

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ**  
**Кафедра практичної психології та психодіагностики**

На правах рукопису

**ГЛУЩУК ІРИНА ОЛЕКСАНДРІВНА**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ**  
**КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

Спеціальність: 053 «Психологія»  
Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне  
консультування та психотерапія)»  
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:  
МУШКЕВИЧ МИРОСЛАВА ІВАНІВНА  
доктор психологічних наук,  
професор кафедри практичної психології та  
психодіагностики

**РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ**

Протокол №4  
засідання кафедри практичної  
психології та психодіагностики  
від 23 жовтня 2024 р.  
Завідувач кафедри  
доц. Магдисюк Л. І.

**Луцьк 2024**

**Волинський національний університет імені Лесі Українки**

Факультет психології

Кафедра практичної психології та психодіагностики

Освітній ступінь: «Магістр»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма: «Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)»

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Завідувач кафедри**

**Магдисюк Л. І.**

«23» жовтня 2024 року

## **ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЄКТ)ЗДОБУВАЧУ ОСВІТИ**

Глушук Ірина Олександрівна

1. Тема роботи (проєкту)

**Психологічні особливості копінг-стратегій військовослужбовців**

Керівник роботи (проєкту) професор Мушкевич Мирослава Іванівна

2. Строк подання здобувачем роботи (проєкту) – 15 листопада 2024 року.

3. Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проєкту)

**Мета дослідження:** дослідити та виділити основні психологічні особливості копінг-стратегій військовослужбовців

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження:**

1. На основі теоретико-методологічного аналізу виділити концептуальні засади дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій військовослужбовців.

2. Розробити процедуру емпіричного дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій військовослужбовців.

3. Виділити основні психологічні особливості копінг-стратегій військовослужбовців.

4. Розробити програму підвищення ефективності копінг-стратегій військовослужбовців.

4. Дата видачі завдання: 10 жовтня 2023 року.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проєкту)	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Дослідити теоретико-методологічні засади вивчення поняття копінг-стратегій	жовтень – листопад 2023 року	
2.	Розробити процедуру та методику дослідження. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій військовослужбовців. З цією метою здійснити підбір відповідного діагностичного інструментарію з подальшим його проведенням та опрацюванням отриманих результатів.	грудень 2023 року – січень 2024 року	
3.	Формувати базу емпіричного матеріалу для подальшого його аналізу, інтерпретації та представлення у вигляді таблиць, рисунків, а також власне їх аналіз та оформлення	лютий – березень 2024 року	
4.	Відповідно до отриманих показників розробити програму підвищення ефективності копінг-стратегій військовослужбовців	квітень – травень 2024 року	
5.	На основі теоретичного опрацювання наукових джерел та проведеного емпіричного дослідження зробити висновки та узагальнення	вересень – листопад 2024 року	
6.	Оформлення кваліфікаційної роботи	листопад 2024 року	

**Здобувач освіти**

Глушук І.О.

**Керівник роботи**

Мушкевич М. І.

## АНОТАЦІЯ

Глуцук І.О. Психологічні особливості копінг-стратегій військовослужбовців. Спеціальність: 053 «Психологія». Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)». Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр», Луцьк, 2024 рік.

У магістерській роботі теоретично проаналізовано та емпірично досліджено основні психологічні особливості копінг-стратегій військовослужбовців. Розглянуто поняття копінг-стратегія в контексті динаміки розвитку, від моменту виникнення до сучасного тлумачення. Зазначено, що в психології поняття копінг розкрито в різних аспектах, а тому в якості аналогів використовують такі: система регуляції стресу, патерни розв'язання проблемних і несприятливих життєвих ситуацій, життєві стратегії, типи переживань, техніки існування та реакції на проблемні моменти життя, копінг-стратегія, копінг-поведінка, копінг-компетентність.

Представлені процедури і методи емпіричного вивчення стратегій виживання військовослужбовців, а також основні психологічні особливості в бойових умовах. Виявлено, що ключовими стратегіями подолання обох розглянутих прикладів є аналіз проблем, самоконтроль та співпраця. Для підтримки самоконтролю характерні виражений самоконтроль, придушення власних емоцій і здатність раціонально діяти в різних екстремальних ситуаціях в умовах війни. Аналіз проблем є адаптивною поведінкою військовослужбовців, що складається з інтелектуального і логічного аналізу ситуації, спрямованого на пошук виходу і прогнозування можливих наслідків того чи іншого рішення. Співпраця, як і подолання труднощів, включає активну взаємодію з іншими людьми, спілкування, спрямоване на пошук оптимального вирішення проблемних ситуацій, тісно пов'язаних з альтруїзмом і трансформацією. Характерним є прагнення впоратися з непослідовністю, що виражається в

навмисному приховуванні психологічних проблем, докладаючи зусиль для продовження діяльності в бойових умовах з тією ж швидкістю і обсягом, що і до травмуючої події.

На основі аналізу результатів емпіричного дослідження визначено основні діагностичні мішені практичних рекомендацій щодо підвищення ефективності копінг-стратегій в умовах бойових дій: копінг, орієнтований на уникнення; відступ; розгубленість; самозвинувачення; активне уникнення; емоційна розрядка; агресивність; покірність; смиреність. Наголошено на важливості психоедукаційного впливу на військовослужбовців в умовах бойових дій задля повної інформативності та розуміння про вплив умов бойових дій на здатність опрацьовувати думки, на виникнення відчуття сорому, провини, страху, гніву та болю.

**Ключові слова:** стрес, копінг, копінг-стратегія, копінг-ресурс, копінг-поведінка, адаптивність особистості, психологічна пружність, посттравматичне зростання, майндфулнес, фасилітація.

## ANNOTATION

Hlushchuk I.O. Psychological features of coping strategies of military personnel. Specialty: 053 "Psychology". Educational and professional program "Practical psychology (psychological counseling and psychotherapy)". Work for the Master's degree, Lutsk, 2024.

The master's thesis theoretically analyzed and empirically investigated the main psychological features of coping strategies of military personnel. The concept of coping strategy is considered in the context of the dynamics of development, from the moment of emergence to the modern interpretation. It is noted that in psychology the concept of coping is revealed in various aspects, and therefore the following are used as analogues: the stress regulation system, patterns of solving problematic and

unfavorable life situations, life strategies, types of experiences, techniques of existence and reactions to problematic moments of life, coping -strategy, coping behavior, coping competence.

Procedures and methods of empirical study of survival strategies of military personnel are presented, as well as the main psychological features in combat conditions. It was found that the key coping strategies for both examples considered are problem analysis, self-control, and cooperation. Maintaining self-control is characterized by pronounced self-control, suppression of one's own emotions, and the ability to act rationally in various extreme situations in war conditions. Problem analysis is an adaptive behavior of military personnel, consisting of an intellectual and logical analysis of the situation, aimed at finding a way out and predicting the possible consequences of one or another decision. Cooperation, like overcoming difficulties, includes active interaction with other people, communication aimed at finding optimal solutions to problem situations, closely related to altruism and transformation. Characteristic is the desire to cope with inconsistency, which is expressed in the deliberate concealment of psychological problems, making efforts to continue activities in combat conditions with the same speed and scope as before the traumatic event.

On the basis of the analysis of the results of the empirical research, the main diagnostic targets of practical recommendations for increasing the effectiveness of coping strategies in the conditions of hostilities were determined: avoidance-oriented coping; retreat; perplexity; self-blame; active avoidance; emotional release; aggressiveness; obedience; humility. Emphasis is placed on the importance of psycho-educational influence on military personnel in combat conditions for full informativeness and understanding of the impact of combat conditions on the ability to process thoughts, on the emergence of feelings of shame, guilt, fear, anger and pain.

**Key words:** stress, coping, coping strategy, coping resource, coping behavior, personality adaptability, psychological resilience, post-traumatic growth, mindfulness, facilitation.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	8
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ПОНЯТТЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ОСОБИСТОСТІ</b>	12
1.1. Психологічні особливості копінг-стратегій та їх теоретичний аналіз	12
1.2. Види копінг-стратегій та їх зв'язок з адаптивністю особистості в екстремальних умовах	17
1.3. Особливості поведінки військовослужбовців в умовах бойових дій	22
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСНОВНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ</b>	31
2.1. Процедура та методики емпіричного дослідження	31
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження основних психологічних особливостей копінг-стратегій військовослужбовців	35
<b>РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ</b>	54
3.1. Основні складові програми підвищення ефективності копінг-стратегій військовослужбовців	54
<b>ВИСНОВКИ</b>	60
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	63

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** 24 лютого 2022 року на всій території України було оголошено воєнний стан, що занурило все населення в середовище ворожнечі. Травматичні події та ситуації, такі як ворожнеча, вимагають постійної адаптації, оскільки докорінно змінюють звичний спосіб життя, розпорядок дня, стосунки, мрії, цінності та пріоритети. У цьому процесі люди використовують копінг-стратегії, що ґрунтуються на власному досвіді та психологічних резервах. Водночас наявність кризи, з одного боку, негативно впливає на умови життя, а з іншого – спонукає до пошуку нових можливостей, реалізації не реалізованого потенціалу, за діяння прихованих резервів і вироблення ефективних психологічних стратегій подолання.

Питання копінг-стратегій особистості в умовах бойових дій широко представлено в сучасних українських психологічних дослідженнях та публікаціях, зокрема Н. Агаєва, І. Баранаускіне, С. Васильєва, А. Вдовиченко, Н. Володарської, О. Зарічанського, Д. Зубовського, О. Кокуна, О. Колесніченко, М. Лелюка, Н. Лозінської, Л. Магдисюк, А. Мельника, О. Мельник, О. Мороз, М. Мушкевич, А. Неурової, І. Пішко, Л. Сердюк, І. Тарасенко, Т. Ткачук, Н. Улько, Р. Федоренко та ін. В сучасних умовах особливої уваги потребує питання психологічних особливостей копінг-стратегій військовослужбовців в умовах бойових дій при їх повномасштабному характері.

Таким чином, надважлива значущість проблеми вибору способів та характеру подолання стресових ситуацій в умовах бойових дій та потреба в доповненні існуючих уявлень про психологічні особливості копінг-стратегій особистості при довготривалій травматизації та життя в умовах невизначеності, зумовили вибір теми магістерської роботи «Психологічні особливості копінг-стратегій військовослужбовців».

**Об'єкт дослідження** — копінг-стратегії особистості.

**Предмет дослідження** — психологічні особливості копінг-стратегій



військовослужбовців.

**Мета дослідження** – дослідити та виділити основні психологічні особливості копінг-стратегій військовослужбовців.

**Завдання дослідження:**

1. На основі теоретико-методологічного аналізу виділити концептуальні засади дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій військовослужбовців.

2. Розробити процедуру емпіричного дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій військовослужбовців.

5. Виділити основні психологічні особливості копінг-стратегій військовослужбовців.

6. Розробити програму підвищення ефективності копінг-стратегій військовослужбовців.

**Теоретико-методологічна основа дослідження.** Основні положення психологічної науки щодо визначення поняття копінг-стратегія особистості (А. Коваленко, А. Маслоу, М. Перез, М. Річертс, Н. Родіна, Т. Ткачук, С. Фолкман, Р. Френкін, Е. Хейм, С. Епштейн), комплексний підхід до вивчення адаптації та адаптивності особистості до екстремальних умов (О. Богучарова, С. Корсун, Л. Коробка, Н. Родіна, М. Селігман, Т. Титаренко, Т. Ткачук, Ю. Хачатурян), здобутки професійної психології щодо вивчення копінг-поведінки військовослужбовців (В. Вінтоняк, М. Гребенюк, Д. Копаниця, В. Овод, Б. Опальчук), положення науковців щодо вивчення феномену «психологічна пружність» (О. Безверхий, С. Василенко, Д. Зубовський, Н. Костюкова, Х. Коут, Г. Лазос, І. Марциновська, Р. О'Коннор, В. Осьодло, Дж. Річардс, Т. Тарасова).

**Методи дослідження.** Теоретичні методи включають аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та систематизацію наукової літератури, що стосується вивчення психологічних особливостей копінг-стратегій військовослужбовців. Емпіричні методи включають інтерв'ю, спостереження та тестування з

використанням наступних методик: «Психологічна діагностика копінг-стратегій» Е. Хайма; опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» С. Нормана; опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (опитувальник М. Ворверга в модифікації Т. Ларіної), опитувальник «Життєві завдання особистості» (розроблений співробітниками Інституту соціальної психології особистості, Інституту соціальної психології НАПН України під керівництвом Т. Титаренко) та як додаткова методика «Тест незавершених речень Сакса-Леві».

При статистичній обробці даних використовувалися непараметричні U-критерії Манна-Уїтні (для визначення відмінностей між незалежними групами вибірок), кореляційний аналіз (для виявлення закономірностей між явищами і процесами, які залежать від багатьох параметрів) та факторний аналіз. Математико-статистичні процедури виконувалися за допомогою Microsoft Excel.

**База дослідження.** Дослідження проводилося на базі військових частин. Всього було опитано 70 осіб військовослужбовців. При формуванні вибіркової сукупності було відібрано вибірку, що відповідає меті дослідження, та дотримано вимог щодо її наповнення. У дослідженні аналізувалися результати діагностики військовослужбовців і не порівнювалися відмінності між чоловіками та жінками або між різними віковими групами.

**Практичне значення одержаних результатів.** Робота буде корисною практикуючим психологам-консультантам з метою більш комплексного розуміння поняття копінг-стратегія в умовах бойових дій, психологічних особливостей даного конструкту для військовослужбовців, а також способів впливу на даний показник та сприяння росту його ефективності. Наукову новизну дослідження ми вбачаємо в більш прицільному погляді на копінг-стратегію особистості при довготривалій травматизації та невизначеності. Окрім цього, важливим є відстеження зв'язку копінг-стратегій з адаптивністю особистості в екстремальних умовах, а також з'ясування теоретичної сутності специфіки поведінки військовослужбовців, яка забезпечує створення передумов розвитку психологічної пружності (резильенсу).

**Апробація результатів та публікації** здійснювалась шляхом публікацій основних положень магістерської роботи у вигляді друкованих тез:

1. Основні результати дослідницької роботи обговорювались на засіданнях кафедри практичної психології та психодіагностики і отримали схвалення на наступних науково-практичних семінарах та наукових конференціях:

1. XVI Міжнародна науково-практична конференція «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості» (Луцьк, 28-29 березня 2024 р.).

Результати наукових досліджень висвітлені в наступних тезах:

1. Глушук І., Мушкевич М. Копінг-стратегії військовослужбовців. Луцьк, Вежа-Друк, 2024. С. 146-149.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО ПОНЯТТЯ «КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ» ОСОБИСТОСТІ

#### 1.1. Психологічні особливості копінг-стратегій та їх теоретичний аналіз

Життєві кризи детерміновані як життєвою ситуацією, соціальним контекстом, так і внутрішніми конфліктами особистості. У першому аспекті, якщо людина стикається з необхідністю якось реагувати на нову ситуацію, особистісна криза пов'язана з творчим пристосуванням внутрішньої ієрархії структурних компонентів особистісного Я до нової форми поведінки або з розвитком нової особистісної структури, якої немає в життєвому досвіді людини, що вимагає перебудови відповідних завдань [71, с. 9]. Стан ворожості збільшує кількість і різноманітність складних життєвих ситуацій, які є вразливими для людини в усіх відношеннях. У зв'язку з цим актуальність теоретичного аналізу психологічних особливостей копінг-стратегій особистості набуває неабиякого значення.

