

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ  
ГОСТРОГО СТРЕСУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0532-з  
спеціальності 053 – Психологія

Бойко Юлія Олександрівна

Керівник: д.психол.н., професор Шевченко Н. Ф.

Рецензент: к.психол.н., доц. Бородулькіна Т. О.

Запоріжжя – 2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології  
Кафедра психології  
Рівень вищої освіти магістр  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

**ЗАВДАННЯ**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Бойко Юлії Олександрівні

Тема роботи Особливості вибору копінг-стратегій подолання гострого стресу  
військовослужбовцями

керівник роботи Шевченко Н. Ф. д.психол.н., професор кафедри психології  
затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1504-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз дослідження копінг-стратегій військовослужбовця; розкрити поняття та особливостей переживання гострого стресу військовослужбовцями; здійснити теоретичний огляд досліджень психологічних особливостей вибору копінг-стратегій військовослужбовцями; вивчити і розкрити переживання гострого стресу і його вплив на вибір копінг-стратегій військовослужбовцями.
5. Перелік графічного матеріалу: 1 таблиця, 3 малюнки
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Шевченко Н. Ф., професор		
Розділ 1	Шевченко Н. Ф., професор		
Розділ 2	Шевченко Н. Ф., професор		
Висновки	Шевченко Н. Ф., професор		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень – лютий 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень – травень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень – серпень 2023 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2023 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2023 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2023 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ Ю. О. Бойко

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Н. Ф. Шевченко

**Нормоконтроль пройдено**

**Нормоконтролер** \_\_\_\_\_ О. М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 75 сторінок, 1 таблиця, 3 рисунка, 57 джерел.

Об'єкт дослідження – копінг-стратегії подолання гострого стресу.

Предмет дослідження – психологічні особливості вибору копінг-стратегій подолання гострого стресу військовослужбовцями.

Мета роботи – теоретично вивчити і обґрунтувати особливості вибору копінг-стратегій подолання гострого стресу військовослужбовцями.

Гіпотеза дослідження: особливості вибору копінг-стратегій подолання гострого стресу військовослужбовцями можуть бути пов'язані із особистісними особливостями (рисами, характеристиками) військовослужбовця, соціальним середовищем військовослужбовця, переживанням гострого стресу військовослужбовцем.

Методи дослідження: теоретико-методологічний аналіз сучасного стану досліджуваної проблеми; систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження.

Наукова новизна полягає у виокремленні і обґрунтуванні особливостей вибору копінг-стратегій подолання гострого стресу військовослужбовцями та розробці практичних рекомендацій з вибору адаптивних копінг-стратегій подолання гострого стресу військовослужбовцями.

Галузь використання: психологічні служби та відділи по роботі з особовим складом військових частин (підрозділів), військові навчальні заклади.

**КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, КЛАСИФІКАЦІЯ СТРАТЕГІЙ, АДАПТИВНІ СТРАТЕГІЇ, КОПІНГ-ПОВЕДІНКА, ГОСТРИЙ СТРЕС, БОЙОВИЙ СТРЕС, ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЕЦЬ.**

## SUMMARY

Boiko Y. O. Characteristics of Choosing a Coping Strategies to Cope an Acute Stress by Military Personnel.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (57 items, 10 of foreign origin). The qualifying work volume is 75 pages long, 54 of them – main text. There are 1 table and 3 illustrations.

The qualifying work gives the theoretical survey and research of the peculiarities of choosing coping strategies for cope with an acute stress by military personnel. The master thesis is composed of 2 chapters, each of them dealing with different aspects of choosing coping strategies for cope with an acute stress by military personnel.

The research object: coping strategies to cope with an acute stress.

The research subject: the psychological characteristics of the choosing coping strategies to cope with an acute stress by military personnel.

The research goal: is to theoretically substantiate the characteristics of choosing coping strategies to cope with an acute stress by military personnel.

The research tasks are:

- To analyze the psychological literature on the problem of coping strategies by military personnel;

- To define the concepts and characteristics of experiencing acute stress by military personnel.

- To research the psychological characteristics of the choosing coping strategies by military personnel.

- To reveal the experience of acute stress and its influence on the choosing coping strategies by military personnel.

Chapter 1 «Theoretical foundations of the study of coping strategies to cope with an acute stress by military personnel» presents a theoretical analysis of the study of coping strategies in the structure of coping, considers the classification of coping

strategies and characteristics of the coping strategies of military personnel. The specifics of experiencing acute stress by military personnel have been revealed.

Chapter 2 «Study of the psychological characteristics of choosing coping strategies to cope with an acute stress by military personnel» systematizes the psychological characteristics of choosing coping strategies and examines the influence of experiencing an acute stress on the choice of coping strategies by military personnel. The peculiarities of choosing coping strategies for cope with an acute stress by military personnel have been studied and substantiated.

Key words: coping strategies, classification of strategies, adaptive strategies, coping behavior, acute stress, combat stress, military personnel.

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ГОСТРОГО СТРЕСУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ.....	11
1.1. Копінг-стратегії військовослужбовця.....	11
1.1.1 Копінг-стратегія в структурі копіngu.....	11
1.1.2. Визначення поняття «копінг-стратегія» та огляд класифікацій копіng-стратегій.....	18
1.1.3. Особливості копіng-стратегій подолання стресу у військовослужбовців.....	23
1.2. Специфіка переживання гострого стресу у військовослужбовців.....	28
1.2.1. Визначення поняття гострого стресу військовослужбовців.....	28
1.2.2. Особливості переживання гострого стресу військовослужбовцями.....	31
РОЗДІЛ 2. ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ГОСТРОГО СТРЕСУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ.....	37
2.1. Психологічні особливості вибору копіng-стратегій військовослужбовцями.....	37
2.1.1. Особистісні особливості вибору копіng-стратегій військовослужбовцями.....	37
2.1.2. Вплив соціального середовища на вибір копіng-стратегій військовослужбовцями.....	48
2.2. Переживання гострого стресу і його вплив на вибір копіng-стратегій військовослужбовцями .....	51
2.2.1. Характер стресору як чинник інтенсивності переживання гострого стресу військовослужбовцями.....	51
2.2.2. Вплив первинної та вторинної когнітивної оцінки на вибір копіng-стратегій військовослужбовцями.....	54
2.3. Рекомендації з вибору адаптивних копіng-стратегій подолання гострого стресу.....	57
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасна Україна вже майже два роки перебуває в стані повномасштабної війни. За оцінками Міноборони України на січень 2023 року у Збройних силах служать приблизно 700 тисяч військових. Характер діяльності військовослужбовців, з урахуванням тривалих бойових дій, неминуче пов'язаний з частим переживанням гострого стресу. Професійна діяльність військовослужбовців передбачає екстремальні умови, численні ризики для життя, високий рівень відповідальності, в тому числі юридичної і моральної, що може посилювати вплив притаманного військовій діяльності бойового стресу.

Ефективність діяльності військовослужбовця забезпечують не тільки його знання, вміння та навички, але здатність до опанування стресових ситуацій, тобто копінг-поведінка. Враховуючи специфіку діяльності військовослужбовця, ця здатність може стати вирішальною для збереження життя. Так, одним із засобів забезпечення ефективної діяльності військовослужбовця і самозбереження в ситуаціях бойового стресу виступає адаптивна копінг-поведінка. В теорії копінгу, копінг-стратегії, як форми прояву копінг-поведінки для врегулювання взаємовідносин «особистість – середовище», є визначальними в формуванні адаптації або дезадаптації особистості військовослужбовця до викликів середовища.

Авторами поняття «копінг-стратегія» вважаються Р. Лазарус та С. Фолькман. Копінг-стратегії досліджували такі зарубіжні вчені: Дж. Вейлант, Р. Мосс, Дж. Амірхан, А. Білінгс, Г. Вебер, К. Карвер, а також вітчизняні науковці: В. Алещенко, С. Василенко, Л. М. Карамушка, І. Г. Андрущенко, В. Пілецький. Аналіз досліджень і публікацій показав, що копінг-стратегії вивчають у взаємозв'язку з особистісними характеристиками (А. Білінгс, Р. Моос, К. Шефер, Р. Горзух, Ф. Коен); вплив емоцій на формування копінг-



стратегій (Р. Лазарус, К. Чек, Е. Киницкі); в рамках психологічних захистів та впливу несвідомого (Н. Хаан, Л. Беллак, Ф. Крамер, Н. В. Родіна).

Проблема психологічних особливостей бойового стресу є достатньо розвинутою в працях сучасних вітчизняних дослідників (О. А. Блінов, К. О. Краченко, О. В. Тімченко, Ю. М. Широбоков, О. В. Кудренко, С. В. Василенко, В. І. Осьодло). Розуміння значення копінгу для професійної ролі військовослужбовця стимулювало дослідження особливостей копінг-поведінки військовослужбовців (Л. Л. Тютюнник, Х. І. Турецька, Ю. В. Штольцель); взаємозв'язків особистісних характеристик з копінг-стратегіями (А. О. Беспалько, М. М. Кононова, Є. І. Жорник, І. В. Гаркуша, В. І. Кайко, М. О. Ярмольчик).

В моделі «особистість – середовище» чинниками вибору копінг-стратегій виступають особистісні та середовищні особливості, проте проблема співвідношення особистісно-середовищної детермінації досі є дискусійною. Вивчення особливостей вибору копінг-стратегій подолання гострого стресу військовослужбовцями дає можливість прогнозування копінг-поведінки, формування адаптивних копінг-стратегій, розробки психокорекційних програм, тому є однією з актуальних проблем психології.

Отже, соціальна значущість проблеми та її недостатнє вивчення зумовили вибір теми дослідження: «Особливості вибору копінг-стратегій подолання гострого стресу військовослужбовцями».

Мета дослідження полягає в теоретичному вивченні і обґрунтуванні особливостей вибору копінг-стратегій подолання гострого стресу військовослужбовцями.

Об'єкт дослідження – копінг-стратегії подолання гострого стресу.

Предмет дослідження – психологічні особливості вибору копінг-стратегій подолання гострого стресу військовослужбовцями.

В основу дослідження було покладено наступне припущення, що особливості вибору копінг-стратегій можуть бути пов'язані із особистісними особливостями (рисами, характеристиками) військовослужбовця, соціальним

середовищем військовослужбовця, переживанням гострого стресу військовослужбовцем.

Для досягнення поставленої мети та згідно з висунутим припущенням було визначено наступні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз дослідження копінг-стратегій військовослужбовця.
2. Розкрити поняття та особливості переживання гострого стресу військовослужбовцями.
3. Здійснити теоретичний огляд досліджень психологічних особливостей вибору копінг-стратегій військовослужбовцями.
4. Вивчити і розкрити переживання гострого стресу і його вплив на вибір копінг-стратегій військовослужбовцями.

Методи дослідження. Теоретичні: теоретико-методологічний аналіз сучасного стану досліджуваної проблеми; систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягають у тому, що:

- теоретично виокремлено і обґрунтовано особливості вибору копінг-стратегій подолання гострого стресу військовослужбовцями;
- розширено, уточнено та доповнено взаємозв'язок психологічних особливостей та копінг-стратегій військовослужбовців, класифікацію стресорів військовослужбовців, вплив особливостей переживання гострого стресу на вибір копінг-стратегій військовослужбовцями;
- набуло подальшого розвитку вивчення феномену вибору копінг-стратегій подолання гострого стресу військовослужбовцями.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 74 сторінки. Робота проілюстрована 1 таблицею, 3 рисунками. Бібліографічний список складається з 57 найменувань, 10 з яких іноземною мовою.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ГОСТРОГО СТРЕСУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ

### 1.1. Копінг-стратегії військовослужбовця

#### 1.1.1. Копінг-стратегія в структурі копіngu

Поняття «копінг» в психологічній літературі вперше зустрічається в 1954 році в роботі А. Маслоу «Мотивація та особистість», де копінг протиставляється експресивній поведінці. На думку автора, копінг-поведінка є цілеспрямованою, вмотивованою, усвідомленою та припускає, що робляться певні зусилля. Копінг є результатом навчання та є більш керованим і контрольованим, ніж експресивна поведінка. Чинниками копіngu виступають змінні зовнішнього характеру, які визначаються культурою та довкіллям [34, 187]. В 1962 році копінг згадується в роботі американської психологині Л. Мерфі в дослідженні подолання криз розвитку дітьми. Л. Мерфі визначає копінг, як активні зусилля особистості, спрямовані на подолання складної ситуації [14, 58].

На сьогоднішній день не існує єдиного загальноприйнятого визначення копіngu, проте суттєва кількість досліджень дозволяє нам виділити трактування копіngu та його структуру згідно з різними підходами та теоріями.

*В рамках з транзакційного підходу* значний внесок в дослідження копіngu зробили Р. Лазарус та С. Фолькман. Найбільш широко цитоване визначення копіngu за їх авторством: «сукупність когнітивних і поведінкових зусиль, що постійно змінюються й спрямовані на подолання різноманітних перешкод, які можуть перевищувати ресурси людини» [10, 190]. Копінг розглядається як постійний процес взаємодії між індивідом і середовищем, а копінг-стратегії визначаються, як стратегії подолання та врегулювання взаємовідносин з навколишнім середовищем. Основними складовими процесу копіngu

виступають нові значення взаємин особистості і середовища, процеси медіації (когнітивне оцінювання) та результати копінгу.

Трансакційна модель стресу та копінгу Р. Лазаруса та С. Фолькман передбачає, що переживання стресу є результатом двоетапного процесу когнітивної оцінки та переоцінки (рис. 1.1):



**Рис. 1.1. Трансакційна модель стресу та копінгу**

**Р. Лазаруса та С. Фолькман**

1. Первинна оцінка передбачає визначення того, чи несе стресор загрозу, рівень загрози та\або наслідки стресової ситуації, тобто відбувається оцінка зовнішнього середовища.

2. Вторинна оцінка передбачає оцінку особистістю можливості впливу на стресор, оцінку наявних ресурсів для подолання загрози, вибір ресурсів та вибір копінг-стратегії.

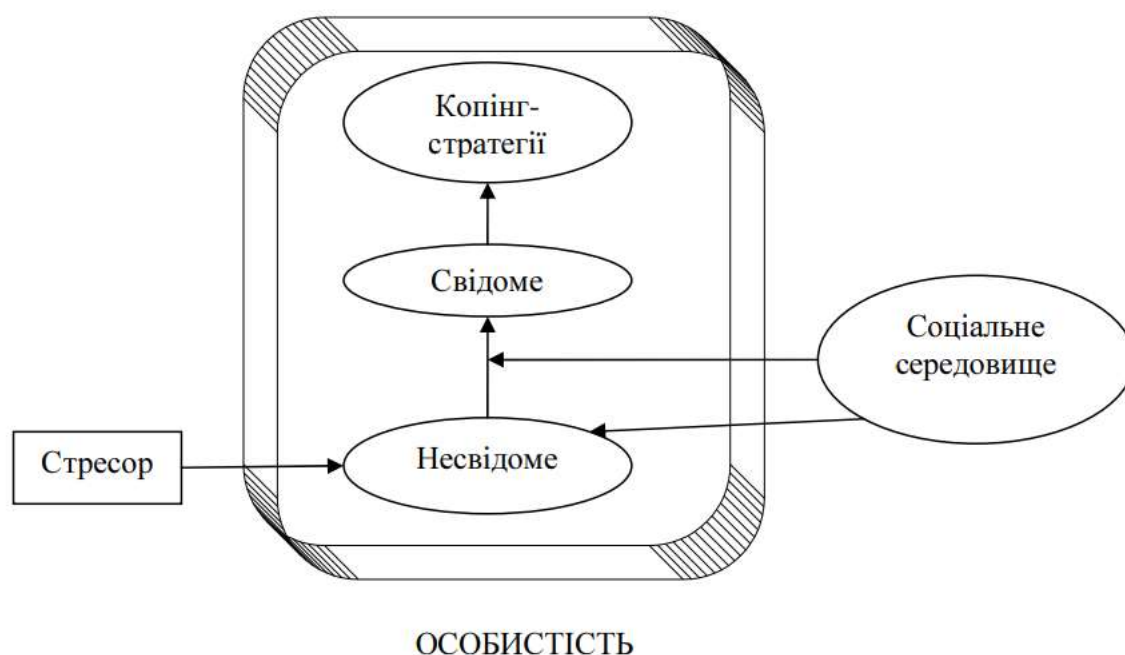
3. Переоцінка передбачає оцінку стресора і ресурсів після застосування копінгу та результату копінгу [24].

