	4	11	11	16
5	13	8	14	14	16	6	13	11	8	7	15	6	12	9	14
6	11	8	11	12	15	9	7	10	10	10	11	5	13	11	15
7	12	8	11	12	13	8	8	10	8	11	13	6	11	12	16
8	14	8	11	15	14	8	12	12	7	9	16	4	12	13	15
9	12	7	13	12	14	6	7	8	7	10	12	4	12	11	13
10	14	8	10	13	14	6	6	13	8	6	14	5	12	12	11
11	14	6	9	12	16	7	8	12	8	9	12	4	12	9	14
12	16	7	10	16	15	6	16	16	5	9	14	4	15	13	16
13	15	4	8	12	13	4	5	10	5	7	10	5	14	9	13
14	14	7	11	14	14	4	10	12	7	11	14	5	13	13	16
15	12	4	8	11	14	5	4	13	5	8	12	4	10	12	12

16	16	5	10	16	16	4	4	15	4	9	9	4	16	12	15
17	10	6	10	10	12	6	6	10	8	9	11	4	15	10	11
18	11	6	9	11	15	5	4	12	6	6	10	4	13	9	11
19	13	7	14	10	13	5	13	12	5	6	12	6	9	7	13
20	10	4	10	11	13	4	5	10	5	7	13	4	11	10	13

Результат контрольної групи після тестування за методикою «Діагностика копінг-стратегій: опитувальник СОРЕ» без проходження тренінгової програми «Формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій у військовослужбовців»

№ пит	№ респ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1		3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	4	4
2		3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	4
3		3	3	2	4	2	2	2	2	4	2	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3
4		4	3	3	3	3	2	2	2	1	2	3	4	4	2	3	1	3	2	3	4
5		3	4	4	2	4	3	4	3	2	3	3	2	3	3	4	3	4	2	3	4
6		2	3	3	3	3	2	1	3	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	1	3
7		2	3	2	3	1	2	2	1	4	2	2	3	2	2	3	3	1	1	1	3
8		2	2	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	2	3	4
9		2	3	1	2	1	2	1	2	3	3	2	3	2	2	2	1	1	2	1	2
10		2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	4	2	2	3	3	2	1	2
11		4	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	1	3
12		1	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	2	3	2	1	2	2
13		3	4	1	4	3	2	4	2	3	4	2	3	4	3	3	3	2	2	3	4
14		4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	4	2	2	3	3	2	3	4
15		4	3	4	2	4	3	4	4	2	3	1	3	4	2	4	3	2	1	1	3
16		2	4	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	4	2	1
17		4	3	1	2	3	3	2	1	3	2	2	2	3	4	3	3	2	2	2	3
18		2	2	1	3	1	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1
19		4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	2	2	4	4
20		2	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	2	4	3	2	3	2	1	3	4
21		3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	2	3	4	3	4	3	2	2	2	4
22		3	2	1	2	2	2	3	2	2	3	1	2	3	3	2	3	2	2	1	3
23		4	2	3	4	3	3	3	2	4	4	3	4	3	2	1	3	2	2	1	3
24		3	3	2	2	2	3	1	2	3	3	1	3	3	2	2	2	1	1	2	1
25		3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	4	3
26		1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	3	2	1	2	2	1	3
27		1	2	2	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	1	2	2	1	3
28		4	3	1	1	2	3	1	2	3	2	2	4	2	3	2	3	2	2	1	3
29		4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3
30		4	3	4	3	4	4	4	3	2	2	3	4	4	2	2	4	3	2	3	4
31		2	3	1	2	1	3	3	3	2	2	1	3	1	3	3	2	1	4	1	1
32		4	3	4	4	4	2	4	4	2	3	2	4	4	2	3	4	2	4	3	4
33		4	4	4	4	4	3	4	3	2	3	2	4	3	3	4	2	2	2	2	3
34		4	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	4	4	2	3	2	3	1	2
35		1	3	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	1	3	1	2	1	2	1	3
36		2	2	2	3	3	3	4	4	2	3	4	1	4	3	3	2	2	1	3	4
37		3	3	3	2	1	1	1	2	4	3	2	3	2	1	2	1	1	2	2	1
38		3	2	4	3	2	3	4	4	2	3	3	3	4	3	4	3	2	2	4	4
39		4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	2	3	4	3	4	3	2	2	3	4

40	3	2	2	3	2	1	2	2	2	3	3	3	1	3	2	1	1	2	2	3
41	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	4	3	4	3	2	2	1	2
42	4	3	4	3	4	3	4	3	1	2	1	3	4	2	3	3	3	1	2	4
43	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	1	4	2	3	1	2	2	2	1	2
44	3	3	1	3	2	3	3	2	3	2	4	2	2	3	4	2	3	2	3	2
45	4	4	3	2	3	3	3	4	2	3	3	4	4	3	3	2	2	3	2	3
46	3	3	2	3	2	2	2	2	3	1	2	4	4	3	4	2	2	1	1	3
47	2	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	3	4
48	2	3	1	2	1	3	2	2	3	2	2	2	1	3	3	2	1	2	1	2
49	3	2	1	2	3	3	2	3	3	2	3	1	3	2	3	3	3	2	1	2
50	2	3	4	2	3	2	3	4	3	4	4	2	4	3	3	1	3	2	3	4
51	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2
52	4	3	3	3	2	3	3	2	2	4	4	2	4	3	1	1	2	1	1	3
53	1	2	1	2	1	1	1	2	3	1	1	1	1	3	2	1	3	2	1	3
54	3	4	1	2	1	2	4	3	4	3	2	4	2	3	4	2	2	3	2	3
55	4	3	4	4	4	4	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	4
56	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	2	2	4	2	4	4	2	1	3	4
57	2	3	1	3	2	2	1	3	2	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3
58	4	3	4	4	2	3	3	3	2	3	2	2	4	3	3	2	2	2	3	3
59	4	4	4	3	2	3	4	3	3	3	4	2	3	4	4	4	2	3	3	4
60	2	3	1	2	3	2	1	1	3	2	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1

Підраховані результати контрольної групи після тестування за методикою «Діагностика копінг-стратегій: опитувальник COPE» без проходження тренінгової програми «Формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій у військовослужбовців»

№ респ	Позитивне	Уявне уникнен	Концентрація на	Соціальна	Опанування себе	Заперечення	Релігія	Гумор	Поведінкове	Стримування	Емоційн	Заспокій	Прийнят	Придуш	Планува
1	14	10	14	16	12	8	8	8	10	11	16	4	12	16	16
2	12	13	12	13	13	10	11	10	11	10	11	10	14	13	13
3	16	7	6	13	15	8	5	12	8	6	12	4	5	16	16
4	12	10	10	11	13	11	10	10	8	10	12	7	12	13	16
5	10	9	9	13	12	9	6	12	7	9	10	5	9	15	16
6	11	10	10	11	12	7	10	11	8	10	12	4	9	13	11
7	15	10	7	12	14	5	7	14	4	9	10	5	14	16	16
8	14	10	7	12	12	10	6	15	8	10	7	6	11	13	16
9	11	9	13	7	10	9	12	12	12	10	12	8	12	7	12
10	12	10	7	9	12	10	8	13	12	9	14	4	12	11	14
11	13	6	8	12	11	10	8	16	7	8	12	4	10	6	8
12	10	12	13	16	10	10	9	8	11	8	12	4	12	12	13
13	15	7	13	16	15	7	7	16	9	14	15	4	12	14	16
14	15	11	13	9	11	10	8	12	6	10	12	12	12	10	10
15	16	8	12	10	12	7	11	12	7	11	6	7	15	14	15
16	15	10	11	10	10	4	8	9	5	12	10	7	10	11	14
17	10	8	8	11	10	7	5	9	4	10	10	8	9	9	8
18	11	12	7	9	8	8	6	6	7	8	9	7	9	6	9
19	14	6	7	11	13	6	4	12	7	4	4	5	10	7	13

20	15	8	12	15	14	12	7	16	6	9	11	11	13	14	16
----	----	---	----	----	----	----	---	----	---	---	----	----	----	----	----

Результати експериментальної групи після тестування за методикою Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) після проходження тренінгової програми «Формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій у військовослужбовців»

№ пит	№ респ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 група Інтелектуальні ознаки стресу																					
1		-	+	+	+	-	-	+	-	-	+	+	+	-	+	-	-	-	+	-	+
2		-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+
3		-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	+	-	+	-	+	-	+	+	-
4		+	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	-	-	-	-	+
5		+	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-	+	+	-	-	+	+	-	-
6		-	+	+	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	+	-	+	-	+
7		+	-	-	-	+	+	+	-	-	+	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-
8		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-
9		-	-	-	+	+	-	-	+	-	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-
10		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-
11		-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	+	-	-	-	+
12		-	+	-	+	+	-	+	-	-	+	+	-	+	-	+	-	-	+	+	-
2 група Поведінкові ознаки стресу																					
1		+	-	+	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	+	-
2		+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-
3		-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+
4		+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	+	-	-	-
5		-	-	-	+	-	-	+	-	-	+	-	+	+	-	-	-	-	-	+	-
6		+	-	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	+
7		-	-	+	+	-	+	-	-	+	+	-	-	+	-	+	+	-	-	-	+
8		+	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-
9		+	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
10		-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+
11		-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	+	-	-	+	+
12		-	-	+	-	+	-	-	-	+	+	-	+	-	+	-	-	-	-	+	-
3 група Емоційні симптоми																					
1		+	-	-	+	-	-	+	-	-	+	+	-	+	+	+	+	-	-	-	+
2		-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-
3		+	+	+	-	-	-	-	+	+	+	-	+	-	-	-	+	-	+	+	-
4		-	+	+	+	-	-	-	-	+	-	+	-	+	-	-	+	-	-	-	-
5		-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	+	-	+	-	-
6		+	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	+
7		-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	+	-	-	-	+	-
8		-	+	-	-	+	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-
9		+	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+
10		-	-	-	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	+
11		-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-
12		-	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-	+	-
4 група Фізіологічні симптоми																					
1		+	-	-	-	-	-	+	-	-	+	+	-	-	+	-	-	-	-	+	-

