

КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Мушкевич Мирослава Іванівна,

доктор психологічних наук,
професор кафедри практичної психології
та психодіагностики
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0000-0002-3268-5767>

Мушкевич Валентин Олегович,

доктор філософії в галузі психології, докторант
Волинського національного університету імені Лесі Українки
<https://orcid.org/0000-0003-3593-1086>

Білан Крістіна Віталіївна,

здобувач освіти ОС магістр
факультету психології
Навчально-наукового інституту неперервної освіти
Волинського національного університету імені Лесі Українки

У сучасному світі питання опанувальної поведінки розглядається як один з елементів для існування у навколишньому середовищі. Пристосування та адаптація до різних негативних, стресових чинників вкрай необхідна населенню. Також необхідно розглянути стратегії для військових як окрему гілку опанувальної поведінки. Особливості копінг-стратегій військових полягають у тому, що вони майже постійно перебувають у стресовій ситуації: на навчаннях, у зоні бойових дій, виконуючи завдання за призначенням і навіть повертаючись на місце постійної дислокації, це знову ж таки йде зміна середовища й адаптація до нього. Внаслідок проведеного наукового дослідження виділено, що серед опитуваних військовослужбовців Збройних сил України найбільш значимими є такі копінг-стратегії, як проблемно-орієнтована копінг-стратегія, для якої характерними є вирішення проблеми, аналіз ситуації, вибудовування плану дії, пошуку інформації. Також активно використовується копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки, яка характеризується взаємодією з оточуючими для подолання труднощів. Зазначено, що найменше вираженими у використанні є такі стратегії, як копінг-стратегія, орієнтована на уникнення, за якої людина намагається ухилитися від виниклої проблеми, та емоційно-орієнтована копінг-стратегія, для якої характерне врегулювання емоційного напруження. Встановлено, що військовослужбовці досить стійкі до стресу за всіма показниками. Для військовослужбовців Збройних сил України важливими є показники за шкалою «Комунікативні особливості», яка характеризується вмінням побудови міжособистісних відносин у колективі. Найменший відсоток має шкала «Нервово-психологічна стійкість», яка визначає схильність та толерантність до несприятливих дій професійної діяльності. Доведено малозначущість стратегії дистанціювання, яка являє собою когнітивні зусилля з віддалення від стресової ситуації, а також зменшення її значення.

Ключові слова: копінг-стратегії, військовослужбовці, психологічна стійкість, соціальна підтримка, стресова ситуація, психологічне здоров'я.

Mushkevych Myroslava, Mushkevych Valentyn, Bilan Christina. Coping strategies and psychological health of military servants

In the modern world, the issue of coping behavior is considered to be one of the elements necessary for the existence in the environment. Adjustment and adaptation to various negative, stressful factors is extremely necessary for the population. It is also necessary to consider strategies for the military as a separate branch of coping behavior. The peculiarities of coping strategies for the military are that they are almost constantly in a stressful situation: during

exercises, in the combat zone, performing tasks as assigned and even returning to the place of permanent deployment, this is again a change in the environment and adaptation to it. As a result of the conducted scientific study, it was highlighted that among the surveyed servicemen of the Armed Forces of Ukraine, the most significant are such coping strategies as problem-oriented coping strategy, which is characterized by solving the problem, analyzing the situation, building an action plan, searching for information. The coping strategy of seeking social support, which is characterized by interaction with others to overcome difficulties, is also actively used. It is noted that the least expressed in use are such strategies as the avoidance-oriented coping strategy, in which a person tries to evade the problem that has arisen, and the emotionally-oriented coping strategy, which is characterized by the regulation of emotional tension. It was established that military personnel are sufficiently resistant to stress by all indicators. For military personnel of the Armed Forces of Ukraine, the indicators on the "Communication Features" scale, which is characterized by the ability to build interpersonal relationships in the team, are important. The "Neuro-psychological Stability" scale, which determines the predisposition and tolerance to adverse effects of professional activity, has the lowest percentage. The insignificant significance of the distancing strategy, which is a cognitive effort to distance oneself from a stressful situation, as well as to reduce its significance, has been proven.

Key words: coping strategies, military personnel, psychological stability, social support, stressful situation, psychological health.

Постановка проблеми. Військовослужбовці у своїй діяльності завжди підлягають високому рівню стресогенності, який характеризується регулярним висуванням вимог до їхньої психічної діяльності та й цілком до особистості. Необхідність бути компетентним у своїй справі, чітко усвідомлювати і прораховувати кожен свій крок (особливо це важливо зараз, під час війни, коли від дій керівника і його наказів залежать людські життя), мати холодний розум, але також не забувати про людяність, приймати рішення за обмеженого обсягу інформації і часу, виявляти емоційну стійкість – ось маленька частина того, що має виконувати військовослужбовець. Серед такої великої кількості вимог, ситуацій, які виникають у військовослужбовців, і виникає стрес, який відображає специфіку роботи.