Відзначимо, що на думку Р. Лазаруса, копінг та емоції, знаходяться у взаємовпливі. Як емоції є одним з чинників формування певної копінг-поведінки, так і копінг може бути причиною виникнення емоцій та\або мати на меті зміну емоційного стану [39]. Більш широко взаємозв'язок копінгу та емоцій досліджувався в рамках когнітивно-мотиваційно-міжособистісної теорії. Дослідження К. Чека і Е. Киницкі доводять вплив емоцій гніву та суму в процесі первинного когнітивного оцінювання на вибір копінг-поведінки [39, 33].

Таким чином, в транзакційному підході, в структурі копінгу, чинниками вибору певного копінгу виокремлюємо оцінку особистістю рівня загрози, оцінку можливостей та ресурсів подолання, емоційний вплив.

*В рамках психодинамічного підходу, копінг розглядається в парадигмі психологічного захисту в его-психологічній моделі [1; 10; 39]. Н. Хаан трактує копінг як специфічний его-механізм, до якого людина вдається з метою позбавлення від внутрішньої напруги. На вплив Его при формуванні копінгу вказує і Б. Джейкобс [39, 71]. Саме в цьому підході постає питання взаємозв'язку копінгу та психологічних захистів. Н. Хаан зробила перші спроби розмежувати копінг та захисний механізм. Вона стверджує, що копінг – пластичний та цілеспрямований, враховує особливості ситуації, включає процеси обмірковування та аналізу. Захисний механізм – ригідний, автоматизований і передбачає неусвідомлене реагування. Тобто, копінг-механізм і захисний механізм ґрунтуються на ідентичних процесах, проте мають протилежну спрямованість. В той же час, Н. Хаан включає сублімацію та придушення в групу копінг-механізмів [1; 56]. Л. Беллак зазначає, що копінг є все ж ширшим поняттям, ніж захисні механізми, а розвиток копінгу в окремій особистості пов'язує з розвитком Его. Ф. Крамер наголошує на диференціації механізмів копінгу та захисту за критерієм усвідомлення. Копінгу характерна усвідомлена, вольова поведінка, а захисні механізми є несвідомими [52].*

Значний внесок в розвиток системного підходу в психодинамічній парадигмі до вивчення копінгу здійснила Н. В. Родіна, зробивши системне моделювання копінг-поведінки. Дослідниця виокремила несвідоме в одну із чотирьох підсистем («Соціальне середовище», «Несвідоме», «Свідомість», «Копінг-стратегії»), взаємодія яких і визначає психологічну відповідь на стрес [39]. Графічно системна модель формування копінг-поведінки Н. В. Родіної виглядає наступним чином (рис. 1.2) [39]:



**Рис. 1.2. Системна модель формування копінг-поведінки Н. В. Родіної**

Процес копінгу розглядається у взаємодії систем «Особистість» – «Середовище». Середовище впливає на несвідоме особистості при її формуванні, на детермінацію несвідомим рівнем свідомого рівня, на формування долаючої поведінки у відповідь на стрес.

Якщо розглядати копінг як процес, то можна виділити наступні етапи:

1. Стресова ситуація сприймається несвідомим особистості, формуються несвідомі потреби.
2. Свідоме особистості фільтрує актуальні несвідомі потреби, переводить їх на усвідомлений рівень.
3. На рівні свідомості у відповідь на ці потреби здійснюється пошук варіантів подолання, тобто копінг-стратегій та відбувається їх реалізація.

4. Здійснювана копінг-поведінка може більш-менш успішно сприяти подоланню стресової ситуації [39].

Відзначимо, що згідно з цією моделлю зіткнення зі стресором та первинна оцінка стресової ситуації відбувається саме на несвідомому рівні.

*В рамках диспозиційного підходу* копінг розглядається як постійна схильність людини реагувати на стресову ситуацію [10]. А. Біллінгс і Р. Моос зазначають, що копінг обумовлений стійкими якостями особистості, що дозволяють використовувати певні варіанти відповіді на стресові ситуації. [27, 68]. Аналогічну думку висловлюють К. Шефер та Р. Горзух та стверджують, що особистість надає перевагу сталому способу долати труднощі впродовж тривалого часу, адже її особистісні характеристики практично незмінні [10, 190].

Сучасний вітчизняний дослідник І. О. Корнієнко в своїй роботі відмічає думку Ф. Коена, що копінг є системою диспозицій, епізодичною поведінкою чи стилем. Особистість має тенденцію демонструвати певні типи для неї способи копінгу в різних життєвих умовах. Проте залишаються відкритими питання, чи особистість переноситиме копінг-стратегію з однієї ситуації на іншу, чи як пояснити використання різних копінг-стратегій у межах тієї самої ситуації на різних етапах розвитку особистості [22, 184]. Так диспозиційний підхід вивчення копінгу не набирає поширення, проте підкреслює важливість впливу особистісних рис на формування копінгу.

*В ресурсному підході* увага приділяється розподілу ресурсів для подолання стресу. С. Гобфолл виступає з критикою концепції Р. Лазаруса та в рамках теорії зберігання ресурсів наголошує, що не когнітивне оцінювання, а саме втрата ресурсів є головним чинником розвитку стресу [24; 39]. Ресурсний підхід набуває поширення в сучасних дослідників феномену копінгу. На думку І. Г. Андрущенко, в структурі копінг-поведінки виокремлюють копінг-стратегії та копінг-ресурси. Копінг-стратегія – це спосіб подолання стресу. Копінг-ресурси – відносно стабільні характеристики особистості та соціального середовища, які сприяють розвитку копінг-стратегій [2, 5]. С. І. Корсун та

Т. А. Ткачук також зазначають, що копінг-поведінка розглядається як результат взаємодії копінг-стратегій та копінг-ресурсів. Описуючи модель копінг-поведінки, дослідники виділяють окрім особистісно-середовищних ресурсів ще і когнітивні, які разом формують Я-концепцію особистості, яка в свою чергу впливає на вибір копінг-стратегії [24]. В. В. Грандт в дослідженні чинників збереження професійного здоров'я фахівців екстрених служб зазначає, що «кількісні та якісні показники копінг-ресурсів змістовно визначають використовувані фахівцем копінг-механізми, копінг-стратегії та копінг-поведінку» [11].

Таким чином, ресурсний підхід ґрунтується на тому, що чинниками вибору копінг-стратегій є копінг-ресурси, а саме кількість та якість характеристик особистості (в тому числі когнітивних) та соціального середовища.

*В теорії атрибуції мотивації та емоцій* копінг є компонентом мотиваційної моделі психологічного контролю та подолання, де копінгові зусилля спрямовані на задоволення потреб, захист проти загроз чи викликів цим потребам у стресових умовах або усунення наслідків стресу [51]. А. Незу, Т. Дзурілла, М. Голдфрід включають мотиваційний компонент та визначення цілей подолання до етапу первинної когнітивної оцінки [35, 5]. Отже, рівень мотивації, спрямованої на досягнення цілей копіngu виступає чинником вибору стратегії копіngu.

*Як один із процесів саморегуляції*, копінг розглядають Бр. Е. Компас, Дж. К. Коннор-Сміт, Х. Зальцман, О. Хардінг, А. Томсен і М. Е. Водсворт. За їх визначенням копінг – це свідомі вольові зусилля, спрямовані на регулювання емоцій, когніцій, поведінки, фізіології у відповідь на стресові події чи обставини. Копінг є підмножиною ширших процесів саморегуляції, що стосуються регулятивних зусиль, які вольово та навмисно виконуються у відповідь на стрес. [10]. Сучасна дослідниця М. М. Дідух також включає мотивацію та регуляцію в структурно-функціональну модель копіngu і виокремлює когнітивно-оцінний, мотиваційно-операційний та регулятивний



компонент, які по чергово застосовуються особистістю в процесі долання стресової події. До когнітивно-оцінного компоненту відносяться реакція психологічного захисту та когнітивне оцінювання ситуації, на які впливають психологічні особливості особистості, резерв зовнішніх та внутрішніх ресурсів. До мотиваційно-операційного компонента входить формулювання копінг-задачі та визначення способів її розв'язання за рахунок певних копінг-стратегій та копінг-дій. Результат реалізації копінг-стратегії впливає на зовнішні та внутрішні ресурси. Регулятивний компонент включає оцінку результатів копінгу та рішення про корегування копінг-поведінки [13, 65–77].

Як бачимо, визначення «копінг» має декілька можливих трактовок в залежності від теоретичного підходу та концепції вивчення. В вітчизняній психологічній літературі можна побачити варіанти перекладу слова «копінг» як «поведінка подолання», та «долаюча поведінка», що має певну відмінність в розумінні. Якщо «поведінка подолання» говорить вже про результат – подолання стресу, то «долаюча поведінка» має на увазі спроби впоратись зі стресовою ситуацією, не визначаючи результативність цих спроб. Доречно згадати і такий феномен як «нон-копінг», який розглядається як «не копінг», в антонімічному співвідношенні до визначення «копінг». В такому контексті, копінг є поведінкою подолання з успішним результатом, а нон-копінг є поведінкою неподолання, тобто поведінкою з неуспішним результатом [39, 426].

Узагальнюючи трактування поняття «копінг» в рамках транзакційного, психодинамічного, диспозиційного, ресурсного підходів, когнітивно-мотиваційно-міжособистісної теорії, теорії атрибуцій мотивації та емоцій, надалі в нашій роботі як визначення копінгу розуміємо процес відповіді\реагування на стресову ситуацію для пристосування до реальності та для управління зовнішніми та внутрішніми вимогами, стресорами із залученням когнітивних, емоційних, поведінкових зусиль, які формуються на основі кількості і якості внутрішніх (сталі та динамічні характеристики особистості) та зовнішніх ресурсів, як на свідомому рівні, так і на несвідомому

рівні, який обумовлює рівень свідомості. Тотожними до поняття «копінг» в нашій роботі визначаємо наступні поняття: копінг-поведінка, поведінка подолання, долаюча поведінка.

Узагальнюючи аналіз структури копінг-процесу, відзначимо наступне: в структурі копінгу *до стадії вибору копінг-стратегії* відбувається зіткнення зі стресором та на несвідомому рівні спрацьовує психологічний захист. На свідомому рівні здійснюється когнітивне оцінювання особистістю стресової ситуації та наявних копінг-ресурсів, усвідомлюється проблема, формулюється мета та завдання копінгу та відбувається пошук варіантів розв'язання проблеми.

Для вивчення особливостей вибору копінг-стратегій вважаємо важливим враховувати такі чинники формування копінг-стратегії як специфіка стресору, психологічні особливості особистості, потреби, мотивацію, зовнішні та внутрішні ресурси, когнітивну оцінку.

### **1.1.2. Визначення поняття «копінг-стратегія» та огляд класифікацій копінг-стратегій**

За визначенням Р. Лазаруса та С. Фолькмана копінг-стратегії – це стратегії оволодіння та врегулювання взаємовідносин із навколишнім середовищем [27, 69]. Сучасні дослідники С. І. Корсун та Т. А. Ткачук визначають копінг-стратегії як засоби управління діючим стрес-чинником, які виникають як відповідь особистості на загрозу [24]. Л. М. Карамушка, Ю. С. Снігур подають більш розгорнуту трактовку, копінг-стратегія – це форма подолання, спрямована на пошук шляхів зміни взаємозв'язку між суб'єктом й умовами зовнішнього середовища або на зниження його емоційних переживань і дистресу, яка проявляється на когнітивному, емоційному й поведінковому рівнях [15, 24]. І. Г. Андрущенко надає схоже визначення і відмічає, що копінг-стратегії – це способи подолання стрес-чинників [2, 5]. Саме це уточнення дає змогу розмежувати поняття «копінг-стратегія» та «копінг-поведінка», де

копінг-поведінка є більш широким поняттям, а копінг-стратегія є способом, формою, тобто різновидом, варіантом копінг-поведінки.

Перейдемо до розглядання основних класифікацій копінг-стратегій.

Р. Лазарус і С. Фолькман виділяють наступні три групи копінг-стратегій:

1. Проблемно-сфокусовані стратегії, в яких зусилля особистості спрямовані на вирішення проблеми та\або зміну складових проблемної ситуації (стратегії: планове вирішення проблеми, прийняття відповідальності, конфронтація).

2. Емоційно-сфокусовані стратегії, в яких зусилля особистості сконцентровані на власних переживаннях, емоційному стані (стратегії: дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка проблеми).

3. Стратегії уникнення, в яких зусилля особистості спрямованні на те, щоб позбутися проблеми, або уявити, що проблеми не існує [10; 39].

На основі цього поділу дослідники розробили опитувальник вимірювання інтраіндивідуального копінгу «Ways of Coping Questionary». Більш широкий підхід був розроблений С. Холоханом, Р. Моосом та Дж. Шефером. До проблемно- та емоційно-сфокусованих копінг-стратегій вони додають оціночно-сфокусовану групу копінг-стратегій (зусилля спрямовані на оцінювання проблеми, тобто визначення значення проблеми та\або зміни оцінки) [10, 193]. Л. Перлін і К. Шулер також пропонують групування копінг-стратегій за критерієм фокусу (спрямованості) копінгових зусиль, а саме: спрямовані на вирішення проблеми, тобто вплив на стресор або наслідки стресової ситуації; зміну емоційного стану; зміну когнітивної оцінки. Тобто, ми бачимо поділ копінг-стратегій за *критеріями компоненту в структурі свідомості* (когнітивний, емоційний), *ступеню «дистанції» до стресора* (наближення, уникнення), *спрямуванням копінгових зусиль*.

Дж. Вейлант доповнює цю класифікацію *критерієм рівня функціонування психіки* (свідоме, несвідоме) і додає групу мимовільних захисних механізмів, які спрямовані на зміну внутрішньої та зовнішньої реальності для зменшення впливу стресу [45].

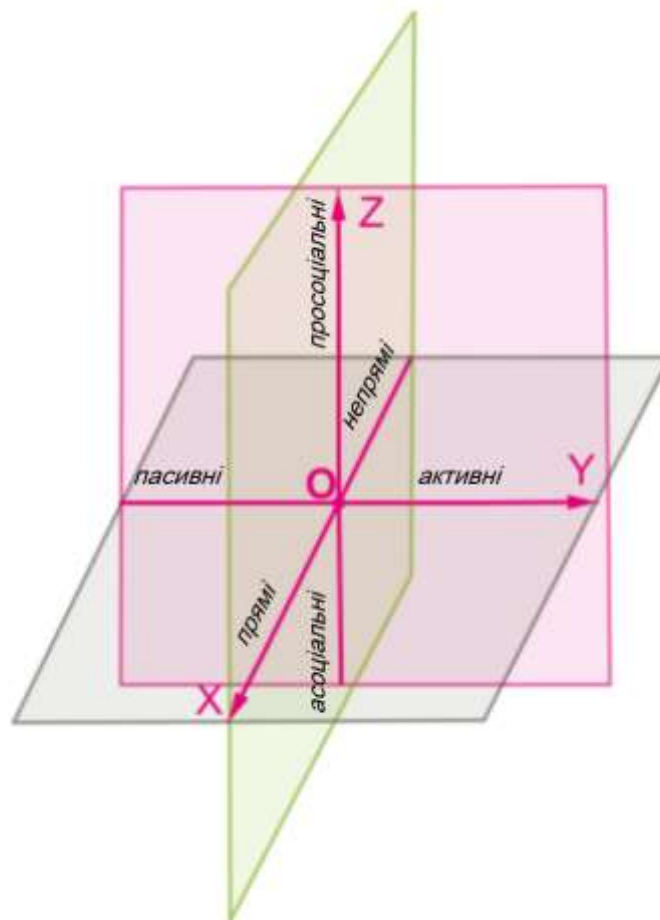
Дж. Ендлер, М. Паркер розробили чотирьохфакторну модель копіngu, на основі якої створили опитувальник CISS. В класифікації поєднуються *критерії компоненту в структурі свідомості, «дистанції» до стресора, рівня взаємодії з соціумом*. Вони виділяли наступні різновиди копіng-стратегій: цілеспрямовані (фокус на вирішені проблеми, емоції під контролем); емоційно-спрямовані (проблема оцінюється як та, яку неможливо змінити\впливати, фокус на емоції); уникнення та відволікання (короткостроково-адаптивні, увага фокусується на будь-чому окрім самої проблемної ситуації та її наслідків); уникнення та соціальна відстороненість (також адаптивні на короткострокову перспективу, звернення до соціуму здійснюється тільки в разі підвищеної загрози з метою пошуку допомоги або відволікання) [14].