Термін «копінг» вперше був використаний у 1962 році Л. Мерфі при аналізі і подолання дітьми кризових ситуацій розвитку. Копінг передбачає активні зусилля людини, спрямовані на подолання складної ситуації або проблеми. Копінг розуміється як прагнення індивіда вирішити певну проблему, вроджена форма поведінки (рефлекс, інстинкт), з одного боку, і набута, диференційована форма (самоконтроль, гальмування, орієнтація на щось) – з іншого [43; 54]. У науковій літературі синонімами терміну «копінг» є системи регуляції стресу, патерни вирішення проблем і негативних життєвих ситуацій, життєві стратегії, типи переживань, техніки буття і реагування в проблемні моменти життя, копінг-стратегії, копінг-поведінка і копінг-навички.

На думку українських дослідників С. Корсун і Т. Ткачук, цей термін знаходиться на «перетині» двох різних напрямів у сучасній психології

особистості і тому є широко вживаним. Перша зміщує увагу з суб'єкта на загальну ситуацію, в якій він рухається. Другий – це підхід, який фокусується на специфічних і мінливих частинах, притаманних конкретній людині за певних обставин, а не на загальних і постійних частинах людини. Подолання - це процес, в якому на різних етапах суб'єкт використовує різні стратегії, іноді навіть комбінуючи їх, і жодна стратегія не є ефективною у всіх складних ситуаціях [44].

В праці «Мотивація поведінки: біологічні, когнітивні та соціальні аспекти» Р. Френкін розглядає поняття копінгу в тісному взаємозв'язку із поняттям стресу. Стрес ототожнюється з адаптацією до загрози, або, іншими словами, з викликом. Поняття стресу передбачає врахування широкого спектру негативних почуттів (приниження, сором, сум, втрата, фрустрація, роздратування, гнів, відраза тощо). Автор розуміє цей термін ширше – як набір невротичних і фізіологічних реакцій, які обслуговують певну адаптивну мету. Відповідь людини на ці реакції визначає, чи викликають вони відчуття дистресу (негативне почуття) чи еустресу (позитивне почуття, позитивний стрес). Коли люди вбачають в події загрозу для себе, вони відчувають перше, а коли їм здається, що вона приховує в собі певний виклик, то – друге. Ті, хто оцінюють подію як виклик, відтворюють реакції копінгу. Це означає, що навчання відповідному копінгу може сприяти ефективності дій в критичних ситуаціях [99, с. 411-419].

На думку Е. Хайма, копінг-стратегії можна розглядати в контексті емоційної, когнітивної та поведінкової сфер, і їх можна класифікувати на адаптивні, частково адаптивні та неадаптивні, залежно від рівня адаптаційного потенціалу. Д. Аміркан, зокрема, вважає, що вибір конкретних копінг-стратегій є стабільною рисою протягом життя, і ділить основні стратегії на три категорії: стратегії вирішення проблем, стратегії пошуку соціальної підтримки та стратегії уникнення проблем. Особливої уваги заслуговує класифікація копінг-стратегій Річардса, яка включає: копінг, орієнтований на ситуацію (позитивний вплив на ситуацію, втеча або уникнення травмуючої ситуації, пасивне переживання), копінг, орієнтований на уявлення (прагнення краще зрозуміти ситуацію,

отримання та зміна інформації), а також копінг, орієнтований на оцінку (переоцінка подій, переосмислення подій, зміна життєвих цілей). [105; 106].

На даному етапі спостерігається суттєве розширення поняття копінгу, а також активізація його досліджень. Сьогодні ця тема активно розробляється в різних сферах психологічного знання. Наприклад, у рамках професійної психології вивчаються реакції людей на стресові ситуації, які визначають їхню стійкість або, навпаки, схильність до стресу, а також сприяють використанню копінг-механізмів для досягнення емоційної стабільності та гармонії (В. Абабков, Ж. Вірна, Л. Дика, В. Зазикіна, Г. Зараківський, З. Кіреєва, Т. Крюкова, О. Лазорко, Г. Ложкін та інші). [54, с. 17]. У рамках психології особистості копінг визначається як ситуативний аспект стилю життя, основною метою якого є забезпечення психологічного благополуччя (І. Аршава, О. Брюханов, І. Корнієнко, О. Назаров, Є. Носенко, Т. Ряполова, О. Самара, О. Склень, О. Тімченко, Т. Ткачук, Д. Стріхал) [35; 82]. У межах клінічної психології основна увага приділяється виявленню не конструктивних та саморуйнівних копінг-стратегій, що призводять до злочинної та девіантної поведінки (В. Лапчук, Я. Мацегора, В. Мороз, В. Мосейко) [51; 57; 62; 64]. Представники крос-культурної та соціальної психології все частіше звертаються до питань психологічного подолання при вивченні адаптації внутрішньо переміщених осіб. Вони визначають передумови та фактори, що сприяють вибору конкретних копінг-стратегій, аналізують наслідки реалізації функції подолання стресу на рівні загальних адаптаційних стратегій та ефективності крос-культурної адаптації (Н. Афанасьєва, Б. Лазоренко, І. Леонова, Л. Сердюк) [3; 49; 52; 85; 87].

Дослідники Н. Родіна та А. Коваленко у своїй книзі «Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи» стверджують, що вивчення психології подолання в Україні все ще перебуває на стадії становлення [34].

Щодо дослідження копінг-поведінки, то значний потенціал мають наступні напрямки: принципи психології розвитку Г. Костюка, де особистість розглядається як саморух, самоактивність і саморозвиток; генетичний підхід

С. Максименка; ідентифікація теорій поведінки В. Роменця; теорія суб'єктної поведінки В. Татенка; принципи психології розуміння А. Коваленко; життєвий світ особистості Т. Титаренко; психологічна модель цілепокладання Ю. Шварви; трактування особистості як цілісності з позицій етичного індивідуалізму О. Бондаренка та ін.

В праці «Психологія особистісної події» Ж. Вірна описує часову організацію, психологічні ритми, цикли та етапи життєдіяльності людини, а також якісно нові елементи в мотиваційно-вольовій сфері особистості під впливом сформованих на певному етапі життя потенцій, нових життєвих завдань і соціальних запитів. Припускають, що в міру того, як відбувається новоутворення, відбувається розвиток психологічної організації особистості протягом усього життя. На думку Ж. Вірної, життєві стратегії особистості є найважливішими умовами захисту людини від життєвих стресів і пов'язані з системою цінностей людини та характеризуються не тільки новими якостями особистості, але й новими психологічними стратегіями і тактиками для більш ефективного вирішення життєвих труднощів, пов'язаних і сформованих протягом життя [14, с. 10-11].

Серед різноманітних концепцій розуміння та опису копінг-стратегій переважають три теоретичні моделі, кожна з яких визначає власний погляд на механізми подолання стресу та оцінку його наслідків. А саме

- 1) его – психологічна модель – базується на концепції захисних систем, включаючи несвідомі механізми адаптації;
- 2) модель особистісних рис – базується на припущенні, що подолання стресу як змінна риса особистості впливає на поведінку в різних ситуаціях (передбачається, що поведінка індивідів у процесі подолання стресу в різних ситуаціях є передбачуваною на основі оцінки індивідуальних особливостей);
- 3) Концептуальна (ситуаційна) модель – базується на оцінках копінгу, пов'язаних з конкретними стресовими станами або ситуаціями (на наміри та поведінку в процесі подолання стресу впливають взаємовідносини між людиною

та контекстом потенційно стресових ситуацій, на які вона впливає) [44; 54].

О. Бацилева та К. Потаєва у своєму дослідженні «Поняття та особливості вибору копінг-стратегії: теоретичний аспект» описують найпоширеніші підходи наступним чином: психоаналітичний, диспозиційний, трансакційний та ресурсний. Так, згідно з психоаналітичним підходом, копінг – це психологічний захисний механізм, який використовується для зниження напруги як автоматична реакція на ситуацію; при цьому відсутні емоційні або когнітивні процеси. Згідно з диспозиційним підходом, копінг – це відносно стійка тенденція людини адекватно реагувати на загрозливу ситуацію, тому що особистісні характеристики людини залишаються в основному незмінними протягом цього періоду. Найпопулярнішим підходом, на думку дослідників, є трансакційний підхід, де копінг-стратегії визначаються як стратегії контролю та регулювання стосунків з оточенням. Останнім часом набув популярності ресурсний підхід, де до ресурсів відносять моральну, емоційну, матеріальну та інструментальну допомогу соціального оточення, а також наявність і доступність власних здібностей, навичок і можливостей [5, с. 167-169].

Отже, аналіз наукових першоджерел дав змогу, в якості методологічної основи дослідження поняття «копінг-стратегія», виокремити базові теоретичні конструкти тлумачення психологічних особливостей копінг-стратегій особистості та уявлення про їх структурно-функціональну організацію. В психологічній науці є напрацьований базис для глибокого вивчення та емпіричного дослідження копінг-стратегій у всіх аспектах життєдіяльності особистості. В рамках нашого дослідження зупинемося на зв'язку копінг-стратегій з адаптивністю особистості в екстремальних умовах, а також спробуємо з'ясувати теоретичну сутність специфіки поведінки військовослужбовців в умовах бойових дій, яка забезпечує створення передумов розвитку психологічної пружності (резильенсу).



## **1.2. Види копінг-стратегій та їх зв'язок з адаптивністю особистості в екстремальних умовах**

Актуальність теоретичного аналізу проблем психологічної адаптивності особистості в екстремальних умовах зумовлена як прямим, так і опосередкованим зв'язком із соціальними процесами та явищами, що виникають унаслідок повномасштабних бойових дій агресора на території України. У зв'язку з цими обставинами виникають нові ризики та виклики, що активізують адаптаційні механізми. Успішна та продуктивна життєдіяльність особистості залежить від її здатності до оптимального балансу з навколишнім середовищем, що передбачає можливість задоволення значущих потреб і цілей. Як зазначає О. Мельник у своїй праці «Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя», адаптація відіграє ключову роль у цьому процесі. [58, с. 247].

Н. Родіна у своєму дослідженні «Копінг-поведінка як психічна активність суб'єкта» вказує, що значний внесок у розробку концептуальних засад дослідження проблем адаптації було зроблено в рамках наступних парадигм. Психоаналіз, де утверджується концепція первинності несвідомих процесів у подоланні тривоги, викликані загрозами і небезпеками (З. Фрейд, А. Фрейд, К. Юнг), екзистенціальна психологія (К. Юнг), екзистенціальна психологія (В. Франкл), яка розуміє адаптацію доскладних життєвих ситуацій крізь призму колективного несвідомого, та когнітивна психологія (Л. Мерфі, Р. Лазарус), де більшість підходів акцентують увагу на свідомих аспектах копінг-поведінки (більшу роль ці аспекти відіграють у когнітивно-експериментальній теорії С. Епштейна). У когнітивно-експериментальній теорії Епштейна більшу роль у переживанні людиною життєвих ситуацій відіграють підсвідомі процеси); у генетичному підході С. Максименко подолання негативних подій розглядається в руслі концепції взаємозв'язку між психічними станами та досвідом [54].

Т. Титаренко у книзі «Як будувати власне майбутнє: життєві завдання

особистості» в контексті адаптації до екстремальних обставин визначає поведінку особистості як таку, що використовується людиною для управління власним очікуванням і переживанням кризових ситуацій. Це постійні спроби в думках і діях відповідати певним вимогам, які диктує ситуація, і не тільки відповідати, а й дещо передбачати і готуватися до них [104, с. 259].

На думку автора, якщо людина не зможе вчасно пристосуватися до ситуації, вона буде підкорена нею. Вона або потоне у власному стражданні і буде нездатна діяти, або імпульсивно почне одну спробу вирішення проблеми за іншою, не даючи собі шансу спокійно зважити аргументи, оцінити ситуацію і продумати план дій. Копінг-поведінка виконує дуже важливу функцію регулювання емоційних станів. Завдяки цьому люди відчують контроль над ситуацією і готовність щось змінити у своєму житті та розпочати складний шлях. Подолання в такий спосіб також функціонує як поступове вирішення проблем. Дослідники визначили найпоширеніші копінг-стратегії в процесі адаптації до екстремальних ситуацій відволікання (намагання відволіктися, переключити увагу на інші речі), релаксація (розслаблення), переосмислення ситуації (надання нової інтерпретації ситуації), прийняття (визнання того, що проблема дійсно існує і нічого не можна зробити для її вирішення), емоційні реакції (вираження емоцій перед обличчям складної ситуації), пошук підтримки (звернення за допомогою до родичів, друзів і знайомих, самостійне звернення з проханням поділитися проблемою), пряма дія [104, с. 260-262].

У кризових ситуаціях людина втрачає психічну гнучкість, сприймаючи все надто спрощено. Вона тимчасово стає дезадаптивною і не здатною адаптуватися до змінюваних обставин. Параліч волі заважає діяти, а гнів і апатія ускладнюють об'єктивне сприйняття ситуації. Процес адаптації до неприємних новин, несподіванок, стресових ситуацій і травмуючих життєвих обставин залежить від ставлення до кризової ситуації. Т. Титаренко виділяє кілька типів ставлення: недбале (людина не намагається оцінити наслідки подій), перебільшене (виникає паніка), демонстративне (людина акцентує, що її ситуація найгірша), стихійне

(реальність заперечується з надмірною енергією) та продуктивне (реальність сприймається спокійно і терпляче) [104, с. 262-267].

В екстремальних умовах, коли ресурси і резерви особистості майже вичерпані, відбувається реорганізація змістовно-сислового та енергодинамічному полі в свідомості і людина намагається вибудувати нову систему психічної саморегуляції. До трансформативних копінг-стратегій належать: порівняння вниз (людина порівнює себе з людьми, які перебувають у більш складних ситуаціях), порівняння в гору (згадує свої досягнення в різних сферах життя), антиципація горя (це дозволяє психологічно підготуватися до можливих важких випробувань) [104, с. 271].

У складних ситуаціях, коли людина не може ні практично перетворити проблему, а ні уникнути джерела небезпеки та страждань, вона застосовує копінг-стратегії, що фокусуються на емоціях – стратегії психологічної боротьби зі своїми негативними емоціями та болісними відчуттями. Ці методи неконструктивні в тому розумінні, що не усувають проблему, але попри все, вони адаптивні, адже полегшують психологічний стан. Неконструктивними копінг-стратегіями також є різноманітні способи психологічного захисту, імпульсивна поведінка, емоційні зриви, агресивні реакції, екстравагантні вчинки. До розповсюджених прийомів самозбереження відноситься техніка заперечення – відмова прийняти те, що сталася шокуюча, травмуюча подія. Заперечення дозволяє суб'єкту переживати подію малими дозами, поступово асимілюючи її смисловою сферою особистості [91, с. 272-273].

У своїх дослідженнях М. Селігман зазначає, що коли неможливо контролювати або впливати на неприємні події, виникає сильне відчуття безсилля. Іншими словами, коли людина зазнає невдачі, незважаючи на всі свої зусилля, коли вона стикається зі складними ситуаціями, де її дії не мають жодного ефекту, або коли вона опиняється в хаосі, де правила постійно змінюються, її воля і бажання щось робити притуплюються. Вони стають млявими і пригніченими. Пояснюючи феномен вивченої (набутої, завченої)

безпомічності, вчені вважають, що у людини може виникнути своєрідний негативний досвід, в якому вона усвідомлює, що її дії не впливають на перебіг подій і не призводять до бажаного результату. Цей досвід посилює очікування того, що результат власної поведінки є неконтрольованим, що призводить до мотивації – блокування спроб активного втручання в ситуацію; до когніції – подальших труднощів у навчанні через те, що поведінка є дуже ефективною в подібних ситуаціях; до емоцій – як наслідок сприйняття власної поведінки як неефективної, що призводить до пригніченості або навіть проявляється в депресії, що призводить до потрійного дефіциту [8, с.28-31].