У публікації С. Василенка «Особливості психологічної реабілітації особового складу військ (сил) Збройних сил України (з урахуванням досвіду антитерористичної операції та операції об'єднаних сил)» представлено, що якість професійної діяльності військовослужбовця залежить від рівня його активності, спрямованої на протидію негативному впливу стрес-факторів бойової обстановки; характеру застосовуваних ним способів подолання дестабілізуючого впливу бойових стресорів на психіку, поведінку і життєдіяльність загалом; наявності у військовослужбовця досвіду копінг-поведінки в бойовій обстановці і його змісту [1].

Звичайно, військовий, який прийшов на службу, – це вмотивована людина, яка знає, для чого вона тут. Як зазначено у дослідженні Н. Гуртовенка, поняття «мотивація» – це сукупність усіх факторів (як особистісних, так і ситуаційних), які визначають діяльність особистості та визначають напрям її діяльності, за якого стимулюючі фактори можуть бути розподілені на дві групи. До першої групи відносять потреби та інстинкти як джерела діяльності, а до другої групи – мотиви як причини, що визначають орієнтацію поведінки чи діяльності [2].

Але, перебуваючи у соціумі, кожна особистість у колективі проявляється по-різному. У статті О. Лісової, Т. Нечитайла та Г. Фесунможна «Особливості прояву агресії у військовослужбовців з умовами служби і званнями» виокремлюють 6 типів поведінки військовослужбовців: «нестійкий», «конфліктно-збудливий», «еґоцентричний», «гальмуючий», «недовірливий», «обмежений». Агресивність виявляється у разі нестійкого, конфліктно-збудливого, еґоцентричного типів поведінки.

Так, військовослужбовці з нестійким типом поведінки мало здатні до контролю своїх почуттів. Військовослужбовці з конфліктно-збудливим типом поведінки застосовують засоби фізичного примусу з погрозами про розправу, вимагання грошей щодо фізично слабких або молодших за віком осіб. За еґоцентричного типу

поведінки військовослужбовці схильні підкреслювати свою зневагу до оточуючих і протиставляти себе колективу, схильні до бравади, цинічних розмов, проявляють вербальну та фізичну агресію [3]. У цьому випадку хочемо звернути увагу на дослідження науковця Л. Гачак-Величко, де зазначено, що військовий колектив – це високоорганізована, невелика за розміром спільність військовослужбовців, яка досягла високого рівня розвитку, призначена для захисту Батьківщини, що характеризується згуртованістю, розвинутою колективною психологією і спроможністю протистояти як різним внутрішнім, так і зовнішнім негативним впливам [4].

Також актуальним у цьому контексті є дослідження науковця Л. Карамушки, де визначено поняття «психічне здоров'я персоналу», у якому дослідниця виділяє три складники прояву феномену здоров'я в організації: індивідуальне здоров'я окремого працівника, здоров'я персоналу конкретної організації і здорова організація. При цьому наголошується, що здорова організація орієнтована на підтримку індивідуального здоров'я окремого працівника та здоров'я персоналу конкретної організації, що передбачає гармонію і оптимум усіх складників здорової організації [5; 6; 7]. Тому можна зробити висновок, що психологічний стан окремої людини впливає на стан усього колективу.

Загально визначеними показниками спеціального рівня розвитку військової групи як військової частини є: єдність мети і завдань, захист інтересів Українського народу та держави, суспільно корисна бойова діяльність кожного військовослужбовця, яка спрямована на підтримання постійної бойової готовності частини, матеріальна цінність і одиниця емоційної цінності, спілкування та посередництво в міжособистісних стосунках через цілі та завдання військової діяльності, високий рівень життєдіяльності організації та здатність до самоуправління і самоорганізації, оптимальні показники згуртованості. Усі ці елементи, зазначає В. Готич, сприяють адаптації до стресових чинників і нетипових ситуацій і сприяють психологічній стійкості як динамічному конструкту, що являє собою безперервний і активний процес позитивної адаптації людини в кризових умовах [8].

Бойовій діяльності властиві адаптаційні механізми, але повної адаптації до умов бою ніколи не настає, оскільки людина не в змозі звикнути до постійної загрози її життю. Тому в бойових умовах відбувається зрив адаптації – такий висновок та аналіз зробили А. Денисова та Ю. Живоглядів. Дослідники виявили, що менше половини фахівців після виконання службових обов'язків в екстремальних умовах демонструють здатність продовжувати ефективну дію [9]. Тому психологічна стійкість є одним з важливих елементів, на який потрібно звернути увагу, також як доповнення до покращення вибору правильної копінг-стратегії.

