УДК 159.99-059
DOI https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.1.10

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ СТРЕС-ДОЛАЮЧОЇ ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Шкарлатюк Катерина Іванівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
Волинського національного університету імені Лесі Українки
https://orcid.org/0000-0003-0855-5003
https://www.researchgate.net/profile/Kateryna-Shkarlatiuk/stats

Коширець Віктор Васильович,
кандидат психологічних наук, доцент,
Волинського національного університету імені Лесі Українки
https://orcid.org/0000-0002-4790-8839
https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57204591594
https://www.researchgate.net/profile/Victor-Koshyrets

У статті представлено особливості стрес-долаючої поведінки військовослужбовців, проаналізовано детермінанти формування копінг-стратегій військових. Наведено психологічний та статистичний аналіз результатів дослідження.

Дослідження копінг-механізмів засвідчує середні та високі показники проблемно-орієнтованого копінгу (раціональність та розсудливість у прийнятті рішень), низький рівень емоційно-орієнтованого копінгу (зосередженість на власних переживаннях, переживання розчарування, страху, відчаю), низький та середній рівень прояву копінгу орієнтованого на уникнення (відволікання від стресової чи критичної ситуації за допомогою виконання інших видів діяльності). Дослідження особливостей адаптації показує середній та високий рівень адаптаційних здібностей та нервово-психічної стійкості досліджуваних.

Результати проведеного кореляційного аналізу дозволили виявити такі особливості: для досліджуваних із високою нервово-психічною стійкістю властивою є низька схильність до дратівливості, висока врівноваженість, низька сором'язливість, та низька емоційна лабільність; досліджуваним із емоційно-орієнтованим копінгом властива низька схильність до роздратування та сором'язливості; досліджувані із копінгом орієнтованим на уникнення характеризуються низькими показниками емоційної лабільності; військові із високим проявом емоційного копінг-механізму мають низький рівень емоційної лабільності.

Описано та визначено завдання та форми реалізації комплексної корекційно-тренінгової програми розвитку ефективних стратегій стрес-долаючої поведінки військових в умовах бойових дій. Запропонована програма спрямована на збереження психічного та фізичного здоров'я військових. Програма спрямована на виявлення психологічних можливостей (ресурсів), розвиток професійних та особистісних якостей та прийомів саморегулювання.

Ключові слова: *стрес, психологічна адаптація, стрес-долаюча поведінка, стресостійкість, копінг-стратегія, особистісні ресурси, емоційна стійкість.*

Koshyrets Viktor, Shkarlatiuk Kateryna. Psychological determinants of stress-overcoming behaviour of servicemen

The article represents the specifics of stress-overcoming behavior of servicemen; the determinants of formation of coping strategies of a personality have been analyzed. Psychological and statistical data analysis of the ascertainment stage of the research is presented.

The study of coping mechanisms made it possible to demonstrate the average and high indicators of problem-oriented coping (rationality and prudence in decision-making), the low level of emotionally-oriented coping (focuse on own experience, feelings of disappointment, fear, despair),the low and average level of manifestation of coping oriented on avoidance (distraction from stressful or critical situation by performing other types of activities). The study of adaptation peculiarities shows the average and high level of adaptation abilities and neuropsychological stability.

The conducted correlation analysis revealed the following peculiarities: subjects with high neuropsychological stability are characterized by the low tendency to irritation, high balance, low shyness and low emotional lability; subjects with emotionally-oriented coping are characterized by the low tendency to irritation and shyness; subjects with avoidance-oriented coping are characterized by the low indicators of emotional lability; servicemen with high manifestation of emotional coping mechanisms have low level of emotional lability.

The tasks and forms of realization of the complex correctional training program of the development of effective strategies for stress-overcoming military behavior in combat conditions are described and defined. The proposed program is aimed at preserving mental and physical health of military personnel. The program is aimed at identifying psychological capabilities (resources), developing professional and personality qualities and self-regulation techniques.

The conclusions of master's thesis contain the overview of theoretical and empirical study results of peculiarities of stress-overcoming behavior; the ways of developing effective coping strategies are proposed.

The practical significance of the obtained results is defined by possibility of using the developed and tested complex of psychodiagnostic methods and the proposed psychocorrective program in work with servicemen.