На думку С. Корсун, Т. Ткачук та Н. Родіної у процесі повторюваних психоемоційних ситуацій постійної напруги адаптація відбувається переважно через інтрапсихічні захисні механізми, які пов'язані з обмеженістю адаптивної захисної зброї, соціальною незрілістю та індивідуальною психологічною занедбаністю. Психологічний захист є окремим випадком поведінкової стратегії та адаптивним механізмом психічної саморегуляції в кризових ситуаціях. Вибір адаптивних захисних механізмів залежить від особливостей поточного психічного стану людини. Психічні захисти покликані відновити психічну рівновагу, знизити рівень тривожності та напруження. Це досягається шляхом витіснення зі свідомості змісту травми [44; 85].

У роботі «Теоретичний аналіз проблем соціальної адаптації дітей вимушених мігрантів» Ю. Хачатурян пропонує розглядати копінг-навички як один із ключових чинників адаптації особистості та успішності подолання стресу. Це близьке до поняття стресостійкості, яке визначається як результат взаємодії різних психофізіологічних, емоційних, інтелектуальних і вольових факторів. У копінг-здатності дослідники виділяють такі елементи: адекватність в інтерпретації та оцінці різних параметрів ситуації, як на рівні загальних тенденцій, так і по відношенню до конкретних стресорів; адекватність у розпізнаванні зовнішніх і внутрішніх ресурсів для подолання стресу; багатий репертуар, адекватність наслідків подолання, наслідків дії, її ефективності,

можливості та необхідності модифікації [102, с. 175-180].

На думку Ю. Хачатурян, ще одним чинником адаптації особистості є життєстійкість як інтегративна психологічна якість людини, що включає в себе здатність приймати виклики долі, внутрішній контроль для прийняття відповідальності за події та відчуття цілеспрямованості в поведінці [102, с. 181-185]. Автори також пов'язують самоефективність з процесом адаптації особистості та розглядають її як впевненість людини у своїй здатності здійснювати певну поведінку та досягати певних результатів. На думку дослідників, до адаптаційних ресурсів особистості належать ціннісні орієнтації, спрямованість характеру, позитивні соціальні установки, висока самосвідомість (відсутність значних розбіжностей між реальним та ідеальним «Я»), високий рівень самоаналізу, емпатії та доброзичливості, а також розвинений контроль над імпульсами, емоціями та мотиваціями, адаптивний інтелект. Важливу роль відіграють також певні психологічні характеристики, такі як достатньо високий рівень розвитку особистісних рис, ефективність психологічних захистів (відсутність неадекватної вираженості або стереотипності певних захистів), почуття гумору та позитивне ставлення до парадоксів. [102, с. 186-191].

У статті «Психологічний зміст стратегій соціальної адаптації до умов та наслідків воєнного конфлікту» Л. Коробко представляє концептуальну модель адаптації до соціальних змін внаслідок воєнного конфлікту, показуючи, з одного боку, наявність рутинної адаптації, що реалізується перевіреними стратегіями, спрямованими на самозбереження, а з іншого – існування нових стратегій. можливості, наявність активної адаптації, яка проявляється в активному пошуку можливостей, мобілізації індивідуальної адаптивності та ресурсів, підготовці до змін і розвитку. Згідно з цією моделлю, під тиском об'єктивних ситуацій, пов'язаних з військовими конфліктами, суб'єкти адаптації прагнуть зрозуміти їх, активізувати та мобілізувати свої зусилля для їх опанування [42, с. 121].

Далі автор продовжує наступним чином: 1) використання загальноприйнятих стереотипних моделей поведінки, застосування

консервативних і стереотипних адаптаційних стратегій, застосування стереотипних (реактивних) моделей адаптації – які в разі успіху (якщо ці спроби успішні) призводять до збереження наявного досвіду; у разі невдачі виникають ознаки дезадаптації, почуття безпорадності, безвиході (страх замикавання в собі, часті конфлікти) або необхідність продовження процесу адаптації, пошуку нових шляхів вирішення проблем, нових стратегій; 2) активний свідомий пошук нових можливостей, реалізація нереалізованого потенціалу та прихованих резервів, здатність бути внутрішньо детермінованим, протистояти зовнішнім впливам та позитивно впливати на них 3) вибір проактивної моделі поведінки, що проявляється як орієнтація на майбутнє, тобто вироблення проактивно-перетворювальної стратегії психологічної адаптації, результатом якої є реалізація проактивної моделі адаптації – ефективної або неефективної [42, с. 122].

Отже, теоретичний аналіз та узагальнення наукових джерел дозволяє зробити висновок, що в сучасних психологічних дослідженнях адаптація особистості до екстремальних умов є кінцевою метою копінгу, який реалізується за допомогою копінг-стратегій, і одночасно є критерієм його ефективності, а саме – зниження стресогенного впливу ситуації на особистість та повернення її до нормального рівня функціонування.

### **1.3. Особливості поведінки військовослужбовців в умовах бойових дій**

Актуальність дослідження специфічних аспектів поведінки військовослужбовців у бойових умовах обумовлена важливістю забезпечення повноцінного функціонування та відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації, що є наслідком впливу складного, багатогранного та деструктивного стресу, характерного для сучасної гібридної

війни. У бойових ситуаціях критично важливою є здатність індивіда або соціальної групи (спільноти) пом'якшувати наслідки надзвичайних ситуацій, тобто зменшувати їх соціальні та психологічні ефекти шляхом активізації ресурсів окремих осіб, груп, організацій та громад, які можуть запобігти загостренню психологічних проблем і розладів серед учасників та свідків важких подій. [24, с. 45].

Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, здатність ефективно справлятися з важкими ситуаціями, що відображає особисту ресурсність, називається резильєнсом або психологічною стійкістю. Американська психологічна асоціація характеризує психологічну стійкість як процес адаптації людини до умов виснаження, травм, трагедій та загроз, коли вона стикається з постійними джерелами стресу.

У різних дослідженнях і літературних джерелах можна знайти різні визначення поняття психологічної пружності або резильєнсу. Найчастіше його трактують як здатність зберігати позитивну адаптацію, незважаючи на значний досвід стресових ситуацій, ефективно відновлюватися після травм; підтримувати стан благополуччя попри труднощі; позитивно реагувати на негативні події в житті; функціонувати компетентно в умовах стресу та невдач; конструктивно осмислювати складні події; а також долати труднощі. [24; 36; 50].

І. Марциновська вважає, що основним механізмом резильєнтності в умовах травматичного стресу є розвинуті адаптивні копінг-стратегії, фактично ототожнюючи резильєнтність з адаптивним копінгом. Т. Тарасова, у свою чергу, зазначає, що резильєнтність є більш широким поняттям, яке не лише передбачає повернення особистості до початкового стану, але й включає позитивний розвиток особистості. [56; 93].

На думку Р. О'Коннора, психологічна пружність відображає особистісні якості, які дозволяють людині розвиватися навіть у ситуаціях невдач. О. Когут зазначає, що резильєнтні особи мають три основні характеристики: стійке сприйняття реальності, глибоку віру в сенс життя, підкріплену міцними

цінностями, а також виняткову здатність до імпровізації. Г. Лазос визначає резильєнтність як здатність індивіда або соціальної системи створювати повноцінне життя в умовах складнощів. [35; 50].

С. Кравчук у праці «Життєстійкість та психологічна пружність особистості юнацького віку як запобіжники негативним наслідкам воєнного конфлікту» стверджує, що психологічна стійкість є невід'ємною характеристикою особистості, яка є стійкою і, на нашу думку, проявляється себе в здатності підтримувати психологічний і фізичний стан.

Підтримувати рівень продуктивності в критичних ситуаціях, виходити з таких ситуацій без тривалих перерв і успішно адаптуватися до несприятливих змін. На їхню думку, психологічна стійкість проявляється через такі елементи структури змісту: 1) Відданість (визначається як віра в те, що людина отримує задоволення від життя та своєї діяльності); 2) потреба в пізнанні (особистість завжди відкрита для нового досвіду, нових вражень); 3) контроль (переконання, що індивід сам обирає свій життєвий шлях, свою діяльність); 4) Здатність ставити реалістичні цілі та здійснювати діяльність, спрямовану на їх досягнення; 5) прийняття ризику (віра в те, що ідеї позитивного чи негативного досвіду сприяють розвитку характеру); 6) Винахідливість; 7) Гнучкість; 8) Оптимізм; 9) Когнітивна складність (особистість зосереджується на вивченні складних явищ, любить складні та складні завдання, цікавиться складними ідеями); 10) Альтруїзм [47, с. 144].

Аналіз досліджень резильєнтності, проведених Г. Лазос та Дж. Річардсн, дозволяє виокремити як внутрішні, так і зовнішні фактори, що впливають на резильєнтність, а також конкретні переваги, які вона надає. Це стосується тих особистісних станів і результатів діяльності, які досягаються завдяки високому рівню резильєнтності. Серед факторів, що сприяють резильєнтності, можна виділити: ефективне виховання в дитинстві; якість батьківського догляду; близькі стосунки з дорослими під час дитинства; наявність близьких друзів і романтичних партнерів; інтелектуальний розвиток і навички вирішення



проблем; соціальну підтримку; оптимістичний погляд на життя; відчуття власної ефективності; самоконтроль; регуляцію емоцій; здатність до планування; мотивацію досягнення успіху; активні стратегії подолання труднощів; адекватну самооцінку; життєстійкість; позитивний настрій; віру, надію та сенс життя; ефективність у міжособистісних стосунках. Таким чином, резильєнтність є особистісною якістю, що забезпечує здатність долати стрес, протистояти й адаптуватися після стресових ситуацій або психотравм, а також виступає як механізм захисту. В результаті, це призводить до позитивного стану особистості, що включає адаптацію до змінних життєвих обставин, стресостійкість, психологічне благополуччя та успішність у діяльності. [23; 50].

Г. Лазос розглядає життєстійкість як динамічний процес, підкреслюючи, що під час її формування розвиваються нові навички, інтегрується досвід, оновлюється відчуття ефективності та саморозвитку особистості. Як наслідок, стан життєстійкості постійно підтримується, підвищуючи адаптаційні можливості людини та виступаючи захисним фактором від майбутніх стресових ситуацій. [50]. Деякі науковці (О. Байєр, С. Кобейса, С. Мадді) [28, с. 59] розглядають резильєнтність у контексті поняття «життєстійкість особистості» і визначає її як складний, багатовимірний і системний феномен, що є синтезом різних якостей і здібностей. До таких категорій належать стабільність настрою та загального психоемоційного стану, стресостійкість, здатність переносити негативні життєві обставини та високий рівень стресу без дистресу, здатність до вибору свого життєвого шляху та самодостатність, віра в себе та вміння долати труднощі, відсутність різного роду залежностей [32; 49].

Психологічна стійкість є надзвичайно важливою для військовослужбовців під час бойових дій, оскільки «військова служба» охоплює виконання професійних обов'язків у екстремальних умовах, як зазначає В. Вінтоняк у своїй статті «Саморегуляція поведінки військових фахівців у навчально-професійній діяльності». Оскільки бойові дії становлять реальну загрозу для життя і вимагають максимальної мобілізації психічних та емоційних ресурсів, перед

військовослужбовцем постають два основні завдання: вижити та виконати свій професійний обов'язок. [8; 14; 23].

У публікації «Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України (з урахуванням досвіду проведення антитерористичної операції та операції об'єднаних сил)» С. Василенко підкреслює, що якість професійної діяльності військовослужбовця залежить від рівня активності, спрямованої на протидію негативному впливу бойових стресорів, характеру методів, що використовуються для подолання деструктивних С. Василенко підкреслює, що якість професійної діяльності військовослужбовця залежить від рівня активності, спрямованої на протидію негативному впливу бойових стресорів, характеру застосовуваних методів подолання дестабілізуючого впливу бойових стресорів на психіку, поведінку та життєдіяльність загалом, досвіду копінг-поведінки, який він має, а також досвід копінг-поведінки в умовах бойових дій та її зміст, підкреслюють вони. На думку дослідників, важливість впливу того чи іншого бойового стресора на психіку військовослужбовця визначається індивідуально-психологічними та особистісними особливостями військовослужбовця, його психологічною та професійною готовністю до бойових дій, характером і рівнем його бойової мотивації, особливостями сприйняття ним місця і ролі бою в історії та в майбутньому, визначаються його життєвою системою.

С. Василенко у статті «Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців Збройних Сил України (з урахуванням досвіду проведення антитерористичної операції та операції об'єднаних сил)» підкреслює, що ефективність професійної діяльності військовослужбовців залежить від їхньої діяльності з протидії негативному впливу стресових факторів у бойовій обстановці. Методи подолання дестабілізуючого впливу бойових стресорів на психіку, поведінку та життєдіяльність не менш важливі, ніж досвід та зміст копінг-поведінки в бою. Дослідники вважають, що значущість впливу різних бойових стресорів на психологію військовослужбовців визначається

психологічними особливостями солдата, його особистісними рисами, психологічною та професійною готовністю до бойових дій, рівнем бойової мотивації та сприйняттям місця і ролі бойових дій в історії та в майбутньому, що, в свою чергу, впливає на систему життєдіяльності. Автори вважають, що така ситуація впливає на систему життєдіяльності військовослужбовців. [10, с. 41].

На думку М. Гребенюка, в сучасних умовах питання якісного відбору та підготовки військових фахівців є як ніколи актуальним. У своїй роботі «Формування професійної Я-концепції як запорука успішної адаптації до військової служби» дослідник аналізує поняття професійної Я-концепції як системи уявлень про себе в контексті професійної діяльності. Це, в певному сенсі, емоційне відчуття приналежності до професійної спільноти. Формування професійної Я-концепції базується на загальній Я-концепції і відбувається в процесі професійного самовизначення, оволодіння визначеними функціями професійної ролі, інтеграції особистості в професійне середовище та динамічної самооцінки себе як професіонала. [20, с. 55].

Як зазначають Б. Опальчук та В. Овод у своїй роботі «Особливості психоемоційного стану військовослужбовців під час виконання бойових завдань», здатність військовослужбовців виконувати свої обов'язки в ситуаціях, пов'язаних з виконанням бойових завдань, часто залежить від ступеня психологічного стресу. Психічний стрес визначається як сукупність особистісних труднощів, які необхідно терміново подолати, що створюють психологічне навантаження, яке проявляється в загальному психоемоційному стані особистості. Коли психічний стрес не виходить за межі корисного, він впливає на поведінку солдата, роблячи його більш енергійним, активним і швидким, покращуючи його пильність, підвищуючи його мотивацію, проявляючи рішучість і мужність, а також даючи йому відчуття внутрішнього піднесення, розширення можливостей і залучення до роботи. Однак, якщо інтенсивність психічного напруження перевищує межі корисності в даній ситуації, може виникнути надмірний стрес, який негативно впливає на поведінку

військовослужбовців. Втрачається гнучкість і здатність діяти відповідно до ситуації, порушується координація рухів, сповільнюються реакції, з'являється безпорадність, слабкість у ногах і безглузді помилки в професійній поведінці, навичках і вміннях. Певного рівня психологічної готовності військовослужбовців до професійно грамотних дій в екстремальних умовах можна досягти завдяки екстремальній психологічній підготовці. [72, с. 169-170].

Аналізуючи досвід участі в бойових діях збройних сил США, Великої Британії та Канади, Н. Костюкова у своєму дослідженні «Організація психологічної готовності до бойових дій у збройних силах країн НАТО» зазначає, що сучасні умови війни та військової служби висувають високі вимоги до психологічних якостей військовослужбовців. Оскільки ці умови мають значний психологічний вплив на учасників бойових дій, життєво важливо організувати психологічну підготовку до участі в бойових діях та формувати психологічну стійкість, гнучкість і витривалість військовослужбовців та членів їхніх сімей. [45, с. 126]. Автор зазначає, що армія США надає особливого значення програмам розвитку життєстійкості. Однією з таких програм є Комплекс фітнесу – програма з розвитку психологічної стійкості для військовослужбовців та їхніх сімей». Ці програми спрямовані на формування та підтримку психологічної стійкості за допомогою методик, які забезпечують комплексний підхід до підготовки військовослужбовців до війни. Ключовим елементом навчання є тренінг з управління стресом, який включає серію вправ для розвитку навичок управління гнівом, стійкості та гнучкості в стресових ситуаціях. Іншим ключовим елементом є базова підготовка, яка включає формування бойової свідомості та ознайомлення військовослужбовців з психологічними факторами бойових ситуацій. Крім того, проводиться когнітивне оцінювання, яке допомагає розробити ефективні стратегії подолання стресу, а також рольове моделювання на прикладах ефективної поведінки солдатів з бойовим досвідом. Важливими є також вправи перед початком місії, які тренують солдатів у ситуаціях, подібних до бойових, і навчають їх впливу

внутрішніх стимулів, що допомагають їм розвивати адаптивні реакції на стрес. [94, с. 123].

