

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ «ПСИХОЛОГІЯ» В ЧАСИ ВІЙНИ

Чачко Світлана Леонідівна

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної психології
і психологічного консультування,*

*Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Артюхіна Наталія Вікторівна

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри загальної психології
і психологічного консультування,*

*Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Мостова Тетяна Дмитрівна

*кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної психології
і психологічного консультування,*

*Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна*

Актуальність. Проблема використання та відновлення психологічних ресурсів особистості в часи війни є вкрай актуальною. Особливо детального вивчення вимагають копінгі, що використовують здобувачі вищої освіти за спеціальністю «Психологія» в умовах війни. Адже вони – майбутні фахівці, які в межах своєї практики мають допомагати особам, які звернулись до них по допомогу, адаптуватися в умовах як повсякденних, так і екстремальних стресів. І в першу чергу, вони самі мають уміти долати перешкоди, труднощі, з якими стикаються сьогодні громадяни України в зв'язку з війною.

Мета дослідження. Вивчити копінг-стратегії здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Психологія» в часи війни.

Методи та база дослідження. Для аналізу долаючої поведінки особистості студентів-психологів застосовувався адаптований варіант методики COPE К. Карвера, М. Шейера і Дж. Вейнтрауба.

В дослідженні взяли участь 150 здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Психологія» віком 17–23 роки.

Результати дослідження. Згідно з результатами, були виявлені наступні тенденції. Найрозповсюдженішою копінг-стратегією в даній вибірці стало позитивне переформулювання та особистісне зростання (33 %). Це означає, що більшість з групи звикла віднаходити позитивні моменти в стресовій ситуації та, зробивши певні висновки, змінювати власну поведінку на більш адаптивну. На другому місці за частотою вибору стала емоційна соціальна підтримка (30 %). У важкі для себе часи значна кількість людей звертається за допомогою до інших для отримання підтримки та слів заохочення. Часто обирали також інструментальну соціальну підтримку (25 %), активне подолання (25 %) та гумор (25 %). Такі люди бажають отримати пораду та допомогу у складній ситуації, самостійно вирішити існуючу проблему чи знизити шквал напруження чи тривоги завдяки жарту, відповідно. Наступними за місцем стали планування (21 %) та пригнічення конкуруючої діяльності (21 %). Це означає, що серед копінгів доволі часто звертаються ще й до стратегій, що пов'язані з продумуванням власних дій та тактики подолання стресу, а також повної концентрації на проблемі задля її вирішення та ігнорування побічної діяльності. Дещо менше обирали стратегію прийняття (13 %) і концентрація на емоціях (13 %). Тобто поведінка, що характеризується примиренням з існуючою ситуацією, хоча й наявна в даній вибірці, але не займає провідні позиції. Рідко зустрічалися прийняття заспокоїливих (5 %) та ухилення від проблем у думках (3 %). Таким чином, звернення до ліків чи інших засобів заспокоєння подібного характеру та використання різних видів активності задля того, аби відволіктись від стресової події, не надто популярний спосіб подолання. Ще менше використовують заперечення (2 %). Спроби не помічати проблему та ігнорувати її наявність – копінг не розповсюджений. Зовсім не зустрічалися копінг – ухилення від проблем у поведінці, стримування та звернення до релігії.

Таким чином, можна зауважити наступне. По-перше, тенденція вибору певних копінг-стратегій у якості домінуючих при подоланні стресової ситуації, зводиться до вибору ними здебільшого адаптивних копінгів конструктивного характеру. Нагадаємо, що адаптивні копінг характеризуються певними якостями. Серед них – адекватність кризовій ситуації, наявність позитивного ефекту, стратегії направлені на вирішення проблеми, а не її ігнорування, існує взаємодія з оточуючими та зовнішнім світом/проблемою, своєчасність та благополуччя у психологічному та фізичному станах. Саме ці якості відповідають описам стратегій долаючої поведінки, що знаходяться на

верхніх позиціях у представленій вибірці. А дезадаптивні залишилися, здебільшого, внизу списку.