За *критерієм продуктивності* побудовані класифікації Дж. Віллі та Е. Хайма, які поділяли копіng-стратегії на продуктивні (самостійне вирішення проблеми, самоконтроль, прийняття відповідальності, пошук інформацій); відносно продуктивні (вирішення незначних проблем); непродуктивні (уникнення, дистанціювання, самозвинувачення, неприйняття соціальної підтримки) [2; 15]. В класифікації за критерієм продуктивності Р. Льюїс та І. Фрайденберг виокремлюють групу проміжних продуктивних копіng-стратегій, які спрямовані на отримання допомоги від оточення (пошук соціальної підтримки; спілкування з близькими друзями і пошук нових контактів; прагнення належати до спільноти; суспільні дії; звернення по професійну допомогу; пошуки духовної опори [15]. Ч. Карвер, М. Шейєр, Дж. Вейнтрауб розподілили копіng-стратегії за критерієм адаптивності, під яким мали на увазі спрямованість на вирішення проблеми [50]. Таким чином, копіng-стратегії розподілені «векторно» від непродуктивних\дезадаптивних до продуктивних\адаптивних.

Для порівняння доречно навести приклад класифікації С. Гобфолла. Дослідник виділив 9 груп копінг-стратегій та розташував їх на трьох осях (рис. 1.3):

1. Просоціальна (вступ у соціальний контакт; пошук соціальної підтримки) – асоціальна (асоціальні дії; агресивні дії).
2. Активна (асертивні дії) – пасивна (обережні дії; уникнення).
3. Пряма (імпульсивні дії) – непряма (маніпулятивні дії) [25; 26].

Багатовекторна модель копінгу С. Гобфолла демонструє різноманіття копінг-стратегій, залежно від *характеру, спрямованості копінгових дій та соціальної взаємодії*.



**Рис. 1.3.** Багатовекторна модель копінг-стратегій С. Гобфолла

Дж. Амірхан поділив копінг-стратегії на три групи, на основі яких в подальшому розробив методикау «Індикатор копінг-стратегій». Ці групи копінг-стратегій дослідник розглядає як базисні: розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки, уникнення [34, 187].

В. Пілецький пропонує класифікацію, орієнтовану на *тип залучених ресурсів* та виокремлює копінг-стратегії, які базуються на інтелектуальному, емоційному подоланні, соціально, творчо, духовно, фізіологічно спрямовані [34, 188].

Е. Скіннер зі співавторами, вивчаючи копінг-стратегії нараховує більше 400 копінг-стратегій та більше 100 варіантів класифікацій. Надалі вони розробили розширену ієрархічну систематизацію копінг-стратегій, згідно якої копінгові дії групуються в копінг-стратегії, а копінг-стратегії групуються в копінг-сім'ї. Головним критерієм організації копінг-стратегій в копінг-сім'ї, є *зв'язок з певною функцією в адаптивному процесі*. Виділені наступні копінг-сім'ї: розв'язання проблеми, пошук інформації, безпорадність, уникнення, самовпевненість, пошук підтримки, делегування, соціальна ізоляція, пошук компромісу, переговори, покірність, супротив (опозиція) [17, 113–115].

Узагальнюючи вищевикладений матеріал, як визначення копінг-стратегії розуміємо, форму або спосіб подолання стресу та\або врегулювання взаємовідносин із навколишнім середовищем, що проявляється як свідомі зусилля особистості (копінгові дії) на когнітивному, емоційному і поведінковому рівнях.

Аналізуючи різні класифікації копінг-стратегій, можна виокремити наступні критерії класифікації: ступінь «дистанції» до стресора, мета (спрямування) копінгу, залучені ресурси подолання, компонент в структурі свідомості, ступінь взаємодії з соціумом. Ці критерії з одного боку демонструють варіативність копінг-стратегій (кількісне значення), з іншого – підкреслюють різноманіття особливостей копінг-стратегії (якісне значення).

Таким чином, розглядаючи критерії класифікацій копінг-стратегій як особливості прояву окремої копінг стратегії, можна побачити взаємозв'язок цих

критеріїв із структурою копінг-процесу. Наприклад, стресор виступає як структурний компонент копінгу, взаємодія зі стресором формує копінг-стратегії наближення до стресора (проблемно-орієнтовані) або уникнення.

### **1.1.3. Особливості копінг-стратегій подолання стресу у військовослужбовців**

Бойові ситуації піддають військовослужбовців екстремальним стресовим факторам та частому переживанню стресу різної інтенсивності, що може мати глибокий вплив не тільки на ефективність їх професійної діяльності, але і на психологічне благополуччя. Розглянемо особливості копінг-стратегій з урахуванням специфіки військової діяльності.

#### *Проблемно-орієнтована копінг-стратегія.*

Проблемно-орієнтована стратегія розглядається як когнітивно-поведінковий процес, який базується на раціональному аналізі поточної ситуації, пошуку альтернативних рішень і способів подолання або усунення впливу стресу. Особливістю використання цієї стратегії військовослужбовцями є взаємозв'язок її використання із частотою переживання інтенсивного стресу. Чим частіше військовослужбовець стикається із безпосередньою загрозою власному життю (бути вбитим або отримати поранення) або стає свідком таких подій, тим частіше він звертається до проблемно-орієнтованої стратегії. Раціоналізація, притаманна цій стратегії, має велике значення в ефективності діяльності військовослужбовця. Вдосконалюються аналітичні здібності, навички критичного мислення, бачення альтернативних шляхів подолання. Як зворотній бік раціоналізації, спостерігається «вимкнення» емоцій (емоційне заперечення). Проте обидва ці процеси сприяють прийняттю зважених рішень в екстремальних умовах діяльності, збереженню життя та адаптації [41, 140; 42, 109].

#### *Емоційно-орієнтована копінг-стратегія.*

Емоційно орієнтована копінг-стратегія передбачає фокусування на емоційному стані та почуттях. Вираження емоцій вважається засобом

стабілізації психоемоційного стану особистості. Переживання емоцій пов'язане із функціонуванням фізіологічних систем – змінюється частота серцебиття, артеріальний тиск, частота дихання. Копінг, орієнтований на емоції, є менш вираженим у військовослужбовців, що пов'язано з кількістю та інтенсивністю стресорів. На поведінковому рівні надлишок емоційності і тривалі емоційні переживання можуть призвести до дестабілізації внутрішнього стану. У бойових діях ця дестабілізація може призвести до афективних проявів, сприяючи значній психологічній травматизації [32, 115; 42, 109].

#### *Стратегія конфронтації.*

Стратегія конфронтації або протистояння передбачає застосування активних, агресивних дій для зміни ситуації, високий рівень ворожості і готовності до ризику. Особливістю використання стратегії конфронтації військовослужбовцями відмітимо її амбівалентність щодо критерію адаптивності. Незважаючи на конфронтаційний характер, ця стратегія може мати позитивні наслідки для військовослужбовців, особливо в контексті виконання бойових завдань. Військовослужбовці, які використовують цю стратегію, стають більш енергійними та винахідливими у вирішенні проблем, активно протистоять негативним і стресовим впливам. Проте, ця стратегія, наприклад, в ситуаціях внутрішніх конфліктів (маємо на увазі, конфлікти з побратимами, командуванням) носитиме дезадаптивний характер. Це підкреслює значимість стресової ситуації та характеру стресору у виборі копінг-стратегії [45, 113].

#### *Стратегія пошуку соціальної підтримки.*

Стратегія пошуку соціальної підтримки орієнтована на активну взаємодію із іншими людьми та прагнення отримати розуміння та підтримку від соціума. Особи, які використовують цю стратегію, прагнуть налагодити зв'язки з родиною, друзями, знайомими та побратимами. Вони прагнуть задовільнити потребу в емпатії, афіліації, емоційній підтримці та схильні будувати нові стосунки. Частиною цієї стратегії є пошук професійної психологічної допомоги та духовної підтримки. Для військовослужбовця це дає



впевненість у приналежності до соціальної структури. Використання зовнішніх ресурсів, пошук інформаційної, емоційної та практичної підтримки від побратимів, взаємодія із зовнішнім середовищем мають позитивний вплив на психоемоційний стан військовослужбовця. Таким чином, несприятливий вплив стресорів пом'якшується, прокладаючи шлях до покращення психічного здоров'я, благополуччя.

Однак, важливо підкреслити характер соціальної підтримки та її доречність. Надмірна або невідповідна соціальна підтримка може мати протилежний ефект, потенційно призводячи до негативних наслідків. Це свідчить про те, що хоча соціальна підтримка є важливою, вона повинна бути належним чином збалансована та пристосована до індивідуальних потреб особистості військовослужбовця. [42, 109].

#### *Стратегія самоконтролю.*

В стратегії самоконтролю зусилля особистості спрямовані на регулювання та опанування власних переживань та емоційних станів. У військовослужбовців стратегія самоконтролю допомагає швидко розпізнати свої переживання, саморегулюватись, оцінити обставини та власні дії. Стратегії самоконтролю характерна надмірна пильність та уважність, що є особливо важливим в бойових умовах. Проте, в дезадаптивному прояві стратегія самоконтролю відзначається нав'язливим зосередженням на оточенні і нездатності розпізнати наслідки впливу стресу (будь-який емоційний прояв вважається ознакою власної слабкості), що в свою чергу обмежує сприйняття зовнішньої допомоги [45, 114].

#### *Стратегія уникнення.*

Ця стратегія ґрунтується на бажанні уникнути поточної проблеми, щоб зменшити вплив стресу. Це часто залежить від надії, що проблеми вирішаться самі собою без особистого втручання, або передбачає свідоме рішення ігнорувати проблему. У варіанті застосування такої стратегії подолання військовослужбовцями можуть проявлятися ізоляція, замкнутість, тривога за майбутнє, відчай і самозвинувачення. Стратегія уникнення сприяє

дезадаптивній поведінці та може провокувати вживання таких речовин, як алкоголь і наркотики. Така поведінка, у свою чергу, може призвести до залежності та перешкоджати накопиченню ресурсів, необхідних для боротьби з наслідками бойового стресу [42, 109].

*Стратегія дистанціювання.*

Стратегія дистанціювання або «відволікання» передбачає створення умовної дистанції від стресової ситуації. Це відбувається за рахунок прокрастинації та спроб сприйняти проблему наче зі сторони. Часто люди, які використовують цю стратегію, прагнуть знайти розраду в інших видах діяльності.

Якщо розглядати стратегії дистанціювання та уникнення в контексті використання військовослужбовцями, то треба зазначити їх ефективність у випадках неможливості вплинути на стресову ситуацію, наприклад, випадки перебування в полоні, які можна розглядати як незмінні. В таких ситуаціях змінною виступає когнітивна оцінка стресора, ситуація піддається переоцінці в бік зниження значущості [42, 110].

Таким чином, копінг-поведінка та вибір стратегії подолання відіграють важливу роль в подоланні стресу військовослужбовцями, враховуючи специфіку професійної діяльності. Проаналізувавши копінг-стратегії військовослужбовців, ми виокремили наступні особливості.

Копінг-стратегії військовослужбовців можуть носити як *адаптивний, так і дезадаптивний прояв*. Якщо дистанціювання, уникнення зазвичай як адаптивні розглядаються у варіанті накопичення ресурсів для майбутньої відповіді [10], то у деяких випадках подолання стресу військовослужбовцями вони є чи не єдиним варіантом самозбереження (в окремих ситуаціях, як полон). *Конфронтація є ефективною у випадку бойових дій*, проте не в ситуаціях взаємодії з оточенням. Особливістю вибору проблемно-орієнтованих копінг-стратегій військовослужбовцями виступає їх зв'язок із частотою переживання інтенсивного стресу (загроза життя). Це підкреслює важливість

впливу характеру стресора, обставин стресової ситуації на вибір адаптивної копінг-стратегії.

Емоційно-орієнтовані стратегії не притаманні військовослужбовцям і є менш вираженим. Це пояснюється взаємозв'язком *ігнорування*, *«придушення» емоційного стану та «включення» раціоналізації* для посилення когнітивної діяльності, особливо у випадках загрози життю. Специфіка емоційних переживань у військовослужбовців та їх ставлення до власного емоційного стану прослідковується і в стратегії самоконтролю. Взаємозв'язок «раціоналізація» – «емоційне придушення» наголошує на важливості дослідження когнітивних та емоційних чинників на вибір копінг-стратегії.

Вивчення особливостей копінг-стратегій військовослужбовців потребує подальшого розвитку. Доречно навести висновок К. О. Кравченка, О. В. Тімченка, Ю. М. Широбокова, зроблений на основі їх емпіричних досліджень: «при виникненні бойового стресу копінг-стратегії остаточно формуються та надалі залишаються незмінними», крім стратегії конфронтації [28, 174]. В цьому контексті важливе значення має професійна, в тому числі психологічна підготовка військовослужбовців для формування адаптивних копінг-стратегій до зіткнення зі стресорами бойових дій.

## **1.2. Специфіка переживання гострого стресу у військовослужбовців**

### **1.2.1. Визначення поняття гострого стресу військовослужбовців**

Гостра стресова реакція за визначенням Американської психологічної асоціації (далі АРА) – це фізіологічна реакція на стрес, яка викликає гіперзбудження та запускає відповідь «боротьби або втечі» («fight-or-flight» response) [48]. До ситуацій, які можуть викликати гостру стресову реакцію, відносяться події з безпосередньої загрозою смерті, серйозних фізичних травм, насильства, які людина пережила особисто, стала свідком або ці ситуації відбувалися з близькими [53].

APA подає наступну класифікацію гострого стресу:

- Гострий стрес, який виникає внаслідок надмірних вимог до особистості або очікуванням майбутніх вимог. Надмірний гострий стрес може призвести до виснаження.

- Епізодичний гострий стрес, який зустрічається у осіб, які часто відчують гострий стрес. Виокремлюють два типи відповіді на епізодичний гострий стрес: тип «А» характеризується агресивністю, нетерплячістю, негативним ставленням до інших; тип «В» характеризується песимізмом, тривогою, сприйняттям світу як ворожого та схильністю до депресії [14, 32].

Згідно з МКХ-11 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems, ICD) та DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders) гостра стресова реакція відноситься до короткочасної та інтенсивної реакції на екстремальний фізичний або психологічний стрес. Гостра стресова реакція є тимчасовим станом, який зазвичай проходить протягом годин або днів. У випадках триваючого або неконтрольованого стресу симптоми можуть тривати до 24 – 48 годин і зникати протягом трьох днів [14, 34; 53; 55].

Для визначення гострого стресу військовослужбовців розглянемо особливості та специфіку військової діяльності. Військова служба є одним із найскладніших видів діяльності, що висуває особливі вимоги до особистості. Ця професійна роль вимагає виконання функцій, пов'язаних із високою ефективністю та ступенем відповідальності під тиском умов та обставин стресових та екстремальних ситуацій. Екстремальна ситуація характеризується раптовою появою та усвідомленням загрози життю, здоров'ю, особистісній цілісності чи благополуччю. Стрес, який може проявитися екстремальних умовах військової діяльності визначається як стрес учасника бойових дій або бойовий стрес.