2	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	+
3	+	-	+	-	-	-	-	-	+	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+
4	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-
6	+	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	+	+	-	-	+	+	-
7	-	+	-	+	+	-	-	-	+	+	+	+	-	+	-	+	-	+	-	+
8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+	+	-	-	-	+
9	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	+	-	-	-	+	-	+	-	+	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	+	-	+	+	-
12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-

Підраховані результати експериментальної групи після тестування за методикою Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) після проходження тренінгової програми «Формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій у військовослужбовців»

№ респ	№ групи	1 група Інтелектуальні ознаки стресу	2 група Поведінкові ознаки стресу	3 група Емоційні симптоми	4 група Фізіологічні симптоми	Сума балів	Рівень стресу
1		3 бали	6 балів	6 балів	8 балів	23	ВН
2		3 балів	2 бали	4,5 балів	2 бал	11,5	ПС
3		3 бали	3 бали	4,5 балів	2 бали	12,5	ПС
4		5 балів	4 бали	4,5 бали	2 бали	15,5	ВН
5		4 бали	5 балів	6 балів	8 балів	23	ВН
6		1 бал	2 бали	1,5 бали	4 бали	9,5	ПС
7		6 балів	2 бали	3 бали	6 балів	17	ВН
8		1 бал	1 бал	1,5 бали	2 бал	5,5	Відсутній
9		3 бали	4 бали	4,5 бали	6 балів	17,5	ВН
10		7 балів	5 балів	9 балів	10 балів	31	СС
11		3 бали	2 бали	6 балів	6 балів	17	ВН
12		3 бали	2 бали	3 балів	4 бали	12	ПС
13		5 балів	6 балів	9 балів	4 бали	24	ВН
14		6 балів	2 бали	1,5 балів	6 бали	15,5	ВН
15		2 бали	2 бали	4,5 бали	4 балів	12,5	ПС
16		4 бали	2 бали	9 балів	8 балів	23	ВН
17		1 бали	2 бали	1,5 бали	0 бали	4,5	Відсутній
18		5 балів	1 бал	4,5 балів	6 балів	16,5	ВН
19		3 бали	4 балів	6 бали	8 балів	21	ВН
20		7 балів	6 балів	7,5 балів	8 балів	28,5	СС

тати контрольної групи після тестування за методикою Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) без проходження тренінгової програми «Формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій у військовослужбовців»

№ пит	№ респ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 група Інтелектуальні ознаки стресу																					
1		-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	+	-
2		+	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-

3	-	+	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-
4	-	-	+	-	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-
5	+	-	-	-	-	+	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-
6	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-
7	-	-	-	+	-	+	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-
8	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-
12	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-
2 група Поведінкові ознаки стресу																			
1	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	+	+	-	-	-	-	-	+
2	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-
4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-
5	-	-	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+	-	-
6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	-	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-	+	-	+	-	-	-	-	+
8	+	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+
12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3 група Емоційні симптоми																			
1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	+
2	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	+	+	+
4	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-
5	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-
6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	+	-	-	-	+
7	-	-	-	-	-	+	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	+	-	-	-	-	-
9	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	+	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-
11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
4 група Фізіологічні симптоми																			
1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+
2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	-	+	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	-	+
8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-
10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Підраховані результати контрольної групи після тестування за методикою Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих) без проходження тренінгової програми «Формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій у військовослужбовців»

№ респ	№ групи	1 група Інтелектуальні ознаки стресу	2 група Поведінкові ознаки стресу	3 група Емоційні симптоми	4 група Фізіологічні симптоми	Сума балів	Рівень стресу
1		3 бали	3 бали	1,5 бали	0 балів	7,5	ПС
2		4 бали	1 бал	0 балів	4 балів	9	ПС
3		1 бал	0 балів	0 балів	0 балів	1	Відсутній
4		2 бал	1 бал	1,5 балів	0 бал	4,5	Відсутній
5		2 бали	1 бал	1,5 балів	0 балів	4,5	Відсутній
6		2 бали	2 бал	1,5 балів	2 балів	7,5	ПС
7		2 бали	1 бал	1,5 балів	0 балів	4,5	Відсутній
8		1 бал	2 бали	3 бали	0 балів	6	ПС
9		2 бали	1 бал	3 бали	0 балів	6	ПС
10		1 балів	2 бали	1,5 бали	0 балів	4,5	Відсутній
11		3 бали	0 балів	3 бали	0 балів	6	ПС
12		1 бали	4 бали	0 балів	0 балів	5	Відсутній
13		3 бал	2 бали	4,5 балів	2 бали	12,5	ПС
14		1 бал	1 бал	1,5 балів	0 балів	3,5	Відсутній
15		2 бали	0 балів	1,5 балів	0 балів	3,5	Відсутній
16		1 балів	0 балів	1,5 бали	0 балів	2,5	Відсутній
17		0 балів	1 бал	1,5 балів	0 балів	2,5	Відсутній
18		1 балів	0 балів	3 бали	0 балів	4	Відсутній
19		1 балів	1 бали	4,5 бали	2 бали	8,5	ПС
20		0 балів	3 бали	4,5 бали	2 бали	9,5	ПС

Результати експериментальної групи після тестування за методикою шкала тривоги Бека після проходження тренінгової програми «Формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій у військовослужбовців»

№ респ	№ пит	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Сума балів	Рівень тривоги
1		1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	8	легкий
2		0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	5	норма
3		0	0	0	0	1	1	0	1	2	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	11	середній
4		0	0	0	1	0	0	0	1	0	2	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	6	легкий
5		0	1	0	2	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	11	середній
6		1	2	1	2	1	0	1	0	1	2	0	0	0	1	1	2	1	1	0	0	1	18	середній
7		1	0	1	2	1	0	1	2	1	2	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	13	середній
8		0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	5	норма
9		0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	8	легкий
10		0	0	1	0	2	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	8	легкий
11		0	0	0	1	1	0	1	0	1	2	0	0	0	1	0	1	1	0	0	0	2	11	середній
12		0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	норма
13		0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	4	норма

14	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	4	норма	
15	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	3	норма	
16	0	0	0	2	1	2	1	2	3	1	1	0	0	2	0	3	2	0	0	0	2	22	високий
17	0	2	0	1	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	8	легкий	
18	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	норма
19	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	норма	
20	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	4	норма	

Результати контрольної групи після тестування за методикою шкала тривоги Бека без проходження тренінгової програми «Формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій у військовослужбовців»

№ респ	№ пит	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Сума балів	Рівень тривоги
1		0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	4	норма	
2		0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	5	норма	
3		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	норма	
4		0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	норма	
5		1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	7	легкий	
6		0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	норма	
7		0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	4	норма	
8		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	норма	
9		0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	1	2	0	0	0	0	1	7	легкий	
10		0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	3	норма	
11		0	0	0	0	0	0	1	0	0	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	4	норма	
12		0	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3	норма	
13		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	норма	
14		1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	3	норма	
15		1	0	1	2	0	0	0	0	1	0	1	0	1	2	0	0	0	1	0	0	10	середній	
16		2	1	0	0	1	0	1	0	0	2	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	9	середній	
17		0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	1	0	4	норма	
18		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	норма	
19		0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	4	норма	
20		1	1	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	7	легкий	

Порівняння за допомогою критерію Стьюдента для залежних вибірок

Результати дослідження використання копінг-стратегій військовослужбовців доста після тренінгової програми за використовуваною методикою Копінг-тест Р. Лазаруса

Копінг-стратегія	
Позитивна переоцінка	,000
Планування рішення проблеми	,010
Самоконтроль	,491
Пошук соціальної підтримки	,001
Втеча – уникнення	,000
Конфронтація	,000
Дистанціювання	,000
Прийняття відповідальності	,209

**Порівняння за допомогою критерію Стьюдента для залежних вибірок
Результати дослідження використання копінг-стратегій військовослужбовців доста
після тренінгової програми за використовуваними опитувальника COPE**

Копінг-стратегія	
1. Планування	,021
2. Активне опанування себе	,001
3. Позитивне переформування й особистісне зростання	,004
4. Використання інструментальної соціальної підтримки	,017
5. Придушення конкуруючої діяльності	,498
6. Використання емоційно-соціальної підтримки	,000
7. Прийняття	,000
8. Гумор	,000
9. Концентрація на емоціях і їх активне вираження	,100
10. Уявне уникнення проблем	,004
11. Поведінкове уникнення	,000
12. Стимування	,002
13. Звернення до релігії	,047
14. Заперечення	,005
15. Використання «заспокійливих»	,007

ДОДАТОК Д

**Програма тренінгу «Формування адаптивно-конструктивних копінг-стратегій у
військовослужбовців»**

Мета: «На наших зустрічах ми будемо вчитися пізнавати себе, використовувати власні можливості в повсякденному житті та навчимося корегувати власну поведінку.»

ЗНАЙОМСТВО

Кожен представляє себе, а потім всі по черзі називають один одного.

Кожному учаснику пропонується розповісти історію, пов'язану з його ім'ям (справжню або вигадану), що допоможе групі запам'ятати його ім'я.

По завершенню знайомства, керівник групи запитує в учасників, що запам'яталося найбільше й чому.

1. Вправа «Дискусія» Учасники дискутують про те, як кожен долає складні життєві труднощі. Учасників просять пригадати основні проблеми, які виникали у них протягом шести місяців і про те, як вони поводити себе у цих ситуаціях.

- Які, на ваш погляд, стратегії є більш ефективними, а які - менш?

2. Рольові ігри, в яких учасникам пропонується продемонструвати той чи інший тип копінг-поведінки. Паралельно проводиться запис рольових ігор на магнітофон або відеокасету для полегшення обговорення та отримання зворотного зв'язку.