Для військовослужбовця, як зазначено у дослідженні Т. Бульчик та В. Мушкевича, чинниками психічної травматизації виділяють реальну загрозу життю. Як приклад дослідники презентують перебування на позиціях без особливого захисту, можливість підризу на вибухових пристроях, можливості загибелі під вогнем, очікування можливості загострення ситуації, необхідність бачити тіла загиблих, спілкуватися з важко пораненими. Виділено також чинники, які спостерігаються у полонених і проявляються у вигляді стану невизначеності та невідомості, відсутності вірогідної інформації, небезпеки непередбачуваних дій терористів, тяжких побутових умов, відсутності їжі, води, можливостей задовольнити природні потреби, чутки про значну кількість у полоні, загроз, що спричиняли думки про розправу та загибель [10]. Ці чинники впливають на формування стресу в особистості.

У своїй праці «Особливості психоемоційного стану військовослужбовців під час виконання бойових завдань» В. Овод та Б. Опальчук визначають, що успішність виконання професійних дій військовослужбовцем в умовах, пов'язаних з виконанням бойових завдань, здебільшого залежить від перенесеної психологічної напруги. Психологічна напруга є цілісним особистісним психологічним станом, який формує цілісне психологічне навантаження і ці особистісні навантаження потребують негайного подолання.

Психологічна напруга сприяє діям військовослужбовців, військовий стає енергійним, активним, швидким, поліпшується

увага, посилюється мотивація, проявляється рішучість і сміливість, відчувається внутрішній підйом, почуття сили, інтерес. Але лишень психологічна напруга переходить межу, виникає перенапруженість, яка негативно відображається на діях військовослужбовця: втрачається гнучкість і спроможність діяти з урахуванням ситуації, порушується координація рухів, загальмовуються рухові реакції, виникає почуття безсилля, слабкість у ногах, з'являються безглузді помилки в професійних діях, навичках, уміннях [11].

У дослідженні психологічних особливостей психічних станів військовослужбовців В. Мушкевич визначає, що військовослужбовці схильні до впевненості у собі та своїх силах, проте вони не завжди готові приймати нововведення та мають проблеми з адаптацією до змін, намагаються самостійно контролювати ситуацію, яка виникає у житті. Вченим встановлено, що в учасників бойових дій переважає середній рівень прояву таких психологічних станів, як тривожність, фрустрація, що породжує певні особливості у структурі особистості та її функціонування у соціумі. Відповідно до даних дослідження виявлено, що у військовослужбовців яскраво виражені стани ригідності та агресії, де ригідність свідчить про слабку адаптацію до нововведень, а агресія проявляється у вибухових реакціях на події та ситуації, що виходять за межі контролю [12; 13]. Щоб опанувати бойовий стрес, використовують низку копінг-стратегій, таких як: проблемно-орієнтовна, емоційно-орієнтована, пошук соціальної підтримки, уникання та відволікання.

Проблемно-орієнтовна копінг-стратегія характеризує когнітивно-поведінкові процеси, за яких відбувається аналіз ситуації, пошук альтернативних рішень, зменшення впливу стресу, позитивна налаштованість. Науковці С. Корсун, Т. Ткачук вважають, що проблемно-орієнтовна стратегія зменшує вплив стресу та надмірне психологічне напруження військовослужбовця, активує його когнітивну сферу і сприяє розвитку критичного мислення, тому вона є ефективною в кризових ситуаціях і бойових умовах, завдяки чому воїн може приймати та відстоювати зважені рішення й шукати нові шляхи подолання проблем [14].

Емоційно-орієнтована копінг-стратегія спрямована на підкорення емоційного стану, відчуттів, дії. Науковці С. Корсун, Т. Ткачук описують емоційно-орієнтовану стратегію як відображення прагнення регулювати власний емоційний стан, відчуття і дії в бойовій ситуації. На фізіологічному рівні можуть змінюватись функціонування кровоносної, дихальної, травної та інших систем організму. Такі стани дисфункціонування відбуваються під впливом емоцій. Якщо такий вплив емоцій відбувається під час бойових дій, це може призвести до афективних проявів і спричинити значну психоемоційну травматизацію особистості. Позитивні емоції мобілізують сили особистості, прискорюють процес одужання у разі травматизації, створюють сприятливий клімат тощо [14].

Пошук соціальної підтримки спрямований на отримання розуміння від інших людей та активну взаємодію від соціуму. Українські вчені Л. Будагьянц В. Осьодло зазначили, що військовослужбовці застосовують стратегію пошуку соціальної підтримки. Отримання розуміння і підтримки інших людей та взаємодія із соціальним середовищем (це може бути сім'я, родичі, друзі, колеги), також потреба в емпатії, емоційній підтримці та духовній опорі є характеристиками копінг-стратегії соціальної підтримки. Дослідники визначили, що застосування цієї стратегії сприяє збільшенню впевненості у собі, своїй цінності, розумінні, а також значимості у суспільстві. При цьому зменшується негативний вплив стресових чинників, покращується психічне здоров'я, благополуччя та відчуття захищеності. Однак за надмірності і недоречності соціальна допомога може викликати зворотний процес [15].