Як зазначає Д. Копаниця у своїй статті «Психологічна підготовка військовослужбовця щодо успішного виконання завдань в умовах бою», основними напрямками психологічної підготовки військовослужбовців в Україні є формування науково обґрунтованих знань про бойові дії, уявлень і переконань про майбутній конфлікт, героїзм і самовіддані дії для перемоги над ворогом. Це, зокрема, підвищення рівня психологічної стійкості та витривалості; виховання невибагливості та поміркованості у бажаннях і потребах; формування довіри до командирів і начальників, без заперечного послуху та підпорядкування, довіри та лояльності до державної політики; зменшення психологічних травм, покращення професійних та бойових навичок, підвищення фізіологічної та психологічної стійкості військовослужбовців тощо. [40, с. 119]. Д. Зубовський та В. Осьодло у своїй праці «Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи.» описують не лише деструктивні наслідки психологічної травми в учасників бойових дій, а й позитивні. Все більше досліджень також документують вплив або адаптивний, який емпірично визначає зміни в особистості, які відбуваються в результаті переживання травматичної події. Серед таких змін ми можемо підкреслити покращену поведінку впоратися, підвищення самодисципліни та розширення світогляду. [76, с. 143-144].

О. Безверхий у статті «Проблема посттравматичного зростання в сучасній практичній психології.» виділяє три основні сфери посттравматичного зростання: сила через страждання, екзистенційне оновлення та виявлення психологічної готовності до нових викликів. Автори стверджують, що ці результати не є взаємовиключними варіантами, а скоріше можливими шляхами до позитивних змін. Сила через страждання включає як тимчасове підвищення життєвих сил у посттравматичний період, так і здатність використовувати цей новий ресурс сили як нові можливості. Екзистенціальна переоцінка означає

перегляд цінностей і зміни у ставленнях, оцінках і досвіді. Психологічна готовність до нових викликів характеризується факторами, які виникають при роботі з травмою. Досвід протидії деструктивним ефектам травми за допомогою копінг-стратегій, подолання психологічних криз шляхом перегляду власних цінностей, наявність сучасних цінностей Підвищена толерантність до травм та можливих травм Система з оптимістичними очікуваннями подолання проблем і підвищення потенціалу після досвіду. [6, с. 24].

Посттравматичне зростання, яке відображає позитивні зміни, що виникають внаслідок подолання серйозних життєвих криз, також досліджується Л. Калхун та Р. Тедескі. Вони характеризують цей процес як ситуацію, коли розвиток особистості, принаймні в окремих аспектах, перевищує попередній рівень, що існував до настання кризи. Людина не лише вижила, але й зазнала значних змін у порівнянні зі своїм попереднім станом. Це означає, що йдеться не просто про повернення до вихідної точки, а про вдосконалення в ключових для особи сферах. Як зазначають дослідники, ці зміни можуть проявлятися в різних аспектах: зростання цінності життя в цілому, наповненість стосунків змістом, підвищення відчуття особистої сили, зміна пріоритетів, збагачення духовного життя тощо. [107, с. 11].

Проведений теоретичний аналіз особливостей поведінки військовослужбовців у бойових умовах дозволяє стверджувати, що копінг-стратегії тісно пов'язані з адаптаційними процесами особистості. Збираючи конструктивний досвід подолання критичних і екстремальних ситуацій, особистість формує умови для свого розвитку, навчається долати труднощі та реалізовуватися професійно, перемагаючи власні обмеження та складні життєві обставини.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСНОВНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

#### 2.1. Процедура та методики дослідження

Проведення емпіричних процедур дослідження основних психологічних характеристик копінг-стратегій військовослужбовців в умовах бойових дій передбачає вирішення таких завдань: 1) вибір психодіагностичної методики для визначення основних психологічних характеристик копінг-стратегій військовослужбовців в умовах бойових дій; 2) визначення вибірки досліджуваних та умов дослідження; 3) збір психодіагностичного матеріалу діагностичного матеріалу; 4) проведення статистичної обробки отриманих результатів; 5) представлення інтерпретації результатів дослідження; 6) розробка практичних рекомендацій щодо активізації та підвищення ефективності копінг-стратегій особистості в умовах бойових дій.

Процес емпіричного дослідження проходив у три етапи: підготовчий етап (підбір психодіагностичного інструментарію та визначення експериментальної бази дослідження); діагностичний етап (збір психодіагностичного матеріалу та його статистична обробка); аналітичний етап (аналіз отриманих результатів та підготовка практичних рекомендацій щодо вдосконалення та підвищення ефективності копінг-стратегій військовослужбовців в умовах бойових дій).

Для діагностики копінг-стратегій військовослужбовців в умовах бойових дій було використано методику психологічної діагностики копінг-стратегій Е. Хайма та опитувальник «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» С. Нормана. Ці методики широко використовуються для вивчення дезадаптивних копінг-стратегій людей у стресових ситуаціях, зміни копінг-поведінки, застосування групової або індивідуальної психотерапії, розробки психічного здоров'я та психопрофілактичних програм з формування адаптивної

копінг-поведінки. [57, с. 115].

Опитувальник «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» С. Нормана дозволяє визначити такі копінг-стратегії особистості: 1) проблемно-орієнтовану; 2) емоційно-орієнтовану; 3) уникнення; 4) відволікання; 5) пошук соціальної підтримки [57, с. 116]. Досліджуваним наводяться можливі реакції людини на різні важкі, сумні або стресові ситуації. У кожному твердженні потрібно вибрати лише один варіант, за допомогою якого вирішується проблема (дуже рідко, іноді, часто, дуже часто, майже завжди).

Методика Е. Хейма дозволяє вивчити 26 варіантів копінгу, які залежать від конкретних ситуацій, і які поділяються на три основні сфери психічної діяльності: когнітивну, емоційну та поведінкову. Ці стратегії можуть бути адаптивними, відносно адаптивними або неадаптивними.

Адаптивні копінг-стратегії включають: 1) когнітивні – аналіз проблеми; 2) емоційні – оптимістичний підхід; 3) поведінкові – співпраця. Відносно адаптивні стратегії охоплюють: 1) когнітивні – усвідомлення відносності, релігійність, встановлення власної цінності, ігнорування, дисимуляція, збереження самовладання, надання сенсу; 2) емоційні – протести, пасивна кооперація; 3) поведінкові – відволікання, альтруїзм, компенсація, конструктивна активність, звернення за допомогою. Неадаптивні копінг-стратегії включають: 1) когнітивні – покора, розгубленість; 2) емоційні – емоційна розрядка, придушення емоцій, покірність, самозвинувачення, агресивність; 3) поведінкові – активне уникнення, відступ. [56, с. 115].

Виходячи з припущення, що поняття «життестійкість» є складним особистісним утворенням, яке впливає на прояв різних властивостей особистості в умовах несприятливих ситуацій життєдіяльності [87, с. 311]. В емпіричному дослідженні застосовано опитувальник «Самооцінка життестійкості», який є модифікацією опитувальника М. Форверга, адаптованого Т. Ларіною для оцінки контактності. [102, с. 500]. Теоретичною основою даного опитувальника є концепція особистісних диспозицій, розроблена С. Мадді. Методологічною



основою виступає опитувальник М. Форверга, призначений для самооцінки комунікативних якостей. Авторський колектив лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України (далі ІСПП НАПН України) під керівництвом Т. Титаренко доповнила початковий опитувальник характеристиками життєстійкості, такими як: емпатія, тепло, повага, щирість, справжність, ініціативність, рішучість, відповідальність, терпіння, оптимістичність та мобільність. [104, с. 305-306].

Цей опитувальник призначений для оцінки рівня осмисленості та розвитку якостей життєстійкості, які виявляються в процесі спілкування. Основними складовими є «включеність» (відкритість, зацікавленість, соціальна підтримка), що характеризує такі комунікативні риси, як емпатія та афіліція; «контроль», що пов'язується з відповідальністю за зміст і внутрішньою орієнтацією за Дж. Роттером; та «виклик» (прийняття ризику), що асоціюється з готовністю до ризику в діяльності та ухваленні рішень у непередбачуваних ситуаціях. Додатково, опитувальник дозволяє виявити та оцінити ресурси, які має особистість для ефективної переробки травматичного досвіду в конструктивні зміни в житті. Розвинуті якості життєстійкості сприяють успішному подоланню зовнішнього тиску та активному плануванню особистого життя. [104, с. 305-306].

Для діагностики соціально-психологічних передумов постановки життєвих цілей в умовах бойових дій використовувався особистісний опитувальник «Життєві цілі особистості» (розроблений співробітниками відділу психології особистості та соціальної психології Інституту соціальної психології НАПН України під керівництвом Т. Титаренко) [104, с. 493]. Результати опитування були розподілені за такими шкалами: «Мотивація життєвих завдань» (мотиви матеріального задоволення, грошей і комфорту; мотиви успіху, слави, влади і схвалення; мотиви самоформування; мотиви творчості; класифікація життєвих завдань за сферами: сім'я, навчання і робота, здоров'я, друзі); «Структурованість часу в житті» (наявність структурування часу, віддаленість

структурування), «ставлення до майбутнього», «суб'єктивна активність», «операціональні характеристики життєвих завдань» (стратегія, стабільність, цілісність життя, гнучкість, активність - втому). Методика дозволяє визначити здатність особистості позитивно діяти в непередбачуваних ситуаціях та трансформувати життєві зміни в можливості для саморозвитку та посттравматичного зростання. [104, с. 311].

За допомогою «Методики доповнення» (тест незавершених речень Сакса-Леві) можна визначити ті сфери соціального та особистого життя особистості, взаємодії з оточуючим світом, в яких переважають позитивні, негативні або нейтральні установки. Проективний тест за методикою Сакса-Леві містить шістдесят незакінчених речень, кожне з яких відповідає за один з п'ятнадцяти аспектів життя: 1) цілі; 2) ставлення до майбутнього; 3) ставлення до вищестоящих осіб; 4) ставлення до колег; 5) ставлення до друзів; 6) ставлення до підлеглих; 7) ставлення до матері; 8) ставлення до батька; 9) ставлення до сім'ї; 10) ставлення до протилежної статі; 11) інтимні стосунки; 12) ставлення до свого минулого; 13) страхи та занепокоєння; 14) почуття провини; 15) ставлення до себе. Ідея, покладена в основу проективного тесту, полягає в тому, щоб через створення неоднозначної, позбавленої визначеності ситуації спонукати особистість до вільного самовираження [82, с. 439].

Кожна з методик відповідає критеріям: валідність, надійність. При проведенні психодіагностичного дослідження для всіх досліджуваних застосовувалися одноманітні, уніфіковані вимоги, за єдиним стандартом проведення і обробки результатів. Інструкції пред'являлися письмово, нікому не давалися персональні пояснення, індивідуальні коментарі.

Під час формування вибіркової сукупності було дотримано вимог до її змістовності шляхом підбору вибірки, що відповідає предмету дослідження. Узагальнену характеристику вибірки представлено у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

**Узагальнена характеристика вибірки досліджуваних**

Вік	Військовослужбовці			
	Жінки		чоловіки	
	Кількість	відсоток	кількість	відсоток
20-30	1	1,43	3	4,29
31-40	3	4,29	6	8,57
41-50	4	5,71	18	25,71
51-60	-	-	-	-
Разом	8	11,43	27	38,57

У дослідженні проаналізовано результати діагностики військовослужбовців, порівняння гендерних відмінностей та відмінностей за віковими групами не здійснювалось.

До статистичних методів психодіагностики увійшли: непараметричний U-критерій Манна-Вітні (відмінності між групами для незалежних вибірок), кореляційний аналіз (встановлення закономірностей між явищами і процесами, що залежать від багатьох параметрів), факторний аналіз.

## **2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження копінг-стратегій військовослужбовців**

За результатами емпіричного дослідження було отримано великий масив числових даних, що зумовило використання різносторонніх методів математичної статистики для їх аналізу та узагальнення. На першому етапі статистичного аналізу оцінили відмінності між двома вибірками за рівнем кількісно вимірної ознаки за допомогою непараметричного критерію відмінностей для незалежних вибірок Манна-Вітні за критерієм «належності до

військової служби» (військовослужбовці).

Основні психологічні особливості поведінки військовослужбовців в умовах бойових дій вивчалися за допомогою опитувальника «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» С. Нормана. Результати діагностики представлені в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

**Результати діагностики  
військовослужбовців за опитувальником  
«Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» С. Нормана, у %**

	Проблемно-орієнтований копінг	Емоційно-орієнтований копінг	Копінг орієнтований на уникнення	Субшкала відволікання	Субшкала соціальної підтримки
Військовослужбовці	41,88	11,79	31,12	18,75	31,71

Як видно з табл. 2.2, у досліджуваних серед військовослужбовців спостерігається домінування стратегій проблемно-орієнтованого копінгу. В процесі реалізації даного копінгу переважно обиралися такі реакції на різноманітні важкі ситуації, як: «докладаю додаткові зусилля, щоб все зробити»; «контролюю ситуацію»; «роблю те, що вважаю самим необхідним в даній ситуації», що дає змогу охарактеризувати цих респондентів як таких, що прагнуть докладати аналітичні зусилля для зміни проблемної ситуації.

Під час пошуку соціальної підтримки, яка є другим за значущістю типом копінг-стратегій (див. табл. 2.2), військовослужбовці надають перевагу таким реакціям, як: «провожу час із важливими для мене людьми» та «намагаюся бути серед людей». У процесі реалізації копінгу, орієнтованого на уникнення, що за вираженістю близький до попереднього типу, респонденти здебільшого обирають такі реакції на стресові ситуації: «спілкуюся з тими, чию думку я особливо ціную»; «згадую про щось приємне, що сталося в моєму житті». Це

вказує на те, що респонденти схильні уникати проблем, при цьому докладаючи когнітивних зусиль для віддалення від ситуації та зменшення її значущості, а також демонструють залежність від інформаційної, емоційної та практичної підтримки.

У процесі відволікання військовослужбовці зазвичай обирають такі відповіді: «перегляд телевізора або читання книги», «насолада улюбленою стравою», «перегляд фільму». У процесі подолання, сфокусованого на емоціях, переважають такі реакції на стресові ситуації: «жаль, що я не зміг змінити подію або своє ставлення до неї», «переживання, що я не можу впоратися з ситуацією», «зосередження на своїх загальних недоліках». Це свідчить про те, що в стресових ситуаціях учасники зосереджуються на своїх емоціях або намагаються знайти вихід із ситуації.

Подальший аналіз даних, наведених у таблиці 2.2, свідчить про збалансоване використання учасниками різних копінг-стратегій, при цьому домінує копінг, сфокусований на проблемі.

