

Степаненко Наталія,

*ад'юнкт докторантури та ад'юнктури, Національна академія
Національної гвардії України*

Барко Вадим,

*доктор психологічних наук, старший дослідник, доцент кафедри психології та
педагогіки навчально-наукового інституту роботи з персоналом,
Національна академія Національної гвардії України*

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ЯК МЕХАНІЗМ РОЗВИТКУ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ КУРСАНТІВ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Професійна підготовка курсантів вищих військових навчальних закладів розгортається в умовах постійного психоемоційного тиску: жорсткої регламентації діяльності, суворих оціночних ситуацій, необхідності миттєвого самоконтролю і готовності діяти за умов невизначеності. За таких обставин ключового значення набуває здатність зберігати ефективність і внутрішню рівновагу попри несприятливі впливи – резильєнтність як динамічний процес, що формується через взаємодію особистісних ресурсів, досвід подолання труднощів і соціального середовища [4; 6]. Це дає підстави аналізувати копінг-стратегії як провідний механізм розвитку психологічної стійкості майбутнього офіцера.

Резильєнтність – загальна здатність особистості витримувати стресогенний вплив і продовжувати розвиток попри труднощі; копінг-стратегії – конкретні способи реагування, через які людина змінює ситуацію, переосмислює її або пристосовується до неї з мінімальними психологічними втратами [2; 6]. У структурі резильєнтності виокремлюють когнітивний, емоційний, поведінковий, мотиваційний і соціальний компоненти [3]; поведінковий і когнітивний безпосередньо втілюються у копінг-поведінці – видимих способах, через які внутрішня стійкість проявляється в реальній діяльності курсанта. Теоретичним підґрунтям є когнітивно-оціночна модель стресу: якщо ситуація сприймається як контрольована, активуються адаптивні стратегії – планування, самоконтроль, пошук підтримки, позитивна переоцінка [2; 5]; якщо ж як неконтрольована загроза – уникання, заперечення, емоційна дезорганізація [2]. Копінг у цій моделі є не простою реакцією на стрес, а ланкою, через яку внутрішні ресурси переходять у конкретну адаптаційну дію: саме вибір стратегії визначає, чи стане стресова ситуація поштовхом до розвитку, чи джерелом виснаження.

Для курсанта це набуває конкретного прикладного значення. Під час нічних тактичних навчань за умов фізичного виснаження і часового дефіциту той, хто аналізує ситуацію, контролює емоції та звертається по підтримку, не лише виконує завдання – він закріплює адаптивний патерн реагування. Відтворюваний у різних ситуаціях нормативного тиску, цей патерн стає психологічною основою стійкості [5; 6]. Таким чином, копінг виконує не лише компенсаторну, а й розвивальну функцію – забезпечує перехід від ситуативного подолання до стійкої здатності адаптуватися.

Конструктивні стратегії – проблемно-орієнтоване подолання, планування, самоконтроль, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності та пошук

соціальної підтримки – зберігають суб'єктну активність і мають розвиткове значення: кожен успішно подоланий епізод підсилює впевненість у власній ефективності та розширює адаптаційний репертуар [2]. Деадаптивні варіанти – уникання, заперечення, пасивне дистанціювання – можуть тимчасово знижувати напруження, однак не збагачують досвіду і підривають стійкість [2]. При цьому ефективність копіngu визначається не лише характером стратегії, а й гнучкістю її застосування відповідно до вимог ситуації: саме гнучкий копінг якнайповніше підсилює адаптаційний потенціал і сприяє розвитку резильєнтності як динамічної системи.

Механізм впливу копіngu пояснюється через зворотний зв'язок: успішна адаптація посилює саморегуляцію та готовність до подальших труднощів; неефективний копінг виснажує ресурси і підвищує вразливість [5]. Між копіngом і особистісними ресурсами – оптимізмом, соціальними зв'язками, самоефективністю, саморегуляцією, наявністю цілей і смислів – існує взаємна залежність: ресурси зумовлюють якість стратегій, а стратегії зміцнюють або підривають ресурсну базу [6]. Для системи підготовки це означає, що психологічний супровід має бути спрямований на формування навичок оцінки ситуації, рефлексії власних реакцій і розвиток групової культури взаємопідтримки як зовнішнього ресурсу стійкості.

Отже, копінг-стратегії є провідним механізмом розвитку резильєнтності курсантів: вони опосередковують перехід від переживання стресу до його конструктивного подолання, підтримують саморегуляцію та мобілізацію особистісних і соціальних ресурсів. Конструктивний і гнучкий копінг формує стійкі моделі адаптивної поведінки; деадаптивний – гальмує інтеграцію досвіду. Тому в системі професійної підготовки майбутнього офіцера розвиток копіngu слід розглядати як системоутворювальний елемент формування резильєнтної особистості [1–6].

Список використаних джерел:

1. Березяк К. М., Лісецький Р. Б. Психологічні особливості резильєнтності військовослужбовців. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. *Педагогіка і психологія*. 2024. № 1 (3). С. 59–66.
2. Ігнатюк О. А. Копінг-стратегії та тренінги як інструменти розвитку резильєнтності й стресостійкості особистості соціального працівника, педагога, психолога. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка Степана Дем'янчука*. Серія: Педагогіка та психологія. 2025. С. 112–119.
3. Назарук Н. В., Бухаловкіна К. М. Психологічні особливості та детермінанти резильєнтності у військовослужбовців. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2025. Т. 36 (75), № 6. С. 122–127. DOI: 10.32782/2709-3093/2025.6/18
4. Потапов С. О. Проблема резильєнтності в сучасній психології. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. *Серія психологічна*. 2023. № 2. С. 90–95. DOI: 10.32782/2311-8458/2023-2-12
5. Рудь В. М. Теоретична модель резильєнтності студентів. *Наукові записки*. Серія: Психологія. 2025. Вип. 4 (10). С. 79–86. DOI: 10.32782/cusu-psy-2025-4-10
6. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 1. С. 35–40.