3. Вправа «Подолання стресових ситуацій»

Учасникам пропонується написати у «робочому листку» ще по 1-2 приклади подолання стресових ситуацій, після чого визначалися провідні копінг-стратегії у цих

Прикладах.

4. Вправа «Обмін ролями» (авторський переклад та модифікація вправи.)

Мета: вправа спрямована на усвідомлення прихованих мотивів, думок, бажань, програвання різноманітних ролей, розвиток здатності до прогнозування.

Інструкція: протагоніст (перший учасник) грає в психодрамі роль тієї або іншої ключової фігури, а допоміжне «Я» (інший учасник із групи) бере на себе роль протагоніста. У цьому випадку допоміжне «Я» стає об'єктом проєкції, тому при обміні ролями протагоніст отримує доступ до частини власної особистості, що заперечується ним, виражає витіснення потреби, бажання, приховані мотиви.

Техніка використовується для того, щоб в іншій ролі учасник отримав необхідні йому поведінкові зразки або якості. Застосування техніки дозволяє пережити новий емоційний досвід і розширити поведінковий репертуар. За її допомогою можна управляти емоційною напругою розіграною в дії. Проєкція на майбутнє дозволяє розіграти можливий варіант розвитку подій. Використання техніки дає можливість апробувати нові поведінкові стратегії, закріпити ті способи дії, що були засвоєні під час вправи.

По закінченню виконання вправи відбувається рефлексія. Запитання для обговорення: Наскільки те, що очікують від мене інші, співпадає з моїми власними бажаннями? Хто з присутніх написав приблизно те саме, що і я?

Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками / Людмила Федоровна Анн. – СПб.: Питер, 2007. – 271 с.: с ил. – (Серия «Эффективный тренинг»).

5. Домашнє завдання

Вправа з розвитку позитивного мислення (авторський переклад та модифікація вправи).

Інструкція: «Наступна вправа допоможе вам виробити позитивні зміни в своєму мисленні.

1. Оберіть тихе, спокійне місце, щоб вам ніхто не заважав, зручно розташуйтеся для роздумів і запитайте себе: «Що б я хотів мати в житті, чого поки що не маю?». Візьміть аркуш паперу і складіть список своїх бажань.

2. Потім перейдіть до наступного питання: «Що я маю, але не бажав би мати?» Візьміть новий аркуш паперу і складіть список того, від чого хотіли б відмовитися.

3. Порівняйте обидва списки. Який з них більше притягує вашу увагу? Якщо список «Не хочу, але маю» займає перше місце по довжині і актуальності, то ця вправа стане для вас ще більш важливою. Той, хто розвинув у собі напрямок мотивації «від», концентрується на своєму житті на те, чого не любить і не хоче. Людина, яка віддаляється від того, що їй не подобається, отримує полегшення і позбавляється від стресу, але це не приносить їй відчуття задоволення. Щоб отримати успіх, необхідно переорієнтувати свою увагу. Цього можна досягти, відводячи увагу від не бажаного і звертаючи її на те, чого ви хочете.

4. Ще раз по черзі перечитайте все, чого ви «не хочете, але маєте», і придумайте позитивну фразу, що має таке ж значення, але називає те, чого ви «не маєте, але хочете». Наприклад, якщо ви не хочете, але маєте зайву вагу, то, напевно, тим, чого ви хочете, але не маєте, є струнка фігура. Якщо ви не хочете, але маєте абсолютно безперспективну й виснажливу роботу, це означає, що ви не маєте, але хочете мати роботу, що дає нові можливості зростання. Кожне «не хочу, але маю» замініть «на хочу, але не маю», яке, напевно, задовольнить вас.

5. Запишіть всі змінені фрази в єдиний список своїх бажань і тримайте їх в думці. Регулярно підкріплюйте позитивні думки на альфа-рівні, й ви досягнете своїх цілей».

Рефлексія заняття «Вільний звіт».

Макартычева Г. И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения / Галина Ивановна Макартычева. – СПб.: Речь, 2007. – 192 с.

6. Вправа Заміна негативних думок на позитивні»

Інструкція: «Пригадай, коли ти мав невдачі, які і зараз мають вплив на твоє життя, поведінку та самопочуття. Напиши 5–10 таких речень. А тепер спробуй замінити негативні думки про себе на позитивні. Якщо маєш бажання, то можеш поділитися із групою своїми враженнями від цієї вправи».

Макартычева Г. И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения / Галина Ивановна Макаратычева. – СПб.: Речь, 2007. – 192 с.

7. **Вправа «Гнучкість поведінки»** (авторський переклад та модифікація вправи).

Мета – розвиток інструментальної гнучкості.

Дається завдання навести приклади ситуацій, які мають ознаки маніпулювання. Кілька найцікавіших розігруються на занятті.

ПерлзФ.Практикагештальттерапии[Электронныйресурс]/ФрицПерлз; пер. М. П. Папуш. – М.: Ин-т Общегуманитарных Исследований ; PSYLIB, 2004. – Режим доступа: www.psylib.kiev.ua

8. Провести лекцію «Управління агресією».

Мета лекції: усвідомлення і навчання конструктивним способам управління агресією.

Розкрити психологічне поняття «агресія» та «аутоагресія». Знайомство з агресією, як зі своєю, так і з чужою. Спершу важливо навчитися ідентифікувати її на вербальному і невербальному рівнях; на когнітивному, емоційному і поведінковому. Розкрити сутність поняття «ризик», повідомити про позитивне та негативне в цих явищах. Це допоможе відноситись до своїх вчинків більш усвідомлено та передбачати наслідки своїх дій.

9. **Лекція** прояснення «Я–Концепції», розвиток упевненості в собі через любов; самоприйняття себе та усвідомлення необхідності роботи зі своїми вадами. Розуміння власних слабких та сильних сторін, адаптивності-неадаптивності власної поведінки.

10. **Вправа «Комплімент для розігріву»** (авторський переклад та модифікація вправи).

Мета: емоційний розігрів, продовження розвитку вміння говорити компліменти.

Учасник кидає м'яч іншому, вимовляючи при цьому комплімент. Той, хто піймав м'яч дякує, потім так само каже комплімент та кидає м'яч іншому учаснику. Бажано аби м'яч побував у кожного учасника. Потім відбувається обговорення вправи. Що сподобалось, а що ні? Які були труднощі при виконанні завдання та чому?

Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / Ромек В. Г. – СПб.: Речь, 2003. – 175 с.

11. **Лекція** про різновиди та особливості адаптації, опанування, психологічних захистів та інших захисних стратегій.

12. **Вправа «Перепони в житті»** (авторський переклад та модифікація вправи).

Мета: розвиток здатності до прогнозування ситуацій, розвиток здатності долати перепони в житті.

Пропонується подумати, що необхідно зробити аби досягти певної життєвої мети, які можуть бути перепони на шляху при досягненні обраної професії чи соціальної ролі. Необхідно відповісти, що було складного, побачити шлях, визначитись із майбутнім чи уявити перепони на шляху. Можна обговорити реальність цілей, досяжність- недосяжність тощо.

Обговорюється можливість долати перепони. Якщо комусь вони здаються нездоланими, допомагають інші учасники. Пояснюється необхідність шукати соціальну підтримку і доказ того, що не може бути проблем, які є безвихідними чи нездоланими.

Макартычева Г. И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения / Галина Ивановна Макартычева. – СПб.: Речь, 2007. – 192 с.

13. **Вправа «Розкрий кулак»** (авторський переклад та модифікація вправи).

Мета: емоційний розігрів.

Учасники розбиваються на пари. Один з них стискає кулак, інший намагається його розтиснути. Потім вони обмінюються ролями. Після виконання вправи обговорюються результати. Кому яким чином це вдалось зробити, силою чи ласкою та ін.

Рамендик Д. М. Тренинг личностного роста: учеб. пособие / Рамендик Дина Михайловна. – М.: ФОРУМ, ИНФРА– М, 2007. – 176 с. – (Профессиональное образование).

Можна розповісти притчу про сонце та вітер, про те, хто з них сильніший.

Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни / Пезешкиан Н. – М.: АСТ, 1995. – 336 с.

14. **Вправа «Скажи «стоп»»** (авторський переклад та модифікація вправи).

Мета: усвідомлення власних фізичних та психологічних меж.

Учасникам пропонується виконати вправу парами. Вони по черзі підходять один до одного до тих пір, доки партнер не скаже «стоп». Спочатку спереду, потім збоку, потім зі спини. Після виконання вправи відбувається обговорення вправи.

Керівник проводить міні-лекцію про психологічну дистанцію, про необхідність обирати вірну дистанцію при спілкуванні. Розповідається про міжособистісний простір, про публічну та інтимну дистанцію.

Макартычева Г. И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения / Галина Ивановна Макартычева. – СПб.: Речь, 2007. – 192 с.

15. **Домашнє завдання: вправа «Палаюча свічка»** (авторський переклад та модифікація вправи)

Мета: навчання розслаблюючому диханню.

Інструкція: «Поставте запалену свічку на стіл та сядьте перед нею так, щоб вогонь знаходився на відстані 15-20 см від ваших губ. Округліть губи та повільно видихайте на вогонь. Не гасіть вогонь, але відхиляйте його обережною, повільною та сильною течією повітря. Намагайтесь дуети так, щоб кут нахилу вогню був однаковий від початку видиху до його повного завершення. Виконуйте цю вправу близько п'яти хвилин. Завдяки цій вправі Ви навчитеся рівному, розслаблюючому видиху, який буде звільняти Вас від всього, що заважає Вам бути вільними та спокійними.»

Рудестам К. Групповая психотерапия / К. Рудестам ; пер. с англ. А. Голубева. – СПб.: Питер Ком, 1998. – 384 с. – (Мастера психологии).

16. **Вправа «Суд совісті»** (авторський переклад та модифікація вправи)

Мета: розвиток емпатії, вміння переживати провину та позбавитися самозвинувачення.

