

ЧИННИКИ КОНСТРУКТИВНИХ СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВИХ

FACTORS OF CONSTRUCTIVE STRATEGIES FOR OVERCOMING STRESS IN THE MILITARY

Стаття присвячена дослідженню позитивних і негативних чинників, які впливають на використання конструктивних стратегій подолання стресу військовослужбовцями. Об'єктом дослідження є стратегії подолання стресу, а предметом – чинники стратегій подолання стресу у військовослужбовців.

Група досліджуваних складалася із 61 військовослужбовця, серед яких – 42 чоловіки і 19 жінок віком від 18 до 52 років. Використовували такі методики: «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна, «Копінг-тест» Р. Лазаруса, С. Фолкмана, опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» С. Хобфолла, опитувальник «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х.Р. Конте. Для опрацювання результатів застосовано кластерний аналіз, порівняльний аналіз за критерієм Манна-Вітні, кореляційний аналіз за критерієм Спірмена.

У результаті дослідження виділено два кластери, які відрізняються за рівнем конструктивності у використанні стратегій подолання стресу. Особи із середнім і підвищеним рівнем конструктивності відрізняються більш активним пошуком соціальної підтримки й прагненням налагоджувати соціальні контакти. Особи з низьким рівнем конструктивності можуть поводити себе асоціально, ігноруючи норми соціальної поведінки, створюючи конфлікти й не зважаючи на потреби інших. Не виключений і прояв агресивної поведінки в досяженні своєї мети. З'ясовано, що негативними чинниками конструктивності є уникання, дистанціювання, асоціальні й агресивні дії, а також такий механізм психологічного захисту, як заміщення. Позитивними чинниками є асертивні дії, пошук соціальної підтримки й контактів з іншими.

Виявлено взаємозв'язки між певними стратегіями подолання стресу й особистісною та реактивною тривожністю. Тривожні військовослужбовці використовують уникання для управління емоціями в подоланні стресової ситуації. Особи, які мають вищий рівень самоконтролю, можуть відчувати більшу тривогу, коли перебувають у стресових ситуаціях, що вимагають певних зусиль для їх подолання.

Ключові слова: стрес, стратегії подолання стресу, військові, захисні механізми, тривожність.

The article is devoted to the study of positive and negative factors that influence the use of constructive coping strategies by military personnel. The object of the study is stress coping strategies, and the subject is the factors of stress coping strategies in military personnel.

The study group consisted of 61 officers, including 42 men and 19 women aged 18 to 52 years. The following methods were used: Scale for Assessing the Level of Reactive (Situational) and Personal Anxiety by Ch.D. Spielberger and Y.L. Khanin, Coping Test by R. Lazarus and S. Folkman, the Strategic Approach to Coping Scale (SACS) by S. Hobfall, the Life Style Index (LSI) by R. Plutchik, G. Kellerman, and H.R. Conte. To process the results, cluster analysis, comparative analysis by the Mann-Whitney criterion, and correlation analysis by the Spearman criterion were used.

The study identified two clusters that differ in the level of constructiveness in the use of coping strategies. Individuals with medium and high levels of constructiveness are characterized by a more active search for social support and a desire to establish social contacts. People with a low level of constructiveness may behave antisocially, ignoring the norms of social behavior, creating conflicts and ignoring the needs of others. It is possible that they may also display aggressive behavior in order to achieve their goals.

It has been found that negative factors of constructiveness are avoidance, distancing, antisocial and aggressive actions, as well as substitution as a psychological defense mechanism. Positive factors are assertive actions, the search for social support and contacts with others.

The correlations between certain coping strategies and personal and reactive anxiety have been identified. Anxious officers use avoidance to manage emotions in overcoming a stressful situation. Individuals with a higher level of self-control may experience more anxiety when they are in stressful situations that require some effort to overcome.

Key words: stress, coping strategies, military personnel, psychological defense mechanisms, anxiety.

УДК 159.944.4-057.36
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.52.25>

Левус Н.І.

к.психол.н.,
доцентка кафедри психології
Львівський національний університет
імені Івана Франка

Тищенко-Горбенко С.Г.