Аналізуючи визначення бойового стресу можна виокремити різні погляди та підходи. З клінічної точки зору, бойовий стрес розглядається як сукупність психічних змін і розладів, що виникають у військовослужбовців в процесі їх

адаптації до бойових умов і стресорів. Згідно методичних рекомендацій Національної Академії Національної Гвардії України, бойовий стрес визначається як трансформація особистості до вимог бойового життя, яка охоплює цінності, самоствалення та відношення до зовнішнього світу, поведінку, реакції [31, 5]. О. А. Блінов визначає бойовий стрес як «стан психічного напруження військовослужбовців у процесі їх адаптації до умов бойової діяльності з використанням ресурсного потенціалу» [8, 61]. К. О. Краченко, О. В. Тімченко, Ю. М. Ширококов наводять наступне визначення: «переживання, які виникають у військовослужбовця при опосередкованому, чи безпосередньому впливі на нього стрес-факторів бойової діяльності та проявляються у вигляді емоційних, інтелектуальних, фізичних та поведінкових реакцій» [28, 54]. На думку О. В. Кудренко, бойовий стрес включає прогнозовані емоційні, когнітивні, фізичні та поведінкові реакції на стресори під час військових дій. Бойовий стрес характеризується постійним напруженням ресурсних систем організму, в тому числі імунної, нервової та психічної систем, спрямованих на подолання стресових ситуацій [36, 205].

Отже, бойовий стрес описується як психічне напруження, яке проявляється на фізичному, емоційному, когнітивному, поведінковому рівнях для адаптації військовослужбовця до бойових умов та трансформації його особистості до екзистенційних викликів військових дій.

Спираючись на класичну теорію стресу Г. Сельє, бойовий стрес можна описати у три стадії розвитку. Стадія тривоги виникає при дії на військовослужбовця психогенних факторів бойової обстановки. Реакції тривоги індивідуалізовані і короткочасні. Симптоми включають м'язову напругу, тремтіння, підвищене потовиділення, дисфункцію різних систем організму, підвищену чутливість до звуку та емоційні коливання (апатія або дратівливість). На стадії опору відбувається мобілізація компенсаторних реакцій організму. Військовослужбовці на цьому етапі добре підготовлені до виконання бойових завдань. Стадія виснаження виникає, коли стресові фактори зберігаються протягом тривалого часу. Таким чином ми бачимо, що бойовий

стрес прогресує від стадії тривоги до конструктивного бойового стресу (стадії опору), але при тривалому впливі може спричинити виникнення бойової психічної травми, тобто відбувається перехід до стадії виснаження [28, 57].

Для того щоб звузити розуміння бойового стресу до гострого бойового стресу або гострого стресу військовослужбовця, звернемося до класифікації стресових реакцій та розладів за часовим перебігом, яка визначає тривалість гострої стресової реакції (Acute Stress Reaction, ASR) до двох діб та тривалість гострої стресової реакції *учасника бойових дій та операцій* (Combat et operational stress reaction, COSR) *від двох до чотирьох діб*. Згідно з цією класифікацією гостра стресова реакція учасника бойових дій в порівнянні з гострою стресовою реакцією є більш тривала за часом [57, 7–9].

За визначенням APA, гострий стрес учасника бойових дій (combat stress reaction, CSR або combat et operational stress reaction, COSR) – це будь-яка психологічна реакція, від легкої до важкої, на травмувальні події під час військових дій [48]. Наразі цей термін використовується для опису широкого діапазону очікуваних психологічних і поведінкових симптомів, часто тимчасових, які можуть виникнути у відповідь на стресори бойових чи інших військові дії [49, 8].

Гостру стресову реакцію учасника бойових дій не включено до жодної версії DSM, APA або МКХ. Будь-які психологічні реакції, які розвиваються у відповідь на травмувальну подію, вважаються нормальними і тільки при збереженні від чотирьох діб можна діагностувати психологічні розлади [49; 57].

Отже, військова служба передбачає діяльність в складних стресових і екстремальних умовах. Стрес в контексті військової діяльності, визначається як бойовий стрес. Бойовий стрес є невід’ємною частиною воєнних дій і впливає на самопочуття військовослужбовців. Бойовий стрес охоплює емоційні, інтелектуальні, фізичні та поведінкові реакції, які переживають військовослужбовці. У випадках гострих стресових реакцій на бойовий стрес ці реакції зазвичай тривають до чотирьох діб і вважаються нормальними реакціями на ненормальні умови.

### **1.2.2. Особливості переживання гострого стресу військовослужбовцями**

Розглянемо більш докладно особливості реагування військовослужбовців на гострий стрес. Як ми вже згадували вище, у відповідь на гострий стрес запускається реакція «боротьби або втечі», яка характеризується активною роботою симпатичної системи організму для швидкої мобілізації ресурсів та енергії. «Боротьба або втеча» триває від кількох хвилин до кількох годин і передбачає інтенсивну діяльність, спрямовану на захист, подолання або уникнення загрози життю та здоров'ю особистості.

*Фізіологічне переживання гострого стресу пов'язане з переживанням вищезгаданої реакції «боротьби або втечі», яка запускає зміни, викликані діяльністю симпатичної нервової системи, націлені на мобілізацію енергії для фізичної активності або гальмування фізіологічної активності, яка не сприяє мобілізації. Специфічні симпатичні реакції, що беруть участь у відповіді, включають збільшення частоти серцевих скорочень, частоти дихання та активності потових залоз; підвищений артеріальний тиск; зниження активності травлення; розширення зіниць; направлення кровотоку до скелетних м'язів. Кора надниркових залоз посилено виробляє гормони, щоб забезпечити захист від стресу. Вибір між «боротьбою» і «втечею» залежить від концентрації гормонів, адреналін викликає реакцію боротьби, а норадреналін – реакції втечі. Також ця реакція має назву екстрена реакція або екстрений синдром [48].*

*На несвідомому рівні під час реакції на стрес в дію вступають такі захисні механізми, як екстремальна ідентифікація та заміщення. Це може призвести до змін свідомості, порушення сприйняття та незвичайної поведінки [14, 34].*

Можуть проявлятися симптоми збудження, уникнення, інтрузивні (повторювальні, нав'язливі, тривожні спогади, тривожні сни про подію, флешбеки), дисоціативні симптоми (змінене відчуття реальності та\або себе, «заціпеніння», відчуття уповільнення часу, «провали» в пам'яті), вербальна та\або фізична агресія

*На емоційному рівні* можуть проявлятися такі емоції, як сміливість, гнів, страх, агресія, дратівливість, переживання негативного настрою.

*На когнітивному рівні* можуть спостерігатися порушення концентрації уваги, надмірна пильність [19; 29; 53].

Реакції на бойовий стрес розвиваються за певним алгоритмом та закономірностями. В дослідженнях військовослужбовців, які зазнали впливу екстремальних факторів, виділяють декілька етапів зміни психологічного стану.

Етап вітальних реакцій (від першої хвилини зіткнення зі стресором до 15 хвилин). Поведінка орієнтована на самозбереження та характеризується звуженою свідомістю, зниженням моральних норм, порушенням сприйняття часу та зовнішніх подразників. *Домінує інстинктивна поведінка*, яка згодом переходить у короткочасний стан ступору.

Стадія гострого психоемоційного шоку та зверхмобілізації (від 3 до 5 годин). Поведінка насамперед спрямована на порятунок близьких, побратимів з акцентом на мораль, професійний обов'язок і службові обов'язки.

*На фізіологічному рівні* включає такі симптоми, як запаморочення, головний біль, прискорене серцебиття, ускладнене дихання.

*На психоемоційному рівні* спостерігається підвищена психічна напруженість, гранична мобілізація психофізіологічних резервів, зниженні критичної оцінки ситуації. Може проявлятися безрозсудна сміливість, хоробрість. Також можливі прояви панічних реакцій. На емоційному фоні переважає відчуття відчаю.

Стадія психофізіологічної демобілізації (до 3 днів). На цьому етапі відбувається «усвідомлення стресу». Це часто виникає на фоні контакту військовослужбовця з важко пораненими та\або зіткнення з померлими.

*На фізіологічному рівні* може з'явитися нудота, відчуття «важкості» в голові, дискомфорт у шлунково-кишковому, відсутність апетиту, фізична слабкість, сонливість.



*На психоемоційному рівні* спостерігається значне погіршення загального самопочуття та психоемоційного стану. Може відбуватися зниження моральної нормативності поведінки, з'явитися відчуття сильної відрази до будь-якої діяльності, протрації (відсутність в теперішньому). Існує висока ймовірність асоціальної поведінки із ознаками неадекватної оцінки ситуації. Цей етап є особливо складний, оскільки відбувається боротьба з інтенсивним емоційним і психологічним впливом екстремальної події.

Подальша динаміка визначається специфікою впливу екстремальних факторів, травм, психологічної ситуації після стресової події. Надалі виокремлюють етап «розв'язки» (3-12 днів) з поступовою стабілізацією стану, етап відновлення (від 14 днів) або етап віддалених наслідків, який може означати розвиток гострого стресового розладу та ймовірний початок посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [19, 56].

За типом реагування військовослужбовців на гострий стрес можна виокремити адаптивне та дезадаптивне реагування. *Адаптивне реагування* передбачає відповідну і адекватну активність, чітке сприйняття і розуміння ситуації, високий рівень самоконтролю. *Дезадаптивне реагування* пов'язане з афективно-шоковими реакціями, які проявляються у вигляді реактивного ступору або реактивного рухового збудження.

*Імпульсивний тип дезадаптивного реагування* характеризується раптовим зниженням організованості поведінки, втратою раніше здобутих навичок. Обсяг уваги звужується, погіршується концентрація. Спостерігається погіршення пам'яті, що надалі ускладнює згадування стресової події та її обставин. Судження поверхневі або позбавлені сенсу. Може відбутися перехід до психопатологічного стану, що отримав назву «реактивне психогенне збудження». Коли кілька людей відчувають таке психогенне збудження одночасно, це може призвести до паніки, а в деяких випадках може перерости в масовий психоз.

*Гальмівний тип дезадаптивного реагування* відзначається значною загальмованістю дій і рухів, іноді аж до ступору. Відбувається гіподинамічна реакція, яка характеризується уповільненою розумовою і руховою активністю. Розлади дереалізації проявляються як почуття відчуженості від навколишнього середовища. Оточуючи предмети можуть сприйматися як змінені, неприродні або навіть нереальні, викривлюється відчуття відстані. Внаслідок гіподинамічної реакції спостерігається неухважність, ігнорування команд, уповільнене реагування. В психопатологічному стані проявляється як реактивний (психогенний) ступор [18; 19, 51].

Отже, вивільнені ресурси та енергія (в результаті фізіологічної та психічної мобілізації) можуть сформувати як адаптивну поведінку військовослужбовця, так і дезадаптивну імпульсивну поведінку. Гальмівний тип дезадаптивної поведінки може спостерігатися якщо запас ресурсів використовується неефективно або залучення ресурсів відбувається повільно або його не вистачає для подолання стресорів.

Таким чином, переживання гострого стресу військовослужбовцями має свої особливості на різних рівнях функціонування особистості. *Фізіологічне переживання гострого стресу* пов'язане з переживанням реакції «боротьби або втечі», націленої на мобілізацію енергії та наступною зміною на фізичну слабкість. *Як психологічні особливості* переживання гострого стресу військовослужбовцями спостерігається інстинктивна поведінка, яка змінюється психічною напруженістю (зверхмобілізація) та наступним погіршенням психоемоційного стану. Відбувається зміна прояву моральних якостей «за синусоїдою»: зниження – акцентуація – зниження. *На когнітивному рівні* відбуваються порушення сприйняття та оцінки ситуації, порушення концентрації уваги або надмірна пильність. Усвідомлення стресу настає вже на етапі психофізіологічної демобілізації. *На емоційному рівні* можуть проявлятися гнів, страх, відчай, дратівливість, переживання негативного настрою. Характерна висока інтенсивність емоційних реакцій. *На поведінковому рівні* спостерігаються прояви агресії, безрозсудна сміливість,

хоробрість, з наступною можливою зміною на асоціальну поведінку або прагнення до самоізоляції.

Таким чином, як визначення копінг-стратегії розуміємо, форму поведінки, спрямовану на врегулювання взаємовідносин особистості із навколишнім середовищем, яка проявляється на когнітивному, емоційному й поведінковому рівнях, для зниження впливу та\або наслідків впливу стресорів.

Згідно з дослідженими підходами до вивчення копінгу, особливостями вибору копінг-стратегії є структурні компоненти процесу копінгу, а саме, характер стресору та несвідомі процеси, які залучаються при зіткненні зі стресором, на свідомому рівні – когнітивна оцінка стресору (первинна когнітивна оцінка) та можливостей його подолання (вторинна когнітивна оцінка) та вибір копінг-стратегії. При вторинній когнітивній оцінці відбувається перегляд копінг-ресурсів, а саме, особистісних рис, мотиваційного, регулятивного компоненту особистості (внутрішні копінг-ресурси) та ресурсів середовища (зовнішні копінг-ресурси).

Розглядаючи особливості копінг-стратегій військовослужбовців, важливо враховувати специфіку військової діяльності. Вибір конфронтаційних копінг-стратегій вважається ефективним та адаптивним у випадку бойових дій. Вибір проблемно-орієнтованих копінг-стратегій військовослужбовцями корелює із частотою переживання інтенсивного стресу. Емоційно-орієнтовані стратегії не притаманні військовослужбовцям і є менш вираженим. В копінг-стратегіях самоконтроля спостерігається «заборона на емоції». Так, особливостями копінг-стратегій військовослужбовців виступає інтенсивний характер стресору (загроза життю), який провокує «придушення» емоційного стану та «включення» раціоналізації для посилення когнітивної діяльності та ефективного опору стресору.

Гострий стрес учасника бойових дій визначається як будь-які психологічні реакції на травмувальні події під час військових дій. Ці реакції можуть тривати до чотирьох діб і вважаються нормальними реакціями на ненормальні умови. Як психологічні особливості переживання гострого стресу

військовослужбовцями спостерігається інстинктивна поведінка, яка змінюється психічною напруженістю (зверхмобілізація) та наступним погіршенням психоемоційного стану. Це супроводжується тимчасовими змінами на всіх рівнях функціонування організму.

## РОЗДІЛ 2

### ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ГОСТРОГО СТРЕСУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ

#### **2.1. Психологічні особливості вибору копінг-стратегій військовослужбовцями**

##### **2.1.1. Особистісні особливості вибору копінг-стратегій військовослужбовцями**

Для подолання стресу особистість використовує копінг-стратегії на основі своїх особистісних рис, психологічних особливостей свідомого і несвідомого рівнів, досвіду, наявності, обсягу і якості копінг-ресурсів [4; 11; 13; 39].

Бр. Компас, Дж. Коннор-Сміт відзначають вплив розвитку особистості на поведінку подолання. Біологічний, когнітивний, соціальний та емоційний розвиток особистості як надає ресурси подолання, так і обмежує їх [51]. В свою чергу, рівень розвитку внутрішніх та зовнішніх копінг-ресурсів впливає на конструктивність копінг-поведінки [4; 13; 39]. С. Хобфол підкреслює важливість психологічних ресурсів у моделях стресу і вважає, що збереження ресурсів є ключовим процесом у період додання стресу, а втрата ресурсів, в свою чергу, знижує можливість адаптації в стресовій ситуації [33, 33]. Р. Лазарус та С. Фолькман виокремлюють наступні види копінг-ресурсів: фізичні, психологічні, соціальні та матеріальні [13, 70]. С. Хобфол до ресурсів відносить поведінкову активність, ресурси стану, особистісні характеристики, енергетичні показники. М. Зейндер та А. Хаммер запропонували класифікацію психологічних ресурсів подолання, включаючи сфери пізнання, почуттів, стосунків з людьми, духовності та фізичного стану. К. Матені, Д. Ейкок описують різноманітні фізіологічні, психологічні, когнітивні, соціальні та

фінансові ресурси, які можуть впливати на здатність справлятися зі стресом [33, 32].

Розглянемо докладно психологічні особливості військовослужбовців та їх вплив на вибір копінг-стратегій військовослужбовцями.

#### *Несвідоме та психологічний захист.*

Н. В. Родіна в дослідженні копінг-поведінки, доводить, що на формування копінг-стратегії впливає несвідоме особистості. Саме на несвідомому рівні починається подолання стресу – спрацьовує психологічний захист, який задає напрям копінг-поведінці вже на свідомому рівні. Вплив несвідомого на подолання стресу посилюється в ситуаціях загрози життю, чим більшу загрозу для особистості являє стресор, тим більше залучаються несвідомі механізми. Участь в бойових діях передбачає високий рівень екстремальності, тож вплив несвідомого у формування копінгу значно посилюється. Це особливо яскраво проявляється у контексті копінгу, спрямованого на уникнення. В свою чергу, в копінгу, який потребує активних свідомих зусиль, несвідомі механізми слабшають [33; 39]. Тобто ми бачимо, що несвідоме є одним із чинників формування копінг-стратегій. В ситуаціях загрози життю роль несвідомого посилюється. Чим активніше залучаються несвідомі процеси, тим вірогідніше включення копінгу уникнення. Дослідження несвідомого в ситуаціях бойового стресу може дати багато корисної інформації про формування копінг-стратегій військовослужбовців [38, 112].