Переживання провини – один з найважчих емоційних станів. Провина допомагає нам ставати більш моральними, чуйними до чужого болю, змушує нас зважувати свої вчинки й замислюватися про поведінку. Але бувають переживання, як і те саме що зневіра, коли почуття провини необумовлене – просто ми звикли бути винуватими. Це неконструктивна провина: нічого виправити не можна, а стан заважає жити, позбавляє радості.

Організація вправи: учасники поділяються на підгрупи по 3 учасника й береться один порожній стілець.

А. Запропонуйте учасникам розділитися на підгрупи по 3 людини, сісти поруч і поставити один порожній стілець. Далі кожний обирає собі роль: «Підсудний» – вважає себе винуватим у якомусь конкретному вчинку (поведінці). Наприклад: «Я погано навчаюся», «Я скривдила маму й вона розплакалася». «Адвокат» – знаходить виправдувальні аргументи – чому людина так зробила? «Прокурор» – озвучує «суд совісті» – збільшує обвинувальний монолог.

Б. Всі учасники по черзі виконують запропоновані ролі. Важливо, щоб мова йшла про конкретний випадок, уникайте абстрактних міркувань. «Адвокат» й «Прокурор» можуть задавати додаткові запитання для уточнення.

В. Коли «Обвинувачуваний» вважає можливим, він пересаджується на вільний стілець і виносить сам собі вирок. Якщо вирок виправдувальний, то треба перерахувати конкретні аргументи:

«Я не можу робити по-іншому, тому, що я ...», «Я маю право на свої власні почуття, навіть якщо вони не подобаються моїм близьким».

Якщо вирок обвинувальний, то необхідно вказати спосіб реабілітації – дій, спрямованих на загладження провини. Наприклад, «Я зобов'язуюся подзвонити мамі й попросити в неї вибачення».

Обговорення: Які почуття ви пережили під час вправи? Який ви винесли вердикт і чому? Що вам дається легше – обвинувачувати або виправдовувати себе? Ваш випадок – це конструктивна або неконструктивна провина?

Рамендик Д. М. Тренінг личностного роста: учеб. пособие / Рамендик Дина Михайловна. – М.: ФОРУМ, ИНФРА– М, 2007. – 176 с. – (Профессиональное образование).

17. Вправа «Видихання стресу» (авторський переклад та модифікація вправи)

Мета: звільнення від негативної енергії, розслаблення.

Інструкція: «Сядьте зручно та заплющіть очі. Зробіть кілька глибоких вдихів. Викличте у пам'яті ситуацію, в якій вам не сподобалась ваша поведінка, та з якою ви не дуже добре справились. Дозвольте своєму тілу нагадати вам про ваші відчуття та реакції. Постарайтесь згадати ситуацію з певною долею відстороненості, щоб зуміти відмітити свої реакції. Занотуйте все, що зможете. Нарешті, подякуйте собі за демонстрацію вам стресової ситуації. Знову сконцентруйтеся на своєму диханні. Покладіть руку на область сонячного сплетіння (трохи вище пупка). Дихайте повільно та глибоко. Видихайте кохання. Видихайте стресову ситуацію. Продовжуйте дихальну вправу. Доки не відчуєте, що ваше тіло очистилось від стресової ситуації».

Грановская Р. М. Элементы практической психологии / Рада Михайловна Грановская. – 2-е изд. – Л.: Изд-во Ленинградского ун-та, 1988. – 560 с.

18. Вправа «Складні ситуації» (авторський переклад та модифікація вправи)

Мета: навчання ефективному вирішенню складних життєвих ситуацій.

За бажанням учасників обираються різноманітні ситуації. Наприклад, «важка розмова». Пропонується розіграти в групі розмову, яка для когось із учасників є важкою через взаємини з кимось або через тему розмови. Учасники в групі шукають спосіб вирішення даної ситуації.

Наступного разу пропонується розіграти інші сцени: «прохання», «вимога», «образа», «невдоволення» та інші, запропоновані самими підлітками.

Петровская Л. А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг / Петровская Л. А. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 216 с.

19. Домашнє завдання. Вправа «споглядач» (авторський переклад та модифікація вправи)

Мета: навчитись сприймати події більш спокійно, стримано.

Інструкція: «Поспостерігайте за собою. Перед тим, як реагувати на якісь слова чи вчинки близьких або знайомих, спробуйте реагувати як мудрець, тобто спочатку спитайте себе: «Яким

чином вчинила би на моєму місці мудра людина? Щоб вона сказала чи зробила?» Приймайте рішення або дійте лише через кілька хвилин спокійного споглядання.

Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції: навч. посібник / Яценко Т. С. –К.: Либідь, 1996. – 264 с.

20. Вправа – мозковий штурм «Подолання стресу» (авторський переклад та модифікація вправи)

Мета: пошук способів керування своїми емоціями.

Учасники поділяються на дві групи. Їм дається завдання: скласти список способів боротьби з негативними емоціями. Потім ці списки обговорюються всіма разом та корегуються керівником.

Макартычева Г. И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения / Галина Ивановна Макаратычева. – СПб.: Речь, 2007. – 192 с.

Психологічна вправа «Сплутані ланцюжки»

Мета : Вправа вчить ефективно спілкуватися між собою, допомагає згуртувати команду.

Час : 15-30 хвилин

Розмір групи : 12–20 учасників

Усі учасники групи встають у коло, заплющують очі та простягають перед собою праву руку. І зчіплюються з тією рукою, яку зустріли першою.

Потім учасники витягують ліві руки та знову шукають собі партнера. Ведучий допомагає рукам з'єднатися і стежить, щоб кожен тримав за руки двох людей, а не одного.

Учасники розплющують очі.

Тепер їхнє завдання — розплутатися, не розтискаючи рук.

В результаті можливі такі варіанти: або утворюється коло, або кілька зчеплених кілець з людей, або кілька незалежних кіл або пар.

Підбиття підсумків вправи:

- Чи задоволені своїм результатом?
- Що допомагало, що заважало у процесі?
- Кого хочете окремо виділити, подякувати за ваш результат?

Психологічне вправу «Без оцінок»

Мета : Вправа тренує вміння спілкуватися безоцінково, виробляє більш позитивне ставлення до людей.

Час : 15-20 хвилин

Розмір гурту: Будь-який

Група поділяється на пари. Партнерам треба по черзі розповісти один одному про спільних знайомих, уникаючи оцінок. Висловлювання мають бути в описовому стилі.

Кожен партнер працює чотири хвилини. Під час його промови другий партнер відстежує наявність оцінок, маркує (дає сигнал), якщо вони є.

Підбиття підсумків вправи:

- Які були проблеми?
- Що допомагало уникати оцінних висловлювань?
- Які нові якості у собі відкрили?

Кореляційні зв'язки між показниками копінг-стратегій військовослужбовців за методикою Лазаруса і симптомами стресу та триги

		Тривога	Інтел.озн	Повед.озн	Емоц.симпт	Фізіол.симпт	Стрес
Конфронт	КорреляцияПирсона	,087	-,292	-,108	-,087	-,046	-,132
	Знач. (двухсторонняя)	,595	,068	,505	,595	,777	,417

	N	40	40	40	40	40	40
Дистанц	Корреляция Пирсона	,117	-,073	-,071	-,053	,008	-,046
	Знач. (двухсторонняя)	,471	,653	,665	,747	,960	,778
	N	40	40	40	40	40	40
Самоконтр	Корреляция Пирсона	,114	,182	,007	,169	-,093	,065
	Знач. (двухсторонняя)	,483	,261	,963	,296	,568	,691
	N	40	40	40	40	40	40
Пошук.соц	Корреляция Пирсона	,031	,145	-,112	,003	-,200	-,066
	Знач. (двухсторонняя)	,847	,373	,491	,987	,217	,688
	N	40	40	40	40	40	40
Прийн.відп	Корреляция Пирсона	-,138	,299	,110	,264	,104	,216
	Знач. (двухсторонняя)	,397	,061	,497	,100	,524	,180
	N	40	40	40	40	40	40
Втеча	Корреляция Пирсона	,155	,152	,072	,053	,163	,125
	Знач. (двухсторонняя)	,340	,348	,658	,747	,316	,441
	N	40	40	40	40	40	40
План.ріш	Корреляция Пирсона	-,292	-,054	-,232	-,099	-,204	-,170
	Знач. (двухсторонняя)	,068	,738	,151	,543	,208	,294
	N	40	40	40	40	40	40
Позит.переоц	Корреляция Пирсона	-,190	,097	,012	,012	-,074	,000
	Знач. (двухсторонняя)	,239	,551	,942	,941	,649	,999
	N	40	40	40	40	40	40

Кореляційні зв'язки між показниками копінг-стратегій військовослужбовців за методикою Лазаруса та анкетними даними

		Вік	Досвід	Час
Вік	Корреляция Пирсона	1	,662	,394
	Знач. (двухсторонняя)		,000	,012
	N	40	40	40
Досвід	Корреляция Пирсона	,662	1	,758
	Знач. (двухсторонняя)	,000		,000
	N	40	40	40
Час	Корреляция Пирсона	,394	,758	1
	Знач. (двухсторонняя)	,012	,000	
	N	40	40	40
Конфронт	Корреляция Пирсона	,174	,080	-,038
	Знач. (двухсторонняя)	,283	,624	,814
	N	40	40	40
Дистанц	Корреляция Пирсона	-,300	-,347	-,253
	Знач. (двухсторонняя)	,060	,028	,116
	N	40	40	40
Самоконтр	Корреляция Пирсона	-,181	-,275	-,247
	Знач. (двухсторонняя)	,263	,086	,125
	N	40	40	40
Пошук.соц	Корреляция Пирсона	,187	,168	,149
	Знач. (двухсторонняя)	,248	,300	,359
	N	40	40	40
Прийн.відп	Корреляция Пирсона	-,223	-,136	-,092
	Знач. (двухсторонняя)	,167	,402	,572
	N	40	40	40
Втеча	Корреляция Пирсона	-,194	-,161	-,153
	Знач. (двухсторонняя)	,230	,321	,345
	N	40	40	40
План.ріш	Корреляция Пирсона	,221	,139	-,069
	Знач. (двухсторонняя)	,170	,391	,670
	N	40	40	40
Позит.переоц	Корреляция Пирсона	,267	,147	,177

