

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ

## PECULIARITIES OF USING COPING STRATEGIES BY THE MILITARY

У зв'язку з війною нині як ніколи актуальна проблема поведінки в ситуації стресу військовослужбовців. У статті розглядається проблема дослідження особливостей вибору військовослужбовцями різних стратегій поведінки в ситуації стресу в різні періоди їхньої служби. Обґрунтовується важливість вивчення домінуючих копінг-стратегій у зв'язку з екстремальними умовами, у яких військовослужбовці проводять свою професійну діяльність. У статті представляється комплексне дослідження, спрямоване на вивчення зміни копінг-стратегій поведінки військовослужбовців у різні періоди проходження служби.

Констатовано, що саме від адаптації військовослужбовця залежатимуть його поведінка, наявність внутрішнього психологічного комфорту, оптимальна взаємодія з довкіллям. Необхідність адаптуватися до армійських умов пред'являє особливі вимоги до копінг-стратегій у соціальній і соціально-психологічній ситуації, що змінилася, тому вивчення копінг-стратегій військовослужбовців у зв'язку з адаптованістю до нового середовища є актуальним і своєчасним.

Визначено, що структура копінг-процесу: сприйняття стресу – когнітивна оцінка – виникнення емоцій – вироблення стратегій подолання – оцінка результату дій. Після сприйняття та когнітивної оцінки стресової події стрес набирає чинності, а далі виникають відповідні ситуації емоцій.

У статті обґрунтовано, що вибір стратегій військовослужбовцями зумовлений як ситуативними чинниками, так і особистісними особливостями. Особистісні особливості виступатимуть у виді ресурсів і чинників, що перешкоджають успішному подоланню. Конструктивним або неконструктивним копінг буде тоді, коли він відповідає можливості адаптації та здатності утримати продуктивність діяльності на необхідному рівні.

**Ключові слова:** стрес, копінг, адаптація, копінг-стратегії, поведінка в ситуації

стресу, військовослужбовці, періоди служби, стресові ситуації.

In connection with the war, the problem of behavior in the stress situation of military servicemen is still urgent. This article examines the problem of tracking the peculiarities of the choice of various behavior strategies by military servicemen in situations of stress during different periods of their service. The importance of developing dominant coping strategies in connection with extreme minds from which military service members conduct their professional activities is emphasized.

The article presents a comprehensive study aimed at changing the coping strategy behavior of military servicemen at different periods of service. It has been established that the very adaptation of military service personnel depends on their behavior, the presence of internal psychological comfort, and optimal interaction with their neighbors. The need to adapt to the military minds is especially beneficial to coping strategies in the social and socio-psychological situation that has changed in connection with the current climate. The coping strategy of military servicemen in connection with adaptation to a new environment is relevant and contemporary.

It has been determined that the structure of the coping process is: stress management – cognitive assessment – guilty emotions – development of mental strategies – assessment of the results of actions. After making a cognitive assessment of stress, stress gains severity, and then emotions arise situations.

The statistics indicate that the choice of strategy by military services is based on both situational factors and special features. Particular features arise in the type of resources and factors that lead to successful joint ventures. Coping will be constructive or non-constructive if it demonstrates the possibility of adaptation and the ability to reduce the productivity of activity at the required level.

**Key words:** stress, coping, adaptation, coping strategies, behavior in situations of stress, military service, periods of service, stressful situations.

УДК 159.944.4-057.36

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.34>

**Стеценко А.І.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри практичної психології  
Університет Григорія Сковороди  
в Переяславі

**Галевська Ю.С.**

здобувачка магістерського рівня  
кафедри практичної психології  
Університет Григорія Сковороди  
в Переяславі

**Актуальність дослідження.** Наукова проблема полягає в тому, що сучасне глобалізоване суспільство й умови війни, що дестабілізують, актуалізують проблему збереження цілісності ментального здоров'я особистості. Непоодинокі дослідження доводять, що навіть сформована особистість має труднощі із саморегуляцією в умовах невизначеності, що значною мірою впливає на адаптацію до останніх. Важливим чинником у цьому є механізми відновлення особистісних ресурсів, серед яких можна виділити копінг-стратегії.