Аналіз даних за методикою «Самооцінка життєстійкості» (модифікована версія контактної опитувальника М. Форверга з Т. Ларіною) дозволив оцінити ресурси, якими володіє людина для ефективної переробки травматичного досвіду бойових дій у конструктивні життєві зміни (див. табл. 2.3). Досліджувані серед військовослужбовців демонструють такі показники сформованості компонентів життєстійкості: 1) «включеність» (68,72); 2) «контроль» (64,45); 3) «прийняття ризику» (69,59). Найвищими балами військовослужбовці оцінювали такі свої властивості: «щирість, справжність» (6,09); «відповідальність» (5,97); «мобільність» (6,23). Найнижчими балами досліджувані військовослужбовці оцінювали такі свої властивості: «емпатія» (5,23); «ініціативність» (4,26); «терпіння» (5,66). Отримані дані є підставою стверджувати, що респонденти не схильні перебільшувати, завжди виконують свої обов'язки, адекватно реагують на критику, впевнені, послідовні в діях, в силу професійного спрямування закриті, підпорядковуються наказам.

Таблиця 2.3

**Результати діагностики військовослужбовців  
за опитувальником «Самооцінка життєстійкості» (модифікація  
опитувальника М. Форверга на контактність Т. Ларіної), у %**

№ з/п	Рівні осмисленості та сформованості складових життєстійкості	Кількість осіб військовослужбовці
1	Низький рівень	-
2	Середній ступінь вираженості	2,86
3	Життєстійкість є характерною рисою	65,71
4	Активно проявляється життєстійкість в орієнтації на співробітництво, у здатності самостійно знаходити шляхи вирішення проблем	31,43
5	Властивість притаманна повною мірою, присутня готовність до подолання життєвих труднощів, вирішення проблем, орієнтація на майбутнє	-

Статистичний аналіз самооцінки життєстійкості за U-критерієм Манна-Вітні показав, що для переважної більшості досліджуваних притаманне достатнє усвідомлення власної життєстійкості, що підвищує адаптивність, здатність пристосовуватися до складних ситуацій, непередбачуваних життєвих змін в умовах бойових дій.

Результати діагностики копінг-стратегій військовослужбовців населення за «Методикою психологічної діагностики копінг-стратегій Е. Хейма» представлені в табл. 2.4.

Як видно з табл. 2.4, у військовослужбовців найбільш виражені когнітивні відносно адаптивні копінг-стратегії, на другому місці поведінкові відносно адаптивні копінг-стратегії. Серед когнітивних відносно адаптивних копінг-стратегій військовослужбовців переважають: «проблемний аналіз» (34,29), «дисимуляція» (28,57), «надання сенсу» (22,86), «відносність» (20,00). Серед поведінкових відносно адаптивних копінг-стратегій військовослужбовців переважають: «співробітництво» (34,29), «звернення» (28,57), «альтруїзм»

(17,14), «відволікання» (14,29). Узагальнюючи результати, можна зробити висновок, що респондентам в копінг-стратегіях властива переорієнтація на інші більш приємні речі, надання позитивного сенсу подіям, пошук відволікання, пошук соціальної підтримки.

Таблиця 2.4

**Результати діагностики копінг-стратегій військовослужбовців  
за «Методикою психологічної діагностики  
копінг-стратегій Е. Хейма», у %**

№ з/п	Копінг-стратегії	Адаптивні	Відносно адаптивні	Неадаптивні
		військово-службовці	військово-службовці	військово-службовці
1	Когнітивні	34,29	102,86	11,43
2	Емоційні	42,86	8,57	17,14
3	Поведінкові	34,29	77,14	8,57

У досліджуваних спостерігаються найнижчі показники прояву емоційних копінг-стратегій. Проте, при порівнянні емоційних адаптивних, відносно адаптивних та неадаптивних стратегій, військовослужбовці демонструють високий рівень адаптивного емоційного копіngu. Зокрема, показник «оптимізм» серед військових становить 42,86%. Це свідчить про те, що більшості респондентів в обох вибірках притаманний позитивний погляд на життя та впевненість у можливості знайти вихід з будь-якої ситуації.

Статистичний аналіз копінг-стратегій військовослужбовців та цивільного персоналу за «Методикою психологічної діагностики копінг-стратегій Е. Хайма» з використанням U-критерію Манна-Уїтні показав, що досліджувані використовують високий рівень когнітивних та поведінкових копінг-стратегій у бойових ситуаціях порівняно з адаптивними копінг-стратегіями. Результати показали, що досліджувані використовують високий рівень когнітивних та поведінкових копінг-стратегій у бойових ситуаціях порівняно з адаптивними

стратегіями.

У таблиці 2.5 наведено результати діагностики основних психологічних рис, що мають відношення до ідентифікації життєвих завдань військовослужбовців в умовах бойових дій.

Аналіз показників «ставлення до майбутнього» (80,0), «суб'єктна активність» (68,57) та «операціональні характеристики життєвих завдань» (67,41) показав, що учасники бойових дій вважають себе відповідальними за своє майбутнє, активно формують свої життєві цілі та орієнтуються переважно на власні здібності та власні зусилля. Щодо «структурованості часу в житті» (61,83), то опитані військовослужбовці та працівники продемонстрували розширене сприйняття часової перспективи та чітке структурування подій, що зменшує вплив факторів невизначеності майбутнього.

Таблиця 2.5

**Результати діагностики військовослужбовців  
населення в умовах бойових дій за особистісним опитувальником  
«Життєві завдання особистості», у %**

№ з/п	Шкали/підшкали/сфери	Військово-службовці
1	Мотивація життєвих завдань	50,23
2	Структурованість часу життя	61,83
3	Ставлення до майбутнього	80,00
4	Суб'єктна активність	68,57
5	Операціональні характеристики життєвих завдань	67,41
6	Орієнтація на соціально-привабливі відповіді	33,88

У процесі аналізу «мотивації життєвого моделювання» (50,23) серед військовослужбовців, які перебувають у бойових умовах, було виявлено, що найвищу мотивацію щодо життєвих завдань демонструють показники, пов'язані з «матеріальним задоволенням, грошима, комфортом»,

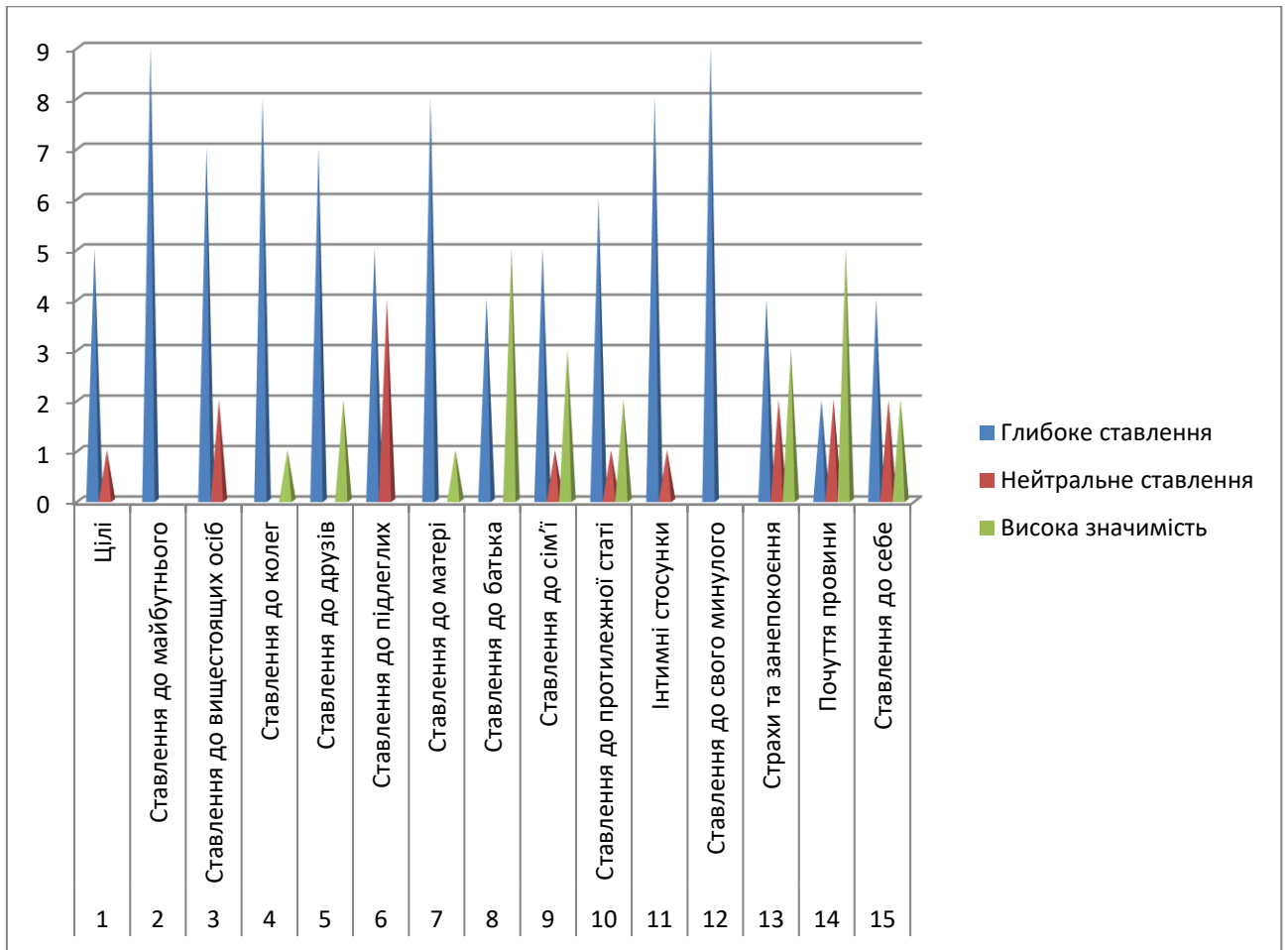


«самоконституванням», а також сферами «здоров'я», «сім'ї», «навчання та роботи», «друзів». Ці результати дозволяють охарактеризувати респондентів як самостійних і автономних особистостей з розвиненим рефлексивним ставленням до життя.

Аналізуючи показники «ставлення до майбутнього», «операціональні характеристики життєвих завдань» та «суб'єкту активність», було встановлено, що респонденти, плануючи своє життя в умовах бойових дій, більше орієнтуються на адаптацію до життєвої ситуації, а не на її «підкорення» за будь-яких обставин.

Особливу увагу в нашому дослідженні приділено проєктивному підходу, який дозволяє аналізувати особливості взаємодії з нейтральними матеріалами як об'єктами проєкції внутрішніх переживань і бажань досліджуваних. Використовуючи проєктивний діагностичний підхід, ми опосередковано моделювали життєві ситуації та стосунки, досліджуючи основні властивості особистості в контексті копінг-стратегій у бойових умовах, які проявляються безпосередньо або у вигляді різних установок. Це також є сукупністю уявлень про послідовність типових життєвих сценаріїв, що формує уявлення особистості про себе та своє життя, пов'язане з минулим і планами на майбутнє [64, с. 141].

Для того, щоб кількісно проаналізувати результати тесту незавершених речень Сакса-Леві, емоційне забарвлення кожного речення попередньо оцінювалося експертом. Для оцінювання відповідей використовувалася наступна шкала: «+2» - найбільш виражене позитивне ставлення до об'єкта чи теми, про яку йдеться у реченні, «+1» - позитивне ставлення, «0» - нейтральне ставлення до об'єкта чи теми, про яку йдеться у реченні, «-1» - негативне ставлення, «+2» - негативне ставлення, «+1» - позитивне ставлення, «0» - нейтральне ставлення до об'єкта чи теми, про яку йдеться у реченні «-1» - негативне ставлення, «-2» - найбільш виражене негативне ставлення до об'єкта чи суб'єкта.



**Рис. 2.1. Діаграма результатів діагностики військовослужбовців за методикою «Незакінчені речення» Сакса-Леві**

В результаті тестування визначаються сфери, в яких переважають позитивні установки (ми їх позначили «глибоке ставлення»), відсутність виразності емоцій (ми їх позначили «нейтральне ставлення»), негативні установки (ми їх позначили «висока значимість») (див. рис. 2.1 та рис. 2.2). Як видно з рис. 2.1 для досліджуваних військовослужбовців характерне глибоке ставлення до всіх аспектів життєдіяльності в умовах бойових дій, що представлені в даній методиці, тобто, позитивний досвід, позитивне сприйняття, позитивні очікування. Висока значимість таких сфер, як «ставлення до батька», «почуття провини», «страхи та занепокоєння», «ставлення до сім'ї», «ставлення до матері» свідчать про негативні очікування пов'язані з умовами бойових дій, адже у відповідях респондентів переважали емоції занепокоєння про життя та

здоров'я близьких. Високий показник нейтрального ставлення до підлеглих свідчить про відсутність керівного досвіду в силу вікових та службових особливостей досліджуваних військовослужбовців.

На другому етапі статистичного аналізу було проведено кореляційний аналіз з метою виявлення взаємозв'язків ознак між вибірками даних. Ступінь узгодженості змін (варіювання) двох або більше ознак характеризує тіснота зв'язку – абсолютна величина коефіцієнта кореляції ( $r$ ). При коефіцієнті кореляції  $r > 0,70$  кореляційний зв'язок вважається тісним, при  $0,50 < r < 0,69$  – середнім, при  $0,30 < r < 0,49$  – помірним, при  $0,20 < r < 0,29$  – слабким, при  $r < 0,19$  – дуже слабким. Задля переконання, що результати, отримані у вибірці досліджуваних, представляють всю групу, тобто дослідження правильно описує всю генеральну сукупність, вибірку з якої вивчають, визначають статистичну значущість ( $p$ ).

За результатами кореляційного аналізу за критерієм Пірсона копінг-стратегій військовослужбовців в умовах бойових дій та показників шкал опитувальників «Самооцінка життєстійкості» та «Життєві завдання особистості», було виявлено статистично значущі прямі та обернені кореляційні зв'язки (див. табл. 2.6).

Обернена кореляція між емоційно-орієнтованим копінгом та операціональними характеристиками життєвих завдань свідчить про те, що чим вищий рівень ресурсу стійкості, гнучкості, активності, цілісного сприйняття життя особистістю, тим менше вона зосереджена на негативних думках, на своїх загальних недоліках. Пряма кореляція за всіма іншими ознаками вказує на те, що високий рівень відповідальності та мобільності у вирішенні проблем в умовах бойових дій, когнітивної реструктуризації складних ситуацій, відповідає високому рівню здатності респондентів зосереджуватися на поставленому завданні, на раціонально обґрунтованих спробах його розв'язати, плануванні своїх дій та аналізі проблеми у перспективі і з врахуванням її потенційного впливу (як позитивного, так і негативного) на подальше життя.

Таблиця 2.6

**Результати кореляційного аналізу даних за опитувальником «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» С. Нормана та шкал опитувальників «Самооцінка життєстійкості» та «Життєві завдання особистості»**

Кореляції шкал		Коефіцієнт кореляції (r)
Проблемно-орієнтований копінг	Мотивація життєвих завдань	0,404*
Проблемно-орієнтований копінг	Структурованість часу життя	0,373*
Проблемно-орієнтований копінг	Операціональні характеристики життєвих завдань	0,466**
Емоційно-орієнтований копінг	Операціональні характеристики життєвих завдань	-0,413*
Копінг орієнтований на уникнення	Суб'єктна активність	0,408*
Копінг орієнтований на уникнення	Операціональні характеристики життєвих завдань	0,379*
Копінг орієнтований на уникнення	Контроль: рішучість	0,339*
Копінг орієнтований на уникнення	Прийняття ризику: мобільність	0,520**
Субшкала соціальної підтримки	Контроль: рішучість	0,351*
Субшкала соціальної підтримки	Прийняття ризику: мобільність	0,385*

\* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$

Для обох вибірок основними копінг-стратегіями виявилися проблемний аналіз, самовладання та співпраця. Збереження самовладання передбачає виражений самоконтроль, стримування емоцій та здатність діяти раціонально в екстремальних ситуаціях. Проблемний аналіз є конструктивною копінг-поведінкою, що включає інтелектуальний та логічний аналіз ситуації з метою

пошуку виходу та прогнозування наслідків рішень. Співпраця, як копінг-стратегія, передбачає активну взаємодію з іншими людьми для пошуку оптимальних рішень, тісно пов'язана з альтруїзмом і зверненням за допомогою. Досліджувані також демонструють копінг у вигляді дисимуляції, що проявляється в приховуванні психологічних проблем і зусиллях підтримувати звичний темп роботи після травмуючих подій.