	Знач. (двухстороння)	,096	,365	,276
	N	40	40	40

Кореляційні зв'язки між показниками копінг-стратегій військовослужбовців за методикою COPE та анкетними даними

		Вік	Досвід	Час
Поз.переформ	Корреляція Пирсона	,219	,166	,093
	Знач. (двухстороння)	,175	,307	,567
	N	40	40	40
Уяв.уникн	Корреляція Пирсона	-,103	-,326	-,290
	Знач. (двухстороння)	,525	,040	,069
	N	40	40	40
Конц.емоц	Корреляція Пирсона	-,016	-,072	-,043
	Знач. (двухстороння)	,923	,657	,795
	N	40	40	40
Соц.підтр	Корреляція Пирсона	,077	,080	,049
	Знач. (двухстороння)	,639	,623	,764
	N	40	40	40
Опанув.себе	Корреляція Пирсона	,051	,296	,297
	Знач. (двухстороння)	,755	,064	,063
	N	40	40	40
Запереч	Корреляція Пирсона	,113	-,204	-,215
	Знач. (двухстороння)	,486	,208	,183
	N	40	40	40
Релігія	Корреляція Пирсона	-,203	-,152	-,177
	Знач. (двухстороння)	,209	,350	,275
	N	40	40	40
Гумор	Корреляція Пирсона	,062	-,088	-,151
	Знач. (двухстороння)	,706	,591	,353
	N	40	40	40
Повед.уникн	Корреляція Пирсона	-,165	-,188	-,239
	Знач. (двухстороння)	,308	,244	,137
	N	40	40	40
Стримув	Корреляція Пирсона	-,194	-,318	-,311
	Знач. (двухстороння)	,231	,046	,050
	N	40	40	40
Ем.соц.п	Корреляція Пирсона	,060	,004	,021
	Знач. (двухстороння)	,715	,979	,900
	N	40	40	40
Заспок	Корреляція Пирсона	,219	-,015	-,142
	Знач. (двухстороння)	,175	,928	,382
	N	40	40	40
Прийн	Корреляція Пирсона	-,038	-,285	-,355
	Знач. (двухстороння)	,816	,074	,025
	N	40	40	40
Придуш.конк	Корреляція Пирсона	,066	,036	,122
	Знач. (двухстороння)	,685	,826	,453
	N	40	40	40
Планув	Корреляція Пирсона	,070	,031	,137
	Знач. (двухстороння)	,667	,848	,398
	N	40	40	40

Кореляційні зв'язки між показниками копінг-стратегій військовослужбовців за методикою COPE і симптомами стресу та триви

		Интел.озн	Повед.озн	Емоц.симпт	Фізіол.симпт	Стрес	Тривога
Поз.переформ	КорреляцияПирсона	-,210	-,383	-,214	-,489	-,380	-,096
	Знач. (двухсторонняя)	,193	,015	,184	,001	,016	,557
	N	40	40	40	40	40	40
Уяв.уникн	КорреляцияПирсона	-,259	-,209	-,439	-,383	-,392	-,183
	Знач. (двухсторонняя)	,106	,196	,005	,015	,012	,259
	N	40	40	40	40	40	40
Конц.емоц	КорреляцияПирсона	,135	,163	-,072	,081	,068	,090
	Знач. (двухсторонняя)	,408	,315	,658	,620	,676	,580
	N	40	40	40	40	40	40
Соц.підтр	КорреляцияПирсона	-,032	-,053	-,099	-,255	-,146	-,075
	Знач. (двухсторонняя)	,843	,746	,541	,112	,369	,647
	N	40	40	40	40	40	40
Опанув.себе	КорреляцияПирсона	,041	,119	,192	,063	,124	,189
	Знач. (двухсторонняя)	,801	,463	,236	,697	,445	,243
	N	40	40	40	40	40	40
Запереч	КорреляцияПирсона	-,400	-,138	-,388	-,272	-,348	-,016
	Знач. (двухсторонняя)	,011	,394	,013	,090	,028	,920
	N	40	40	40	40	40	40
Релігія	КорреляцияПирсона	-,015	-,091	-,133	-,205	-,144	-,242
	Знач. (двухсторонняя)	,926	,577	,415	,204	,376	,133
	N	40	40	40	40	40	40
Гумор	КорреляцияПирсона	-,363	-,399	-,286	-,490	-,441	-,198
	Знач. (двухсторонняя)	,022	,011	,074	,001	,004	,221
	N	40	40	40	40	40	40
Повед.уникн	КорреляцияПирсона	,032	,017	-,181	-,191	-,122	,106
	Знач. (двухсторонняя)	,843	,915	,263	,238	,454	,516
	N	40	40	40	40	40	40
Стримув	КорреляцияПирсона	-,087	-,276	-,287	-,383	-,317	,023
	Знач. (двухсторонняя)	,594	,084	,072	,015	,046	,890
	N	40	40	40	40	40	40
Ем.соц.п	КорреляцияПирсона	,063	-,010	-,223	-,299	-,175	-,209
	Знач. (двухсторонняя)	,700	,953	,167	,061	,280	,195
	N	40	40	40	40	40	40
Заспок	КорреляцияПирсона	-,162	-,042	-,169	,004	-,100	,080
	Знач. (двухсторонняя)	,318	,798	,297	,979	,538	,624
	N	40	40	40	40	40	40
Прийн	КорреляцияПирсона	-,146	-,202	-,168	-,250	-,224	,062
	Знач. (двухсторонняя)	,368	,211	,300	,119	,164	,702
	N	40	40	40	40	40	40
Придуш.конк	КорреляцияПирсона	-,240	-,267	-,228	-,352	-,316	,069
	Знач. (двухсторонняя)	,135	,096	,157	,026	,047	,673
	N	40	40	40	40	40	40
Планув	КорреляцияПирсона	-,175	-,271	-,268	-,471	-,360	,178
	Знач. (двухсторонняя)	,280	,091	,094	,002	,022	,272
	N	40	40	40	40	40	40

Кореляційні зв'язки між показниками анкетних даних військовослужбовців і симптомами стресу та тривоги

	Вік	Досвід	Час
--	------------	--------	-----

Интел.озн	Корреляция Пирсона	-,311	-,106	-,064
	Знач. (двухсторонняя)	,050	,517	,697
	N	40	40	40
Повед.озн	Корреляция Пирсона	-,123	,043	-,064
	Знач. (двухсторонняя)	,451	,794	,695
	N	40	40	40
Емоц.симпт	Корреляция Пирсона	-,122	,077	-,003
	Знач. (двухсторонняя)	,452	,635	,985
	N	40	40	40
Фізіол.симпт	Корреляция Пирсона	-,087	,155	-,001
	Знач. (двухсторонняя)	,594	,339	,997
	N	40	40	40
Стрес	Корреляция Пирсона	-,166	,070	-,029
	Знач. (двухсторонняя)	,305	,666	,861
	N	40	40	40
Тривога	Корреляция Пирсона	-,135	-,146	-,045
	Знач. (двухсторонняя)	,407	,369	,783
	N	40	40	40

Порівняння груп за відповідями на питання анкети про вплив фізичного стану на продуктивність виконання завдань

Статистика группы					
	Вплив.фіз	N	Среднее	Среднеквадратичнаяотклонения	Среднеквадратичная средняяошибка
Вік	1,00	27	29,1852	7,26973	1,39906
	2,00	13	28,0000	6,17792	1,71345
Досвід	1,00	27	6,5000	5,58845	1,07550
	2,00	13	4,8846	2,69377	,74712
Час	1,00	27	2,1889	1,95278	,37581
	2,00	13	1,3615	,84906	,23549
Конфронт	1,00	27	8,7778	2,77812	,53465
	2,00	13	8,8462	2,93956	,81529
Дистанц	1,00	27	7,9259	2,81378	,54151
	2,00	13	9,3077	2,25036	,62414
Самоконтр	1,00	27	10,8148	3,49766	,67312
	2,00	13	12,6923	2,86893	,79570
Пошук.соц	1,00	27	11,4815	2,76476	,53208
	2,00	13	10,0769	2,13937	,59336
Прийн.відп	1,00	27	6,4444	2,20721	,42478
	2,00	13	6,9231	2,43110	,67427
Втеча	1,00	27	10,4074	3,02883	,58290
	2,00	13	11,5385	3,43063	,95149
План.ріш	1,00	27	11,7778	3,32049	,63903
	2,00	13	12,0769	3,79608	1,05284
Позит.переоц	1,00	27	12,8889	3,92559	,75548
	2,00	13	11,9231	3,06761	,85080

Критерий для независимых выборок										
		Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий для равенства средних						
		F	знач.	t	ст. св.	знач. (двухсторонняя)	Средняя разность	Среднеквадратичная ошибка разности	95% доверительный интервал для разности	
									Нижняя	Верхняя
Вік	Предполагаются равны дисперсии	,663	,421	,506	38	,616	1,18519	2,34399	-3,55998	5,93035