#### *Вікові особливості.*

З віком копінг-поведінка стає більш успішнішою, вдосконалюються копінг-стратегії. Це пов'язують не стільки з віковими особливостями, скільки зі впливом віку на когнітивну оцінку, яка в свою чергу впливає на вибір копінг-стратегій. Якщо для підлітків і юнацтва притаманний емоційно-орієнтований копінг, то в зрілому віці переважають проблемно-орієнтовані та духовно-релігійні стратегії. Припускають, що з часом ефективність копінг-стратегій

може знижуватися. Проте сучасних досліджень недостатньо для констатації зниження адаптивності копінгу з віком [22, 226–277; 40, 12].

Дослідження А. О. Беспалько показало відмінності в стратегіях подолання стресу військовослужбовцями залежно від їх віку. Молодші за віком військовослужбовці більш схильні виявляти агресію, готові до ризику при подоланні стресової ситуації. Стратегії подолання молодших військовослужбовців виявляються більш емоційно керованими. Також цій віковій категорії притаманні стратегії самоусунення та дистанціювання від стресору. Старші за віком військовослужбовці демонструють більш конструктивну копінг-поведінку, більше покладаються на когнітивну складову та частіше обирають стратегії прийняття відповідальності та проблемно-орієнтовані стратегії. Незалежно від віку військовослужбовці спрямовані на пошук соціальної та інформаційної підтримки [5].

#### *Бойовий досвід.*

В своїх дослідженнях взаємозв'язку рівня бойового досвіду та копінг-поведінки М. М. Кононова, Є. І. Жорник, Х. І. Турецька, Ю. В. Штольцер зазначають, що стратегія самоконтролю переважає на всіх рівнях. Значних відмінностей у виборі копінгу між військовослужбовцями з відсутнім та низьким рівнем досвіду, а також середнім та високим рівнем досвіду не виявлено. Стратегії позитивної переоцінки, уникнення та пошуку соціальної підтримки властиві військовослужбовцям з відсутнім або низьким рівнем бойового досвіду. Стратегії планування вирішення проблеми, прийняття відповідальності, конфронтації схильні обирати ті військовослужбовці, хто має середній і високий рівень бойового досвіду [21, 104–105].

В процесі здобуття досвіду, військовослужбовець відпрацює свої вміння та навички, які з часом стають автоматизмом. Враховуючи навантаження на всі системи функціонування організму та підвищене значення несвідомого рівня в процесі переживання гострого бойового стресу, військовослужбовці, які «мають в своєму арсеналі» ці автоматизми, зазвичай демонструють більш конструктивну поведінку [38, 112].

### *Я-концепція.*

Я-концепція вважається базовою складовою копінг-ресурсів. Формування Я-концепції залежить від вікових та індивідуальних особливостей, а також взаємодії з іншими факторами розвитку особистості [24]. Індивідуальні стилі копінгу співвідносяться з певними типами Я-концепції. Позитивна Я-концепція забезпечує міцну основу для психологічної стійкості військовослужбовця, корелює з нижчим рівнем тривожності та вразливості, впливає на самоефективність військовослужбовців. Також позитивна Я-концепція сприяє розвитку мотивації до особистісного росту та саморозвитку. Позитивна Я-концепція обумовлює використання активних, конструктивних копінг-стратегій. Негативна Я-концепція збільшує уразливість до стресу та сприяє вибору пасивних копінг-стратегій [13; 30].

### *Самооцінка.*

Самооцінка є важливим компонентом Я-концепції та впливає на відносини з оточуючими, критичність, вимогливість до себе та сприйняття успіхів та невдач. Занижена або завищена самооцінка може мати негативний вплив на розвиток особистості та поведінку. Дослідження К. Роджерса, Ш. Тейлор демонструють взаємозв'язок самооцінки та адаптації особистості. Недооцінка або переоцінка своїх якостей та можливостей можуть призвести до дезадаптації [24].

Адекватна самооцінка військовослужбовця має кілька переваг, включаючи впевненість у собі, яка дозволяє приймати як самостійні рішення, так і дослухатися до думки оточуючих, вдаватися до активних дій, встановлювати соціальні контакти. Занижена, як і завищена самооцінка у військовослужбовця призводить до недовіри або зневаги до інших і негативного ставлення до них. Такі військовослужбовці часто віддають перевагу авторитарним стилям спілкування та суворій дисципліні. Складнощі з встановленням соціальних зв'язків вагомо знижують можливість залучення зовнішніх копінг-ресурсів та вибору стратегії пошуку соціальної підтримки. Розглядаючи самооцінку як компонент Я-концепції треба зауважити, що



адекватна самооцінка як є цінним ресурсом, який сприяє адаптивному подоланню стресу [12, 58].

*Локус контролю.*

Локус контролю – «це стійка інтегративна характеристика особистості, що визначає здатність до внутрішнього контролю, прийняттю відповідальності, а також схильність звинувачувати себе або інших у невдачах» [24]. При інтернальному локусі контролю особистість готова приймати відповідальність за події на себе, пояснюючи їх своїм характером, поведінкою. При екстернальному локусі контролю особистість переносить відповідальність за події на зовнішні чинники [22, 204].

Р. Лазарус та С. Фолькман відзначають тісний зв'язок між локусом контролю, стресом, вибором стратегій подолання стресу та адаптації. Локус контролю змінює особистісно-середовищну взаємодію і, таким чином, впливає на процеси подолання стресу. Локус контролю впливає на когнітивну оцінку стресової події та вибір копінг-стратегій. Інтернальна орієнтація дозволяє краще оцінювати проблемні ситуації, вибирати відповідні стратегії копінгу, визначати та ефективно використовувати соціальну підтримку. Виявлена кореляція інтернального локуса контролю, високої самооцінки та самоефективності з активним стилем копінгу та екстернального локуса контролю, заперечення та низької самооцінки зі стратегіями уникнення [22; 24; 30].

Військовослужбовці з інтернальним локусом контролю вірять у свою здатність впливати та контролювати події. Вони більш схильні брати відповідальність та шукати рішення під час кризових ситуацій, що більшою мірою відповідає адаптивному копінгу. Екстернали, як правило, мають фаталістичний погляд на життя та схильні уникати вирішення складних ситуацій або підкорятися обставинам, що обумовлює використання дезадаптивних стратегій копінгу [9, 64].

*Темперамент (екстраверсія, інтроверсія, нейротизм).*

Сучасні дослідження підтверджують гіпотезу про вплив сталих типологічних рис на вибір копінг-стратегій. В дослідженні детермінантів стресостійкості військовослужбовців І. В. Гаркуша та В. І. Кайко зазначають, що тип нервової системи впливає на рівень адаптивності поведінки подолання. Військовослужбовці з сильною нервовою системою, як правило, зберігають спокій під час виконання бойових завдань і можуть продемонструвати свою продуктивність при зіткненні зі стресором та необхідності активації. Навпаки, люди зі слабшою нервовою системою відчувають високе навантаження навіть під час відносно простих завдань. В бойових умовах військовослужбовці із слабкою нервовою системою більше схильні до психологічної травматизації.

Для меланхоліків стресові реакції часто пов'язані із конституційними порушеннями і можуть проявлятися у вигляді тривоги, фобій або невротичної тривожності. Холерики схильні проявляти в стресових ситуаціях такі емоції, як гнів, страх невдачі та відчуття втрати контролю. У флегматиків спостерігається стан «розумової тяжкості». Сангвініки, як правило, ефективніше справляються зі стресом.

Емоційна стабільність є важливою для військовослужбовців, зокрема через вимоги їхньої професії. Військовослужбовці з високою емоційною стійкістю схильні до вибору стратегії конфронтації, оскільки вони здатні контролювати свої почуття та емоції. У військовослужбовців конфронтація виступає не тільки засобом боротьби в конфліктній ситуації, але і одним з типів захисту цілісності особистості. Ця стратегія в контексті військової діяльності розглядається в більшості випадків як ефективна, оскільки веде до цілеспрямованої та раціональної поведінки.

Нейротизм у військовослужбовців має позитивний зв'язок із стратегіями уникнення [9, 63; 19, 18; 38; 46].

### *Ціннісна орієнтація.*

Вибір копінг-стратегій залежить від ціннісних орієнтацій особистості [43, 181–183]. Під впливом кризових ситуацій, особливо в бойових діях, відбувається фундаментальна зміна системи цінностей особистості. Військовослужбовці намагаються узгодити свої існуючі цінності з викликами нового середовища. Ця трансформація включає переоцінку значення своїх ролей, пошук нових орієнтирів, особливо під час військової діяльності, де сенс життя втрачається [16, 80]. В контексті вивчення копінг-поведінки військовослужбовців, треба зазначити, що сама трансформація системи ціннісних орієнтацій, як феномен, може розглядатись як чинник впливу на формування того чи іншого стилю копінгу.

### *Самореалізація.*

Самореалізація охоплює професійні та соціальні аспекти, рівень самореалізації відіграє вирішальну роль у визначенні того, чи використовуються адаптивні, чи дезадаптивні стратегії подолання. Високий рівень самореалізації впливає на вибір адаптивних стратегій подолання, націлених на вирішення проблеми із застосуванням асертивних дій та залученням соціальних зв'язків. Нижчі рівні самореалізації детермінують вибір дезадаптивних стратегій подолання із застосуванням обережних чи імпульсивних дії [47, 318–328].

### *Самоконтроль.*

Дослідження особистісних характеристик угорських миротворців підкреслює важливість здатності до самоконтролю в подоланні бойового стресу. Ефективність самоконтролю військового залежить від декількох факторів. По-перше, це рівень активності військовослужбовця в контролі над своїми реакціями на стрес-фактори. Це вимагає свідомого зусилля та активної роботи над собою для підтримання психічної стійкості в надзвичайних ситуаціях. По-друге, важливим аспектом є вибір способів подолання дестабілізуючого впливу бойових стресорів на психіку. По-третє, наявність досвіду самоконтролю в умовах бойової обстановки є ключовою.

Військовослужбовцям необхідно мати практичний досвід управління власною поведінкою та реакціями в стресових ситуаціях. Цей досвід робить їх більш стійкими та здатними до раціональних рішень в умовах бойових дій. Здатність до самоконтроль є критично важливим чинником для вибору ефективного стилю подолання бойового стресу та адаптивних копінг-стратегій [19, 99; 38].

#### *Агресія.*

М. О. Ярмольчик в свої дослідженнях відмічає, що більше половини військовослужбовців демонструють високий рівень фізичної агресії. Вони схильні вдаватися до фізичної сили для вирішення проблем під час стресових і конфліктних ситуацій, часто відчувають гнів і роздратування. Тривале перебування в обмеженому просторі (укриття, окопи, бліндажі) підсилює прояви агресії, що призводить до конфліктів усередині груп та підрозділів. Схильність до прояву фізичної агресії у військовослужбовців часто призводить до вибору конфронтаційних стратегій подолання.

Вербальна агресія у стресових і конфліктних ситуаціях проявляється як крик, словесні погрози і нецензурна лексика та слугує механізмом захисту. Коли рівень гніву зростає, вербальна агресія може супроводжуватися активною жестикуляцією, а в деяких випадках може перерости у фізичну агресію. Рівень вербальної агресії детермінує вибір як продуктивних, так і непродуктивних стратегій [44, 111].

#### *Підозрілість.*

У військовослужбовців підвищений рівень підозрілості пов'язаний з їх тривалим перебуванням у зоні бойових дій, де вони навчаються бути обережними та очікувати небезпеки з різних джерел та в будь-яку мить. У стресових ситуаціях підвищена підозрілість посилює самоконтроль до ненормативного рівня, впливаючи на спілкування з іншими, блокуючи розслаблення та перешкоджаючи відновленню. Віднайдені кореляції рівня підозрілості з вибором стратегій подолання. Військові з високим рівнем підозрілості, як правило, обирають стратегії дистанціювання [44, 111; 46, 144].

### *Переживання почуття провини.*

У військовослужбовців почуття провини часто пов'язане з їхньою вірою в те, що вони відповідальні за негативні події, зокрема втрати в підрозділі. Тривале та інтенсивне почуття провини може бути психологічно руйнівним та призводити до розвитку нав'язливих думок, викликати депресивні стани і сприяти суїцидальним тенденціям. Домінуючою стратегією подолання у військовослужбовців з високим рівнем почуття провини є прийняття відповідальності, менш поширеною стратегією є пошук соціальної підтримки [44, 111–113].

### *Тривожність.*

Рівень тривожності відіграє вагомий роль у визначенні того, як військовослужбовці реагують на стресові та небезпечні ситуації. Високий рівень особистісної та ситуативної тривожності при конструктивному використанні допомагає в стресових ситуаціях, проявляючись як пильність та уважність, що особливо важливо в діяльності військовослужбовців. В деструктивному прояві може призвести до агресії, песимізму та невпевненості. Високий рівень тривожності детермінує вибір стратегії уникнення, дистанціювання. Військовослужбовці з низьким рівнем особистісної та ситуативної тривожності можуть демонструвати пасивні реакції на стресові ситуації, часто потребуючи додаткової мотивації, щоб стати активними. Проте низький рівень тривожності дозволяє їм адекватно оцінювати ситуації, раціонально аналізувати шляхи подолання та ефективно прогнозувати наслідки. Військовослужбовці з нижчим рівнем тривожності частіше обирають копінг-стратегію конфронтації [44, 113].

### *Депресивність.*

Наявність у військовослужбовця депресивних рис сприяє схильності уникати стресову ситуацію, «втікати» від прийняття рішень та не застосовувати активних дій для подолання стресової ситуації. Такі якості прямо корелюють з вибором стратегій пасивних дій та неприйняття відповідальності, дистанціювання, уникнення [46, 144].

*Схильність до домінування або підпорядкування.*

На вибір стратегії подолання у військовослужбовців впливає ступінь підпорядкування або домінування як рис особистості. Якщо військовослужбовці схильні до підпорядкування, вони частіше обирають стратегію пасивних дій як основний засіб подолання. Якщо військовослужбовці мають більше домінуючих рис, вони схильні обирати конфронтаційні стратегії із застосуванням активних дій [46, 142–145].

Узагальнюючи викладений матеріал, розглянемо зв'язок особистісних особливостей із вибором копінг-стратегій (табл. 2.1):

*Таблиця 2.1*

**Зв'язок особистісних особливостей із вибором копінг-стратегій**

Особистісні особливості	Вираженість	Копінг-стратегії
Вікові особливості	молодші за віком	конфронтація, емоційно-орієнтовані, дистанціювання, пошук соціальної підтримки
	старші за віком	прийняття відповідальності, пошук соціальної підтримки
Бойовий досвід	відсутній або низький рівень	самоконтроль, позитивної переоцінки, уникнення, пошук соціальної підтримки
	середній або високий	самоконтроль, планування вирішення проблеми, прийняття відповідальності, конфронтації
Я-концепція	позитивна	активні, конструктивні копінг-стратегії
	негативна	пасивні копінг-стратегії
Самооцінка	адекватна	адаптивні
	неадекватна	дезадаптивні
Локус контролю	інтернальний	адаптивні
	екстернальний	дезадаптивні
Тип нервової системи	сильний	адаптивні
	слабкий	дезадаптивні
Рівень емоційної стабільності	стабільність	конфронтація
	нейротизм	уникнення
Самореалізація	високий рівень	проблемно-орієнтовані із залученням асертивних дій та соц. підтримки
	низький рівень	дезадаптивні з залученням обережних чи імпульсивних дії

## Продовження таблиці 2.1

Особистісні особливості	Вираженість	Копінг-стратегії
Самоконтроль	високий рівень	Адаптивні
Схильність до агресії	фізична	конфронтація
	вербальна	як продуктивні, так і непродуктивні стратегії
Підозрілість	високий рівень	дистанціювання
Почуття провини	високий рівень	прийняття відповідальності
Тривожність	високий рівень	уникнення, дистанціювання
	низький рівень	конфронтація
Депресивність	високий рівень	стратегії пасивних дій, неприйняття відповідальності, дистанціювання, уникнення
Схильність до домінування		конфронтація
Схильність до підпорядкування		стратегії пасивних дій

Звертаючись до низки досліджень копінг-поведінки, можна зробити висновок, що особистісні риси впливають на вибір стратегії копінгу [13; 22; 24; 33; 37; 39; 40]. Проте, наведемо критичну думку В. В. Абрамова, який зазначав, що дослідження, зосереджені виключно на особистісних характеристиках як визначальних чинниках копінг-поведінки, відносяться до причинного редукціонізму, особистісні характеристики є слабкими предикторами використання копінг-стратегій [1, 110].