Key words: *stress, psychological adaptation, stress-overcoming behavior, resilience, coping strategy, personality resources, emotional stability.*

Військово-професійна діяльність без сумнівів є однією із найважчих, оскільки передбачає постійне виникнення кризових моментів, які потрібно вирішувати швидко та якісно. Професійна діяльність спрямована на захист країни від агресора, відбувається в екстремальних умовах і піддається впливу численних стресових факторів. Це ставить підвищені вимоги до психічних якостей особистості та стресостійкості, що забезпечують стрес-долаючу (копінг) поведінку, ефективність виконання професійної діяльності в екстремальних умовах.

У межах дослідження психологічних особливостей військовослужбовців особливого значення набуває тема стрес-долаючої поведінки, оскільки для оволодіння стресовими, критичними ситуаціями бійці повинні виробити систему цілеспрямованої поведінки із усвідомленим оволодінням ситуацією для зниження шкідливого впливу стресу. Процес оволодіння копінг-механізмами може супроводжуватись різними психологічними чи соматичними змінами, оскільки організм адаптується до стресових умов та виробляє певну зворотну реакцію для виходу із ситуації, її завершення.

Вироблення наукових принципів особливостей формування стрес-долаючої поведінки військовослужбовців є важливим завданням психологічної науки. В Україні окремі аспекти цієї проблеми досліджувалися в рамках психофізіології, загальної психології, соціальної психології. Недостатньо вивченими лишаються питання особливостей формування стрес-долаючої поведінки військових в період війни, цим і визначена актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження полягає у виявленні особливостей сформованості копінг-стратегій для подолання складних ситуацій військово-професійної діяльності.

Для досягнення мети та реалізації поставлених цілей дослідження було обрано такі психодіагностичні методики: «Діагностика копінг-механізмів» (Е. Хейм), «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (Н. Ендлер, Д. Паркер), «Фрайбургський багатофакторний особистісний опитувальник» (FPI), «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»» (А. Маклаков, С. Чермянін) та психотренінгові вправи; методи математичної статистики: описова статистика, коефіцієнт кореляції Пірсона.

Дослідження особливостей стрес-долаючої поведінки за допомогою обраних психодіагностичних методик дозволило отримати результати, які зображені на рисунках 1 та 2.

Результати отримані за методикою «Діагностика копінг-механізмів» (Е. Хейм), зображені на рисунку 1, свідчать про такі особливості прояву копінгу у житті досліджуваних військових:

За шкалою «Когнітивні копінг-стратегії» для 11,4% досліджуваних властивим

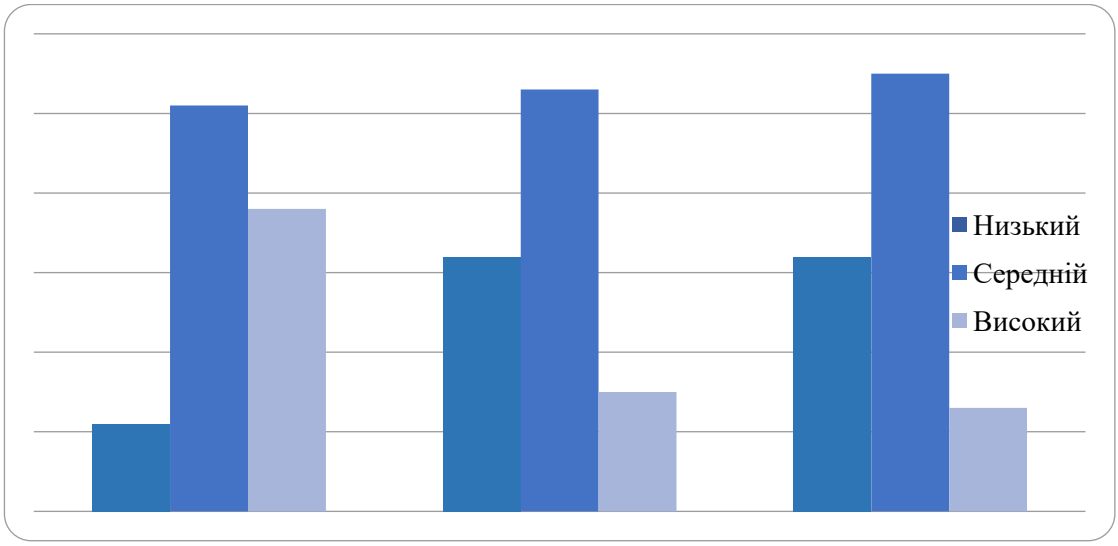

Рис. 1. Відсотковий розподіл результатів дослідження копінг-поведінки за методикою «Діагностика копінг-механізмів» (Е. Хейм)