Отже, зважаючи на те, що військовослужбовець – це професіонал справи у своїй галузі, він може зустрітися з такою проблемою, як психологічна невідповідність. Тому важливо проводити заняття, тренінги з військовослужбовцями у місці їх постійного розташування, щоб вони розуміли, що таке стрес, бойовий стрес, бойова психотравма, надати їм рекомендації, підготувати, щоб у військовослужбовців сформувалася своя копінг-стратегія для подолання проблеми, яка виникне. Це набагато швидше і ефективніше буде

діяти, коли військовослужбовець буде на полі бою, адже він буде психологічно підготовлений до стресової ситуації.

Наше емпіричне дослідження копінг-стратегій військовослужбовців проводилося на базі психодіагностичної лабораторії кафедри практичної психології та психодіагностики Волинського національного університету імені Лесі Українки та на базі військової частини Волинської області, у військових силах правопорядку Рівненської області, на виїзних взводах радіотехнічних військ повітряних сил, військової частини командування сил логістики Міністерства оборони Київської області та у сухопутних військах на першій лінії Донецької області в онлайн-режимі. Вибіркову сукупність становили 69 військовослужбовців, серед яких було виділено чотири родів військ (сухопутні війська, радіотехнічні війська повітряних сил, військова служба порядку, командування сил логістики Міністерства оборони).

Вік військовослужбовців варіював від 20 до 59 років. Серед них – 23,1% віком 20–29 років, 36,2% військовослужбовців від 30 до 39 років, 27,5% – військовослужбовці віком 40–49 років та 13,1% – віком від 50 до 59 років. Військовослужбовці перебували у різних дислокаціях (місця проведення бойових дій, постійного місця дислокації, виїзному взводі).

Метою дослідження є аналіз психологічних особливостей прояву копінг-стратегій військовослужбовців, проведення психодіагностики найбільше виражених копінг-стратегій в умовах ситуації військових дій.

Результати дослідження. У дослідженні було встановлено, що серед опитуваних військовослужбовців було 86,9% представників чоловічої статі та 13,1% жіночої статі. 62,3% проходять службу в Збройних силах до 5 років, 27,5% – від 5 до 10 років, 7,2% – від 11 до 20 років, 2,9% – більше 20 років. 75,4% брали участь у бойових діях, 24,7% не брали участь у бойових діях. 69,6% становили опитувані, які проживають у місті, 18,8% – опитувані, які проживають у сільській місцевості, та 11,6% опитувані, які проживають у селищі. Також в опитуваних дослідили сімейний стан та тип сім'ї. Респонденти відповіли, що 84,1% пере-

бувають у повній сім'ї, 15,9% перебувають у неповній. Серед військовослужбовців 58,0% одружених, 15,9% розлучених, 26,1% не в шлюбі.

Серед військовослужбовців 26,1% перебувають у сухопутних військах, 27,5% – радіотехнічних військах повітряних сил, 8,7% становили військові, які перебувають на службі у військах служби порядку, та 37,7% становлять військовослужбовці, які перебувають у командуванні сил логістики Міністерства оборони.

Аналіз результатів дослідження. Емпіричне дослідження проводилось в декілька етапів: підготовка до дослідження, збирання інформації, обробка інформації, інтерпретація даних та аналіз отриманих результатів. Основним завданням нашої наукової роботи було дослідження копінг-стратегій військовослужбовців. Для проведення і аналізу емпіричних даних ми використали такі методи, як бесіда, анкетування, тестування.

Метод бесіди був використаний для уточнення даних респондентів, обговорення та застосування копіngu та надання інструкцій щодо виконання кожного елементу методик. Також бесіда передбачала питання військовослужбовцям щодо поняття «копінг-стратегії».

Для дослідження копінг-стратегій у військовослужбовців було розроблено та проведено анкетування. У анкетах містилися питання щодо віку, статі, роду військ, скільки часу в Збройних силах, чи брали участь у бойових діях, сімейний стан, місце проживання. Анкетування проводилося анонімно для з'ясування біографічних даних.

Для тестування використовувалися такі методики, як: опитування та регресійний аналіз подолання труднощів у різних галузях психічної діяльності, копінг-стратегій (автори Р. Лазарус та С. Фолькман); методика копінг-поведінки у стресових ситуаціях CISS (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер); методика індикатор копінг-стратегій (Дж. Амірхан); Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклакова і С. Чермяніна).

Усі вищезгадані методи та методики використовувались у комплексі. Також використовувався метод математичної статистики. З математичних методів дослідження вико-

ристовувались статистичний метод, кореляційний аналіз, факторний аналіз.

Відповідно до проведеного емпіричного дослідження за допомогою методів та методик ми отримали такі результати.

Відповідно до результатів аналізу, здійснених за допомогою бесіди, хочемо зазначити, що серед опитаних військовослужбовців 43,7% орієнтуються в понятті «опанувальна поведінка». Розуміння поняття «вирішення проблеми» виявлено у 65,6% опитуваних військовослужбовців, на питання про поняття «втеча-уникнення проблеми» та «соціальна підтримка» серед респондентів відповіли лише 39,2%.