студентка
Інститут післядипломної освіти
та доуніверситетської підготовки
Львівського національного університету
імені Івана Франка

Актуальність дослідження. Війна... Ситуація на фронті дуже складна, щодня гинуть наші герої – захисники держави. Велика кількість мирного населення стала заручниками важкої ситуації. Люди перебувають у постійному напруженому стані очікування біди та страху за своє життя й життя своїх близьких... Ці жахливі реалії сьогодення, у яких усі ми живемо, створюють величезне внутрішнє напруження, що викликає психологічний дискомфорт, який зазвичай ми прагнемо вивільнити через конфлікти, роздратування, злість або занурює-

мося ще глибше всередину себе, що призводить до замикання на собі й акцентування на своїх проблемах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Стрес можна найкоректніше описати як окремих складник комплексної й динамічної системи взаємодії людини та середовища, що її оточує. Стрес розглядається як феномен, який кожна людина сприймає індивідуально, а причинами цього сприймання є установки, оцінювання ситуації, досвід та інші фактори [8].

Людина використовує різні способи подолання стресу. Сьогодні поняття «копінг» охоплює різноманітні форми людської діяльності, які починаються з несвідомих психологічних захистів і закінчуються цілеспрямованим подоланням будь-яких кризових подій, зокрема й таких, що пов'язані з війною та її наслідками [6].

Копінг-стратегії дуже різноманітні, саме тому різні дослідники виділили понад 400 стратегій подолання життєвих труднощів і зробили безліч спроб їх класифікації [6]. Проте загалом усі їх можна поділили на продуктивні, конструктивні й непродуктивні, неконструктивні копінги.

За останні кілька років у зв'язку із ситуацією, що склалася в нашій країні, вітчизняні науковці досліджували поняття копінгу з погляду зв'язків з особистісними характеристиками, самореалізацією, адаптованістю, емоційними станами тощо. Так, Л. Тютюнник вивчала бойовий стрес і те, як саме подолати його наслідки [3]. В. Стасюк, В. Дикун, А. Кириченко розглядали копінг-поведінку військовослужбовців у зв'язку з адаптивністю [2]. В. Мушкевич і Л. Пасічник зосередили свою увагу на копінг-поведінці в умовах бойових дій [1]. М. Ярмольчик виявляла те, як саме самореалізація пов'язана з копінг-стратегіями військовослужбовців [5]. Т. Храбан та О. Сілко розглянули вплив емоційних станів на вибір стратегій подолання бойового й військово-професійного стресу [4]. І. Приходько з колегами визначали типи та вторинну факторну структуру копінг-стратегій військовослужбовців з різним бойовим досвідом [7].

Процедура дослідження. Метою дослідження є з'ясування позитивних і негативних чинників, які впливають на використання конструктивних стратегій подолання стресу військовослужбовцями. *Об'єктом* дослідження є стратегії подолання стресу, а предметом дослідження – чинники стратегій подолання стресу у військовослужбовців. Група досліджуваних складалася із 61 військовослужбовця, серед яких – 42 чоловіки і 19 жінок віком від 18 до 52 років. 47 осіб мають вищу освіту, 14 осіб – середню спеціальну або незакінчену вищу.

Для дослідження обрано такі *методи*: «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна, «Копінг-тест» Р. Лазаруса, С. Фолкмана, опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій» (SACS) С. Хобфолла, опитувальник «Індекс життєвого стилю» Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х.Р. Конте.

Для опрацювання результатів використовували кластерний аналіз за методом деревоподібної кластеризації й методом k-середніх, а також методи непараметричної статистики, оскільки більшість шкал мають розподіл, відмінний від нормального. Серед них – порів-

няльний аналіз за критерієм Манна-Вітні, кореляційний аналіз за критерієм Спірмена.