є низький рівень цього прояву стресдолаючої поведінки, для 51,3% – середній та для 37,3% – високий рівень прояву когнітивних копінг-стратегій, що свідчить про загальну високу схильність до використання копінг-стратегій, які спрямовані на: аналіз наявних труднощів, та можливих шляхів виходу з них, підвищення самооцінки та самоконтролю, більш глибоке усвідомлення власної цінності як особистості, наявність віри у власні ресурси для подолання важких ситуацій. З іншої сторони, досліджувані можуть проявляти і більш не адаптивні когнітивні копінг-стратегії, такі як: відмова від подолання труднощів через відсутність віри у власні сили та інтелектуальні можливості, що підкріплюється умисною недооцінкою неприємностей. Відносно адаптивними в цьому плані є оцінка труднощів у порівнянні з іншими людьми надання особливого змісту їх подоланню, віра в Бога та стійкість віри при зіткненні зі складними проблемами тощо;

За шкалою «Емоційні копінг-стратегії» у 32,7% військовослужбовців цей показник проявляється на низькому рівні, для 52,3% – на середньому, та лише для 15% – на високому. Це свідчить про меншу схильність до використання при вирішенні важких ситуацій таких адаптивних стратегій: активне обурення по відношенню до труднощів та впевненість в наявності виходу з будь-якої ситуації, навіть найбільш складної. Серед неадаптивних особливостей використання цієї групи стратегій досліджувані можуть пригнічувати власний емоційний стан, переживати стан безнадійності, покірності, злості та вини на інших людей. Відносно адаптивними в цій сфері є такі способи виходу із важкої ситуації: зняття напруження шляхом емоційного відреагування чи передачі відповідальності за вирішення труднощів іншим людям;

Третя група копінг-стратегій «Поведінкові копінг-стратегії». Результати отримані за цією шкалою схожі на результати за попереднім психодіагностичним параметром. Так, для 31,2% досліджуваних військових властивим є низький рівень прояву схильності до використання поведінкових стратегій виходу із стресової ситуації, для 55,4% – властивий середній рівень, і лише для 13,4% – високий рівень використання поведінкових копінг-стратегій. Згідно із отриманими результатами за цією шкалою, для досліджуваних властивим є такі адаптаційні стратегії: співпраця з більш досвідченими людьми, пошук підтримки серед найближчого соціального оточення, схильність пропонувати підтримку іншим. Неадаптивний варіант копінгу проявляється через уникнення думок про неприємності, пасивність, усамітнення, спокій, ізоляція, прагнення піти від активних інтерперсональних контактів, відмова від вирішення проблем. Відносно адаптивні стратегії проявляються через прагнення

до тимчасового відходу від вирішення проблем за допомогою алкоголю, медикаментів, занурення в улюблену справу, подорожування, здійснення мрій тощо.

Дослідження особливостей стрес-долаючої поведінки за допомогою методики «Копінг-поведінка в стресових ситуація» (Н. Ендлер, Д. Паркер), результати якої представлено на рисунку 2, свідчать про ряд особливостей досліджуваних.

Параметр «Проблемно-орієнтований копінг» (ПОК), у переважної частини вибірки досліджуваних – 45,8%, проявляється на низькому рівні, для 34,2% – характеризується середнім та у 21% – на високому рівні. В середньому для більш як половини досліджуваних (66%) властивим є використання цього типу реагування на стресові ситуації, що проявляється через: раціональний розподіл часу, зосередженість на думках про проблему та способи її вирішення, вибір найбільш оптимальної поведінки, виставлення пріоритетів, аналіз попередніх випадків вирішення аналогічних ситуацій, визначення загального курсу дій, можливо кількох його варіантів, та дотримання його виконання, дотримання контролю над ситуацією, висока зібраність, можливість докладання додаткових зусиль для вирішення проблеми, сприйняття вирішення проблемних ситуацій як доказ собі самому власних можливостей та ін.;