Відповідно до аналізу анкети отримали такі дані. Серед військовослужбовців 26,1% перебуває у сухопутних військах, 27,5% – у радіотехнічних військах повітряних сил, 8,7% військових перебувають на службі у військах служби порядку та 37,7% становлять військовослужбовці, які перебувають у командуванні сил логістики Міністерства оборони.

Аналіз результатів, отриманих за результатом методики «Опитування та регресійний аналіз подолання труднощів у різних галузях психічної діяльності, копінг-стратегій», дозволив нам виявити, що серед копінг-стратегій військовослужбовців виявлено таку послідовність розстановки копінгу. Найбільш вираженим показником – 14,5% – є позитивна переоцінка, 14,4% становить втеча-уникнення, 14,1% – планування вирішення проблеми та 13,9% – самоконтроль. Наступною копінг-стратегією військові з показником 12,1% визначили пошук соціальної підтримки, далі 11,3% – конфронтаційний копінг. Наступна за рангом з показником 10,8% копінг-стратегія дистанціювання. На останньому місці копінг-стратегій визначено стратегію прийняття відповідальності – 8,9%. Дані цього дослідження представлені на рис. 1.

Можемо зазначити, що серед військовослужбовців найбільш використовуваними копінг-стратегіями є позитивна переоцінка, що характеризує собою використання зусиль зі створення позитивних думок і особистісного зростання, та втеча-уникнення, яка характеризується поведінковими зусиллями щодо втечі або уникнення проблем.

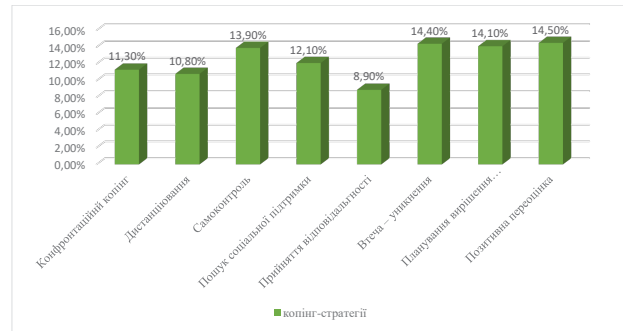


Рис. 1. Відсоткове співвідношення виявлення копінг-стратегій за методикою «Опитування та регресійний аналіз подолання труднощів у різних галузях психічної діяльності, копінг-стратегій»

Найменш вираженими у використанні становлять стратегія прийняття відповідальності, роль якої являє собою когнітивні зусилля з віддалення від складеної ситуації, а також зменшення її значення. Середні значення мають у використанні такі копінг-стратегії, як конфронтаційний копінг, який характерний тим, що веде активні дії щодо зміни ситуації, інколи може бути агресивним, та пошук соціальної підтримки, для якої характерний пошук інформації, а також зовнішня підтримка. Третина опитуваних військовослужбовців виділяють самоконтроль як використання зусиль щодо регулювання своїх почуттів, та використовується копінг-стратегія планування вирішення проблем, за якої використовуються доволі проблемно-фокусовані зусилля щодо зміни ситуації.

Наступною в інтерпретації результатів дослідження копінг-стратегій військовослужбовців стала методика «копінг-поведінки у стресових ситуаціях CISS». Встановлено, що у 23,9% респондентів виявлено проблемно-орієнтовну копінг-стратегію, у 16,8% виражена емоційно-орієнтована копінг-стратегія. Копінг-стратегія, орієнтована на уникнення, виявлена у 18,5% опитуваних військовослужбовців, копінг-стратегія відволікання характерна для 17,7% респондентів, копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки, цінність власного престижу виявлена у 23,1%. Дані цього дослідження представлені на рис. 2.

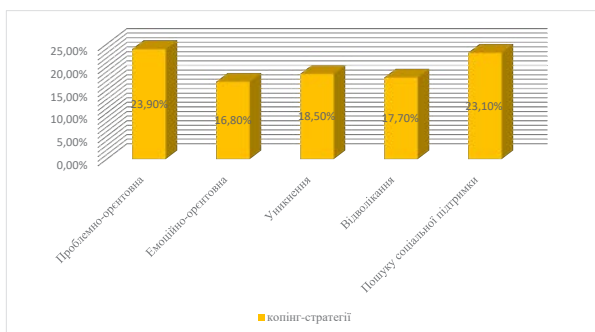


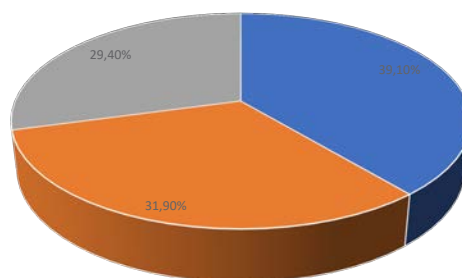
Рис. 2. Відсоткове співвідношення виявлення копінг-стратегій за методикою «копінг-поведінки у стресових ситуаціях CISS»

Як бачимо з рисунка 2, у значній кількості військовослужбовців різних родів військ вираженими копінг-стратегіями є проблемно-орієнтовна копінг-стратегія, для якої характерними є вирішення проблеми, аналіз ситуації, вибудовування плану дії, пошуку інформації. Також активно використовується копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки, яка характеризується взаємодією з оточуючими для подолання труднощів. Менш вираженими у використанні є такі стратегії, як копінг-стратегія, орієнтована на уникнення, за якої людина намагається ухилитися від виниклої проблеми, та копінг-стратегія відволікання. Найменш вираженою є емоційно-орієнтована копінг-стратегія, для якої характерне врегулювання емоційного напруження.