Результати дослідження та їх аналіз. За методом деревоподібної кластеризації виділено два кластери, які відрізняються за рівнем конструктивності у використанні стратегій подолання стресу. Перший кластер, до якого увійшли 24 особи, характеризується низьким рівнем конструктивності. У цій групі за середніми показниками спостерігається підвищений рівень уникання й асоціальних дій. Для осіб цього кластеру характерна схильність до уникання проблем і стресових ситуацій, а також до вчинення асоціальних дій. Вони можуть виявляти ознаки страху або тривожності, низької впевненості у своїх можливостях щодо вимог військового життя й особистої вмотивованості.

Другий кластер, до якого увійшло 37 осіб, має середні показники за такими шкалами, як *пошук соціальної підтримки, уникання, позитивна переоцінка, вступ у соціальний контакт*, які є вищими, ніж у попередній групі. Ці досліджувані, не уникаючи проблем, прагнуть до пошуку соціальної підтримки, більш схильні до налагодження соціальних контактів, здатні до правдивого сприйняття й позитивного оцінювання ситуації, можуть у скрутній ситуації звертатися до інших за допомогою. Це сприяє здатності швидко та ефективно адаптуватися у військовому середовищі й знаходити спільну мову з навколишніми та командуванням.

Таким чином, ми можемо побачити, що особи з «низьким рівнем конструктивності» значно відрізняються від осіб із «середнім і підвищеним рівнем конструктивності» у вищезначених аспектах. Тобто другий кластер має вищий рівень конструктивності, відрізняється більш активним пошуком соціальної підтримки й бажанням налагоджувати соціальні контакти.

Для порівняння груп військових із різним рівнем конструктивності використано непараметричний критерій Манна-Вітні (рис. 1).

Статистично достовірні відмінності в *самоконтролі* ($m_1=13$, $m_2=54$). Для групи осіб із середнім і підвищеним рівнем конструктивності характерно володіння самодисципліною, уміння управляти своїми емоціями та стримувати неконструктивні пориви, здатність до контролю своїх дій, як результат, приймання правильних, логічно обґрунтованих рішень і чітке виконання поставлених перед ними завдань.

Наявні відмінності в пошуку соціальної підтримки ($m_2=11,4$). Військові із середнім і підвищеним рівнем конструктивності шукають і прагнуть знайти соціальну підтримку своїх дій. Також виявлено відмінності в прийнятті відповідальності ($m_2=7,27$), де, застосовуючи конструктивну поведінку, бійці частіше беруть на себе відповідальність за свої вчинки й готові

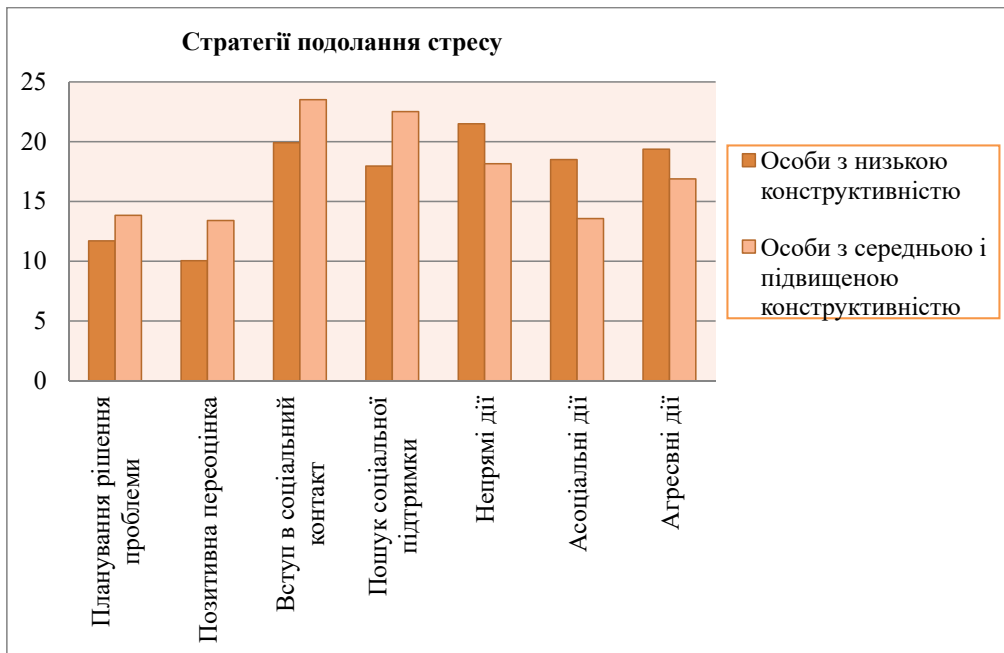


Рис. 1. Відмінності в стратегіях подолання стресу осіб із різним рівнем конструктивності