Параметр «Емоційно-орієнтований копінг» (ЕОК). Згідно з розподілом результатів, для 40,4% військових властивим є низький рівень прояву цього типу копінгу, середній виявлено – у 38,2%, а високий – у 22,4%. Для значної частини досліджуваних (60%) властивим є середній та високий рівень емоційно-орієнтованого копінгу, який проявляється через: схильність до самозвинувачення через власну нерішучість, за те що опинились в стресовій ситуації, за надмірно емоційне реагування на ситуацію, за те що не знають як вчинити; занурення у власний біль та страждання, переживання, що ситуація може виявитись складнішою, ніж здається та потребувати більше зусиль; переживання нервового напруження, застигання та нерозуміння що робити; заперечення ситуації; переживання емоційного шоку.

Параметр «Копінг, орієнтований на уникання» (КОУ). Для значної частини досліджуваних – 51,5%, властивим є низький рівень прояву цього виду копінг-поведінки. Середній рівень КОУ діагностовано у 36,5% досліджуваних правоохоронців, а високий лише у 13%. Даний тип копінг-поведінки проявляється через: зосередження на хороших спогадах, спілкуванні з друзями, отримання насолоди від смачної їжі, збільшення кількості сну, розмови з людьми, поради яких особливо цінні та ін.

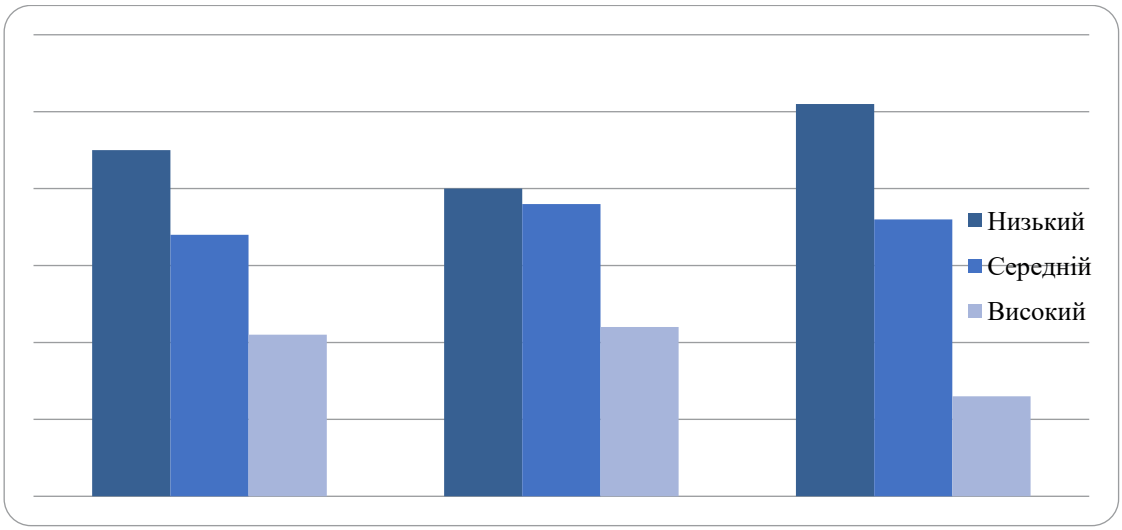

Рис. 2. Відсотковий розподіл результатів за методикою «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» (Н. Ендлер, Д. Паркер)

Примітка: ПОК – проблемно-орієнтований копінг, ЕОК – емоційно-орієнтований копінг, КОУ – копінг орієнтований на уникнення

Проаналізуємо результати дослідження станів та властивостей особистості досліджуваних військових за методикою «Фрайбургський багатофакторний особистісний опитувальник» (FPI), які графічно відображені на рисунку 3.

Психодіагностична методика – багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптація» А. Маклакова-С. Чермяніна, результати якої зображено на рисунку 4, свідчать про такі особливості прояву адаптаційних здібностей.

Низький рівень адаптації виявлено лише у 4% досліджуваних військових, для яких характерним є володіння ознаками явних акцентуацій характеру і деякими ознаками психопатії, а психічний стан можна легко охарактеризувати як пограничний. Процес адаптації у цих військових проходить складно, можливими є нервово-психічні зриви, тривалі порушення функціонального стану, низька нервово-психічна стійкість, конфліктність, та можливі делінквентні вчинки.