По-друге, вибір домінуючих копінг-стратегій був зумовлений певними факторами. В першу чергу, до них можна віднести вік досліджуваних. Так, знаходячись на початку свого життєвого шляху, люди, як правило, з оптимізмом дивляться у майбутнє, що, як відомо, покращує шанси подолання стресу, а вже позитивний досвід у вирішенні проблеми напряду збільшує вірогідність подолання в подальшому. Вибір позитивного переформулювання та особистісного зростання у якості домінуючого для більшості студентів з вибірки можна пояснити специфікою їх майбутньої професії, адже, знаючи причини власних станів, способи конструктивного вирішення ситуації та позитивні аспекти випробувань (як от особистісне зростання) у випадку стресу з ними набагато легше впоратися. Звернення до соціальної підтримки пояснюється тією ж причиною, адже сферу психології вибирають, зазвичай люди комунікативні та направлені на взаємодію з соціумом. Частий вибір наступного копінгу за списком, а саме, активного подолання, можна пояснити двома причинами: перша – це, знову ж таки, специфіка майбутньої професії, бо люди даного складу, багато знаючи про стрес та його природу, мають достатньо засобів для боротьби з ним, а, отже, виберуть, скоріше, подолати стресову ситуацію, ніж ігнорувати її; друга – тенденція активної життєвої позиції серед молоді. Віковими параметрами та певними настроями у суспільстві, що характеризуються мотивами легкого відношення до складних ситуацій, пояснюється велика частота вибору гумору в якості подолання. Концентрація на проблемі, без відволікання на іншу діяльність, цілком вписується у загальну картину вподобань у даній певних стратегій. Тому, пригнічення конкуруючої діяльності, як засіб впоратися з труднощами, в повній мірі, корелює з поведінкою людини, що активно вивчає психологію і звертає на подібні речі особливу увагу. Ще один копінг, планування, пояснюється особливим відношенням вибірки до ситуації стресу. Знаючи, усі моменти, що стосуються даного питання, майбутні психологи намагаються заздалегідь продумати способи подолання та власну поведінку. Значно менше обиралися стратегії концентрації на емоціях, прийняття та використання заспокійливих. Це пояснюється, знову ж специфікою світосприйняття людини, що активно вивчає психологію. У момент стресу вмикаються адаптивні копінги, що направлені на пряму взаємодію з проблемою, а представлені стратегії такими не є, тож, за законами роботи психіки, перевага одних стратегій виключає можливість активного використання протилежних ним способів подолання. Тією ж причиною можна пояснити майже повне ігнорування

наступних стратегій: ухилення від проблем у думках та заперечення. Психологи спрямовані, скоріше, на взаємодію з проблемою, а вищезгадані копінги, слугують засобом її уникнення. Зовсім не вибиралися ухилення від проблем у поведінці, заперечення та звернення до релігії. Перші дві не використовуються через причину, що представлена для попередніх стратегій, а остання – через особливості світогляду, притаманні сучасній людині, адже з розвитком науки все менше людей приймає релігійні догми.

Висновки. Результати дослідження продемонстрували доволі оптимістичну картину щодо долаючої поведінки здобувачів вищої освіти за спеціальністю «Психологія». На четвертому році широкомасштабних бойових дій в Україні майбутні психологи схильні частіше обирати конструктивні копінги для адаптації в умовах тривалого стресу війни.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-78>

ВПЛИВ ЛЮДИНО-ТВАРИННОЇ ВЗАЄМОДІЇ ЗА ДОПОМОГОЮ СЛУЖБОВИХ СОБАК НА ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ ОСОБИСТОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКИХ-КІНОЛОГІВ

Чернілевська-Ісайко Олена Вікторівна

*аспірантка кафедри загальної психології і психологічного
консультування,*

*Одеський національний університет імені І.І. Мечникова,
начальник кінологічного центру Головного управління
Національної поліції в Одеській області
м. Одеса, Україна*

Кінологічна служба є невід’ємним підрозділом силових та правоохоронних органів у багатьох країнах світу. Минуло більше 100 років як на території нашої держави правоохоронцями стали використовуватися службові собаки для розкриття тяжких неочевидних злочинів. І сьогодні в Україні кінолог – це одна із поліцейських професій, до функцій яких належить участь зі службовими собаками в складі слідчо-оперативних груп під час проведення оглядів місць подій, заходів з припинення злочинів, пошуку та затримання злочинців, виявлення вибухових речовин, зброї, набоїв і наркотичних засобів, трупів, стріляних гільз, інших предметів, що можуть використовуватися