долати наслідки цих дій. У плануванні вирішення проблеми ($m_2=13,83$) для групи осіб із середнім і підвищеним рівнем конструктивності притаманна здатність до ефективного планування й аналізу ситуацій, розв'язання проблем, що виникають, і прийняття тверезих рішень в умовах військових дій та інших стресових ситуаціях. Позитивна переоцінка сприймання життєвих ситуацій ($m_2=13,4$) теж більше притаманна особам із конструктивними стратегіями. Вони прагнуть знаходити позитив навіть у важких ситуаціях.

У групі осіб із низьким рівнем конструктивності виявлено відмінності в учиненні *непрямих дій* ($m_2=21,5$), що говорить про те, що військові можуть виявляти своє невдоволення та емоції й вирішувати проблеми за допомогою пасивно агресивних методів взаємодії. Також виявлено відмінності в учиненні *асоціальних* ($m_1=18,5$) та *агресивних* ($m_1=19,37$) дій, тобто особи з низьким рівнем конструктивності можуть поводити себе асоціально, ігноруючи норми соціальної поведінки, створюючи конфлікти й не зважаючи на потреби інших. Не виключений і прояв агресивної поведінки в досягненні своєї мети у формі фізичної або вербальної агресії та насильства.

Щоб ширше розглянути паралель між різними змінними й загальним рівнем конструктивності у військовослужбовців, застосували регресійний аналіз за критерієм F-Фішера. *Заміщення* ($b=0,488$, $p<0,003$) як механізм психічного захисту має значний негативний вплив на ефективність діяльності військовослужбовців. Удаючись до цієї стратегії, вони можуть намагатися уникати важких і стресових

ситуацій і, таким чином, демонструвати свою неефективність у виконанні обов'язків (рис. 2).

Якщо військовослужбовці поміняють свій кут зору на складні й напружені ситуації, що відбуваються навколо них, і подивляться на це як на виклик і шанс перевести їх у позитивне русло, це дасть змогу їм легше впоратися із завданням і знайти шляхи для подолання перешкод. Позитивне заміщення, якщо воно сприяє зосередженню, допомагає стимулювати творче мислення та досягати позитивних результатів. За умови, що цей механізм психологічного захисту зміниться на позитивний, можна очікувати на значне збільшення ефективності діяльності військовослужбовців загалом.

Аналіз даних з урахуванням стратегії подолання стресових ситуацій показав, що особи з низьким рівнем конструктивності прагнуть до *асоціальних* ($b=-0,406$, $<0,000$) та *агресивних* ($b=-0,377$) дій, а також *дистанціювання* ($b=-0,084$). Подібна поведінка відіграє важливу роль для доказу власної життєвої позиції та авторитету в очах навколишніх. Проте тоді військові менш ефективні у виконанні своїх обов'язків та у взаємодії з навколишніми. Небажання співпрацювати й допомагати іншим може обмежувати спілкування з побратимами. Також вони можуть удаватися до агресивної поведінки, що призводить до підриву ефективності команди.

Аналіз даних у рамках регресивної моделі виявив, що особи із середнім і підвищеним рівнем конструктивності прагнуть до пошуку соціальної підтримки ($b=0,249$) і налагодження соціальних контактів ($b=0,142$) (рис. 3).