Аналіз результатів методики «Індикатор копінг-стратегій» встановив, що для 39,1% опитуваних військовослужбовців притаманне використання копінг-стратегії вирішення проблеми, 31,9% притаманне використання копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки, копінг-стратегію уникнення проблеми виявлено у 29,4% респондентів. Дані цього дослідження представлені на рис. 3.

Як бачимо з рисунка 3, найбільшою мірою у військовослужбовців виражена копінг-стратегія вирішення проблеми, для якої характерним є те, що вона спрямована на активні дії для подолання стресових ситуацій та інших проблем, що виникають. Наступною за використанням є копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки, яка характеризується взаємодією з оточуючими людьми для подолання склад-

ної ситуації. Третью за використанням є копінг-стратегія уникнення проблеми, за допомогою якої виникає прагнення уникати будь-якими способами проблеми.



• Вирішення проблеми • Пошук соціальної підтримки • Уникнення проблеми

Рис. 3. Визначення типу використання копінг-стратегій за методикою «Індикатор копінг-стратегій»

За допомогою методики «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» визначили, що 34,6% опитуваних військовослужбовців мають адаптивні здатності, 30,8% – нервово-психологічну стійкість, для 39,3% військовослужбовців становить шкала комунікативних особливостей, а моральна нормативність – 37,6%. Дані цього дослідження представлені на рис. 4.

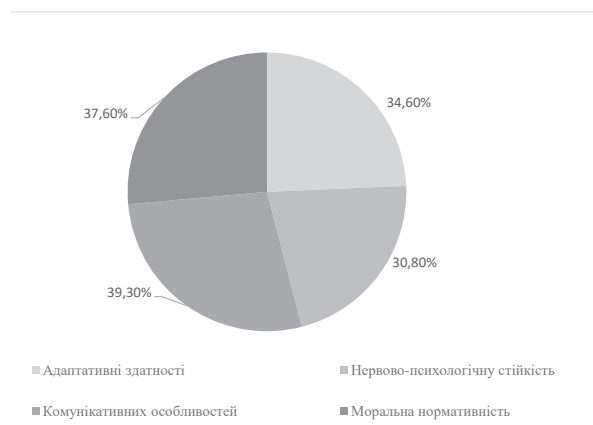


Рис. 4. Відсоткове співвідношення показників за методикою «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»

Як бачимо з рисунка 4, більшість військовослужбовців досить стійкі до стресу за всіма показниками. Шкала «Комунікативні особливості» показала найбільшу вира-

женість і характеризується вмінням побудови міжособистісних відносин у колективі. Наступною виражено шкалу «Моральна нормативність», яка характеризує здатності дотримуватись норм моральної поведінки, вміння співпрацювати у колективі. Далі за ієрархією перебуває шкала «Адаптивні здібності», яка спрямована на визначення професійної діяльності та мотивації. Найменший відсоток має шкала «Нервово-психологічна стійкість», яка визначає схильність та толерантність до несприятливих дій професійної діяльності.

Висновки. Отже, аналіз результатів нашого дослідження встановив такі узагальнення. Досліджено, що серед опитуваних військовослужбовців Збройних сил України найбільш значимими є такі копінг-стратегії, як позитивна переоцінка, що характеризує собою використання зусиль зі створення позитивних думок і особистісного зростання, та втеча-уникнення, яка характеризується поведінковими зусиллями щодо втечі або уникнення проблеми.

Доведено, що найменш вираженою у використанні є стратегія прийняття відповідальності та дистанціювання, яка являє собою когнітивні зусилля з віддалення від складної ситуації, а також зменшення її значення.

Проаналізовано, що третина опитуваних військовослужбовців виділяють самоконтроль як використання зусиль щодо регулювання своїх почуттів та планування вирішення проблеми, як використання довільно проблемно-фокусованих зусиль щодо зміни ситуації.

Досліджено, що у великій кількості військовослужбовців різних родів військ вираженими копінг-стратегіями є стратегія пошуку соціальної підтримки, яка

характеризується взаємодією з оточуючими для подолання труднощів, та проблемно-орієнтовна копінг-стратегія, для якої характерними є вирішення проблеми, аналіз ситуації, вибудовування плану дії, пошуку інформації. Менш вираженими є такі копінг-стратегії, як орієнтація на уникнення, за якої людина намагається ухилитися від виниклої проблеми, та копінг-стратегія відволікання. Найменш вираженою є емоційно-орієнтована копінг-стратегія, для якої характерне врегулювання емоційного напруження.