Середній або задовільний рівень адаптивності виявлено у 60% досліджуваних, що свідчить про те, що більшість із них володіють ознаками різних акцентуацій, які в звичних умовах частково компенсовані і можуть проявлятись при зміні діяльності. Успіх адаптаційного процесу багато в чому залежить від зовнішніх факторів середовища. Вказана частина вибірки володіє невисокою емоційною стійкістю, у зв'язку з чим ускладнюється процес соціалізації, можливими є асоціальні прояви та агресивна поведінка. Функціональні стани на початкових етапах адаптації можуть бути порушеними, досліджувані цієї групи потребують постійного контролю;

Високі показники адаптивних здібностей виявлено у третини досліджуваних військових (36%), для яких характерним є швидке «входження» в новий колектив, легке і адекватне орієнтування в ситуації, швидке вироблення стратегії власної поведінки та соціалізації. Функціональний стан досліджуваних цієї групи в період адаптації залишається в межах норми, працездатність зберігається.

Згідно із наступним діагностичним показником нервово-психічної стійкості 4% досліджуваних демонструють низький рівень його прояву, що свідчить про схильність до нервово-психічних зривів, відсутності адекватної самооцінки та реального сприйняття дійсності.

Для 58,3% досліджуваних військових властивим є середній рівень нервово-психічної стійкості, що визначається певною ситуативністю та залежністю респондентів від зовнішніх умов у процесі регуляції власного емоційного стану.

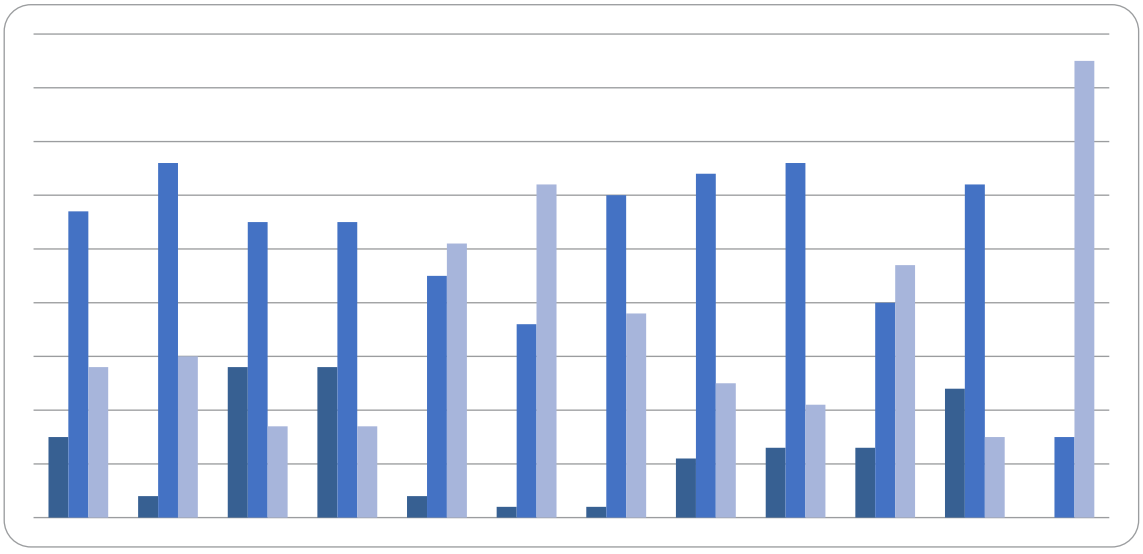

Рис. 3. Результати дослідження станів та властивостей особистості за методикою FPI, (у %)

Примітка: 1. Невротичність, 2. Спонтанна агресія, 3. Депресивність, 4. Роздратованість, 5. Комунікабельність, 6. Врівноваженість, 7. Реактивна агресивність, 8. Сором'язливість, 9. Відкритість, 10. Екстраверсія-інтроверсія, 11. Емоційна лабільність, 12. Маскулінність-фемінність

Високий рівень нервово-психічної стійкості властивий для 37,7% досліджуваних, що свідчить про високу схильність до поведінкової та емоційної регуляції, наявність високої адекватної самооцінки та реального сприйняття дійсності.