Отже, зробивши теоретичний аналіз досліджень впливу особистісних характеристик військовослужбовців на вибір копінг-стратегії, відзначимо, що певна кількість зв'язків та кореляцій віднайдена. Особистісні особливості можуть бути чинниками вибору як адаптивних копінг-стратегій, так і виступати в ролі чинників, перешкоджаючих успішному подоланню стресу. Проте питання ієрархії цих чинників за ступенем впливу на вибір копінг-стратегій та формування долаючої поведінки залишається відкритим та потребує подальших досліджень.

### **2.1.2. Вплив соціального середовища на вибір копінг-стратегій військовослужбовцями**

До ресурсів соціального середовища, які можуть бути використані для подолання стресу, відносяться соціальна підтримка, фінансові ресурси, інформаційні ресурси, медична, психологічна, соціальна допомога. Ресурси середовища або зовнішні копінг-ресурси відіграють значну роль у формуванні копінг-поведінки. Стратегії копінгу залежать від того, які саме копінг-ресурси та в якому обсязі здатне надати особистості середовище [17; 22]. Низький розвиток середовищних ресурсів вважається одним із факторів пасивних копінг-стратегій та соціальної ізоляції [13, 71].

#### *Соціальна підтримка.*

Соціальна підтримка як ресурс копінгу може забезпечити допомогу і збільшити зусилля, які особистість докладає в процесі подолання стресової події. Соціальна підтримка в різних формах та проявах виступає основним зовнішнім копінг-ресурсом та в комплексі із суб'єктивним сприйняттям визначає успішність використання копінг-стратегій, спрямованих на пошук та залучення соціальної підтримки.

Виокремлюють наступні складові соціальної підтримки:

- структура соціальної підтримки, до якої відноситься сімейний стан, дружні зв'язки, формальні та неформальні зв'язки, мережа контактів;
- функції або типи соціальної підтримки, такі як емоційна, інформаційна, інструментальна, матеріальна, оцінна допомога;
- результат соціальної підтримки, тобто її успішність та задоволеність особистості.

Особливо важливою соціальна підтримка вважається для військовослужбовців в зоні проведення бойових дій. Вона служить захисним фактором, підвищує моральний дух, зміцнює цілеспрямованість. Багато військовослужбовців, учасників АТО\ООС зазначали, що близькі та родина надавали їм мотивацію залишатися в живих. Наявність соціальної підтримки не



тільки пов'язана з вибором адаптивних копінг-стратегій, але і відноситься до факторів, попереджуючих розвиток ПТСР [19].

Соціальну підтримку як ресурс середовища поділяють на макросоціальний ресурс (закон, соціальні норми, медичні, юридичні, навчальні установи, поліція, окремі фахівці, як психологи, соціальні працівники, рятувальники) та мікросоціальний ресурс (сім'я, друзі, близькі знайомі, колеги, тобто близьке оточення). Для військовослужбовців макросоціальний ресурс представлений інститутами соціальної, медичної, психологічної підтримки та державною політикою щодо діяльності військовослужбовців, їх забезпечення, правового захисту. Мікросоціальний ресурс охоплює коло родини, друзів, побратимів та командування [17; 33, 34; 40].

Командири відіграють ключову роль у спостереженні за станом військовослужбовців, моніторингу стресу та психологічного клімату своїх підрозділів. Періодично повторюваний негативний вплив стрес-факторів у бойових умовах (гострий епізодичний бойовий стрес) може накопичуватися поступово, через що військовослужбовцям, особливо в зоні бойових дій, важко розпізнати свою надмірну реакцію на стрес, травму. Розуміння рівня стресу командиром має важливе значення для надання вчасної підтримки для збереження психологічного здоров'я та благополуччя військовослужбовців та боєздатності підрозділу в цілому [12, 59–61].

*Розвиненість комунікативної сфери як основа взаємодії «особистість – соціум».*

Розвиненість комунікативної сфери розглядається не тільки особистісний ресурс військовослужбовця, але і як можливість застосувати соціальний ресурс середовища та стратегії пошуку та ефективного використання соціальної підтримки.

Емпатія, афіліація та сензитивність, являючись складовими комунікативної сфери, впливають на вибір стилю копіngu. Афіліація визначається як бажання перебувати у суспільстві інших людей. Пригнічення та блокування афіліації може викликати почуття самотності, ізоляції та

відчуженості, посилюючи стрес. Низькі афіліативні потреби людини знижують ефективність соціальної підтримки. Афіліація тісно пов'язана з емпатією [24]. Емпатія – це глибоке розуміння емоційного стану та переживань іншої людини. Розвиток навичок емпатії допомагає більш чітко оцінювати проблему, відшукувати альтернативні варіанти вирішення проблеми і, таким чином, справлятися зі стресом та надавати допомогу іншим [24; 30]. Сензитивність або чутливість до відчуження є протилежною до афіліації характерологічною особливістю особистості та проявляється як страх бути неприйнятним іншими людьми в процесі взаємодії. Високий рівень сензитивності пригнічує афіліацію, сприяє зниженню самооцінки та ускладнює адаптацію до середовища та взаємодію з соціумом [24].

Комунікативні навички військовослужбовця можуть відігравати вирішальну роль у забезпеченні ефективності подолання стресу, особливо коли мова йде про роботу в команді, де важлива здатність встановлювати та підтримувати контакти [33, 107]. Військовослужбовці з низьким рівнем комунікативних навичок частіше обирають дистанціювання як стратегію подолання, коли стикаються зі стресовими ситуаціями. Військовослужбовці, які виявляють схильність до дипломатичної комунікації, рідше вибирають конфронтацію як стратегію подолання. І навпаки, люди, які є більш прямолінійними та менш дипломатичними у своєму стилі спілкування, частіше вдаються до конфронтаційного подолання під час стресових ситуацій [46, 143–147].

#### *Матеріальні засоби як доступ до зовнішніх ресурсів.*

До матеріальних копінг-ресурсів військовослужбовців, які сприяють вибору адаптивних стратегій подолання, відносять достатній рівень матеріального забезпечення та стабільність його отримання, наявність сучасного матеріально-технічного оснащення, обладунків, умови служби та відпочинку.

Матеріальні засоби можна віднести до непрямих ресурсів копіngu. Наявність матеріальних засобів є однією з важливих умов доступності ресурсів макросередовища, тобто отримання фахової допомоги, платних медичних, юридичних, інформаційних послуг. Як відзначає І. О. Корнієнко, що саме «вартість вирішення проблеми» може бути ще одним чинником в формуванні копінг-поведінки [22, 203].

Отже, до ресурсів соціального середовища відносяться соціальна підтримка, фінансові, інформаційні ресурси, медична, психологічна, соціальна допомога. Низький розвиток ресурсів середовища є одним із чинників вибору пасивних копінг-стратегій та соціальної ізоляції. Соціальна підтримка є важливим копінг-ресурсом для військовослужбовців. Командири відіграють ключову роль у вчасному виявленні негативного впливу стресу та надання підтримки, таким чином впливаючи на формування копінг-поведінки військовослужбовця, який переживає гострий стрес. Розвиненість комунікативної сфери розглядається не тільки особистісний ресурс військовослужбовця, але і як можливість застосувати соціальний ресурс середовища.

## **2.2. Переживання гострого стресу і його вплив на вибір копінг-стратегій військовослужбовцями**

### **2.2.1. Характер стресору як чинник інтенсивності переживання гострого стресу військовослужбовцями**

За результатами аналізу наукових літературних джерел, а саме вивчення характеру, специфіки та різновидів стресорів, які притаманні військовій діяльності, ми виокремили наступні групи стресорів.

До внутрішніх стресорів відносяться характеристики та стани військовослужбовця, які обумовлені специфікою військової діяльності, та охоплюють фізіологічні, емоційні, вольові та когнітивні аспекти. Як ключовий

стресор підкреслимо об'єктивну наявну або потенційну загрозу життю і здоров'ю військовослужбовця.

*Фізіологічні стресори* впливають на внутрішні процеси організму і включають повну або часткову деривацію фізіологічних потреб (нестача сну, зневоднення, дефіцит харчування), незадовільні санітарно-гігієнічні умови перебування, тривале фізичне навантаження та м'язова втома, проблеми зі здоров'ям, що виникли внаслідок бойових дій (перенесені контузії, поранення).

*До когнітивних стресорів* відносяться інформаційні стресори (відсутність або недостатність інформації або інформаційне перевантаження), сенсорне перевантаження, часові стресори (тиск, пов'язаний із часом, включаючи очікування та терміновість, обмежений час для оцінки ситуації, прийняття рішень і дій). Характер ситуацій, притаманний військовій діяльності, а саме раптовість, невизначеність, неоднозначність новизна, також розглядається як когнітивний стресор. Ще одна група стресорів визначається як інтелектуальна складність та багатозадачність (одночасне виконання різних за типом операцій, наприклад, необхідність одночасно виконувати завдання, приймати рішення, тримати контакт з членами групи). Також когнітивними стресорами є складний вибір в прийнятті рішень, конфлікт мотивів, цінностей чи цілей, етичні дилеми, тиск юридичної і моральної відповідальності за рішення та їх виконання.

*Емоційні стресори* впливають на психічний та емоційний стан і проявляються як тривога, страх, паніка, скорбота, переживання втрат, гнів, образа, розчарування, нудьга, зневіра (розчарування та втрата віри в місію), відчуття безсилля у неможливості впливати на своє буття.

Зовнішні стресори поділяються на специфічні (притаманні саме бойовим умовам) та неспецифічні.

*До специфічних бойових стресорів* відносяться тип, тривалість та інтенсивність бойових дій, застосоване озброєння та робота бойової техніки, механічні фактори (вібрації, гучні звуки від вибухів), хімічна небезпека, потенційні загрози від випромінювання, зброї спрямованої енергії. Обсяг і співвідношення втрат, втрати близьких, побратимів або мирних громадян,

зіткнення з тортурами, стражданнями є впливовими стресорами, з якими стикаються військовослужбовці. Ступінь ізоляції військових частин відіграють також значну роль у рівні стресу.

*Неспецифічні стресори* включають обмежені соціальні контакти, міжособистісні конфлікти. Умови навколишнього середовища, такі як природна географія та клімат, можуть вплинути на бойовий стрес. До зовнішніх стрес-факторів також зараховують і такі соціальні чинники, як ставлення суспільства до війни, узгодження соціальних, економічних, національних і релігійних інтересів [6; 8; 19, 97–100; 20, 84; 28, 66].

Характер стресору впливає на інтенсивність переживання гострого стресу на індивідуальному рівні та на рівні групової взаємодії. За інтенсивністю бойовий стрес різниться від контрольованого низького рівня до виснажливого високого рівня з можливими далекосяжними наслідками.

Бойовий стрес низької інтенсивності переживається більшістю військовослужбовців. Спочатку може посилити бойову активність. Надалі може перейти в звичну форму або посилитися до більш високої інтенсивності.

При переживанні бойового стресу підвищеної інтенсивності *на фізіологічному рівні* може бути погіршення фізичного здоров'я, загострення хронічних захворювань, порушення фізіологічних процесів. *На індивідуальному рівні* відзначається підвищене збудження або емоційне заціпеніння, підвищена дратівливість, злість, агресивність, тривога, депресія, апатія, суїцидальні думки, схильність до паніки, втрата відчуття реальності, порушення уваги та психологічна нестійкість. *На рівні бойового функціонування* можуть бути різкі коливання активності від надзвичайної рішучості до бажання втекти від бою будь-якою ціною, самовідчуження, погіршення дисципліни та проблеми міжособистісних стосунків. *На рівні групової взаємодії* може відбуватися посилення конфліктів і зниження згуртованості у військових колективах, можливість групових панічних настроїв, негативне ставлення до завдань і командування, несприятливий соціально-психологічний клімат.

Найбільш інтенсивний бойовий стрес перешкоджає ефективній бойовій діяльності на тривалий період. Граничними формами прояву стресу такої інтенсивності можуть бути психотичні та невротичні розлади. Чим більше військовослужбовців в окремій групі (рота, підрозділ) переживають такий стрес, тим більші психологічні втрати, тобто висока інтенсивність стресу підвищує ймовірність негативних наслідків, як гострий стресовий розлад, ПТСР, порушення адаптації [19, 48].

Отже, діяльності військовослужбовців притаманна чисельність стресорів різного характеру. Ключовий стресор, який впливає на військовослужбовців, визначається як об'єктивна наявна або потенційна загроза життю і здоров'ю. До внутрішніх стресорів відносяться фізіологічні, когнітивні та емоційні стресори. Зовнішні стресори поділяються на специфічні бойові стресори, притаманні бойовим умовам та неспецифічні. Характер стресору впливає на інтенсивність переживання гострого стресу і впливає як на окрему особистість, так і на групу військовослужбовців. За інтенсивністю бойовий стрес різниться від контрольованого низького рівня, який переживають майже всі військовослужбовці, до високого інтенсивного рівня, який перешкоджає ефективній бойовій діяльності на тривалий період.

### **2.2.2. Вплив первинної та вторинної когнітивної оцінки на вибір копінг-стратегій військовослужбовцями**

Концепція Р. Лазаруса наголошує на важливості когнітивної оцінки в подоланні стресу. Когнітивна оцінка передбачає те, як особистість сприймає та інтерпретує стресову ситуацію та можливі варіанти її подолання [13, 72]. Первинна оцінка допомагає оцінити силу стресора та його потенційний вплив на особистість. Ця оцінка має вирішальне значення в подоланні стресу, оскільки вона допомагає визначити, чи становить ситуація загрозу для життя та благополуччя. Важливо зазначити суб'єктивність первинної когнітивної оцінки. Така суб'єктивна оцінка стресора визначає ступінь інтенсивності його впливу на рівні окремої особистості. Може спостерігатися як недооцінка значущості

стресора, так і переоцінка. Адекватна оцінка стресора військовослужбовцем в умовах бойових дій є ключовою для збереження життя.

Вторинна оцінка доповнює первинну та передбачає визначення того, як впоратися зі стресовою подією та її наслідками, визначає вибір ресурсів та способів подолання стресу. Саме на цьому етапі відбувається вибір копінг-стратегії [33, 21].

Багатовимірність когнітивної оцінки стресора полягає в задіянні різних рівнів психіки. Первинна когнітивна оцінка є усвідомленою, проте також є несвідомі оцінки, які відіграють певну роль. Як ми розглядали вище зіткнення зі стресором спочатку відбувається на несвідомому рівні. Чим сильнішою є загроза для особистості, тим активніше залучається несвідомий рівень. У міру того як рівень стресу посилюється, несвідомі когнітивні оцінки стають більш впливовими на формування копінг-поведінки [23, 166].

Н. В. Родіна досліджуючи особливості копінг-поведінки в умовах військових дій визначає роль когнітивної оцінки загрози як модератора стресу. Для військовослужбовців сприйняття загрози життю є важливим, враховуючи характер їхньої діяльності. Рівень усвідомленої загрози впливає на вибір копінг-стратегій та їх ефективність. У ситуаціях з вищою передбачуваною загрозою життю зв'язок між подоланням і ефективністю подолання стає сильнішим. Тобто усвідомлений високий рівень загрози життю сприяє ефективному подоланню стресу [38]. Отже, когнітивна оцінка стресора впливає на вибір копінг-стратегій, а саме на їх ефективність.