Сучасні види бойових дій висувають вимоги, які часто перевищують можливості та ресурси військових. Це формує потребу в особливому типі особистості, а саме у стійкій, соціально активній, з високим рівнем саморегуляції та

здатністю протистояти тиску з боку несприятливих чинників, яка здатна правильно вибирати стратегію боротьби зі стресом. Копінг-стратегії являють собою важливий чинник, який допомагає швидко і продуктивно подолати наслідки бойових дій, зокрема пережитий стрес і травми. У зв'язку з тим, що виконання завдання, поставленого перед військовослужбовцями, щодо забезпечення дотримання законності та правопорядку пов'язане з постійним стресом, загрозою для життя та ризиком для здоров'я. Водночас служба у військах України вимагає високого рівня фізичної підготовки та психоемоційної стійкості.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теоретичний аналіз джерел із даної проблематики свідчить про те, що наслідки

впливу екстремальних чинників бойової діяльності розглядаються у вітчизняній психології, по-перше, виходячи з їхнього впливу на ефективність результатів військової діяльності (В. Кондрюкова, І. Слюсар, М. Д'яченко, Я. Мацегора, О. Колесніченко, І. Приходько й інші), по-друге, за їхнім впливом на психічне та соматичне здоров'я та можливість повернення до нормального життя військових, які зазнали деструктивного впливу екстремальних умов бойової діяльності (Р. Абдурахманов, О. Боєнко, С. Захарік, П. Корчемний).

В Україні проблеми копінг-поведінки у професійній діяльності досліджуються такими науковцями, як О. Склень, В. Шебанова, Г. Діденко, Д. Швець, З. Сивогракова, Я. Плужник, І. Корнієнко, Л. Колісниченко, А. Якимчук, В. Доценко, М. Дідух, М. Мартіросян, О. Ічанська, І. Лебедев, К. Пономаренко, Т. Гурлентова, І. Біленька, О. Грицай та інші. Дослідження цих учених присвячені виявленню особливостей прояву копінг-стратегій, копінг-поведінки та копінг-ресурсів у контексті професійної компетентності, адаптації, стійкості, мотивації й умов надзвичайного напруження у змісті роботи.

**Метою статті** є теоретичне дослідження динаміки застосування копінг-стратегій військовослужбовцями.

**Виклад основного матеріалу.** Психологічні дослідження свідчать, що негативний емоційний стан, який виникає у співробітників військових структур під час виконання службових обов'язків в умовах війни, часто призводить до напруги адаптаційних механізмів організму. Особливої значущості даний аспект набуває в рамках вивчення особливостей формування адаптаційних механізмів у військовослужбовців і учасників бойових дій.

Формування успішних стратегій поведінки в ситуації стресу є запорукою психічного здоров'я людей і однією з основних умов соціальної стабільності. Нині на передній план виходить турбота про збереження психічного здоров'я та формування конструктивних форм копінг-поведінки у військовослужбовців.

Багато авторів підводили свої висновки про захисні механізми до того, що існує зв'язок між копінгом і захисним механізмом. Психологічний захист задає напрям копінгу, який формується в пізніші терміни онтогенезу і закріплюється у процесі набуття життєвого досвіду. Стратегії, використовувані людиною у складних ситуаціях, складаються із провідних типів захисту, що склалися в ранньому дитинстві, провідний захист впливає на когнітивну оцінку стресової події, на вибір стратегій поведінки для подолання стресової ситуації, вироблення копінг-поведінки. Зараз у постановці психотерапевтичних завдань захисні механізми та копінг-стратегії поєднують у єдину систему,

необхідну для адаптації особистості. Адаптація особистості до стресових та інших життєвих ситуацій має активні та конструктивні копінг-стратегії та механізми психологічних захистів.

Процеси подолання військовослужбовцями важких життєвих подій у психологічній науці прийнято позначати як власну адаптивну поведінку, або копінг-поведінку.

Уперше поняття копінгу було введено в ужиток у рамках транзактної моделі подолання стресу Р. Лазарусом та С. Фолкман [7], згідно з якою стрес і емоції, що переживаються, є результатом взаємодії середовищних процесів і людини. Подолання в даному разі розглядається як «когнітивні та поведінкові зусилля, що постійно змінюються, спрямовані на управління зовнішніми та/або внутрішніми вимогами, які оцінюються з погляду відповідності ресурсам індивіда» [2].