Наступним етапом аналізу даних стала процедура стандартизації, яка дозволяє привести дані до єдиного стандарту для коректного порівняння та проведення різних видів аналізу (факторного, кластерного тощо). Стандартизація полягає в перетворенні одиниць виміру в стандартну шкалу, де нові значення виражені в одиницях стандартного відхилення від середнього за формулою:  $Z_i = (x_i - M_x) / \sigma_x$ , де  $x_i$  – змінна, що стандартизується,  $M_x$  – її середнє арифметичне,  $\sigma_x$  – стандартне відхилення.

На основі z-балів, які варіюються від -3 до +3, ми унормували рівні вираження кожної шкали. Значення від -3 до -1 відповідають низькому рівню, від -1 до +1 – середньому, а від +1 до +3 – високому рівню вираження характеристики. Ці стандартизовані шкали будуть використані для факторного аналізу.

Процедура факторизації дозволяє зменшити розмір вихідного простору корельованих ознак, забезпечуючи більш економне представлення, мінімізуючи при цьому втрату інформації. Результатом факторного аналізу є перехід від вихідного набору змінних до меншої кількості нових змінних, що утворюють фактори, які інтерпретуються як передумови загальної варіації вихідних змінних. Результатом є факторна структура основних психологічних характеристик копінг-стратегій військовослужбовців у бойових ситуаціях.

Факторизація матриці психологічних показників основних психологічних характеристик копінг-стратегій військовослужбовців у бойових ситуаціях здійснювалася за допомогою методу головних компонент з подальшим варімакс-обертанням. Для визначення кількості факторів використовувався критерій

Кайзера. Згідно з критерієм Кайзера, кількість факторів дорівнює кількості компонент з власними значеннями, більшими за одиницю. Критерій Кайзера-Мейєра-Олкіна (значення кореляції менше 0,4 між фактором та змінними, що входять до його структури, не враховувалися) та критерій сферичності Бартлетта ( $p \leq 0,001$ ) використовувалися для перевірки обґрунтованості застосування методу факторного аналізу до вибірки.

Спочатку було визначено факторну структуру основних психологічних характеристик копінг-стратегій військовослужбовців у бойових ситуаціях. Валідність застосування факторного аналізу до обраних показників було перевірено за допомогою критерію адекватності вибірки Кайзера-Мейєра-Окіна (КМО=0,709) та критерію сферичності Бартлетта ( $\chi^2=1441,26$  приблизно,  $df=916$ ,  $p=0,000$ ). Це підтвердило застосовність і потенціал підходу

Таблиця 2.8

**Міра адекватності і критерій Барлетта процедури факторного аналізу щодо основних психологічних особливостей копінг-стратегій військовослужбовців в умовах бойових дій**

Міра вибіркової адекватності Кайзера-Мейєра-Олкіна		.709
Критерій сферичності Барлетта	Приблиз. хи-квадрат	1 441,26
	ст.св.	916
	Знч.	.000

Для забезпечення надійності подальшого аналізу даних важливо розрахувати кумулятивний відсоток факторної дисперсії, який показує, наскільки добре пояснюється набір емпіричних даних. Чим вище це число, тим більш факторизованим є набір. Після проведення варімакс-обертання було виявлено, що матриця факторних навантажень є дуже структурованою і чотири фактори були чітко ідентифіковані та пояснювали майже 54,8% дисперсії

емпіричних даних. Ідентифікація найважливіших факторів була підтверджена високими значеннями факторних навантажень (Таблиця 2.9).

Перейдемо до детальної змістовної інтерпретації кожного з виділених факторів. Фактор 1, що пояснює 17,3% дисперсії характеристик, відображає основні психологічні особливості копінг-стратегій військовослужбовців у бойових умовах. Цей фактор визначається 12 психологічними шкалами (11 позитивно поляризованих і одна негативно поляризована). Класифікуючи цей фактор, можна виявити сутність у копінг-ресурсах особистості як основі ефективних копінг-стратегій у бойових ситуаціях.

Таблиця 2.9

### Власні значення виокремлених факторів

Фактори	Навантаження фактору після обертання		
	Всього (факторна вага)	Навантаження (у %)	Загальний показник навантаження (у %)
1	8,643	17,286	17,286
2	8,538	17,075	34,361
3	8,494	16,988	51,349
4	1,733	3,466	54,815

З найбільшою факторною вагою у цей чинник увійшли психологічні шкали, що стосуються компонентів життестійкості, операційних характеристик життєвих завдань особистості в умовах бойових дій, а також копінг-стратегій особистості в стресових ситуаціях:

– «Рішучість» (0,935) визначається як здатність своєчасно приймати та реалізовувати рішення в значущих для особи ситуаціях, коли помилкове рішення може призвести до негативних наслідків для неї або її оточення;

– «Почуття відповідальності» (0,935) відображає свідоме ставлення до завдань, суспільних потреб, соціальних обов'язків, норм і цінностей

військовослужбовців. Вона також відображає ставлення до характеру і значення діяльності військовослужбовців у збройних силах, їхнього впливу на суспільство і соціальний розвиток, а також поведінку людини в інтересах суспільства і окремих груп. «Чесність, справжність» (0,846) - відсутність суперечностей між справжніми почуттями і намірами людини щодо іншої людини (або групи) і тим, як ці почуття і наміри виражаються в словах; «тепло, повага» (0,706) відображає спроможність оцінити почуття гідності, вищості, більшої ідеальності того, на кого спрямована дана оцінка;

– «Операційні характеристики життєвих завдань» (0,739) відображає здатність до продуктивного мислення. Ця здатність демонструється шляхом реструктуризації існуючих методів вирішення проблем або заміни методів, які більше не є ефективними, оптимальними методами;

– «Соціальна підтримка» (0,739) – це копінг-стратегія, спрямована на подолання складних життєвих ситуацій за допомогою інших людей, що передбачає активну взаємодію з оточенням для отримання підтримки.

– «Оптимістичність» (0,670) визначається очікуванням найкращого з можливих варіантів розвитку подій у будь-якій ситуації.

– «Ініціативність» (0,670) – це здатність військовослужбовців до самостійної діяльності, розумової або вольової активності, що проявляється в організації дій, спрямованих на досягнення як особистих, так і суспільних цілей.

– «Проблемно-орієнтований копінг» (0,633) передбачає раціональний аналіз проблеми, пов'язаний із розробкою та реалізацією плану для вирішення складної ситуації.

– «Структурування часу» (0,617) – це зміна сприйняття часу та його організація, що залежить від усвідомлення особистістю ситуації, яка проходить через стадії дезадаптації та адаптації, де відбуваються зміни психічного стану від страху, депресії, стресу та уникнення до прийняття і дій. Усвідомлення ситуації є моментом, коли починається трансформація «життя після бойових дій» і формування майбутнього.



– «Емпатія» (0,594) характеризується здатністю розуміти стосунки, почуття та психічні стани інших людей у формі співпереживання.

– «Емоційно-орієнтований копінг» (-0,561) – з урахуванням знака вказує на низький рівень і потенційні можливості емоційного реагування на стресову ситуацію, що не супроводжується конкретними діями.

Змістовно узагальнюючи характеристики цих психологічних шкал, можна виявити спільні риси. Тобто, компоненти життестійкості - контроль, прийняття ризику, залученість і структура часу - та операційні характеристики життєвих завдань - стратегія, життєва цілісність, гнучкість і втома від діяльності - є високо формалізованими і зрозумілими. Загалом, позитивні прояви життестійкості виявляються у здатності до співпраці та самостійного пошуку шляхів вирішення проблем, а також відображають спрямованість особистості військовослужбовця на застосування когнітивних та поведінкових стратегій подолання труднощів, які є адаптивними та відносно адаптивними в умовах бойових дій. Можна припустити, що ця особистісна спрямованість визначає основні психологічні характеристики копінг-стратегій військовослужбовців в умовах бойових дій. Іншими словами, психологічні змінні в першому факторі можна узагальнити як «винахідливість».

Другий фактор пояснює 17,1% дисперсії ознаки і відображає основні психологічні характеристики копінг-стратегій військовослужбовців в умовах бойових дій, які значуще визначаються 11 психологічними шкалами (10 позитивно поляризованих і 1 негативно поляризована). Категоризація факторів дає змогу виявити їхні базові основи, які є рефлексивними механізмами, що формують копінг-стратегії військовослужбовців в умовах бойових дій.

До факторів з найбільшими факторними вагами відносяться мотивація особистості до життєвих завдань, ставлення до майбутнього в умовах бойових дій та психологічні показники копінг-стратегій особистості в стресових ситуаціях:

– «відступ» (0,947) обумовлює уникнення думок про неприємності

або небезпеку, пасивність;

- «компенсація» (0,947) характеризується прагненням до тимчасової відмови від вирішення проблем за допомогою занурення в роботу, хобі;

- «емоційна розрядка» (0,890) спрямована на зняття напруження, пов'язаного з проблемами, емоційне відреагування;

- «розгубленість» (0,890) – пасивна форма поведінки, яка характеризується загальною відмовою від подолання труднощів через зневіру у власні сили;

- «відволікання» (0,819) проявляється у відмові від вирішення труднощів за допомогою алкоголю, лікарських засобів;

- «активне уникнення» (0,761) характеризується прагненням відійти від активних інтерперсональних контактів, ізоляцією;

- «самозвинувачення» (0,761) – варіант поведінки, який характеризується переживанням злості та покладанням провини на себе;

- «ставлення до майбутнього» (0,638) – особистісне самовизначення, наповнення суб'єктивно значущими подіями індивідуального життєвого шляху, життєві цілі;

- «ігнорування» (0,638) характеризується пасивною формою поведінки з навмисною недооцінкою неприємностей;

- «установка власної цінності» (0,632) проявляється в підвищенні самооцінки і самоконтролю, більш глибокому усвідомленні власної цінності;

- «мотивація життєвих завдань» (-0,615), з урахуванням знака, відображає низьке усвідомлення потреби та необхідності в плануванні життєвої перспективи, низький рівень спроможності переведення внутрішнього плану сценарію життя у зовнішні стосунки з конкретними людьми.

Змістовно узагальнюючи характеристики цих психологічних шкал, можна знайти спільні риси. Загалом, це позитивний прояв особистісної позиції, можливість перестати бачити себе безпорадною істотою з автоматичними рефлексами і побачити в собі можливість розбудови та зміцнення здатності

добре адаптуватися. Вважається, що ця особистісна орієнтація визначає основні психологічні характеристики стратегій подолання солдата в бою. Тому психологічні змінні у другому факторі будуть узагальнені і названі «рефлексивними механізмами».

Третій фактор, що пояснює 16,9% дисперсії характеристик, відображає основні психологічні особливості копінг-стратегій військовослужбовців в умовах бойових дій, що визначаються позитивною полярністю 11 психологічних шкал. Класифікація цього фактору дає змогу виокремити головну основу, яка полягає у різноманітності копінг-стратегій військовослужбовців в умовах бойових дій.

Із найбільшою факторною вагою в цей чинник увійшли психологічні шкали, які стосуються копінг-стратегій особистості в стресових ситуаціях:

– «альтруїзм» (0,914) відображає таку поведінку особистості, при якій вона сама запропонує адаптивну копінг-стратегію іншим людям для подолання труднощів, психотравм;

– «пасивна кооперація» (0,914) характеризується передачею відповідальності по вирішенню труднощів іншим особам;

– «надання сенсу» (0,829) проявляється в наділенні особливим смыслом додання труднощів;

– «звернення» (0,827) проявляється у формах: пропозиція, прохання, вимога, наполягання, благання, запрошення, залучення;

– «оптимізм» (0,818) – впевненість в наявності конструктивного виходу із складної ситуації;

– «дисимуляція» (0,818) характеризується установкою на приховування проблемної ситуації, як наслідок, уникнення її додання;

– «проблемний аналіз» (0,746) спрямований на внутрішній аналіз виникаючих труднощів та можливі шляхи виходу з них;

– «співробітництво» (0,746) Це здатність двох або більше людей брати участь у процесі співпраці для досягнення спільної мети через обмін

інформацією, навчання та досягнення консенсусу;

- «конструктивна активність» (0,723) – тимчасова відмова від вирішення проблем, натомість відбувається занурення в іншу діяльність;

- «агресивність» (0,614) характеризується переживанням злості та перекладенням відповідальності на інших;

- «відносність» (0,546) спрямована на оцінку труднощів.

Змістовне узагальнення характеристик цих психологічних показників дозволяє виявити спільні риси. Загалом, коли людині бракує копінг-стратегії, у неї відбувається зміна поведінки, яка проявляється у зниженні критичності та унеможлиблює об'єктивну оцінку подій. Можна припустити, що саме ця особистісна спрямованість визначає основні психологічні характеристики копінг-стратегій солдата в бою. Тому ми узагальнимо психологічні змінні, що увійшли до третього фактору, і назвемо їх «арсеналом копінг-стратегій».

Четвертий фактор, що пояснює 3,5% дисперсії характеристик, відображає основні психологічні особливості копінг-стратегій солдата в бойових умовах, які визначаються позитивною полярністю трьох психологічних шкал. Класифікуючи цей фактор, можна виділити його основний стрижень - здатність до аналізу та рефлексії власної діяльності та поведінки в бою.

До цього чинника з найбільшою факторною вагою увійшли психологічні шкали, що стосуються суб'єктної активності особистості, копінгу, орієнтованого на уникнення, а також компонентів життєстійкості:

- «суб'єктна активність» (0,638) Характеризується здатністю аналізувати та проектувати свою діяльність і поведінку в невизначених ситуаціях, прагненням до самовдосконалення (самосвідомості, самоконтролю, самооцінки, саморегуляції та саморозвитку), а також прагненням до творчої самореалізації.

«Копінг, орієнтований на уникнення» (0,575) характеризується прагненням уникати контакту з навколишньою дійсністю та дистанціюватися від вирішення проблем. Варіантами цієї ж стратегії є спроби змиритися з ситуацією і прийняти її як неминучу, вміння співіснувати з новими ситуаціями, які не можуть бути

об'єктивно вирішені, і прийняти їх як частину свого життя;

– «мобільність» (0,520) характеризує різноплановість, багатосистемність, багатофакторність особистості в умовах бойових дій.

– Систематичне узагальнення характеристик, розглянутих раніше, дозволяє стверджувати, що особистість, яка здатна орієнтуватися на досвід, суспільні цінності та усвідомлює свої прагнення, має можливість розширювати свої горизонти і успішно адаптуватися до умов бойових дій, відповідаючи на сучасні виклики. Можна припустити, що таке особистісне спрямування буде визначати основні психологічні особливості копінг-стратегій військовослужбовців у бойових умовах. Таким чином, узагальнюючи психологічні змінні, що входять до четвертого чинника, ми можемо позначити його як *«суб'єктна активність»*.

Отримані результати будуть покладені в основу створення факторних моделей психологічних особливостей копінг-стратегій військовослужбовців в умовах бойових дій.

### РОЗДІЛ 3.

## ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

### 3.1. Основні складові програми підвищення ефективності копінг-стратегій військовослужбовців

Підсумовуючи статистичний аналіз із виявлення факторної структури основних психологічних особливостей копінг-стратегій військовослужбовців в умовах бойових дій, за допомогою такого вихідного емпіричного фактажу, як методика психологічної діагностики копінг-стратегій Е. Хейма, опитувальник для вивчення копінг-поведінки у стресових ситуаціях С. Нормана, опитувальник «Самооцінка життєстійкості», особистісний опитувальник «Життєві завдання особистості», проєктивний метод незакінчених речень Сакса-Леві, виокремлено факторну модель основних психологічних особливостей копінг-стратегій військовослужбовців в умовах бойових дій.