Рис. 2. Негативний вплив механізмів психологічного захисту і стратегій подолання стресу на конструктивність

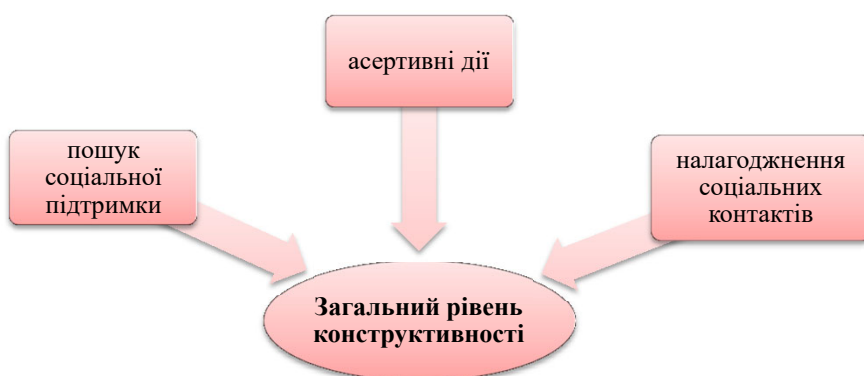


Рис. 3. Позитивний вплив стратегій подолання стресу на конструктивність

З'ясовано, що військовослужбовці із середнім і підвищеним рівнем конструктивності більш схильні до пошуку та знаходження підтримки у своїх побратимів і виявляють бажання спілкування з ними. Вони також прагнуть до застосування асертивних дій як конструктивної стратегії подолання стресу ($b=0,188$) і здатні виражати свої потреби й думки відкрито, спокійно, зберігаючи повагу до колег і не ображаючи їхні почуття.

Таким чином, середній і підвищений рівень конструктивності в стратегіях подолання стресових ситуацій свідчить про позитивну й активну життєву позицію та здатність до позитивної взаємодії, що допомагає контактувати з навколишніми й вирішувати завдання більш ефективно.

На підставі проведеного кореляційного аналізу за критерієм Спірмена виявлено статистично значущі взаємозв'язки між стратегіями долаючої поведінки й показниками реактивної та особистісної тривожності (таблиця 1).

Найвні прямі кореляції між стратегією долаючої поведінки *самоконтроль* зі шкалами *реактивної* ($r=0,415, p<0,05$) та *особистісної* ($r=0,424$) *тривожності*. Військовослужбовці, які виявляють вищий рівень самоконтролю, також можуть відчувати більшу тривогу, коли

Таблиця 1

Взаємозв'язки стратегій подолання стресу і тривожності

Стратегії подолання стресу	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
Самоконтроль	0,415	0,424
Прийняття відповідальності	0,293	0,288
Уникання	0,545	0,581
Асоціальні дії	-0,261	-0,163
Агресивні дії	0,326	0,288

перебувають у стресових ситуаціях, що вимагають певних зусиль для їх подолання. За надмірного контролю поведінки гнучкість реагування на зміни знижується.

Стратегія *уникання* має прямі кореляції з *реактивною* ($r=0,545$) та *особистісною* ($r=0,581$) *тривожністю*. Тривожні військові використовують уникання для управління емоціями в подоланні стресової ситуації. Вони можуть використати тактику відступу або більш простого й примітивного способу подолання стресу та тривоги. Маючи високий рівень тривожності або нестабільний емоційний стан, вони шукають шляхи уникання стресу.

сових подій, відчуваючи невпевненість у своїх здібностях і втрачаючи мотивацію.

Установлено прямі взаємозв'язки стратегії застосування *імпульсивних дій із регресією* ($r=0,274$) і *реактивним утворенням* ($r=0,263$). Військовослужбовці, які використовують цю стратегію, можуть проявляти неприпустиму поведінку та спонтанні реакції особливо в ситуаціях стресу.

Агресивні дії як стратегія подолання стресу мають прямі зв'язки з **реактивною** ($r=0,326$) та **особистісною** ($r=0,288$) **тривожністю**, *регресією* ($r=0,534$), *заміщенням* ($r=0,534$), *проекцією* ($r=0,269$) і *компенсацією* ($r=0,354$). Можна припустити, що в подоланні загрозливої ситуації бійці готові на боротьбу, а також можуть вибрати досить агресивний спосіб боротьби із ситуаціями, що несуть особисту загрозу.