Вибір ефективних копінг-стратегій військовослужбовцями тісно пов'язаний з розвитком когнітивної сфери. Розвинені когнітивні здібності (мислення, увага, пам'ять) дозволяють більш точно оцінити рівень стресу та наявні ресурси для його подолання. На формування адекватної когнітивної оцінки також впливають особистісні характеристики, які сприяють стійкості до стресу, такі як висока екстраверсія, сумлінність і низький рівень нейротизму [22; 30; 38; 40].

Важливо враховувати, що у військовослужбовців когнітивна оцінка відбувається під впливом особливостей переживання гострого стресу. Як ми вже розглядали вище, характер стресору та інтенсивність його переживання військовослужбовцем позначається на рівні функціонування його когнітивної сфери. В залежності від типу реагування спостерігається як порушення уваги та здатності до концентрації, так і підвищення пильності. Також на когнітивну оцінку впливають додаткові когнітивні стресори, притаманні військовій діяльності, перераховані вище. Відзначимо, що потужність та специфіка реакцій на першій стадії тривоги унеможлиблює адекватну когнітивну діяльність. Адекватна когнітивна оцінка стресора формується на другій стадії опору. Проте вплив на когнітивну оцінку реакцій, які виникли на стадії тривоги, продовжується і на другій стадії [19, 27].

Отже, ми бачимо вагомий вплив когнітивної оцінки на вибір копінг-стратегій подолання гострого стресу військовослужбовцями. Первинна когнітивна оцінка стосується стресора та потенційних наслідків його дії. Вторинна – оцінює можливості подолання та безпосередньо впливає на вибір копінг-стратегії. Адекватна оцінка стресора в умовах бойових дій є надважливою для збереження життя. Хоча первинна когнітивна оцінка є усвідомленою, вона започатковується на несвідомому рівні особистості. Чим сильнішою є загроза життю, тим активніше залучається несвідомий рівень. Чим вище стресор оцінений як загрозливий для життя, тим ефективніші копінг-стратегії обираються для подолання стресору. Розвинені когнітивні здібності (мислення, увага, пам'ять) дозволяють більш точно оцінити рівень стресу та наявні ресурси для його подолання. На формування когнітивної оцінки впливають також особистісні характеристики. Проте важливо враховувати, що у військовослужбовців когнітивна оцінка відбувається під впливом особливостей переживання гострого стресу, які позначаються на функціонуванні всіх систем організму, в тому числі на когнітивній сфері. Додатковий вплив на когнітивну сферу здійснюють когнітивні стресори, притаманні військовій діяльності. Складний взаємозв'язок між когнітивною



оцінкою стресора, особистісними рисами, вибором копінг-стратегій та ефективністю цих стратегій в ситуаціях загрози життю особливо проявляється в бойових умовах та потребує подальших ґрунтовних досліджень.

### **2.3. Рекомендації з вибору адаптивних копінг-стратегій подолання гострого стресу**

Розроблені нами рекомендації з вибору адаптивних копінг-стратегій подолання гострого стресу військовослужбовцями укладені на основі досліджених особливостей вибору копінг-стратегій подолання гострого стресу військовослужбовцями, а саме: особистісних характеристиках військовослужбовця, взаємодії з соціальним оточенням та переживанні гострого стресу.

Рекомендації охоплюють три часові виміри можливого застосування: формування проактивних адаптивних копінг-стратегій подолання гострого стресу (рівень підготовки); вибір копінг-стратегії під час переживання гострого стресу; формування реактивних копінг-стратегій (подолання гострого стресу та його наслідків). Таким чином, рекомендації розроблені за принципом безперервної антистресової підготовки.

*Формування проактивних адаптивних копінг-стратегій подолання гострого стресу військовослужбовцями.*

Проактивний копінг являє собою роботу «на випередження». Мета проактивного копіngu – сприяти вибору адаптивних копінг-стратегій військовослужбовцем при зіткненні зі стресором. Це досягається шляхом вирішення двох завдань: створення, розвиток, накопичення внутрішніх та зовнішніх копінг-ресурсів; послаблення або запобігання негативного впливу стресора. Для вирішення цих завдань, надаємо наступні рекомендації:

1. Включення заходів з психоосвіти в психологічну підготовку військовослужбовців.

Завданнями психоосвітніх заходів є не тільки знайомство з теорією бойового стресу та навичками стрес-контролю, але і усунення новизни стресорів та їх впливу. Досвід бойових дій демонструє, що не кожне раніше сформоване вміння може проявитися у військовослужбовця при зміні умов діяльності. Так, фактор новизни відіграє значну роль у застосуванні військовослужбовцем раніш здобутих вмінь, а отже, і у виконанні бойового завдання. Усунення або зведення до мінімуму новизни сприяє залученню потенціалу знань та вмінь військовослужбовця і, таким чином, вибору адаптивних копінг-стратегій [9].

Заходи з психоосвіти мають висвітлювати наступні питання: специфіка стресорів, з якими може зіткнутися військовослужбовець; особливості переживання гострого стресу, а саме розгортання процесу за стадіями у часі та вплив на дієздатність на різних рівнях функціонування особистості; можливі реакції на гострий стрес з обов'язковою нормалізацією цих реакції (будь які реакції є нормальними); засоби корекції можливих реакцій (як у себе, так і у членів групи, тобто самодопомога та допомога побратимам). Таким чином, психоосвіта є первинним засобом формування проактивних адаптивних копінг-стратегій подолання гострого стресу у військовослужбовців.

2. Використання техніки «поетапного входу» в екстремальну ситуацію в рамках бойової підготовки.

Фактично, мова йде про поступове контрольоване підвищення кількості та інтенсивності стресорів в процесі військової підготовки. Поступове занурення в екстремальні умови дає можливість військовослужбовцю налаштуватися на новий режим функціонування. Це також пов'язано з нівелюванням ефекту новизни, але вже в практичному відпрацюванні. В цьому випадку знижується ризик переходу до психопатологічних станів в наслідок переживання гострого стресу та підвищується можливість застосування адаптивних копінг-стратегій [9; 29].

3. Розвиток копінг-ресурсів військовослужбовця як чинників вибору адаптивних копінг-стратегій.

Діагностичні методики наразі використовуються в більшості випадків для створення характеристики військовослужбовця для використання керівним складом та психологами. Проте розуміння військовослужбовцем власних психологічних особливостей може стати основою не тільки для особистісного саморозвитку, але і для формування власного набору копінг-ресурсів.

Особистісні риси в процесі подолання стресу можуть знаходитись в трьох станах: як копінг-ресурси подолання гострого стресу; як потенційні копінг-ресурси, залишаючись невикористаними; як перешкода для подолання. Знання військовослужбовцем своїх психологічних особливостей дозволяє йому керувати власною психікою та ефективно діяти у складних ситуаціях. Так, етап пізнання себе є важливим для усвідомлення власної спроможності протистояти стресу та розуміння за рахунок яких саме якостей це можливо зробити.

Ще одним способом реалізації цієї рекомендації може стати створення гнучкої програми психологічної підготовки військовослужбовців, яка буде враховувати особистісні характеристики і особливості вибору стратегій подолання стресу. Індивідуалізований підхід безумовно передбачає суттєве залучення психологів та широкий «фронт» роботи. Проте така індивідуалізація сприятиме максимальному підвищенню ефективності кожного військовослужбовця, що особливо важливо в сучасній війні з ворогом, який значно переважає в кількості.

4. Створення можливостей для формування позитивної професійної самоідентичності військовослужбовця, враховуючи особистісні особливості.

Процес неконтрольованого формування професійної ідентичності військовослужбовця може займати тривалий час та приймати форми як позитивного, так і негативного самосприйняття ролі військового. Цей процес характеризується не тільки змінами в самосприйнятті, але і втратою мотивації та ціннісних орієнтацій, що відзначається на ефективності діяльності військовослужбовця. В свою чергу, позитивна Я-концепція, адекватна самооцінка високий рівень мотивації та самореалізації сприяють вибору адаптивних копінг-стратегій [12]. Саме тому програми сфокусовані на

формуванні позитивної професійної самоідентичності військовослужбовця, ототожнення себе з образом воїна-захисника, сприятимуть як особистісному зростанню, так і адаптивному подоланню стресу та підвищенню ефективності діяльності військовослужбовця.

#### 5. Формування копінг-компетентності та навичок саногенного мислення.

Саногенне мислення виступає психологічним процесом когнітивно-емоційної переробки внутрішньої сфери особистості у позитивний полюс. Саногенне мислення забезпечує підтримку та підкріплення позитивної Я-концепції. Навички саногенного мислення не тільки підтримують позитивне функціонування військовослужбовця, але і впливають на здатність до саморегуляції, що особливо важливо в подоланні гострого стресу.

Копінг-компетентність як складова саногенного мислення передбачає вміння чітко виявити ознаки проблемної ситуації й вибрати адекватну копінг-стратегію подолання. Враховуючи важливість адекватної оцінки стресору (первинна когнітивна оцінка) та усвідомленні шляхів його подолання (вторинна когнітивна оцінка), копінг-компетентність є важливою навичкою для адаптивного подолання стресу.

Важливий етап роботи з підвищення копінг-компетентності це створення копінг-карток з інструкціями, корисними порадами або твердженнями, спрямованими на подолання стресу [19].

#### *Вибір копінг-стратегії під час переживання гострого стресу.*

Як ми визначили, особливості переживання гострого стресу впливають на функціонування військовослужбовця на фізіологічному, когнітивному, емоційному, поведінковому рівнях. Здатність швидко перейти від шоківих реакцій до усвідомлених дій сприяє вибору адаптивних копінг-стратегії. Цю здатність забезпечують техніки першої психологічної самопомоги та взаємодопомоги.

#### 6. Відпрацювання навичок самопомоги та швидкої саморегуляції.

Вправи на саморегуляцію та стабілізацію власного стану можна поділити на наступні групи:

- дихальні вправи (черевне дихання, дихання «по квадрату», «вогневе дихання», заспокійливе дихання «4-7-8»);

- вправи на відчуття тіла (будь-які вправи на «заземлення», тапінг-вправи, точковий масаж або активне масажування «активних» чутливих точок на тілі. При втраті чутливості можна «вщипнути» себе);

- розумові вправи (націлені на включення когнітивної діяльності, наприклад, лік від 1000 до 0, віднімати поступово 7 від 1000, перелічення предметів навколо себе певного кольору);

- позитивне самонавіювання, самопереконання.

Такі вправи повинні займати мінімум часу для можливості швидко перейти від стадії шоку до усвідомлених дій. Зазначимо, що будь-які вправи на «швидку» саморегуляцію важливо відпрацювати до зіткнення зі стресором, тобто перевести їх з рівня знань та вмінь до рівня навичок. Це підвищує ймовірність застосування цих вправ під час переживання гострого стресу [19; 31].

#### 7. Відпрацювання навичок взаємодопомоги.

Інколи шоківі реакції можуть бути занадто потужними, тому пояснення основ першої психологічної допомоги в поєднанні з принципами взаємодопомоги та згуртованості, будуть корисними для утримання дієздатності кожного військовослужбовця в групі. Враховуючи типові емоційні та поведінкові реакції на гострий стрес, програми з навчання першої психологічної допомоги повинні включати:

- знання симптоматики реакцій ступору та психомоторного збудження, розрізнення гострих емоційних станів;

- навички допомоги в шоківих станах (ступор або рухове збудження). Добре зарекомендували себе протоколи ізраїльський «YaHaLOM» і американський «ICOVER», спрямовані на швидке повернення військовослужбовця із шоківого стану до дієздатності;

- навички першої психологічної допомоги в гострих емоційних станах, таких як істерика, паніка, плач, агресія, страх, марення.

Важливо не тільки ознайомлення та відпрацювання технік першої психологічної допомоги, але і чітке розуміння таких правил, як «безпека по-перше», «не нашкодь», безоціночне ставлення. Саме в принципах взаємодопомоги та згуртованості, соціальне середовище розкривається як зовнішній копінг-ресурс для військовослужбовців та сприяє вибору адаптивних копінг-стратегій подолання гострого стресу.

*Формування реактивних копінг-стратегій подолання гострого стресу та його наслідків.*

Наступним психоемоційно складним етапом подолання гострого бойового стресу є етап виснаження або стан бойової втоми, якому характерні прояви апатії, відчуження, самоізоляції.

#### 8. Проведення заходів з контролю бойового стресу.

Рекомендації щодо проведення заходів з контролю бойового стресу передбачають моніторинг загального стану групи, раннє виявлення симптомів гострого стресового розладу та дезадаптивних станів та надання кваліфікованої психологічної допомоги в разі необхідності в перші 24-72 години.

Для реалізації цих завдань можливе впровадження TRiM-тренінгу (програма групової підтримки після травмувальної події, яка працює за принципом «рівний рівному», успішно впроваджена в збройних силах Великої Британії), психологічних дебрифінгів в більш вільному форматі (зустрічі «вентиляції» та «випускання пару»). Такі заходи дозволяють не тільки виявити ранні негативні ознаки стресу, але і зняти напругу, надати підтримку одне одному, згуртувати групу, випереджаючи використання дезадаптивних копінг-стратегій уникнення.

#### 9. Навчання особового складу адаптивним антистресовим технологіям.

На відміну від технік першої психологічної допомоги, ці техніки передбачають більш глибоке пропрацювання як стресостійкості, так і усунення наслідків стресу військовослужбовцем. До таких технік відносяться:

- візуалізаційні та медитативні техніки («Медитація воїна», «Безпечне місце», молитви);

- аутогенні та ідеомоторні тренування (методика «Ключ»);
- фізичні вправи (активної та пасивної м'язової релаксації, вправи на розтяжку та зняття затисків, оздоровча система «Здрава» і система бойових мистецтв «Спас») [3];
- техніки з нейро-лінгвістичного програмування («Чорно-білий фільм», «Візуально-кінестетична дисоціація»);
- кінезіологічні прийоми зарядки та самокорекції;
- mindfulness-вправи [19; 20; 31].

10. Знайомство військовослужбовців з онлайн-сервісами психологічної допомоги.

Такі проєкти як MARTA (Mental Adaptation and Rehabilitation Tools and Analysis) або «БАЗА» дозволяють військовослужбовцям пройти діагностику та отримати практичні рекомендації по стабілізації свого стану. Сервіси анонімні, але персоналізовані. Також є добірка психоосвітніх матеріалів, треки настрою, аудіо-медитації, можливість створювати власні флеш-картки (за принципом копінг-карток).

В підсумку зазначимо наступне:

- врахування особистісних особливостей вимагає індивідуалізованого підходу, який може реалізовуватись за допомогою впровадження психологічної освіти, гнучких програм, індивідуальної роботи з психологом;
- для зниження впливу переживання гострого стресу на стан військовослужбовця важливо заздалегідь опрацьовувати як швидкі техніки стабілізації, так і формувати стресостійкість на постійній основі, як звичку, як спосіб життя (за допомогою візуалізаційних, медитативних технік, фізичних оздоровчих комплексів);
- донесення власної відповідальності за свій стан з одного боку, та принципів взаємодопомоги з іншого, має на меті стимулювання як особистісного зростання військовослужбовця, так і зростання групи як єдиної системи, що в свою чергу підвищить стресостійкість (як групи, так і окремого члена групи);

- принцип безперервної антистресової допомоги передбачає можливе застосування рекомендацій по формуванню адаптивних копінг-стратегій на будь-якому етапі служби військовослужбовця.

Отже, в результаті аналізу досліджень копінг-поведінки військовослужбовців, ми виокремили психологічні особливості особистості військовослужбовця та віднайшли зв'язки цих особливостей із копінг-стратегіями. Проявленість (або навпаки, не проявленість) певних особистісних рис в структурі особистості військовослужбовця обумовлює використання певних копінг-стратегій. Особистісні особливості можуть бути чинниками вибору як адаптивних копінг-стратегій, так і виступати в ролі чинників, перешкоджаючих успішному подоланню стресу. Відмітимо значну роль несвідомого, як чинника вибору копінг-стратегій. Це обумовлено посиленням впливу несвідомого на поведінку подолання в ситуаціях з високою загрозою життю, які характерні для військової діяльності.

До соціального середовища військовослужбовця, як до копінг-ресурса, відносяться соціальна підтримка, фінансові, інформаційні ресурси, медична, психологічна, соціальна допомога. Зазначимо, що соціальна підтримка є важливим копінг-ресурсом для військовослужбовців, особливу роль відіграє особистість командира. Так, соціальне середовище, а саме психологічні особливості взаємодії «особистість військовослужбовця» – «соціальне середовище», є чинником вибору копінг-стратегій військовослужбовцями, як і особистісні особливості. Проте питання ієрархії цих чинників за ступенем впливу на вибір копінг-стратегій залишається відкритим та потребує подальших досліджень.