Відповідно до факторної моделі, складові «ресурсність» та «арсенал копінг-стратегій» характеризуються набором компонентів, які відносяться до адаптивних та відносно адаптивних копінг-стратегій, а це означає, що військовослужбовці успішно вирішують професійні проблеми та кризисні ситуації життєдіяльності в умовах бойових дій за рахунок активного і цілеспрямованого пошуку усіх можливих моделей поведінки, пошуку шляхів оптимального вирішення проблемної ситуації, алгоритму дій з урахуванням реальних умов, власного досвіду і особистісних ресурсів. Мішенню психоедукаційного, психоконсультативного та психотерапевтичного впливу є «рефлексивні механізми», адже цей фактор містить найбільшу кількість компонентів, які являються неадаптивними копінг-стратегіями військовослужбовців в умовах бойових дій.

Під «рефлексією» розуміють здатність людини спрямовувати свої розумові

процеси на власну свідомість, поведінку, накопичені знання, минулі та майбутні дії. Цей механізм рефлексивного самоспостереження дозволяє військовослужбовцям трансформувати неадаптивні копінг-стратегії у відносно адаптивні або навіть адаптивні в умовах бойових дій.

Самоспостереження є ключовим аспектом процесу самоуправління, в якому особа вчиться контролювати свою поведінку. Вона навчається розпізнавати специфічні фізіологічні реакції та емоції (такі як страх чи біль), впливати на них або, якщо можливо, уникати їх. Також особа вчиться регулювати когнітивні процеси (наприклад, негативні думки) і приводити їх у відповідність зі своїми цілями. Завдяки внутрішнім монологам та самонастановам формується відчуття контролю над стресовими ситуаціями, навіть у складних умовах бойових дій. [47, с. 135-136].

Практичний спосіб усвідомлення та приділення уваги думкам, тілесним відчуттям, образам і звукам - це «майндфулнес», або усвідомленість. Майндфулнес терапія - це метод розвитку усвідомленості людини за допомогою спеціальних медитацій або тренування усвідомленості під час певних дій, таких як їжа, ходьба або прослуховування музики. Перевага такого підходу полягає в тому, що не потрібно занурюватися в неприємні спогади чи події. Усвідомленість має три основні складові. Це практика проживання власного досвіду свідомо і без осуду; це практика присутності в кожній миті; і це практика уважності. Регулярна практика майндфулнес дозволяє: знайти самопідтримку та накопичити ресурси; зменшити негативний вплив стресу; використовувати конструктивні стратегії життєстійкості; уникати конфліктів у кризових ситуаціях; покращити навички мислення; розвинути креативність; підвищити продуктивність. [15].

У рамках психоедукаційного впливу на підвищення ефективності копінг-стратегій військовослужбовців під час бойових дій, варто звернути увагу на практичний досвід Міністерства у справах ветеранів України, який представлений у численних публікаціях, зокрема в довіднику «Невидимі

наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати?»), авторами якого є К. Возніцина, М. Дорон та Л. Литвиненко. Науковці вважають, що психоедукація є першим кроком у роботі з військовослужбовцями в умовах бойових дій, оскільки особистість потребує повної інформації та розуміння впливу бойових умов на її здатність обробляти думки, а також на виникнення почуттів сорому, провини, страху, гніву та болю. Психоедукація дозволяє визнати, що в умовах бойових дій людина може відчувати ряд симптомів, які є нормальною реакцією на ненормальну ситуацію. Хоча з цими симптомами важко жити, вони виникають як захисна реакція для виживання, і якщо людина їх усвідомлює, їй легше ними керувати. Отже, авторами пропонуються такі аспекти для розуміння:

1. Як військовослужбовці реагують на події в умовах бойових дій: сприйняття інформації через органи чуття, обробка її мозком, каскад хімічних реакцій, що запускаються, та вивільнення гормонів. Військовослужбовці, які перебувають у бойових умовах, постійно переживають такі стани, як настороженість, пильність і очікування небезпеки, що є нормальною реакцією на загрозу, яка забезпечує виживання; так функціонує наша природна система захисту.

2. Психологічні симптоми (заперечення, шок, дратівливість, спалахи гніву, страх, підвищена тривожність, почуття провини, сорому, апатія, депресія, безнадія, безпорадність, розгубленість, проблеми з комунікацією); поведінкові симптоми (соціальна ізоляція, зниження продуктивності, підвищена конфліктність, сімейні проблеми (спілкування та взаємодія); сексуальна дисфункція, імпульсивність, зловживання алкоголем та наркотиками); фізіологічні симптоми (порушення сну, проблеми з диханням, головний біль, прискорене серцебиття, втома, м'язова напруга, нездатність розслабитися, втрата апетиту).

3. Що відбувається, якщо захисна система не працює належним чином? Організм тривалий час зберігає високий рівень збудження і продовжує



виробляти гормони стресу. У таких ситуаціях різні ділянки мозку починають робити помилки, інтерпретувати навколишній світ як загрозу і постійно активувати реакцію «бий або тікай», навіть якщо реальної загрози немає.

4. Посттравматичний стресовий розлад - це складний психічний розлад, який виникає внаслідок травматичного досвіду. Він впливає на те, як люди думають, відчують і поведуться, спричиняючи значні труднощі та перешкоджаючи нормальному функціонуванню. Симптоми включають спогади про спонтанно повторювані переживання (інтрузії), небажані спогади, що викликають відрив від реальності (флешбеки), нічні кошмари, емоційні та фізичні реакції, уникнення певних ситуацій, нездатність розслабитися (підвищена тривожність), зниження когнітивних функцій, негативні думки про себе і світ, неадекватне почуття провини (патологічне перебільшення власної відповідальності), втрата інтересу до діяльності та відносин.

5. Тригери - це пускові механізми, які повертають людину до подій, які вона вже пережила. Існують внутрішні тригери, такі як страх, гнів, біль, сум, тривога і самотність, і зовнішні тригери, такі як новини, перегляд фільмів, темні коридори, автомобільні аварії, ліфти, підвали, звуки і запахи.

6. Результатом психоосвіти є нормалізація симптомів травми. Це означає, що людина здатна розпізнавати і називати свої почуття та емоції, приймати симптоми і розуміти, що стійкість симптомів є ознакою того, що необхідна професійна допомога.

7. «Аптечка самодопомоги» включає вправи, які допомагають зменшити тривожність у найскладніших ситуаціях під час бойових дій: м'язова релаксація – чергування напруження та розслаблення; дихальні техніки – уповільнене дихання, що нормалізує хімічні процеси в організмі та покращує самопочуття; заземлення – набір технік, які навчають відчувати безпеку; самовідволікання – переключення уваги, відсторонення від негативних думок та/або намірів, розширення сприйняття реальності; самопереконання – комплекс вправ, що допомагає зосередитися на позитивних думках і відновити відчуття контролю

над власними думками, наскільки це можливо. [69, с. 135-141].

У сфері психологічного консультування та психотерапії військовослужбовців в умовах бойових дій особливо актуальним є досвід науковців Волинського національного університету імені Лесі Українки, викладений у книзі «Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям». Автори І. Грицюк, Т. Дучимінська, В. Коширець, А. Мельник, М. Мушкевич, Р. Федоренко та К. Шкарлатюк застосовують різноманітні заходи, спрямовані на значні та швидкі зміни в особистісному функціонуванні людей в умовах бойових дій. Вони розробили практичні інструменти для допомоги як військовослужбовцям, так і їхньому оточенню. Ці інструменти включають пропаганду, надання корисної інформації, психічне зараження, демонстрацію ефективних моделей поведінки, навчання, заохочення, консультування та психотерапію. [82, с. 165-166].

Ключовим елементом підвищення ефективності копінг-стратегій військовослужбовців у бойових умовах є посттравматичне зростання. Як зазначає О. Романчук, директор Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії, сучасні наукові дослідження дозволяють виділити складові посттравматичного зростання: цінності – усвідомлення сенсу свого життя та покликання, а також дотримання цих принципів навіть у найскладніші моменти; ефективна дія – організація своєї поведінки у продуктивний спосіб, дія з надією, відповідно до своїх цінностей та у співпраці з іншими; корисне мислення – здатність сприймати ситуацію та орієнтуватися в ній, керуючись мудрими і позитивними думками; взаємна підтримка та ефективна співпраця - спільна робота з іншими людьми над подоланням труднощів, спільна стійкість і побудова глибоких, наповнених життям стосунків. [19].

Отже, в умовах бойових дій адаптивні дотепер копінг-стратегії військовослужбовців втрачають дієвість та ефективність, а отже, потребують перетворення. Серед напрямів зосередження зусиль в контексті нашого дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій військовослужбовців

в умовах бойових дій, виділяємо психоконсультативні та психотерапевтичні практики, які спрямовані на конструювання особистістю самої себе, досягнення усталеності, збереження тотожності із собою, самоідентифікацію, сенсоутворення.

## ВИСНОВКИ

Здійснено теоретичний аналіз та емпіричне дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій військовослужбовців. Результати дослідження дають змогу зробити такі **висновки**:

1. Визначено поняття копінг-стратегії особистості. Копінг представляє собою індивідуальний підхід до взаємодії з ситуацією, що ґрунтується на її власній логіці, значущості для життя людини та її психологічних можливостях. Психологічна важливість копінгу полягає в тому, щоб допомогти людині ефективніше адаптуватися до вимог ситуації, що дозволяє їй оволодіти обставинами, зменшити або пом'якшити тиск, спробувати уникнути труднощів або звикнути до них, таким чином знижуючи стресовий вплив ситуації. Основні функції копінгу полягають у забезпеченні та підтримці як зовнішнього, так і внутрішнього благополуччя особистості, що вимагає усвідомлення ситуації та способів її ефективного подолання, а також вміння своєчасно застосовувати ці стратегії в поведінці.

2. Теоретично узагальнено концептуальні аспекти адаптації особистості до бойових ситуацій. Механізми психологічної адаптації тісно пов'язані з індивідуально-психологічними характеристиками особистості, такими як адаптаційні та копінг-ресурси, оскільки вони формуються на основі типологічних характеристик особистості та емоційно-динамічних патернів. До копінг-ресурсів належать такі поняття, як: Я-концепція, емпатія, ціннісно-мотиваційні структури особистості, ресурси когнітивної сфери, життєстійкість і самоефективність. Визначення психологічної стійкості - це психологічні ресурси особистості, які допомагають їй подолати стрес і адаптуватися до нових життєвих обставин після травмувальної ситуації, забезпечуючи повноцінне функціонування за рахунок регуляторних, когнітивних, емоційних та соціально-поведінкових якостей і здібностей. Обґрунтовано процедуру вивчення основних психологічних особливостей копінг-стратегій військовослужбовців у бойових

умовах. Описано характеристики психодіагностичних інструментів, які були застосовані в дослідженні. Конкретизовано застосування різноманітних методів математичної статистики для аналізу та узагальнення отриманих психодіагностичних результатів.

3. У цьому розділі представлено результати емпіричного дослідження основних психологічних характеристик копінг-стратегій військовослужбовців під час бойових дій. Для виявлення відмінностей за діагностичними показниками між групами респондентів за критерієм «перебування на військовій службі» (військовослужбовці), за винятком показника проєктивного тесту, використовували тест Манна-Вітні. Коли арсенал копінг-стратегій військовослужбовців і службовців у напружених психоемоційних ситуаціях обмежений, інтрапсихічні захисні механізми виконують функцію адаптації. Випробовувані обох груп демонструють копінг, орієнтований на саму стресову ситуацію та її сприйняття, зокрема, прагнення краще зрозуміти ситуацію, пошук інформації та уникнення травмувальних ситуацій. Більшість учасників дослідження в обох групах добре усвідомлюють власну життєстійкість, що характеризується підвищеною здатністю адаптуватися та пристосовуватися до складних ситуацій і непередбачуваних змін у їхньому житті під час воєнних дій.

4. Було вивчено кореляції за критерієм Пірсона. Зворотна кореляція між емоційно-орієнтованим копінгом та операціоналізаційними характеристиками життєвих завдань вказує на те, що вищим є в людини ресурсний рівень життєстійкості, гнучкості, активності та загального сприйняття життя, то менше вона концентрується на негативних думках і своїх загальних недоліках. Пряма кореляція проблемно-орієнтованого копінгу з мотивацією життєвих завдань, структурою часу, операціональними характеристиками життєвих завдань (життєстійкість, цілісність життя, гнучкість, активність-вичерпаність), копінгу, орієнтованого на уникання, та суб'єктивною активністю, рішучістю та мобільністю вказує на вищий рівень відповідальності й мобільності у розв'язанні проблем у бойовій обстановці. Когнітивна реконструкція важких ситуацій

відповідає високому рівню здатності респондентів зосередитися на поставленому завданню, сконцентруватися на раціонально обґрунтованих спробах його розв'язання, планувати свої дії, аналізувати проблему в довгостроковій перспективі та враховувати її потенційний вплив (як позитивний, так і негативний) на своє подальше життя.

5. Факторизація матриці психологічних показників копінг-стратегій військовослужбовців у бойовій обстановці здійснювалася методом головних компонент із варімакс-обертанням. Встановлено факторну структуру основних психологічних характеристик копінг-стратегій військовослужбовців у бойових ситуаціях: «ресурсність», «рефлексивні механізми», «арсенал копінг-стратегій» і «суб'єктивна активність». Представлено практичні рекомендації військовослужбовцям щодо підвищення ефективності копінг-стратегій в умовах бойових дій, які базуються на факторних моделях основних психологічних особливостей копінг-стратегій військовослужбовців. Мішенню психоедукаційного, психоконсультативного та психотерапевтичного впливу є: для військовослужбовців – «рефлексивні механізми», адже ці фактори містять найбільшу кількість компонентів, що являються неадаптивними копінг-стратегіями досліджуваних в умовах бойових дій.

**Перспективними напрямками роботи** є створення програми психологічного супроводу, спрямованої на підвищення ефективності копінг-стратегій військовослужбовців під час бойових дій, з урахуванням вікових та гендерних відмінностей, а також характеру, умов і тривалості їх перебування в бойових ситуаціях. Крім того, важливим є поглиблення знань про структурно-функціональні особливості складових цієї програми.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Коқун О. М., Пішко І. О., Лозинська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Асонов Д. О., Хаустова О. О. Розвиток концепції резильєнсу в науковій літературі протягом останніх років. *Психосоматична медицина та загальна практика*. Київ, 2019. № 4. Т.4. С. 1–15.
3. Афанасьєва Н. В. Психологічний супровід вимушених переселенців в Україні. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали V міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2020. С. 18–19.
4. Базарний С. В. Надання психологічної допомоги психотравмованим в бойових умовах. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали V міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2020. С. 20–23.
5. Бацилєва О. В., Потаєва К. С. Поняття та особливості вибору копінг-стратегій: теоретичний аспект. *Український психологічний журнал* : зб. наук. пр. Київ, 2019. № 2. С. 167–169.
6. Безверхий О. С. Проблема посттравматичного зростання в сучасній практичній психології. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали V міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2020. С. 24–26.
7. Богучарова О. І. Феномен психологічної захищеності українських вимушених біженців (ТПО). *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Київ, 2016. С. 26–29.
8. Борисюк О. М. Психологічний феномен завченої безпомічності: онтоге нез-тичний підхід. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. матеріалів IV всеукр. наук.- практ. конф., м. Львів, 23 жовт. 2020 р. Львів, 2020. С. 28–31.
9. Ваврик Л. В. Психологічні передумови успішної діяльності

правоохоронців в екстремальних умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Київ, 2013. Вип. 14. Частина 1. С. 53.