Стратегії подолання стресу прямо корелюють із *раціоналізацією* ($r=0,289$) як поясненням своїх дій та емоцій логічними аргументами. Це може вказувати на те, що ці військовослужбовці намагаються знайти раціональні підстави для своєї поведінки і стресу. Але, якщо цей механізм функціонує на високому рівні, це може призвести до активної деформації, викривлення навколишньої дійсності й часткового до зміни структури Я-концепції.

Отже, отримані результати кореляційного аналізу підтверджують наявність статистично значущих взаємозв'язків між стратегіями подолання стресу, тривожністю й механізмами психологічного захисту.

Висновки та перспективи. У результаті дослідження виділено два кластери, які відрізняються за рівнем конструктивності у використанні стратегій подолання стресу. Особи з вищим рівнем конструктивності, відрізняються більш активним пошуком соціальної підтримки та прагненням будувати соціальні контакти. Їм притаманне володіння самодисципліною, уміння управляти своїми емоціями і стримувати неконструктивні пориви, здатність до контролю своїх дій, що важливо для бійців під час виконання бойових завдань. Такі особи також частіше демонструють здатність до ефективного планування й аналізу ситуацій, до прийняття тверезих рішень в умовах воєнних дій та інших стресових ситуаціях.

Особи з низьким рівнем конструктивності можуть поводити себе асоціально, ігноруючи норми соціальної поведінки, створюючи конфлікти й не зважаючи на потреби інших. Не виключений і прояв агресивної поведінки в досягненні своєї мети у формі фізичної або вербальної агресії та насильства.

Негативними чинниками конструктивності є уникання, дистанціювання, асоціальні й агресивні дії, а також такий механізм психологічного захисту, як заміщення. Позитивними чинниками є асертивні дії, пошук соціальної підтримки та контактів з іншими.

Виявлено статистично достовірні взаємозв'язки між певними стратегіями подолання стресу й особистісною та реактивною тривожністю. Так, тривожні військовослужбовці використовують уникання для управління емоціями в подоланні стресової ситуації. Особи, які мають вищий рівень самоконтролю, також можуть відчувати більшу тривогу, коли перебувають у ситуаціях, що вимагають певних зусиль у подоланні стресової ситуації.

Перспективами дослідження є з'ясування інших соціально-психологічних чинників, які можуть впливати на застосування конструктивних стратегій подолання стресу. Наприклад, таких як стать, вік, наявність бойового досвіду, особливості темпераменту й характеру.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій / В. Мушкевич, Л. Пасічник. *Психологічні перспективи*. 2022. № 40. С. 104–120.
2. Психологічні особливості копінг-поведінки військовослужбовців десантно-штурмових військ у процесі адаптації до умов службово-бойової діяльності / В. Стасюк, В. Дикун, А. Кириченко. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 1 (59). С. 166–174.
3. Тютюнник Л.Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 2(55). С. 106–115.
4. Вплив емоцій та емоційних станів на вибір стратегій подолання бойового та військово-професійного стресу / Т.Є. Храбан, О.В. Сілко. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2022. № 8. С. 71–87.
5. Ярмольчик М.О. Зв'язок самореалізації з копінг-стратегіями військовослужбовців збройних сил України. *Moderní aspekty vědy: XIV. Díl mezinárodní kolektivní monografie*. Česká republika : Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2021. С. 318–329.
6. Folkman S. Stress: Appraisal and Coping. In: Gellman, M. D. (eds) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer, Cham, 2020. P. 319–327.
7. Classification of coping strategies influencing mental health of military personnel having different combat experience / I. Prykhodko, Y. Matsehora, S. Bielai, K. Hunbin, S. Kalashchenko. *Georgian Medical News*. 2019. № 12 (297). P. 130–135.
8. The impact of political violence on posttraumatic stress symptomology: a longitudinal analysis / L.Y. Saltzman, D. Canetti, S.E. Hobfoll, B.J. Hall. *Anxiety, Stress, & Coping*. 2022. Vol. 35:2. P. 219–231.