Копінг є індивідуальним способом взаємодії із ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини та її психологічними можливостями. Психологічне призначення копінгу полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати індивіда до вимог ситуації, дозволити йому опанувати її, послабити чи пом'якшити ці вимоги, намагатися уникнути або звикнути до них і таким чином погасити стресову дію ситуації. Отже, головне завдання копінгу – забезпечення та підтримання добробуту людини, фізичного та психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами [5; 6].

Основні підходи дослідження копінг-поведінки діляться на орієнтовану теорію за авторством К. Меннінгера, згідно з якою копінг розглядається як механізм особистості, який дозволяє позбуватися від внутрішнього напруження. К. Меннінгер робив аналіз копінг-механізмів і діагностував найбільш і найменш патологічні копінг-механізми для особистості. Інші вчені, що вивчали копінг згідно з его-орієнтованою теорією, А. Фрейд і Д. Вайлант. Ці дослідження мають в основі захисні механізми психіки [8].

Н. Хаан виділяє кілька критеріїв копінгу, відмінних від захисного механізму. Копінг – динамічний параметр, використовується людиною свідомо, спрямований на активну зміну ситуації. Цілеспрямовані, гнучкі й адекватні реальності адаптивні дії.

Психологічний захист є несвідомим процесом, що залежить від внутрішньоособистісної діяльності та спрямований на зниження психічної напруги. Отже, механізми психологічного захисту забезпечують регулятивну систему стабілізації особистості, спрямовану на зменшення тривоги, що неминуче виникає в разі усвідомлення конфлікту чи перешкоди до самореалізації. За допомогою механізмів психологічного захисту «Я» пацієнт прагне

утримувати систему відносин у стійкому становищі. Відбувається ослаблення емоційного конфлікту та стабілізація позитивної «Я-концепції» [2].

Передбачається, що психологічні захисти задають напрям копінг-стратегіям, які формуються в пізнішому віці та закріплюються у процесі набуття життєвого досвіду. Стратегії використовуються людиною у складних ситуаціях, складаються із провідних типів захисту, що склалися в ранньому дитинстві, провідний захист впливає на когнітивну оцінку стресової події, на вибір стратегій поведінки для подолання стресової ситуації, вироблення копінг-поведінки [4].

Ступінь ефективності копінг-стратегії розглядають за різними критеріями. Це, зокрема, може бути прогрес у досягненні мети під час виходу зі стресової ситуації. Ефективність подолання стресових ситуацій визначається також тим, наскільки вдалою є комбінація стратегій, що свідчитиме про гнучкість. Тому в окремих випадках і непродуктивна стратегія уникнення може піти на користь, наприклад, для відновлення життєвої енергії. Отже, комбіноване та позмінне використання копінг-стратегій є запорукою їхньої ефективності [2].

Для виживання в бойових умовах необхідно змінити всі аспекти своєї особистості, зокрема й рівень пильності й активності, швидкість реакцій, стиль поведінки, систему цінностей і ставлення до оточення, людей, себе та багато іншого. Учасник бойових дій має пристосуватися до вимог бойової життєдіяльності та стрес-чинників війни, перебудуватись відповідним чином. Цей процес адаптації називається бойовим стресом [7].

На думку І. Приходька, бойовим стресом є процес впливу чинників бойової обстановки на психіку військовослужбовця, який супроводжується зниженням рівня психологічної безпеки особистості та появою неспецифічних доклінічних психологічних проявів, які в сукупності становлять поняття «бойова психологічна травматизація особистості», або досягає специфічних нозологічних проявів психічних розладів, об'єднаних у категорію «бойова психічна травма» [5].

Вивчення копінг-стратегій військовослужбовців дозволяє насамперед охарактеризувати найбільш загальний показник стратегій подолання стресових ситуацій – ступінь їхньої конструктивності.

Науковці визначають три періоди у професійному розвитку військовослужбовців, які позначаються на виборі ними копінг-стратегій у ситуації стресу. До першої групи відносять військовослужбовців зі стажем проходження служби від 0 до 5 років; до другої групи – зі стажем проходження служби від 6 до 15 років; до третьої групи – ті військовослужбовці,

у кого стаж проходження служби становить від 16 років і більше.

Ми можемо констатувати, що професійне зростання військовослужбовців супроводжується постійним збільшенням індексу конструктивності стратегій подолання важких життєвих ситуацій. Важливо відзначити, що це збільшення не є переходом від низького рівня конструктивності до високого, а завжди перебуває в межах високого рівня [6]. Тобто від початку професійної діяльності військовослужбовці обирають конструктивні стратегії подолання труднощів. Однак у процесі дослідження було виявлено, що безперервне зростання рівня конструктивності також супроводжується змінами якості третього періоду професійного розвитку.