Проведений аналіз отриманих результатів за основними методиками дозволив нам виявити особливості особистісного функціонування досліджуваних військовослужбовців, особливості їх адаптаційних процесів, функціонування копінг-механізмів. Наступним кроком проведеного аналізу буде виявлення статистично значущого взаємозв'язку між особистісними параметрами та показниками копінг-поведінки. З цією метою використано кореляційний аналіз Пірсона, результати якого представлено у таблиці 1.

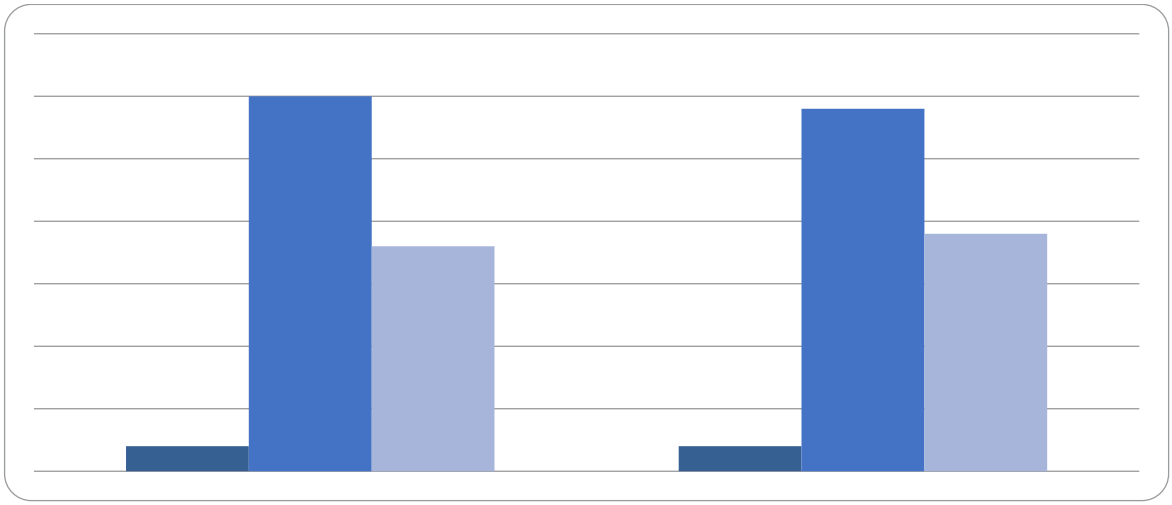

Рис. 4. Відсотковий розподіл результатів за методикою «Адаптація» (А. Маклаков, С. Чермянін)

Таблиця 1

Результати кореляційного аналізу

Параметри	Адаптативні здібності	Нервово-психічна стійкість	ПОК	ЕОК	КОУ	Когнітивні механізми	Емоційні механізми	Поведінкові механізми
Шкала 1	0,067	0,026	0,004	0,054	0,046	0,005	-0,057	-0,203
Шкала2	0,098	-0,223	-0,132	0,018	-0,068	-0,003	-0,229	0,202
Шкала3	0,075	-0,131	-0,097	0,129	0,001	0,064	-0,083	-0,079
Шкала 4	0,127	-0,295*	-0,007	-0,319*	0,003	0,197	0,075	0,262
Шкала 5	0,144	0,035	0,126	0,004	-0,266	-0,154	-0,055	0,174
Шкала 6	0,032	0,799**	0,013	0,088	-0,024	0	0,151	-0,147
Шкала 7	0,082	0,065	0,006	-0,003	0,147	0,115	0,053	-0,097
Шкала 8	-0,165	-0,346*	0,026	-0,288*	-0,068	0,121	-0,113	0,057
Шкала 9	-0,134	0,132	-0,116	0,081	-0,069	-0,004	-0,169	-0,178
Шкала 10	0,-193	-0,142	0,254	-0,157	-0,069	-0,059	-0,085	0,268
Шкала 11	0,207	-0,312*	0,085	-0,032	-0,297*	0,039	-0,452**	0,158
Шкала 12	-0,053	0,145	0,219	-0,128	-0,142	-0,059	0,158	0,124

Примітка: * – при p≤0,05, ** – при p≤0,01

Примітка: шкала 1 – невротичність, шкала 2 – спонтанна агресивність, шкала 3 -репресивність, шкала 4 – роздратованість, шкала 5 – комунікабельність, шкала 6 – врівноваженість, шкала 7 – реактивна агресивність, шкала 8 – сором'язливість, шкала 9 – відкритість, шкала 10 – екстраверсія-інтроверсія, шкала 11 – емоційна лабільність, шкала 12 – маскулінність-фемінність.