Доведено, що найбільшою мірою у військовослужбовців виражена копінг-стратегія вирішення проблеми, для якої характерним є те, що вона спрямована на активні дії для подолання стресових ситуацій та інших проблем, що виникають. Другою за використанням є копінг-стратегія з пошуку соціальної підтримки, яка характеризується взаємодією з оточуючими людьми для подолання складної ситуації. Третьою щодо використання є стратегія уникнення проблеми – прагнення уникати будь-якими способами проблеми.

Встановлено, що військовослужбовці досить стійкі до стресу за всіма показниками. Для військовослужбовців Збройних сил України вираженою є шкала «Комунікативні особливості», яка характеризується вмінням побудови міжособистісних відносин у колективі, та шкала «Моральна нормативність», що характеризує здатності дотримуватись норм моральної поведінки, вміння співпрацювати у колективі.

Подальші наші дослідження будуть спрямовані на виявлення та вивчення копінг-стратегій військовослужбовців та розробку програми розвитку успішних копінг-стратегій.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Василенко С. Психологічна реабілітація в системі психологічного забезпечення підготовки та застосування військ (сил) Збройних сил України в сучасних умовах. *Вісник Національного університету оборони України*. Випуск № 1. 2019. С. 5–10. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2019_1 3.
2. Гуртовенко Н. Вплив агресивності особистості на мотивацію досягнення успіху. *Психологічні студії*. Випуск № 2. 2023. С. 51. URL: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.2.6>.
3. Нечитайло Т., Лісова О., Фесунможна Г. Особливості прояву агресії у військовослужбовців з умовами служби і званнями. *Психологічні студії*. № 2. 2022. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2022.2.10>.
4. Гачак-Величко Л. Психологічні засади колективних настроїв у Збройних силах України. *Психологічні студії*. Випуск 2. 2023. URL: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.2.5>.

5. Карамушка Л., Снігур Ю. Психологія вибору копінг-стратегій керівниками освітніх організацій : монографія. Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 188 с.
6. Карамушка Л., Карамушка Т., Креденцер О., Трофімов А. Зв'язок копінг-стратегій у кризових ситуаціях у військових, які зазнали ампутації, з їх освітньо-професійними характеристиками. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2023. С. 26–36. URL: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/oper/article/view/377>.
7. Карамушка Л. Копінг-стратегії персоналу освіти та науки організацій під час війни: рівень враженості та зв'язок з психічним здоров'ям. *Журнал сучасної психології*, № 4 (27), 2022. С. 33. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-4>.
8. Готич В. Структурна модель психологічної стійкості студентів в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія*. Випуск 1. 2023. С. 22. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.4>.
9. Живоглядов Ю., Денисова А. Психологічні особливості професійної самосвідомості військових психологів. *Вчені записки Університету «Крок»*. Випуск № 4 (68). 2022. С. 118. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-115-122>.
10. Бульчик Т., Мушкевич В. Емоційні та поведінкові прояви військовослужбовців, що перебувають в зоні бойових дій. *Психологічні студії*. Випуск 1. 2022. URL: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2022.1.5>.
11. 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.
12. Мушкевич В., Пасічник Л. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. *Психологічні перспективи*. Випуск 40. 2022. С. 104–120. URL: <https://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/article/view/839>.
13. Мушкевич В. Показники психологічного здоров'я військовослужбовців. *Психологічні студії*. 2. 2022. URL: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2022.2.9>.
14. Корсун С., Ткачук Т. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. 2019. URL: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/3/1.htm>.
15. Осьодло В., Будагьянц Л. Сучасні контексти концепту моральної готовності військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*, № 73(3), 2023. С. 106–114. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-106-114>.

REFERENCES:

1. Vasylenko, S. (2019). *Psykhologichna reabilitatsiya v systemi psykhologichnoho zabezpechennya pidhotovky ta zastosuvannya viys'k (syl) Zbroynykh syl Ukrayiny v suchasnykh umovakh* [Psychological rehabilitation in the system of psychological support for the training and use of the troops of the Armed Forces of Ukraine in modern conditions]. *Visnyk Natsional'noho universytetu oborony Ukrayiny*, 1, 5–10. Retrieved from: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2019_13 [in Ukrainian].
2. Hurtovenko, N. (2023). *Vplyv ahresyvnosti osobystosti na motyvatsiyu dosyahnennya uspikhu* [The influence of personality aggressiveness on the motivation to achieve success]. *Psykhologichni studiyi*, 2, 51. Retrieved from: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.2.6> [in Ukrainian].
3. Nechytaylo, T., Lisova, O., & Fesunmoznna, H. (2022). *Osoblyvosti proyavu ahresiyi u viys'kovosluzhbovtziv z umovamy sluzhby i zvannyamy* [Peculiarities of the manifestation of aggression in military personnel with terms of service and ranks]. *Psykhologichni studiyi*. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2022.2.10> [in Ukrainian].
4. Hachak-Velychko, L. (2023). *Psykhologichni zasady kolektyvnykh nastroyiv u Zbroynykh sylakh Ukrayiny* [Psychological foundations of collective moods in the Armed Forces of Ukraine]. *Psykhologichni studiyi*, 2. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.2.5> [in Ukrainian].
5. Karamushka, L., & Snihur, Yu. (2024). *Psykhohiia vyboru kopinh-stratehiy kerivnykamy osvitnikh orhanizatsiy* [Psychology of the choice of coping strategies by the