Отже, ми можемо зробити висновок, що процес розвитку конструктивності стратегій копінг-поведінки є довгостроковим і накопичувальним і призводить до якісних змін через 15 років служби військовослужбовця. Якщо говорити, що розвиток конструктивних стратегій подолання стресових ситуацій відбувається протягом усієї професійної діяльності, необхідно уточнити, що високі показники конструктивності спостерігаються протягом усього часу [1].

Отже, можна сказати, що розвиток копінг-поведінки військовослужбовців – це процес удосконалення конструктивних стратегій подолання стресових ситуацій. Дані, отримані під час дослідження, дозволяють більш точно визначити цю закономірність, пов'язану з постійним зростанням конструктивних стратегій поведінки. Протягом усієї службової діяльності військовослужбовці найчастіше застосовують чотири стратегії поведінки: «асертивні дії», «вступ у соціальний контакт», «пошук соціальної підтримки», «обережні дії». Якщо оцінювати поведінку військовослужбовців у стресових ситуаціях через ці стратегії, можна сказати, що просоціальна поведінка («вступ у соціальний контакт», «пошук соціальної підтримки») переважає, а також спостерігається баланс між активною («асертивні дії») та пасивною («обережні дії») стратегіями подолання. Окрім того, ці стратегії власної поведінки зберігають свою значущість протягом усієї професійної діяльності, на відміну від інших стратегій. Ще одним важливим результатом, що характеризує поведінку військовослужбовців, є зміна частоти використання неконструктивних стратегій у процесі професійної діяльності. Тут ідеться про поступове зниження інтенсивності використання таких стратегій, як «маніпулятивні дії», «асоціальні дії», «агресивні дії» [3].

Дослідження демонструє поступове зниження частоти використання кожної неконструктивної стратегії власної поведінки про-

тягом кожного періоду професійної діяльності. Уже протягом першого періоду використання антисоціальних і агресивних копінгів поведінки зменшується. До третього періоду професійної діяльності спостерігається якісне зниження частоти використання маніпулятивної стрес-долаючої поведінки, а також продовжує знижуватися частота використання асоціальної поведінки.

Якість професійної діяльності військовослужбовців залежить від рівня психічного здоров'я. Психотерапевтичну допомогу в питаннях роботи з допінг-стратегіями можна побудувати, спираючись на різні школи.

Психоаналітична терапія в даному разі будується на тому, щоби змінити неадаптивні захисні механізми поведінки на більш адаптивні, але перш ніж ламати старі види захисту, необхідно, щоб людина накопичила внутрішні ресурси для усвідомлення своїх внутрішніх суперечностей, конфліктів.

Фахівці, які працюють у гештальт-терапії, привносять у свою роботу дещо інший зміст. Тут психотерапія спрямована на зняття внутрішніх суперечностей, щоб людина знайшла довіру до світу, стала впевненою в собі, позбулася негативної самооцінки. За більш зрілого й оптимального функціонування Его не потребує інтенсивної роботи захисту, копінг-стратегії набувають більше ефективних способів для подолання стресових ситуацій. Отже, неконструктивні захисні механізми також зберігають цілісність людини, терапевта акцентує адаптивну функцію пацієнта. У роботі з поведінкою, що справляється, можна застосувати раціональну психотерапію. Вона ґрунтується на переконанні, пред'явленні різних переконливих фактів, доказів, що приводить до можливості самої людини дійти потрібних висновків, змінити ставлення до психотравмивної ситуації.

Раціональна психотерапія спрямовується на створення активної позиції військовослужбовця в подоланні внутрішніх напруг, а також на корекцію неадекватних емоційних реакцій і порушеної системи відносин. Отже, раціональна психотерапія – це логічне, аргументоване роз'яснення шляхом пояснення, повідомлення військовослужбовцю того, що він не знає і не розуміє, що може похитнути його хибні уявлення та переконання. Здійснюється зазвичай у вигляді діалогу.