	Не предполагаются равные дисперсии			,536	27,660	,596	1,18519	2,21207	-3,34855	5,71892
Досвід	Предполагаются равные дисперсии	1,324	,257	,984	38	,331	1,61538	1,64204	-1,70875	4,93952
	Не предполагаются равные дисперсии			1,234	37,983	,225	1,61538	1,30953	-1,03567	4,26644
Час	Предполагаются равные дисперсии	2,903	,097	1,455	38	,154	,82735	,56858	-,32367	1,97837
	Не предполагаются равные дисперсии			1,866	37,800	,070	,82735	,44350	-,07062	1,72532
Конфронт	Предполагаются равные дисперсии	,036	,851	-,072	38	,943	-,06838	,95538	-2,00245	1,86570
	Не предполагаются равные дисперсии			-,070	22,610	,945	-,06838	,97496	-2,08716	1,95040
Дистанц	Предполагаются равные дисперсии	,499	,484	-,1545	38	,131	-1,38177	,89419	-3,19197	,42844
	Не предполагаются равные дисперсии			-,1672	29,223	,105	-1,38177	,82631	-3,07119	,30766
Самоко нтр	Предполагаются равные дисперсии	,115	,736	-,1679	38	,101	-1,87749	1,11808	-4,14092	,38593
	Не предполагаются равные дисперсии			-,1801	28,568	,082	-1,87749	1,04223	-4,01048	,25550
Пошук.с оц	Предполагаются равные дисперсии	2,237	,143	1,610	38	,116	1,40456	,87220	-,36111	3,17023
	Не предполагаются равные дисперсии			1,762	30,081	,088	1,40456	,79698	-,22291	3,03203
Прийн.в ідп	Предполагаются равные дисперсии	,087	,770	-,622	38	,538	-,47863	,76978	-2,03697	1,07971
	Не предполагаются равные дисперсии			-,601	21,828	,554	-,47863	,79691	-2,13208	1,17482
Втеча	Предполагаются равные дисперсии	,830	,368	-,1060	38	,296	-1,13105	1,06717	-3,29142	1,02932
	Не предполагаются равные дисперсии			-,1014	21,312	,322	-1,13105	1,11584	-3,44950	1,18739
План.рі ш	Предполагаются равные дисперсии	,225	,638	-,255	38	,800	-,29915	1,17400	-2,67579	2,07750
	Не предполагаются равные дисперсии			-,243	21,146	,810	-,29915	1,23160	-2,85932	2,26103
Позит.п ереоц	Предполагаются равные дисперсии	1,563	,219	,778	38	,441	,96581	1,24106	-1,54658	3,47821
	Не предполагаются равные дисперсии			,849	29,826	,403	,96581	1,13781	-1,35848	3,29010

Статистика группы					
	Вплив.фіз	N	Среднее	Среднеквадратичная отклонения	Среднеквадратичная средняя ошибка
Поз.перереформ	1,00	27	12,2593	2,69747	,51913
	2,00	13	12,6923	3,03822	,84265
Уяв.уникн	1,00	27	8,2593	2,29703	,44206
	2,00	13	7,8462	1,77229	,49155
Конц.емоц	1,00	27	9,4815	2,73679	,52670
	2,00	13	10,0000	3,00000	,83205
Соц.підтр	1,00	27	12,1481	2,17863	,41928

	2,00	13	12,1538		3,02341		,83854
Опанув.себе	1,00	27	12,9630		2,26141		,43521
	2,00	13	12,5385		2,25889		,62650
Запереч	1,00	27	7,5185		2,35944		,45407
	2,00	13	7,7692		2,74329		,76085
Релігія	1,00	27	7,6667		3,18651		,61324
	2,00	13	7,9231		3,72965		1,03442
Гумор	1,00	27	9,9259		3,17352		,61074
	2,00	13	11,7692		3,05924		,84848
Повед.уникн	1,00	27	7,6667		2,25320		,43363
	2,00	13	8,6154		2,29269		,63588
Стримув	1,00	27	9,6296		2,54420		,48963
	2,00	13	10,6154		2,32875		,64588
Ем.соц.п	1,00	27	10,7037		2,99762		,57689
	2,00	13	11,6154		3,22848		,89542
Заспок	1,00	27	5,6667		1,98068		,38118
	2,00	13	5,9231		2,28989		,63510
Прийн	1,00	27	10,4815		2,87389		,55308
	2,00	13	11,4615		2,66506		,73916
Придуш.конк	1,00	27	11,8889		3,05505		,58794
	2,00	13	11,3846		2,90225		,80494
Планув	1,00	27	13,6667		2,38586		,45916
	2,00	13	12,3846		3,06970		,85138

Критерий для независимых выборок										
		Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий для равенства средних						
		F	знач.	t	ст. св.	знач. (двухсторонняя)	Средняя разность	Среднеквадратичная ошибка разности	95% доверительный интервал для разности	
									Нижняя	Верхняя
Поз.пер еформ	Предполагаются равны дисперсии	,223	,640	- ,457	38	,651	-,43305	,94845	-2,35308	1,48698
	Не предполагаются равны дисперсии			- ,438	21,414	,666	-,43305	,98972	-2,48887	1,62278
Уяв.уникн	Предполагаются равны дисперсии	1,503	,228	,570	38	,572	,41311	,72419	-1,05294	1,87915
	Не предполагаются равны дисперсии			,625	30,156	,537	,41311	,66109	-,93672	1,76293
Конц.ем оц	Предполагаются равны дисперсии	,014	,907	- ,544	38	,589	-,51852	,95284	-2,44744	1,41041
	Не предполагаются равны дисперсии			- ,527	21,919	,604	-,51852	,98474	-2,56118	1,52415
Соц.під р	Предполагаются равны дисперсии	2,049	,161	- ,007	38	,995	-,00570	,83609	-1,69828	1,68689
	Не предполагаются равны дисперсии			- ,006	18,224	,995	-,00570	,93752	-1,97362	1,96223
Опанув.себе	Предполагаются равны дисперсии	,000	,985	,556	38	,581	,42450	,76314	-1,12039	1,96939
	Не предполагаются равны дисперсии			,556	23,816	,583	,42450	,76283	-1,15055	1,99955
Запереч	Предполагаются равны дисперсии	,351	,557	- ,299	38	,767	-,25071	,83958	-1,95036	1,44893
	Не предполагаются равны дисперсии			- ,283	20,850	,780	-,25071	,88605	-2,09416	1,59273
Релігія	Предполагаются равны дисперсии	,614	,438	- ,226	38	,823	-,25641	1,13680	-2,55774	2,04492

	Не предполагаются равны дисперсии			- ,213	20,735	,833	-,25641	1,20253	-2,75916	2,24634
Гумор	Предполагаются равны дисперсии	,105	,747	- 1,740	38	,090	-1,84330	1,05929	-3,98772	,30111
	Не предполагаются равны дисперсии			- 1,763	24,608	,090	-1,84330	1,04543	-3,99816	,31155
Повед. у никн	Предполагаются равны дисперсии	,150	,701	- 1,240	38	,222	-,94872	,76487	-2,49712	,59968
	Не предполагаются равны дисперсии			- 1,233	23,419	,230	-,94872	,76966	-2,53930	,64187
Стримув	Предполагаются равны дисперсии	,511	,479	- 1,178	38	,246	-,98575	,83659	-2,67933	,70782
	Не предполагаются равны дисперсии			- 1,216	25,820	,235	-,98575	,81049	-2,65231	,68080
Ем. соц. п	Предполагаются равны дисперсии	,006	,937	- ,879	38	,385	-,91168	1,03718	-3,01134	1,18798
	Не предполагаются равны дисперсии			- ,856	22,260	,401	-,91168	1,06517	-3,11921	1,29585
Заспок	Предполагаются равны дисперсии	,607	,441	- ,365	38	,717	-,25641	,70328	-1,68012	1,16730
	Не предполагаются равны дисперсии			- ,346	20,948	,733	-,25641	,74071	-1,79703	1,28421
Прийн	Предполагаются равны дисперсии	,196	,661	- 1,033	38	,308	-,98006	,94847	-2,90014	,94002
	Не предполагаются равны дисперсии			- 1,062	25,509	,298	-,98006	,92317	-2,87945	,91933
Придуш. конк	Предполагаются равны дисперсии	,021	,885	- ,497	38	,622	,50427	1,01532	-1,55113	2,55968
	Не предполагаются равны дисперсии			- ,506	24,943	,617	,50427	,99680	-1,54891	2,55746
Планув	Предполагаются равны дисперсии	,703	,407	- 1,449	38	,156	1,28205	,88485	-,50923	3,07333
	Не предполагаются равны дисперсии			- 1,325	19,244	,201	1,28205	,96730	-,74080	3,30491

Порівняння груп за відповідями на питання анкети про вплив психічний стану на продуктивність виконання завдань

Статистика группы						
	Вплив. псих	N	Среднее	Среднеквадратичная отклонения	Среднеквадратичная средняя ошибка	
Інтел. озн	1,00	17	3,2941	2,28486	,55416	
	2,00	23	3,3043	2,75408	,57427	
Повед. озн	1,00	17	3,8235	2,72110	,65996	
	2,00	23	2,4348	2,40881	,50227	
Емоц. симпт	1,00	17	5,5588	4,42960	1,07433	
	2,00	23	4,3043	3,97646	,82915	
Фізіол. симпт	1,00	17	5,4118	5,32751	1,29211	

	2,00	23	2,5217		3,08765		,64382
Стрес	1,00	17	18,0882		13,30911		3,22793
	2,00	23	12,5652		10,64436		2,21950
Тривога	1,00	17	8,0000		7,59934		1,84311
	2,00	23	7,0870		7,19162		1,49956