10. Василенко С. В. Особливості психологічної реабілітації особового складу військ (сил) Збройних сил України (з урахуванням досвіду антитерористичної операції та операції об'єднаних сил). *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2019. С. 40–42.

11. Васильєв С. П., Зубовський Д. С. Психодіагностика посттравматичного стресового розладу у військовослужбовців. *Український психологічний журнал* : зб. наук. пр. Київ, 2016. № 1. С. 6–16.

12. Вдовиченко А. В. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Психологічні науки*. Чернігів, 2013. Вип. 114. С. 17–20.

13. Вінтоняк В. Ф. Саморегуляція поведінки військових фахівців у навчально-професійній діяльності. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Київ, 2016. С. 33–35.

14. Вірна Ж. П. Психологія особистісної події : навч. посіб. Луцьк : СНУ ім. Лесі Українки, 2016. 146 с.

15. Всеосвіта. Бібліотека методичних матеріалів. Кабінет психолога. URL: [vseosvita.ua/library/uvazna-usvidomlenist-majnfulnes-504806.html](http://vseosvita.ua/library/uvazna-usvidomlenist-majnfulnes-504806.html). (дата звернення 01.11.2022).

16. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 464 с.

17. Галян О. І., Галян І. М. Експериментальна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 400 с.

18. Гонтаренко Л. О., Парфьонов Г. А. Викривлення інформації як вплив на громадські уявлення про війну. *Український психологічний журнал* : зб. наук.



пр. Київ, 2017. № 1. С. 15–25.

19. Горбунова В. В., Карачевський А. Б., Климчук В. О., Нетлюх Г. С., Романчук О. І. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО: посібник для ведучих груп : навч. посіб. Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 96 с.

20. Гребенюк М. О. Становлення професійної «Я-концепції» як запорука успішної адаптації до умов військової служби. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2019. С. 54–56.

21. Грет С. В., Яремко Р. Я. Психологічний супровід військовослужбовців з відхильною поведінкою. *Альманах науки : психологічні науки*. Київ, 2021. № 5. С. 30–32.

22. Грибенюк Г. С. Саморегуляція поведінки особистості у професійній діяльності. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2004. Т.4. Вип. 2. С. 80–89.

23. Гришин Е. О. Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. Харків, 2019. Вип. 64. С. 62.

24. Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс. Київ : Унів. вид-во ПУЛЬСАРИ, 2017. 216 с.

25. Дворник М. С. Проблеми постачання психологічної допомоги особистості через смартфон-застосунки. *Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності* : зб. тез доп. всеукр. наук.-практ. семін. (м. Чернівці, 18 трав. 2018 р.). Чернівці, 2018. С. 128–132.

26. Дубровинський Г. Р. Діти війни: дослідження явища психотравми під час військової агресії в Україні. *Український психологічний журнал* : зб. наук. пр. Київ, 2016. № 1. С. 6–16.

27. Економічна енциклопедія : у 3 т. / редкол.: С. В. Мочерний та ін. Київ : Видавничий центр «Академія», 2000. Т. 1. 864 с.

28. Єгорова В. М., Чачко С. Л. Особливості життєстійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки*. Київ, 2021. Вип. 15. С. 58–66.

29. Зарічанський О. А., Лелюк М. І. Використання досвіду США в підвищенні психологічної стресостійкості військовослужбовців підрозділів сухопутних військ збройних сил України. *Особистість в екстремальних умовах* : матеріали X всеукр. наук.-практ. конф. (м.Львів, 21 трав. 2021р.). Львів, 2021. С. 25–29.

30. Злепко С. М., Сергєєва В. В., Коваль Л. Г., Азархов О. Ю. Типологія захисних механізмів психічної адаптації та схильність до психічних розладів. *Вінницький національний технічний університет. Медична інформатика та інженерія*. Вінниця, 2009. № 4. С. 32–38.

31. Іващенко А. С. Поняття «віктимного реагування» особистості як прояв деструктивної жертвності. *Український психологічний журнал* : зб. наук. пр. Київ, 2016. № 1. С. 24–39.

32. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с.

33. Климчук В. О. Мотиваційний дискурс особистості в інтеракційному просторі : дис. ... докт. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2015, 614 с.

34. Коваленко А. Б., Родіна Н. В. Дослідження копінг-поведінки: тенденції та перспективи. URL: <http://dspace.onu.edu.ua> (дата звернення 10.09.2024).

35. Когут О. Структурний аналіз психологічних складових стресостійкості патрульних поліцейських. *Правовий часопис Донбасу*. 2019. № 2. С. 158–164.

36. Козицька І. В. Роль самооцінки особистості у виборі копінг-стратегій в стресових ситуаціях. *Український психологічний журнал* : зб. наук. пр. Київ, 2017. № 3. С. 135–144.

37. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи

психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.

38. Колесніченко О. С. Методика «Оцінки травматичності бойового досвіду» у військовослужбовців – учасників бойових дій. *Український психологічний журнал* : зб. наук. пр. Київ, 2018. № 3. С. 78.

39. Колесніченко О. С. Типи адаптації військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань в бойових умовах. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2019. С. 16–17.

40. Копаниця Д. М. Психологічна підготовка військовослужбовця щодо успішного виконання завдань в умовах бою. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2019. С. 117–120.

41. Коробка Л. М. Адаптація особи до кризових умов як можливість для зростання та позитивних змін. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* : зб. наук. пр. за матеріалами всеукр. наук.-практ. кр. столу. Київ, 2017. С. 57–64.

42. Коробка Л. М. Психологічний зміст стратегій адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2019. С. 120–123.

43. Корольчук В. М. Психологічна характеристика стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* : зб. наук. пр. за матеріалами всеукр. наук.-практ. круглого столу. Київ, 2017. С. 65–77.

44. Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 194 с.

45. Костюкова Н. В. Організація психологічної підготовки до бойових дій в арміях країн НАТО. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми,*

*досвід, перспективи* : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2019. С. 126–128.

46. Кофанова О. В., Кофанов О. Є. Методичні вказівки для самостійної роботи з дисципліни «Кількісний та якісний аналіз стану екологічних систем». Обробка результатів експериментальних досліджень. Київ : ІЕЕ КПІ імені Ігоря Сікорського, 2018. 41 с.

47. Кравчук С. Л. Життєстійкість та психологічна пружність особистості юнацького віку як запобіжники негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. Херсон, 2019. Вип. 1. С. 142–147.

48. Кудрицька О. В. Рефлексивні механізми формування потенційних копінг-стратегій поведінки у надзвичайних ситуаціях. URL: <http://nuczu.edu.ua> (дата звернення 10.09.2024).

49. Лазоренко Б. П. Реабілітація і соціально-психологічний супровід вимушено переселених осіб. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2019. С. 134–138.

50. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології: консультативна психологія і психотерапія*. Київ, 2018. Вип. 14. С. 26–64.

51. Лапчук В. С. Морально-психологічний стан військовослужбовців під час перебування в полоні. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2019. С. 138–140.

52. Леонова І. М. Вплив вимушеної міграції на психологічні проблеми переселенців. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2019. С. 140–142.

53. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування : навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 100 с.

54. Максименко С. Д. Основи генетичної психології. : навч. посіб. Київ : НПЦ Перспектива, 1998. 220 с.
55. Мартиросян М. В. Копінг-стратегії професійної стійкості особистості адвоката : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2019. 228 с.
56. Марциновська І. Характеристика посттравматичного стресового розладу у дітей та підлітків. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2018. № 2 (61). С. 178-184.
57. Маслоу А. Мотивація та особистість. Львів: Ліга-Прес, 2003. 352 с.
58. Мацегора Я. В. Акцентуації характеру та темпераменту, як фактори суїцидального ризику у військовослужбовців. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2019. С. 143–147.
59. Мельник О. В. Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2019, 258 с.
60. Ми пережили. Техніки відновлення для сімей військових, цивільних та дітей: практ. посіб. для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей / за наук. ред. Г.В. Циганенко. Київ. 2018. 100 с.
61. Миронець С. М. Стандарти психологічного захисту населення в умовах транскордонних небезпек. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2019. С. 147–149.
62. Міщук С. С. Значення активації долаючої інтенції в процесі подолання дитячої психотравми. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2019. С. 149–152.
63. Мороз В. М. Заходи декомпресії військовослужбовців в ході їх відновлення після участі у бойових діях. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2019. С. 153–155.

64. Мороз О. С. Особливості використання копінг-стратегій в кризових умовах. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : зб. матеріалів IV всеукр. наук.-практ. конф., м. Львів, 23 жовт. 2020 р. Львів, 2020. С. 170–173.

65. Мосейко В. В. Психологічна реабілітація постраждалих від ПТСР. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи перспективи* : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2019. С. 155–158.

66. Музиченко К. Ю. Програма соціально-психологічної реабілітації підлітків із зони бойових дій у дитячому таборі. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2019. С. 158–160.

67. Мушкевич М. І. Психологічний супровід сімей, що мають проблемних дітей : монографія. 2-ге вид., змін. та допов. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 464 с.

68. Мушкевич М. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І., Дучимінська Т. І. Психологія молоді сім'ї : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 235 с.

69. Навчальний посібник щодо вивчення дисципліни «Методи прикладного статистичного аналізу» / уклад.: Г. Г. Швачич та ін. Дніпропетровськ : НМетАУ, 2017. 178 с.

70. Невидимі наслідки війни. Як розпізнати? Як спілкуватись? Як допомогти подолати? Довідник для широкого кола фахівців / заг. ред. К. Возніцина, Л. Литвиненко. Київ : Міністерство у справах ветеранів України, 2020. 192 с.

71. Омельченко Я. М. Життестійкість дорослих як важлива умова опірності стресу у дітей. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2019. С. 166–168.

72. Опальчук Б. В., Овод В. Д. Особливості психоемоційного стану військовослужбовців під час виконання бойових завдань. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2019. С. 168–171.

73. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч.

посіб. : у 3 т. / за заг. ред. Л. Царенко. Київ : ОБСЄ, 2018. Т. 2. 240 с.

74. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.

75. Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Особливості прояву особистісного зростання учасників АТО у посттравматичний період. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2019. С. 174–176.

76. Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Український психологічний журнал* : зб. наук. пр. Київ, 2017. № 1. С. 61–79.

77. Панасенко Н. М., Войтович М. В. Психологічні особливості подолання особистістю життєвих криз. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Київ, 2016. № 5. С. 126–135.

78. Партико Т. Б., Скальська О. І. Емоційно-вольові ресурси стресостійкості у військовослужбовців. *Психологічний часопис* : науковий журнал. Київ, 2020. Т.6. Вип. 4. 280 с.

79. Пилипенко О. І. Модель копінг-ресурсів превентивності соціальної дезорганізації. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* : зб. наук. пр. за матеріалами всеукр. наук.-практ. круглого столу. Київ, 2017. С. 155–161.

80. Піхало Я. І. Використання новин з мережі інтернет як спосіб підвищення екологічності сприймання інформації про воєнні дії. *Український психологічний журнал* : зб. наук. пр. Київ, 2017. № 1. С. 103–117.

81. Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності: зб. тез доп. всеукр. наук.-практ. семінару «Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності», м. Чернівці, 18 трав. 2018 р. Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. 154 с.

82. Психологічна допомога учасникам АТО та їх сім'ям : колективна

монографія / за заг. ред. М. І. Мушкевич. Луцьк : Вежа-Друк, 2016. 260 с.

83. Психологічна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : посібник з проведення тренінгу / за заг. ред. Н. Гусак. Київ : НаУКМА, 2017. 174 с.

84. Психологія: комплексний підхід / за заг. ред. М. Айзенка. Київ : Вища школа, 2002. 832 с.

85. Родіна Н. В. Копінг-поведінка як психічна діяльність суб'єкта. *Вісник ОНУ*. Одеса, 2009. Т.14. Вип. 6. С. 80–87.

86. Романюк І. М. Соціальна реабілітація учасників антитерористичної операції. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства* : зб. наук. пр. за матеріалами всеукр. наук.-практ. круглого столу. Київ, 2017. С. 162–167.

87. Сазонова І. В. Посттравматичне зростання дітей і підлітків: актуальність проблеми та перспективи досліджень. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2019. С. 192–194.

88. Сердюк Л. З., Баранаускіне І. І., Володарська Н. Д. Особливості надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам внаслідок конфлікту на сході України. *Український психологічний журнал* : зб. наук. пр. Київ, 2020. № 1. С. 176–187.

89. Сердюк Л. З., Володарська Н. Д. Особливості надання психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам внаслідок воєнного конфлікту на сході України. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали V міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2020. С. 14–15.

90. Сердюк Л. З., Купрева О. І. Особистісний ресурс життєстійкості студентів з соматичними захворюваннями. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Ніжин, 2015. Т.9. Вип. 7. С. 311–317.

91. Стасюк В. В. Психологічні особливості реадаптації учасників бойових дій. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах*



*кризового суспільства* : матеріали III всеукр. наук.-практ. круглого столу. Ірпінь, 2018. С. 153–154.

92. Стеценко С. П. Застосування копінг-стратегій в умовах постправди. *Проблеми формування громадянського суспільства в Україні: виклики та колізії* : матеріали всеукр. наук.-практ. конф. Дніпро, 2020. С. 197–200.

93. Тарасова Т. В. Резильєнтність як здатність підлітків уразливих категорій до створення позитивного образу власного «Я». 2018 р. С. 284-288

94. Техніки КПТ для плекання психологічної стійкості: просвітницька ініціатива. URL: [I-cbt.org.ua/resilience-academy](http://I-cbt.org.ua/resilience-academy). (дата звернення 10.09.2024).

95. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.

96. Титаренко Т. М. Критерії відновлення психологічного здоров'я в умовах довготривалої травматизації. *Український психологічний журнал* : зб. наук. пр. Київ, 2017. № 1. С. 140–150.

97. Титаренко Т. М. Ландшафти особистісних трансформацій унаслідок травматичного воєнного досвіду. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали V міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2020. С. 15–16.

98. Ткаченко В. І., Костюкова Н. В. До проблеми організації психологічної підготовки до бойових дій в арміях країн НАТО. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2018. Вип. 2. С. 119–126.

99. Улько Н. М. Розвиток внутрішньої ресурсності особистості як умова подолання кризових станів у дорослому віці. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Київ, 2020. Вип. 11. С. 104–118.

100. Френкін Р. Мотивація поведінки: біологічні, когнітивні та соціальні аспекти. Львів : Ліга-Прес, 2003. 651 с.

101. Хамініч О. М. Резильєнтність: життестійкість, життєздатність або резильєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон, 2016. Вип. 6. С. 160–165.

102. Хачатурян Ю. Р. Теоретичний аналіз проблеми соціальної адаптації дітей вимушених мігрантів. *Український психологічний журнал* : зб. наук. пр. Київ, 2017. № 1. С. 175–191.

103. Чапляк А. П., Романів О. П., Надь Б. А. Основні напрямки реабілітації учасників бойових дій. *Україна. Здоров'я нації*. Київ, 2018. №3/1. С. 59–61.

104. Чуйко О. В. Зарубіжні моделі психосоціальної реабілітації дітей, травмованих війною. *Український психологічний журнал* : зб. наук. пр. Київ, 2017. № 1. С. 192–203.

105. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : наук. моног. / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.

106. Amirkhan J.H. Seeking person-related predictors of coping: Exploratory analyses // *European Journal of Personality*. 1999.

107. Heim E. Koping und adaptavited gibtes geeignetes oder ungeeignetes koping // *Psychother., Psychosom. Med. Psychol.* 1988. Н. 1. Р. 8–15.

108. Tedeschi, R.G., Calhoun, L.G. Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. № 15. Р. 1–18.