Важливу роль у загальних психологічних заходах мають психогігієна та психопрофілактика в армійських умовах, оскільки саме вони є значущими через високу вимогу до адаптаційного потенціалу у військовослужбовців. У разі недотримання психопрофілактики та психогігієни часто спостерігається наростання межевих психосоматичних і адиктивних розладів, а також збільшення поширеності донозологічних форм психічних порушень.

Отже, можна виділити два ключові напрями в розвитку копінг-стратегій у процесі професійно-службового зростання військовослужбовців. З одного боку, протягом усього процесу професіоналізації спостерігається збереження високої інтенсивності використання конструктивних стратегій копінг-поведінки, що включають просоціальну поведінку та поєднання активних і пасивних дій.

З іншого боку, у процесі несення військової служби відбувається поступове зниження інтенсивності застосування військовослужбовцями деструктивних стратегій копінг-поведінки, як-от маніпулятивні, асоціальні й агресивні дії.

**Висновки.** Отже, характер професійної діяльності військовослужбовців впливає не тільки на збільшення їхньої життєстійкості та толерантності до стресу, а й на розвиток конструктивної поведінки. З результатів теоретичного аналізу можна зробити висновок, що деякі методи, стилі та стратегії копінг-поведінки є важливим психологічним ресурсом, що сприяє збільшенню стійкості до стресу та підвищенню життєвої стійкості.

Отже, копінг-поведінка – це, з одного боку, індивідуальна стійка особистісна структура (диспозиція), тобто набір відповідних індивідуально-особистісних характеристик і емоційно-динамічних властивостей індивіда, варіантів поведінки та реагування у стресових ситуаціях. З іншого боку, це широкий спектр різноманітних стратегій подолання стресу, якими особистість може маніпулювати (використовувати) залежно від зовнішніх обставин, умов діяльності й індивідуальних цілей. Що активніший і різноманітніший буде вибір, то вищий адаптаційний потенціал, успішніша психологічна адаптація особистості.

Згідно з результатами теоретичного дослідження можемо визначити, що психологічними особливостями застосування копінг-стратегій учасниками бойових дій є таке: проблема застосування ефективного копінгу поведінки зумовлена наявністю величезної кількості взаємозалежних змінних: виду проблемної ситуації та її оцінки учасниками бойових дій, палітри їхніх особистісних особливостей, репертуару обраних ними стратегій і стилів, якості та кількості тих чи тих ресурсів подолання, мети подолання, тимчасової перспективи, а також щодо того, чи буде процес подолання превентивним, реакцією у відповідь на ситуацію, що склалась.

Отже, предикторами ефективної поведінки для подолання стресу можуть бути різні складники мотиваційного процесу, що регулюють досягнення необхідного результату: ціннісні орієнтації особистості учасника бойових дій, віра їх у власні здібності, наполегливість та інтенсивність зусиль, вибір завдань, раціонального рівня проблеми. Психологічні

особливості застосування копінг-стратегій учасниками бойових дій визначаються в тому, що ефективність подолання несприятливих життєвих подій залежить не тільки від успішного вибору стратегії учасниками бойових дій, а й від індивідуальних особливостей особистості військовослужбовця, адже у кризовій ситуації вік, стать, інтелект, сила характеру теж виступають ресурсами. Саме визначені особливості застосування необхідно використовувати для формування профілактичної та корекційної роботи з подолання наслідків і запобігання бойовому стресу в учасників бойових дій, з метою їх успішної адаптації до умов повсякденного життя та в мирний час.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Боснюк В. Зв'язок механізмів психологічного захисту з копінг-стратегіями у рятувальників. Харків, 2011. Вип. 41. С. 33–42.
2. Грабовська С. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. *Психологічне здоров'я особи і суспільства*. 2020. С. 188–199.
3. Карамушка Л., Снігур Ю. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. Т. 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. № 55. С. 23–30.
4. Наугольник Л. Психологія стресу. Львів, 2015. 324 с.
5. Шевченко В. Взаємозв'язок захисних механізмів психіки та форм агресивної поведінки. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського* : збірник наукових праць. 2021. № 16. С. 235–239.
6. Ярош Н. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна*. Серія «Психологія». 2015. С. 60–64.
7. Lazarus R. Stress, appraisal, and coping : Monograph. New York, 1984. 445 p.
8. Devon E. Psychosocial factors as predictors of suicidal ideation amongst adolescents in the free state province: a cross-cultural study Scientific article. Department of Psychology, Faculty of the Humanities. 2012. 249 p.