

2. Кіясь А. В. Формування ефективних копінг-стратегій учителів як захист їхнього психологічного здоров'я . *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 44-48

Науковий керівник: Греса Наталія Володимирівна, доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент.

Хворост Тетяна Віталіївна,
студентка 4-го курсу факультету № 6
Харківського національного університету внутрішніх справ

РОЛЬ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Інтерес до проблеми копінг- поведінки в сучасній психологічній науці постійно зростає. Копінг- поведінка є особливою формою реалізації активності особистості, в якій виявляються її загальні, специфічні і індивідуальні характеристики у важких життєвих ситуаціях.

Курсанти військового вузу, крім вирішення нормативних завдань розвитку, стикаються зі специфічними завданнями, зумовленими особливостями їх професійного формування як офіцерів. Зміна темпу життя, розпорядок дня відповідно до статуту, розлука з близькими людьми, регламентований стиль поведінки і спілкування, необхідність підпорядкування, неможливість усамітнення, підвищена відповідальність, певні побутові складності і незручності, інтенсивність навчання у військовому вузі пред'являють високі вимоги до фізичного і психічного здоров'я курсантів, благополуччя яких буде залежати від можливості справлятися з виникаючими труднощами їх особистісного та професійного становлення [1, с.234]. В умовах підтримання високої бойової готовності військовослужбовці постійно знаходяться в різних стресових ситуаціях і, використовуючи копінг-поведінку, долають їх з різним ступенем ефективності. Тому проблема формування копінг-

поведінки майбутніх офіцерів є актуальною, багатоаспектною і вимагає пошуку сучасних шляхів її вирішення для визначення правильної і адекватної специфічним вимогам траєкторії поведінки.

Питанням копінг-стратегій приділяється значна увага, як серед зарубіжних так і вітчизняних дослідників: (Р. Лазарус, S. Folkman, S. Hobfoll, Л. Анциферова, Т. Крюкова, А. Поденко, О. Рєзнікова, Т. Ткачук, Н. Родіна). Проблеми копінг-стратегії знаходять своє відображення у загальнонауковій методології системного підходу до розуміння особистості (Б. Ломов, Г. Костюк, С. Максименко, Л. Бурлачук); у положенні теорії вчинку В. Роменця; генетичному підході С. Максименка; в уявленні про життєвий світ особистості сформульованому Т. Титаренко; у психологічній моделі цілепокладання Ю. Швалба [2, с. 13].

Багатомірність копінг-стратегій є їх важливою характеристикою, що дозволяє виконувати різні функції: вирішувати проблеми і попереджувати їх появу, контролювати власні емоції, включатися у взаємодію зі стресом чи уникати його, змінювати себе, ситуацію або пристосовуватися до неї. Багато дослідників пропонують розглядати конструктивний і неконструктивний копінг. Конструктивні копінг-стратегії передбачають досягнення мети власними силами, зверненням за допомогою до інших людей, які включені в цю ситуацію або мають досвід вирішення подібних проблем, ретельне обдумування проблеми й різноманітних шляхів її розвитку або вирішення, переосмислення проблемної ситуації. До неконструктивних відносять різноманітні способи психологічного захисту, пасивність, уникнення, імпульсивну поведінку (емоційні зриви, екстравагантні вчинки, агресивні реакції). [3, с.73-74].

Окреме місце в контексті вивчення в межах психологічного спрямування копінг- поведінки займає проактивний копінг. Проактивний копінг є засобом подолання труднощів, він має багатоплановий характер і орієнтований на майбутнє, об'єднує процеси особистого управління якості життя з

саморегуляцією для досягнення мети. Проактивна копінг – поведінка це метод оцінки майбутніх цілей і створення умов для їх успішного досягнення. Аспінвалл і Тейлор вважають, що проактивний копінг – це процес, за допомогою якого відбувається підготовка до потенційних майбутнім стресорів та можливість їх запобіганню взагалі [4, с.8]. Проактивна копінг-поведінка відрізняється від традиційних уявлень про копінг трьома основними характеристиками:

1. Традиційні форми копінг-поведінки – реактивні, тобто вони мають справу зі стресовими подіями, які вже відбулися, їх мета – це компенсація втрати або зменшення шкоди. Проактивний копінг орієнтований на майбутнє. Він складається з зусиль, спрямованих на створення загальних ресурсів, що сприяють здійсненню завдань і особистісного росту.

2. Реактивний копінг розглядається як управління ризиками, проактивний копінг пов'язаний більше з керуванням метою. При використанні проактивного копіngu люди сприймають скрутні ситуації як виклики. Вони бачать ризики, вимоги і можливості, пов'язані з вибором тієї чи іншої стратегії поведінки для вирішення проблемної ситуації в майбутньому, але вони не оцінюють їх як загрозу, шкоду або втрату. Проактивний копінг стає засобом управління метою замість засобу управління ризиком.

3. Мотивація для проактивної копінг- поведінки є більш позитивною внаслідок сприйняття ситуацій як оскарження і стимулювання, тоді як реактивний копінг враховує оцінку ризику, тобто, найчастіше, висунуті вимоги оцінюються негативно, як загрози [4. С.8].

Однією з найбільш детально розроблених моделей проактивного копіngu є модель Е. Грінгласс. З її точки зору, проактивний копінг інтегрує планування і превентивні стратегії з проактивною саморегуляцією для досягнення цілей, з використанням соціальних ресурсів і емоційною саморегуляцією діяльності в цілому [5. С.138].

Таким чином вивчення копінг-стратегій, зокрема проактивної копінг-поведінки у військовослужбовців є важливим науковим завданням, в результаті вирішення якого копінг-стратегія стане особистісним ресурсом, що забезпечить підтримку і самопомогу, дозволить знайти в собі цінності і ресурси для саморозвитку, самоактуалізації для досягнення особистісного і соціального успіху.

Список бібліографічних посилань

1. Лапкина Е.В. Исследование преодолевающего поведения курсантов военного вуза. *Ярославский педагогический вестник*. 2016. № 3 с.234-237.
2. Адаменко Л. С. Актуальні аспекти дослідження копінг-поведінки особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Вип. 1. С. 13-18.
3. Боснюк В. Ф. Проблема оцінки ефективності копінг-стратегій рятувальників Бочаровські читання : матеріали наук.-практ. конф. [з міжнар. участю], присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової (м. Харків, 18 берез. 2016 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2016. с.70-73
4. Сирота Н.А., Ярославская М.А. Исследование проактивного совладающего поведения у больных шизотипическим расстройством. *Медицинская психология в России*. 2014. Т. 6, № 1. С. 8
5. Белинская Е.П., Вечерин А.В. Адаптация диагностического инструментария: опросник «Проактивный копинг». *Социальная психология и общество*. 2018 г. Том 9. № 3. С.137-145

Науковий керівник: Греса Наталія Володимирівна, доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, доцент, кандидат психологічних наук.

Хмарська Анастасія Олександрівна,
*студентка 3-го курсу психолого-педагогічного факультету
Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР*

ЗНАЧЕННЯ СТРЕСУ З ТОЧКИ ЗОРУ ЗООПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Сучасність характеризується значною кількістю стресорів, з якими людина стикається щодня. Зазвичай, стрес характеризується своїм негативним впливом, проте вивчення значення стресу в процесі еволюції дає можливість проаналізувати його фізіологічне та адаптивне значення.