Особистісні характеристики та соціальне середовище впливають на формування когнітивної оцінки. Первинна когнітивна оцінка націлена на виявлення рівня загрози стресора, є усвідомленою, проте започатковується на несвідомому рівні особистості. Чим сильнішою є загроза життю, тим активніше залучається несвідомий рівень. Чим вище стресор оцінений як загрозовий для життя, тим ефективніші копінг-стратегії обираються для подолання стресору.



Підкреслимо вагому роль несвідомого та адекватної первинної оцінки стресора у виборі копінг-стратегій. В процесі вторинної когнітивної оцінки відбувається саме вибір копінг-стратегії. Так, когнітивна оцінка є важливим чинником вибору копінг-стратегій.

Діяльність військовослужбовців пов'язана з частим зіткненням зі стресорами. Ключовий стресор, який впливає на військовослужбовців, визначається як об'єктивна наявна або потенційна загроза життю і здоров'ю. Характер стресору впливає як на окрему особистість військовослужбовця, так і на рівні групи (соціальне середовище військовослужбовця). Так, характер стресору є чинником інтенсивності переживання гострого стресу військовослужбовцями та проявляється як зміни у функціонуванні фізіологічного, емоційного, когнітивного, поведінкового рівня особистості. Психологічні особливості переживання гострого стресу позначаються на когнітивній оцінці, яка є вирішальною у виборі копінг-стратегії, а отже, особливості переживання гострого стресу виступають чинником вибору копінг-стратегій військовослужбовцями. Проте, складний взаємовплив між виокремленими особливостями та ієрархією їх впливу на вибір копінг-стратегій подолання гострого стресу військовослужбовцями потребує подальших ґрунтовних досліджень.

Розроблені рекомендації допоможуть військовослужбовцю обирати адаптивні копінг-стратегії подолання гострого стресу, що відзначиться не тільки на його психологічному здоров'ї та благополуччі, але і на ефективності військової діяльності.

## ВИСНОВКИ

1. Аналіз копінгу в різних підходах дозволив виокремити місце копінг-стратегії в структурі копінгу та чинники, які впливають на вибір копінг-стратегії. Узагальнене поняття копінгу визначено як процес відповіді\реагування на стресову ситуацію для пристосування до реальності та для управління зовнішніми та внутрішніми вимогами, стресорами із залученням когнітивних, емоційних, поведінкових зусиль, які формуються на основі кількості і якості внутрішніх (сталі та динамічні характеристики особистості) та зовнішніх ресурсів, як на свідомому рівні, так і на несвідомому рівні, який обумовлює рівень свідомості. Структурними компонентами процесу копінгу, які виступають чинниками вибору копінг-стратегій визначені специфіка стресору, психологічні особливості особистості, мотивація, зовнішні та внутрішні ресурси, когнітивна оцінка.

Узагальнене поняття копінг-стратегії визначено як форма або спосіб подолання стресу та\або врегулювання взаємовідносин із навколишнім середовищем, що проявляється як свідомі зусилля особистості (копінгові дії) на когнітивному, емоційному і поведінковому рівнях. Вивчення копінг-стратегій військовослужбовців дозволило виокремити їх особливості. В копінг-стратегіях самоконтроля спостерігається «заборона на емоції». Емоційно-орієнтовані стратегії не притаманні військовослужбовцям. Це пояснено як ефект «придушення» емоцій та «включення» раціоналізації для посилення когнітивної діяльності. Вибір конфронтаційних копінг-стратегій вважається ефективним у випадку бойових дій. Вибір проблемно-орієнтованих копінг-стратегій військовослужбовцями співвідноситься із частотою переживання інтенсивного стресу.

2. Досліджено стрес учасника бойових дій, або бойовий стрес. Він визначений як психічне напруження, яке проявляється на фізичному, емоційному, когнітивному, поведінковому рівнях для адаптації

військовослужбовця до бойових умов. Поняття гострого бойового стресу визначено як переживання гострих стресових реакцій тривалістю до чотирьох діб. Переживання гострого стресу військовослужбовцями охоплює різні рівні функціонування особистості, в тому числі фізіологічний, емоційний, когнітивний, поведінковий та має певний хронологічний перебіг. Від початку переживання гострого бойового стресу (від зіткнення зі стресором) спостерігається інстинктивна поведінка, яка змінюється психічною напруженістю (зверхмобілізація) та наступним погіршенням психоемоційного стану.

3. Вивчення досліджень взаємозв'язків особистісних характеристик та особливостей соціального середовища військовослужбовців на вибір копінг-стратегії показало, що ці особливості виступають чинниками вибору як адаптивних копінг-стратегій, так і можуть перешкоджати успішному подоланню стресу. Питання ієрархії цих особливостей за ступенем впливу на вибір копінг-стратегій та формування долаючої поведінки залишається відкритим та потребує подальших досліджень.

Несвідоме особистості військовослужбовця визначено в наукових дослідженнях важливим чинником формування копінг-стратегій, особливо в ситуаціях загрози життю. Віднайдені зв'язки несвідомого, когнітивної оцінки стресора та вибору ефективних копінг-стратегій (чим сильнішою є загроза життю, тим активніше залучається несвідоме; чим вище стресор оцінений як загрозовий для життя, тим ефективніші копінг-стратегії). Дослідження несвідомого в ситуаціях бойового стресу може дати багато корисної інформації про формування копінг-стратегій військовослужбовців.

4. Аналіз різноманіття кількості та характеру стресорів, притаманних військовій діяльності, дозволив побудувати узагальнену класифікацію стресорів, яка охоплює внутрішні стресори (фізіологічні, когнітивні та емоційні) та зовнішні стресори (специфічні бойові та неспецифічні). Характер стресору визначений як чинник інтенсивності переживання гострого стресу. Потужним стресором, який впливає на військовослужбовців, є об'єктивна

наявна або потенційна загрозу життю і здоров'ю. Психологічні особливості переживання гострого стресу позначаються на когнітивній оцінці, яка є вирішальним етапом у виборі копінг-стратегії військовослужбовцем. Таким чином, вплив на військовослужбовця переживання гострого стресу визначено як особливість вибору копінг-стратегій військовослужбовцями.

Наведено рекомендації з вибору адаптивних копінг-стратегій подолання гострого стресу військовослужбовців на основі визначених особливостей. Рекомендації спрямовані на формування копінг-ресурсів з урахуванням особистісних характеристик, налагодженні групової взаємодії, зниженні впливу гострого стресу для переходу до усвідомлених дій, підвищенню стресостійкості як окремого військовослужбовця, так і групи в цілому.

За результатами проведеного теоретичного дослідження зроблено висновок, що особливості вибору копінг-стратегій подолання гострого стресу військовослужбовцями, а саме, особистісні особливості, особливості соціального середовища, особливості переживання гострого стресу військовослужбовцем, впливають на вибір копінг-стратегії, тобто виступають чинниками вибору копінг-стратегій. Таким чином, було підтверджено припущення про те, що особливостями вибору копінг-стратегій подолання гострого стресу військовослужбовцями виступають особистісні особливості військовослужбовця, соціальне середовище військовослужбовця та особливості переживання гострого стресу. Отже, мета дослідження досягнута.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамов В. В. Теоретико-методологічні підходи до дослідження копінг поведінки. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2013. Вип. 21. С. 108–114.
2. Андрущенко І. Г. Психологічні особливості впливу копінг-стратегій на саморозвиток особистості юнацького віку. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Сер. Психологія. 2018. Вип. 6. С. 4–8.
3. Балабанова Л. М. Антистресова підготовка рятувальників до дії в зоні локального збройного конфлікту. *Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монографія* / за ред. В. П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків, 2017. С. 191–206.
4. Бацилева О. В., Потаєва К. С. Поняття та особливості вибору копінг-стратегій: теоретичний аспект. *Матеріали наукової конференції професорсько-викладацького складу, наукових працівників і здобувачів наукового ступеня за підсумками науково-дослідної роботи за період 2017–2018 рр., 16–17 трав. 2019 р.* Вінниця : ДонНУ імені Василя Стуса, 2019. С. 167–169.
5. Беспалько А. О. Про обумовленість домінуючої копінг-стратегії рівнем адаптивності учасника бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 57, С. 12–22.
6. Блінов О. А. Вплив стрес-факторів діяльності на військовослужбовців. *Вісник Національної академії оборони України*. 2006. Вип. 2. С. 118–124.
7. Блінов О. А. Психологічний захист від бойового стресу в збройних силах провідних країн світу. *Проблеми сучасної психології*. 2017. Вип. 38. С. 38–52.
8. Блінов О. А. Психологія бойового стресу : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.04 / Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2020.

660 с.

9. Гаркуша І. В., Кайко В. І. Детермінанти стійкості військових ЗСУ до бойового стресу. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Сер. Педагогіка і психологія*. 2019. № 1. С. 61–68.

10. Грабовська С., Єсип М. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. С. 188–199.

11. Грандт В. В. Копінг-ресурси як чинник професійного здоров'я представників екстрених служб: вектори психологічної ефективності збереження професійної надійності. *Проблеми сучасної психології*. 2012. № 1. С. 97–102.

12. Грилюк С. М., Тютюнник Л. Л., Алещенко В. І. Порадник командирів з відновлення стресостійкості : навчально-методичний посібник. Київ : НУОУ, 2023. 168 с.

13. Дідух М. М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях : дис... канд. психол. наук : 19.00.06 / Національна академія внутрішніх справ. Київ, 2018. 227 с.

14. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.

15. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Вип. 55. С. 23–30.

16. Кириченко В. В., Кротюк К. А. Динаміка ціннісно-сміслової сфери військовослужбовців в умовах бойових дій. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Вип. 1. С. 79–85.

17. Коваленко Ю. В. Етнорелігійна ідентичність молоді як чинник поведінки подолання стресової ситуації : дис. ... канд. Психол. наук : 19.00.05 / Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2020. 350 с.

18. Ковальчук О., Мороз Р. Психологічний механізм виникнення стресових ситуацій у військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 53. С. 84–89.
19. Кокур О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій: Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
20. Комар З. Психологічна стійкість воїна: підручник для військових психологів. Київ: Управління та розвиток людських ресурсів, 2017. 184 с.
21. Кононова М. М., Жорник Є. І. Копінг-стратегія як чинник професійної самоефективності військовослужбовця. *Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості : зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. конф. 28-29 квітня 2022 р.* Полтава, 2022. С. 102–106.
22. Корнієнко І. О. Генеза опанувальної поведінки у життєвому просторі особистості : дис. ... д-ра психологічних наук : 19.00.07 / Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. 651 с.
23. Корольчук В. М. Копінгові особливості адаптивних ресурсів стресостійкості особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. Вип. 1. С. 164–171.
24. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 194 с.
25. Коцар А. В. Стратегії копінг поведінки та психологічна готовність осіб віку пізньої зрілості до прийняття вікових змін. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Сер. Психологія. 2015. № 1150. Вип. 57. С. 15–20.
26. Кравцова О. К. Емпіричне дослідження стратегій подолання стресових ситуацій у підлітків, які перебувають у зоні військового конфлікту. *Габітус*. 2020. №12. С. 160–164.

27. Крамар Н., Свідерська Г. М. Копінг-поведінка як об'єкт дослідження психологічної науки. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2018. Вип. 29. С. 68–70.

28. Краченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія. Харків : Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.

29. Макаренко О. М., Федосеева І. В. Гострі психологічні реакції людини на стресогенні події. *Наукові записки НаУКМА*. Сер. Пед., психол. науки та соц. робота. 2005. Т. 47. С. 45–49.

30. Макаренко С. С., Сидор Я. А. Сучасний підхід вивчення копінг-стратегій поведінки особистості в екстремальних умовах. *Психологія національної безпеки і благополуччя особистості : тези I Міжнародної науково-практичної конференції, Львів, 14–15 березня 2019 р.* Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2019. С. 106–109.

31. Мацегора Я. В., Воробйова І. В., Колесніченко О. С., Приходько І. І. Психологічний супровід військовослужбовців, які виконують службово-бойові завдання в екстремальних умовах : методичні рекомендації. Харків : НА НГУ, 2015. 69 с.

32. Мушкевич В., Пасічник Л. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. *Психологічні перспективи*. 2022. № 40. С. 104–120.

33. Назаров О. О., Оніщенко Н. В., Садковий В. П., Садковий О. В., Склень О. І., Тімченко О. В. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : монографія. Харків : Вид-во УЦЗУ, 2008. 184 с.

34. Пілецький В. С. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2014. № 19. С. 185–194.



35. Похлестова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Вип. 9. С. 291–299.
36. Пузирьов Є. В., Ізвеков В. В. бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Сер. Психологія. 2023. № 1, т. 34. С. 203–209.
37. Раєвська Я. М. Вплив тривожності на вибір копінг-стратегії в стресових умовах праці. *Габітус*. 2021. Вип. 30. С. 108–112.
38. Родіна Н. В. Копінг в умовах воєнних дій: виклики для українського суспільства. *Проблеми політичної психології*. 2014. Вип. 1. С. 107–116.
39. Родіна Н. В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : дис. ... д-ра психологічних наук : 19.00.01 / Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ, 2013. 504 с.
40. Ткачук Т. А. Психологія копінг – поведінки особистості майбутнього і діючого податківця : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2013. 43 с.
41. Турецька Х. І., Штольцель Ю. В. Особливості копінг-стратегій учасників бойових дій в зоні АТО. *Психологія і особистість*. 2016. № 2. С. 136–146.
42. Тютюнник Л. Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 55, С. 106–115.
43. Хазратова Н., Малімон Л., Олійник А. Особливості копінг-стратегій у людей з різними ціннісними орієнтаціями. *Психологічні перспективи*. Вип. 41. С. 175–190.
44. Ярмольчик М. О. Агресія та тривожність як детермінанти вибору копінг-стратегій військовослужбовців під час декомпресії. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Сер. Психологія. 2021. № 2. С. 109–115.
45. Ярмольчик М. О. Особливості копінг-стратегій у військовослужбовців збройних сил України під час заходів декомпресії. *Габітус*. 2021. №22. С. 111–115.

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

47. Ярмольчик, М. О. Зв'язок самореалізації з копінг-стратегіями військовослужбовців збройних сил України. *Moderní aspekty vědy: XIV. Díl mezinárodní kolektivní monografie*. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s. r. o., 2021. С. 318–329.

48. APA Dictionary of Psychology : веб-сайт. URL: <https://dictionary.apa.org/> (дата звернення: 12.11.2023).

49. Butterworth S. E. Combat Stress: A Collateral Effect in the Operational Effectiveness Loss Multiplier (OELM) Methodology. Institute for Defense Analyses, 2015. 70 p.

50. Carver C. S., Scheier M. F., Weintraub J. K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 56, № 2. P. 267–283.

51. Compas B. E., Connor-Smith J. K., Saltzman H., Thomsen A. H., Wadsworth M. E. Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin*. 2001. Vol. 127, № 1. P. 87–127.

52. Cramer P., College W. Coping and Defense Mechanisms: What's the Difference. *Journal of Personality*. 2002. № 66. P. 919–946.

53. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. American Psychiatric Association. Arlington, VA : American Psychiatric Association, 2013. 947 p.

54. Holahan C. J., Moos R. N., Schaefer S. Coping, Stress Resistance, and Growth: Conceptualizing Adaptive Functioning. *The Handbook of Coping. Theory, Research, Applications* / M. Zeidner, N. S. Endler. New York : Wiley, 1996. P. 25–43.

55. International Classification of Diseases 11th Revision : веб-сайт. URL: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en> (дата звернення: 12.11.2023).

56. Parker J. D. A., Wood, L. M. Personality and the coping process. *The SAGE handbook of personality theory and assessment* / Boyle G. J., Matthews G., Saklofske D. H. London : SAGE Publications, 2008. P. 506–519.

57. VA/DoD Clinical Practice Guideline for the Management of Post-Traumatic Stress Disorder and Acute Stress Disorder. Washington, DC : U.S. Government Printing Office, 2023. 167 p.