heads of educational organizations]: Monohrafiya. Instytut psykholohiyi im. H.S. Kostyuka NAPN Ukrainy, 88 [in Ukrainian].

6. Karamushka, L., Karamushka, T., Kredentser, O., & Trofimov, A. (2023). Zv'yazok kopinh-stratehiy u kryzovykh sytuatsiyakh u viys'kovykh, yaki zaznaly amputatsiyi, z yikh osvith'o-profesiynymy kharakterystykamy [The relationship of coping strategies in crisis situations in military personnel who have undergone amputations with their educational and professional characteristics]. *Orhanizatsiyna psykholohiya. Ekonomichna psykholohiya*, 26–36. Retrieved from: <http://orgpsy-journal.in.ua/index.php/o pep/article/view/377> [in Ukrainian].

7. Karamushka, L. (2022). Kopinh-stratehiyi personalu osvity ta nauky orhanizatsiy pid chas viyny: riven' vrazhenosti ta zv'yazok z psykhhichnym zdorov'yam [Coping strategies of education and science personnel of organizations at the time of the war: the level of shock and the connection with the mental health]. *Zhurnal suchasnoyi psykholohiyi*, 4 (27), 33. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-4-4> [in Ukrainian].

8. Hotych, V. (2023). Strukturna model' psykholohichnoyi stiykosti studentiv v umovakh viyny [Structural model of psychological resilience of students in the war conditions]. *Naukovyy visnyk Uzhhorods'koho natsional'noho universytetu. Seriya Psykholohiya*, 1, 22. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.4> [in Ukrainian].

9. Zhyvohlyadov, Yu., & Denysova, A. (2022). Psykholohichni osoblyvosti profesiynoyi samosvidomosti viys'kovykh psykholohiv [Psychological features of the professional self-awareness of military psychologists]. *Vcheni zapysky Universytetu «Krok»*, 4 (68), 118. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-115-122> [in Ukrainian].

10. Bul'chuk, T., & Mushkevych, V. (2022). Emotsiyni ta povedinkovi proyavy viys'kovosluzhbovtziv, shcho perebuvayut' v zoni boyovykh diy [Emotional and behavioral manifestations of military personnel in the combat zone]. *Psykholohichni studiyi*, 1. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2022.1.5> [in Ukrainian].

11. Opal'chuk, B.V., & Ovod, V.D. (2019). Osoblyvosti psykhoemotsiynoho stanu viys'kovosluzhbovtziv pid chas vykonannya boyovykh zavdan' [Peculiarities of the psycho-emotional state of military personnel during combat missions]. *Viys'kova psykholohiya u vymirakh viyny i myru: problemy, dosvid, perspektyvy: Materialy IV mizhnar. nauk.– prakt. konf.* Kyiv, 168–171 [in Ukrainian].

12. Mushkevych, V., & Pasichnyk, L. (2022). Psykholohichni osoblyvosti kopinh-povedinky viys'kovosluzhbovtziv ta tsyvil'noho naselennya v umovakh boyovykh diy [Psychological features of coping behavior of military personnel and civilians in combat conditions]. *Psykholohichni perspektyvy*, 40, 104–120. Retrieved from: <https://psychopropects.vnu.edu.ua/index.php/psychopropects/article/view/839> [in Ukrainian].

13. Mushkevych, V. (2022). Pokaznyky psykholohichnoho zdorov'ya viys'kovosluzhbovtziv [Indicators of psychological health of military personnel]. *Psykholohichni studiyi*, 2. <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2022.2.9> [in Ukrainian].

14. Korsun, S., & Tkachuk, T. (2019). Kopinh-stratehiyi yak skladovi kopinh-povedinky osobystosti [Coping strategies as the components of the coping behavior of the personality]. Retrieved from: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/3/1.htm> [in Ukrainian].

15. Os'odlo, V., & Budah'yants, L. (2023). Suchasni konteksty kontseptu moral'noyi hotovnosti viys'kovosluzhbovtziv [Modern contexts of the concept of moral readiness of military personnel]. *Visnyk Natsional'noho universytetu oborony Ukrainy*, 73(3), 106–114. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-73-3-106-114> [in Ukrainian].