Критерий для независимых выборок										
		Критерий равенства дисперсий Ливиня			t-критерий для равенства средних					
		F	знач.	t	ст. св.	знач. (двухсторонняя)	Средняя разность	Среднеквадратичная ошибка	95% доверительный интервал для разности	
									Нижняя	Верхняя
Интел.озн	Предполагаются равны дисперсии	,839	,365	-0,12	38	,990	-0,1023	,82104	-1,67235	1,65189
	Не предполагаются равны дисперсии			-0,13	37,426	,990	-0,1023	,79804	-1,62660	1,60614
Повед.озн	Предполагаются равны дисперсии	1,357	,251	1,706	38	,096	1,38875	,81400	-,25911	3,03661
	Не предполагаются равны дисперсии			1,674	32,076	,104	1,38875	,82936	-,30044	3,07793
Емоц.симпт	Предполагаются равны дисперсии	,714	,403	,940	38	,353	1,25448	1,33480	-1,44769	3,95664
	Не предполагаются равны дисперсии			,924	32,382	,362	1,25448	1,35709	-1,50854	4,01749
Фізіол.симпт	Предполагаются равны дисперсии	9,110	,005	2,162	38	,037	2,89003	1,33686	,18369	5,59636
	Не предполагаются равны дисперсии			2,002	23,861	,057	2,89003	1,44363	-,09039	5,87044
Стрес	Предполагаются равны дисперсии	2,780	,104	1,458	38	,153	5,52302	3,78688	-2,14312	13,18916
	Не предполагаются равны дисперсии			1,410	29,853	,169	5,52302	3,91736	-2,47896	13,52500
Тривога	Предполагаются равны дисперсии	,034	,855	,388	38	,701	,91304	2,35600	-3,85644	5,68252
	Не предполагаются равны дисперсии			,384	33,513	,703	,91304	2,37607	-3,91830	5,74439

Статистика группы					
	Вплив.псих	N	Среднее	Среднеквадратичная отклонения	Среднеквадратичная средняя ошибка
Вік	1,00	17	31,2941	8,12992	1,97180
	2,00	23	26,9565	5,23518	1,09161
Досвід	1,00	17	7,4412	4,19032	1,01630
	2,00	23	4,8913	5,12338	1,06830
Час	1,00	17	2,1118	1,38288	,33540
	2,00	23	1,7783	1,93202	,40285
Вплив.фіз	1,00	17	1,4706	,51450	,12478
	2,00	23	1,2174	,42174	,08794
Конфронт	1,00	17	8,7059	2,82322	,68473
	2,00	23	8,8696	2,83331	,59079
Дистанц	1,00	17	8,7647	2,58673	,62737
	2,00	23	8,0870	2,79469	,58273
Самоконтр	1,00	17	11,5882	3,69220	,89549
	2,00	23	11,3043	3,22539	,67254
Пошук.соц	1,00	17	10,8824	2,61922	,63525
	2,00	23	11,1304	2,70192	,56339
Прийн.відп	1,00	17	6,2941	2,28486	,55416

	2,00	23	6,8261		2,26940		,47320
Втеча	1,00	17	10,7059		3,05706		,74144
	2,00	23	10,8261		3,31185		,69057
План.ріш	1,00	17	10,9412		2,98895		,72493
	2,00	23	12,5652		3,64100		,75920
Позит.переоц	1,00	17	12,8235		4,17186		1,01182
	2,00	23	12,3913		3,31305		,69082

Критерий для независимых выборок										
		Критерий равенства дисперсий			t-критерий для равенства средних					
		F	знач.	t	ст. св.	знач. (двухсторонняя)	Средняя арифметическая	Среднеквадратическая ошибка	95% доверительный интервал для разности	
									Нижняя	Верхняя
Вік	Предполагаются равны дисперсии	2,685	,110	2,052	38	,047	4,33760	2,11430	,05741	8,61778
	Не предполагаются равны дисперсии			1,925	25,564	,065	4,33760	2,25379	-,29899	8,97418
Досвід	Предполагаются равны дисперсии	,058	,811	1,677	38	,102	2,54987	1,52020	-,52760	5,62735
	Не предполагаются равны дисперсии			1,729	37,550	,092	2,54987	1,47449	-,43626	5,53600
Час	Предполагаются равны дисперсии	,265	,609	,605	38	,548	,33350	,55086	-,78166	1,44867
	Не предполагаются равны дисперсии			,636	37,979	,528	,33350	,52420	-,72770	1,39470
Вплив. фіз	Предполагаются равны дисперсии	7,332	,010	1,710	38	,096	,25320	,14811	-,04664	,55303
	Не предполагаются равны дисперсии			1,659	30,388	,107	,25320	,15266	-,05840	,56480
Конфронт	Предполагаются равны дисперсии	,006	,940	-,181	38	,857	-,16368	,90487	-1,99549	1,66813
	Не предполагаются равны дисперсии			-,181	34,702	,857	-,16368	,90437	-2,00022	1,67285
Дистанц	Предполагаются равны дисперсии	,062	,805	,782	38	,439	,67775	,86649	-1,07636	2,43186
	Не предполагаются равны дисперсии			,792	36,019	,434	,67775	,85626	-1,05879	2,41429
Самоко нтр	Предполагаются равны дисперсии	,014	,906	,259	38	,797	,28389	1,09698	-1,93683	2,50460
	Не предполагаются равны дисперсии			,253	31,785	,802	,28389	1,11992	-1,99791	2,56569
Пошук.с оц	Предполагаются равны дисперсии	,154	,697	-,291	38	,773	-,24808	,85316	-1,97522	1,47906
	Не предполагаются равны дисперсии			-,292	35,221	,772	-,24808	,84909	-1,97144	1,47528
Прийн.в ідп	Предполагаются равны дисперсии	,154	,697	-,731	38	,469	-,53197	,72795	-2,00562	,94168
	Не предполагаются равны дисперсии			-,730	34,500	,470	-,53197	,72871	-2,01209	,94815
Втеча	Предполагаются равны дисперсии	,003	,955	-,117	38	,907	-,12020	1,02576	-2,19675	1,95634
	Не предполагаются равны дисперсии			-,119	36,063	,906	-,12020	1,01323	-2,17500	1,93459
План.рі ш	Предполагаются равны дисперсии	,561	,459	-,1501	38	,142	-1,62404	1,08166	-3,81375	,56567

	Не предполагаются равные дисперсии			-1,547	37,520	,130	-1,62404	1,04972	-3,74998	,50189
Позит.п ереоц	Предполагаются равные дисперсии	,899	,349	,365	38	,717	,43223	1,18312	-1,96288	2,82733
	Не предполагаются равные дисперсии			,353	29,700	,727	,43223	1,22516	-2,07095	2,93540

Статистика группы					
	Вплив.псих	N	Среднее	Среднеквадратичная отклонения	Среднеквадратичная средняя ошибка
Поз.переформ	1,00	17	12,4706	2,96052	,71803
	2,00	23	12,3478	2,70704	,56446
Уяв.уникн	1,00	17	8,2353	2,58673	,62737
	2,00	23	8,0435	1,77042	,36916
Конц.емоц	1,00	17	10,3529	3,10123	,75216
	2,00	23	9,1304	2,49188	,51959
Соц.підтр	1,00	17	13,0000	2,47487	,60025
	2,00	23	11,5217	2,27375	,47411
Опанув.себе	1,00	17	13,1176	2,05798	,49913
	2,00	23	12,6087	2,38821	,49798
Запереч	1,00	17	7,2941	2,80100	,67934
	2,00	23	7,8261	2,20850	,46050
Релігія	1,00	17	8,3529	3,69021	,89501
	2,00	23	7,3043	3,03667	,63319
Гумор	1,00	17	10,6471	3,39008	,82222
	2,00	23	10,4348	3,15978	,65886
Повед.уникн	1,00	17	7,7059	2,36550	,57372
	2,00	23	8,1739	2,24929	,46901
Стримув	1,00	17	9,9412	2,83881	,68851
	2,00	23	9,9565	2,26592	,47248
Ем.соц.п	1,00	17	11,2353	3,54488	,85976
	2,00	23	10,8261	2,72450	,56810
Заспок	1,00	17	6,2353	2,63461	,63899
	2,00	23	5,3913	1,46905	,30632
Прийн	1,00	17	11,4118	2,55095	,61870
	2,00	23	10,3478	2,96355	,61794
Придуш.конк	1,00	17	11,6471	2,82713	,68568
	2,00	23	11,7826	3,14724	,65625
Планув	1,00	17	12,8235	2,89904	,70312
	2,00	23	13,5652	2,48314	,51777

Критерий для независимых выборок											
		Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий для равенства средних							
		F	знач.	t	ст. св.	знач. (двухсторонняя)	Средняя разность	Среднеквадратичная ошибка разности	95% доверительный интервал для разности		
										Нижняя	Верхняя
Поз.пер еформ	Предполагаются равные дисперсии	,172	,681	,136	38	,892	,12276	,90086	-1,70094	1,94647	
	Не предполагаются равные дисперсии			,134	32,781	,894	,12276	,91334	-1,73591	1,98143	
Уяв.уник н	Предполагаются равные дисперсии	2,494	,123	,279	38	,782	,19182	,68837	-1,20173	1,58536	
	Не предполагаются равные дисперсии			,264	26,672	,794	,19182	,72793	-1,30262	1,68626	
Конц.ем оц	Предполагаются равные дисперсии	,678	,415	1,382	38	,175	1,22251	,88433	-,56773	3,01275	
	Не предполагаются равные дисперсии			1,337	29,953	,191	1,22251	,91418	-,64462	3,08963	