Отже, результати кореляційного аналізу демонструють наявність тісного статистично значущого взаємозв'язку між особистісними параметрами та особливостями копінг-поведінки військовослужбовців.

Таким чином, програма розвитку ефективних стратегій стрес-долаючої поведінки військовослужбовців в умовах бойових дій може бути сформульована таким чином:

1. Психологічне забезпечення розвитку ефективних стратегій стрес-долаючої поведінки військовослужбовців в умовах бойових дій варто розпочинати з вивчення індивідуальних психофізіологічних властивостей військових.

2. Для визначення рівнів психофізіологічної готовності пропонується застосовувати різні психодіагностичні методи.

3. Основною метою є формування і підтримка у військовослужбовців оптимального рівня готовності (як психологічної, так і фізичної), що сприяє якісному проходженню процесів адаптації військовослужбовців за відведений період.

4. Під час роботи слід обов'язково враховувати психологічні труднощі, адаптаційні закономірності психіки, фактори та передумови.

5. З метою ефективного проведення психологічного забезпечення розвитку ефективних стратегій стрес-долаючої поведінки військовослужбовців в умовах бойових дій необхідно виробляти спрямованість, мотивацію до службової діяльності, підйом активності психіки шляхом вироблення чітких настанов на виконання конкретних завдань.

6. Обов'язково проводити психопрофілактичні заходи щодо відновлення у військовослужбовців психофізіологічної рівноваги.

7. Необхідно навчати військовослужбовців способам та прийомам, які дають змогу знижувати впливи стрес-факторів при виконанні професійної діяльності.

8. Проводити системну підготовку офіцерського складу щодо психоедукації та проведення психопрофілактичних заходів в умовах військової діяльності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Коширець В.В. Особливості надання психологічної допомоги особам з ПТСР. *Психологія: реальність і перспективи*. Вип. 8, 2017. С. 128-133.

2. Коширець В., Шкарлатюк К. Особливості організації особистісного простору військовослужбовців з ознаками ПТСР. *Психологічні перспект*иви. Луцьк: ВНУ ім. Лесі Українки, 2020, вип. 36. С. 124-143.

3. Федоренко Р.П., Коширець В.В., Шкарлатюк К.І. Особливості психологічної реабілітації військовослужбовців із суїцидальною поведінкою, детермінованою сімейною ситуацією. *Наукові перспективи (Серія «Державне управління», Серія «Право», Серія «Економіка», Серія «Медицина», Серія «Педагогіка», Серія «Психологія»)*. № 8 (26), 2022. С. 408-421.

REFERENCES:

1. Koshyrets, V.V. (2017). Osoblyvosti nadannia psykholohichnoi dopomohy osobam z PTSR [Peculiarities of providing psychological assistance to persons with PTSD]. *Psykholohiia: realnist i perspektyvy – Psychology: Reality and Perspectives,* 8, 128–133. [in Ukrainian].

2. Koshyrets, V., Shkarlatiuk, K. (2020). Osoblyvosti orhanizatsii osobystisnoho prostoru viiskovosluzhbovtsiv z oznakamy PTSR [Peculiarities of personality space organization of servicemen with PTSD signs]. *Psykholohichni perspektyvy –Psychological Prospects Journal,* 36, 124–143. Retrieved from https://doi.org/10.29038/2227-1376-2020-36-124-143. [in Ukrainian]

3. Fedorenko, R.P., Koshyrets, V.V., Shkarlatiuk, K.I. (2022). Osoblyvosti psykholohichnoi reabilitatsii viiskovosluzhbovtsiv iz suitsydalnoiu povedinkoiu, determinovanoiu simeinoiu sytuatsiieiu [Peculiarities of psychological rehabilitation of servicemen with suicidal behavior determined by family situation]. *Naukovi perspektyvy (Seriia «Derzhavne upravlinnia», Seriia «Pravo», Seriia «Ekonomika», Seriia «Medytsyna», Seriia «Pedahohika», Seriia «Psykholohiia») – Scientific perspectives («Public Administration» Series, «Law» Series, «Economics» Series, «Medicine» Series, «Pedagogy» Series, «Psychology» Series)*, 8 (26), 408–421. [in Ukrainian].