Соц. підтр	Предполагаются равны едисперсии	,307	,582	1,958	38	,058	1,47826	,75501	-,05017	3,00669
	Не предполагаются равны едисперсии			1,933	32,883	,062	1,47826	,76490	-,07815	3,03468
Опанув. себе	Предполагаются равны едисперсии	,569	,455	,706	38	,485	,50895	,72128	-,95120	1,96910
	Не предполагаются равны едисперсии			,722	37,025	,475	,50895	,70506	-,91961	1,93751
Запереч	Предполагаются равны едисперсии	,999	,324	-,672	38	,506	-,53197	,79172	-2,13473	1,07079
	Не предполагаются равны едисперсии			-,648	29,545	,522	-,53197	,82071	-2,20917	1,14523
Релігія	Предполагаются равны едисперсии	2,202	,146	,985	38	,331	1,04859	1,06430	-1,10596	3,20315
	Не предполагаются равны едисперсии			,956	30,473	,346	1,04859	1,09634	-1,18898	3,28617
Гумор	Предполагаются равны едисперсии	,038	,847	,204	38	,840	,21228	1,04229	-1,89774	2,32229
	Не предполагаются равны едисперсии			,201	33,192	,842	,21228	1,05363	-1,93088	2,35543
Повед. уникн	Предполагаются равны едисперсии	,087	,770	-,637	38	,528	-,46803	,73531	-1,95658	1,02052
	Не предполагаются равны едисперсии			-,632	33,613	,532	-,46803	,74103	-1,97462	1,03856
Стримув	Предполагаются равны едисперсии	,963	,333	-,019	38	,985	-,01535	,80699	-1,64900	1,61831
	Не предполагаются равны едисперсии			-,018	29,810	,985	-,01535	,83503	-1,72117	1,69048
Ем. соц. п	Предполагаются равны едисперсии	1,897	,177	,413	38	,682	,40921	,99041	-1,59578	2,41420
	Не предполагаются равны едисперсии			,397	29,001	,694	,40921	1,03050	-1,69839	2,51681
Заспок	Предполагаются равны едисперсии	16,817	,000	1,292	38	,204	,84399	,65330	-,47855	2,16653
	Не предполагаются равны едисперсии			1,191	23,304	,246	,84399	,70861	-,62084	2,30881
Прийн	Предполагаются равны едисперсии	,502	,483	1,189	38	,242	1,06394	,89469	-,74727	2,87515
	Не предполагаются равны едисперсии			1,217	37,038	,231	1,06394	,87444	-,70777	2,83565
Придуш. конк	Предполагаются равны едисперсии	,634	,431	-,140	38	,889	-,13555	,96485	-2,08878	1,81769
	Не предполагаются равны едисперсии			-,143	36,477	,887	-,13555	,94911	-2,05956	1,78846
Планув	Предполагаются равны едисперсии	,142	,709	-,870	38	,390	-,74169	,85277	-2,46802	,98465
	Не предполагаются равны едисперсии			-,849	31,353	,402	-,74169	,87319	-2,52176	1,03839

**Експериментальна група До та після тренінгу.
Порівняння за допомогою критерію Стьюдента для залежних вибірок
Тест Лазаруса**

Статистика парных выборок					
		Среднее	N	Среднеквадратичная отклонения	Среднеквадратичная средняя ошибка
Пара 1	Конфр. До	8,5000	20	2,54434	,56893
	Конфр. Після	4,7000	20	1,92217	,42981
Пара 2	Дистанц. До	8,5000	20	2,13985	,47848

	Дист.Після	5,0500	20	1,50350	,33619
Пара 3	Самоконтр.До	11,8000	20	2,78341	,62239
	Самокнт.П	12,4000	20	2,08756	,46679
Пара 4	Пошук.с.п.До	10,8000	20	2,87640	,64318
	Пошук.П	13,3500	20	1,87153	,41849
Пара 5	Прийн.в.До	6,8000	20	2,28496	,51093
	Прийн.П	7,5000	20	1,70139	,38044
Пара 6	Втеча.До	11,1000	20	2,65370	,59338
	Втеча.П	7,7500	20	2,19749	,49137
Пара 7	План.ріш.До	11,3500	20	3,54334	,79232
	План.П	13,0000	20	2,22427	,49736
Пара 8	Поз.переоц.До	11,9500	20	3,73427	,83501
	Позит.П	15,6500	20	2,34577	,52453

Критерий парных выборок										
		Парные разности					т	ст.с в.	знач. (двухсторонняя)	
		Среднее	Среднеквадратичная отклонения	Среднеквадратичная средняя ошибка	95% доверительный интервал для разности					
					Нижняя	Верхняя				
Пара 1	Конфр.До - Конфр.Після	3,8000	1,98945	,44485	2,86891	4,73109	8,542	19	,000	
Пара 2	Дистанц.До - Дист.Після	3,4500	1,90498	,42597	2,55844	4,34156	8,099	19	,000	
Пара 3	Самоконтр.До - Самокнт.П	,6000	3,81686	,85348	-2,38635	1,18635	,703	19	,491	
Пара 4	Пошук.с.п.До - Пошук.П	,2550	2,87411	,64267	-3,89513	-1,20487	,3968	19	,001	
Пара 5	Прийн.в.До - Прийн.П	,7000	2,40832	,53852	-1,82713	,42713	,1300	19	,209	
Пара 6	Втеча.До - Втеча.П	3,3500	2,47673	,55381	2,19085	4,50915	6,049	19	,000	
Пара 7	План.ріш.До - План.П	,1650	2,56032	,57251	-2,84827	-,45173	,2882	19	,010	
Пара 8	Поз.переоц.До - Позит.П	,3700	2,95760	,66134	-5,08420	-2,31580	,5595	19	,000	

**Експериментальна група До та після тренінгу.
Порівняння за допомогою критерію Стьюдента для залежних вибірок
Тест COPE**

Статистика парных выборок					
		Среднее	N	Среднеквадратичная отклонения	Среднеквадратичная средняя ошибка
Пара 1	Поз.пер.До	11,4500	20	2,96426	,66283
	Поз.пер.П	13,0000	20	1,89181	,42302
Пара 2	Уявне.ун.До	7,5500	20	1,98614	,44411
	Уявне.ун.П	6,5500	20	1,35627	,30327
Пара 3	Концент.До	9,9500	20	3,10305	,69386
	Концентр.П	10,6500	20	1,66307	,37187
Пара 4	Викор.Соц.До	11,5000	20	2,74341	,61345
	Викори.ін.П	12,5000	20	1,76218	,39403
Пара 5	Акт.опан.До	12,9500	20	2,13923	,47835
	Акт.опан.П	14,2500	20	1,20852	,27023

Пара 6	Запер.До	6,8500	20	2,49789	,55855
	Запер.П	5,7000	20	1,45458	,32525
Пара 7	Зверн.Рел.До	7,6000	20	3,93901	,88079
	Зверн.рел.П	8,1000	20	3,46258	,77426
Пара 8	Гумор.До	9,1000	20	2,91818	,65253
	Гумор.П	11,3500	20	2,05900	,46041

Критерий парных выборок									
		Парные разности				т	ст.с в.	знач. (двухсторонняя)	
		Среднее	Среднеквадратичная отклонения	Среднеквадратичная средняя ошибка	95% доверительный интервал для разности				
					Нижняя	Верхняя			
Пара 1	Поз.пер.До - Поз.пер.П	-1,55000	2,11449	,47281	-2,53961	-,56039	-3,278	19	,004
Пара 2	Уявне.ун.До - Уявне.ун.П	1,00000	1,37649	,30779	,35578	1,64422	3,249	19	,004
Пара 3	Концент.До - Концентр.П	-,70000	1,80933	,40458	-1,54679	,14679	-1,730	19	,100
Пара 4	Викор.Соц.До - Викори.ин.П	-,10000	1,71679	,38389	-1,80348	-,19652	-2,605	19	,017
Пара 5	Акт.опан.До - Акт.опан.П	-,13000	1,41793	,31706	-1,96361	-,63639	-4,100	19	,001
Пара 6	Запер.До - Запер.П	1,15000	1,59852	,35744	,40187	1,89813	3,217	19	,005
Пара 7	Зверн.Рел.До - Зверн.рел.П	-,50000	1,05131	,23508	-,99203	-,00797	-2,127	19	,047
Пара 8	Гумор.До - Гумор.П	-,22500	2,12442	,47503	-3,24426	-1,25574	-4,736	19	,000

Статистика парных выборок					
		Среднее	N	Среднеквадратичная отклонения	Среднеквадратичная средняя ошибка
Пара 1	Повед.ун.До	7,8500	20	2,08440	,46609
	Повед.ун.П	6,6000	20	1,66702	,37276
Пара 2	Стрим.До	9,8000	20	2,76444	,61815
	Стрим.п	8,3000	20	1,80933	,40458
Пара 3	Викор.Ем.До	10,4000	20	3,28313	,73413
	Викор.ем.П	12,4000	20	2,01050	,44956
Пара 4	Заспок.До	5,5000	20	1,79179	,40066
	Викор.засп.П	4,6500	20	,81273	,18173
Пара 5	Прийн.До	10,2500	20	2,40340	,53742
	Приняття.П	12,3000	20	1,94936	,43589
Пара 6	Придуш.До	11,0000	20	3,06079	,68441
	Придуш.к.П	10,7500	20	1,80278	,40311
Пара 7	Планування.До	12,7000	20	3,11364	,69623
	Планув.П	13,7000	20	1,83819	,41103

Критерий парных выборок

		Парные разности					т	ст.с в.	знач. (двухсторон няя)
		Сред нее	Среднеквадратичнаяотк лонения	Среднеквадратичная средн яяошибка	95% доверительныйинтервал дл я разности				
					Нижняя	Верхняя			
Па ра 1	Повед.ун.До - Пове д.ун.П	1,250 00	1,25132	,27980	,66437	1,83563	4,4 67	19	,000
Па ра 2	Стрим.До - Стрим. п	1,500 00	1,82093	,40717	,64778	2,35222	3,6 84	19	,002
Па ра 3	Викор.Ем.До - Викто р.ем.П	- 2,000 00	1,80642	,40393	-2,84543	-1,15457	- 4,9 51	19	,000
Па ра 4	Заспок.До - Викор.з асп.П	,8500 0	1,26803	,28354	,25654	1,44346	2,9 98	19	,007
Па ра 5	Прийн.До - Приinya ття.П	- 2,050 00	1,95946	,43815	-2,96705	-1,13295	- 4,6 79	19	,000
Па ра 6	Придуш.До - Приду ш.к.П	,2500 0	1,61815	,36183	-,50732	1,00732	,69 1	19	,498
Па ра 7	Планування.До- Пл анув.П	- 1,000 00	1,77705	,39736	-1,83168	-,16832	- 2,5 17	19	,021