

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ЦИВІЛЬНОГО НАСЕЛЕННЯ В УМОВАХ БОЙОВИХ ДІЙ

Мушкевич Валентин

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
м. Луцьк, Україна

vsc.snoop@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3593-1086>

Пасічник Леся

Волинський національний університет імені Лесі Українки,
м. Луцьк, Україна

woodlv@ukr.net

Мета статті передбачає вивчення основних психологічних особливостей копінг-стратегій військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій. Проведено факторизацію методом головних компонент із варімакс-обертанням матриці психологічних показників копінг-стратегій військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій.

Методи. Для діагностики копінг-стратегій військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій використані такі методи та методика як спостереження, бесіда, анкетування, тестування: опитувальник «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» С. Нормана. Дані методи широко застосовуються для дослідження неадаптивних форм копінг-стратегій в осіб, які перебувають у стресових ситуаціях, для корекції їхньої копінг-поведінки; для проведення групової або індивідуальної психотерапії; для складання психогігієнічних та психопрофілактичних програм з урахуванням формування адаптивних форм копінг-поведінки

Результати. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що як у військовослужбовців, так і у цивільного населення домінує проблемно-орієнтований копінг, когнітивні відносно адаптивні копінг-стратегії та поведінкові відносно адаптивні копінг-стратегії. Найнижчі показники відповідають прояву емоційних копінг-стратегій, водночас, при порівнянні емоційних адаптивних, відносно адаптивних та неадаптивних стратегій, як військовослужбовці, так і цивільні особи демонструють високий рівень адаптивного емоційного копінгу, з чого випливає наявність погляду на життя з позитивної точки зору та впевненість, що з будь-якої ситуації можна знайти

вихід. Доведено, що досліджувані обох вибірок демонструють копінг, що орієнтований на саму стресову ситуацію та її репрезентацію, а саме: прагнення краще пізнати ситуацію, пошук інформації, відхід з травмуючої ситуації.

Висновки. Для переважної більшості досліджуваних в обох вибірках притаманне достатнє усвідомлення власної життестійкості, що підвищує адаптивність, здатність пристосовуватися до складних ситуацій, непередбачуваних життєвих змін в умовах бойових дій, а також високий рівень відкритого, вільного планування, яке дає можливість щоразу використовувати нові, відповідно до актуальної ситуації, способи постановки життєвих завдань.

Ключові слова: військовослужбовці, цивільне населення, копінг-стратегії, стратегії поведінки, бойові дії, резильєнс.

Valentun Mushkevych, Lesya Pasichnuk. Psychological features of the coping behavior of military officers and the civilian population in combat conditions.

The purpose of the article involves the study of the main psychological features of coping strategies of military personnel and civilians in the conditions of hostilities. Factorization by the method of principal components with varimax rotation of the matrix of psychological indicators of coping strategies of military personnel and the civilian population in the conditions of hostilities was carried out.

Methods. To diagnose the coping strategies of military personnel and the civilian population in the conditions of hostilities, the following methods and techniques were used, such as observation, conversation, questionnaires, testing: the questionnaire «Coping behavior in stressful situations» C Norman. These methods are widely used for the study of maladaptive forms of coping strategies in persons who are in stressful situations, for the correction of their coping behavior; for group or individual psychotherapy; for drawing up psychohygienic and psychoprophylactic programs taking into account the formation of adaptive forms of coping behavior.

Results. According to the results of the empirical study, it was established that problem-oriented coping, cognitive relatively adaptive coping strategies and behavioral relatively adaptive coping strategies dominate both in the military and in the civilian population. The lowest indicators correspond to the manifestation of emotional coping strategies, at the same time, when comparing emotional adaptive, relatively adaptive and maladaptive strategies, both military personnel and civilians demonstrate a high level of adaptive emotional coping, which implies the presence of a positive outlook on life and confidence, that you can find a way out of any situation. It has been proven that the subjects of both samples demonstrate coping focused on the stressful situation itself and its representation, namely: striving to better understand the situation, searching for information, leaving the traumatic situation.

Conclusions. The vast majority of respondents in both samples have a sufficient awareness of their own resilience, which increases adaptability, the ability to adapt to difficult situations, unpredictable life changes in the conditions of hostilities, as well as a high level of open, free planning, which makes it possible to

use new ones every time, in accordance with the actual situations, ways of setting life tasks.

Key words: military personnel, civilian population, coping strategies, behavioral strategies, combat operations, resilience.

Вступ. Актуальність розгляду специфічних особливостей поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій обумовлена набуттям великого значення процесу повноцінного функціонування та відновлення психологічного здоров'я особистості при довготривалій травматизації, що є наслідком дії такого надскладного, багатоаспектного, деструктивного стресору, як сучасна гібридна війна. В умовах бойових дій важливим є здатність людини або соціальної групи (спільноти) амортизувати вплив надзвичайних ситуацій, тобто «пом'якшувати» дію їхніх соціальних та психологічних наслідків через актуалізацію ресурсів окремих людей, груп, організацій та громад, здатних запобігти загостренню психологічних проблем і розладів серед учасників і свідків важких подій (Богданов et al., 2017: 45).

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я здатність відносно добре справлятися з важкими ситуаціями, особиста ресурсність називається резильєнсом (психологічною пружністю). Американська психологічна асоціація пропонує визначати психологічну пружність як процес адаптації людини в умовах виснаження, травмування, після трагедій, загроз за умови перебування в постійних джерелах стресу. У різних дослідженнях та літературних джерелах пропонують різні варіанти визначення поняття психологічної пружності або резильєнсу. Найчастіше його визначають як збереження позитивної адаптації попри значний досвід перебування у стресових ситуаціях; гарне відновлення після травми; збереження стану благополуччя, незважаючи на негаразди; позитивна відповідь на негативні події життя; компетентне функціонування в умовах стресу і негараздів; здатність до конструктивного відображення складних подій; здатність долати труднощі (Гришин, 2019: 62; Козицька, 2017: 135–144; Лазос, 2018: 26–64).

На думку І. Марциновської центральним механізмом резильєнтності в ситуації травматичного стресу є розвинуті адаптивні копінг-стратегії. Фактично авторка прирівнює резильєнтність до адаптивного копіngu. Зі свого бачення Т. Тарасова стверджує, що

резильєнтність є ширшим за копінг поняттям та означає здатність особистості не просто повертатись до початкового стану, але включає й певний позитивний розвиток особистості (Козицька, 2017: 135–144; Лазос, 2018: 26–64).

Якщо звернутися до аналізу праць закордонних дослідників, то Р. О'Коннор описує, що психологічна пружність втілює особистісні якості, які дають змогу людині зростати перед обличчям невддач. Як доповнення, Х. Коут стверджує, що резильєнтні люди мають три характеристики: стійке прийняття реальності; глибока, підкріплена міцними цінностями, віра в те, що життя має сенс; надзвичайна здатність імпровізувати. Зі свого боку, Г. Лазос визначає резильєнтність як здатність людини або соціальної системи вибудувувати повноцінне життя в складних умовах (Козицька, 2017: 135–144; Лазос, 2018: 26–64).

У своїй праці «Життєстійкість та психологічна пружність особистості юнацького віку як запобіжники негативним наслідкам воєнного конфлікту» С. Кравчук розглядає психологічну пружність як інтегративну властивість особистості, яка проявляється в здатності зберігати в критичних ситуаціях стабільний рівень психологічного та фізичного функціонування, виходити з таких ситуацій без стійких порушень, успішно адаптуватися до несприятливих змін. На думку авторки, психологічна пружність проявляється через такі змістовно-структурні компоненти: 1) залученість (визначається як переконаність у тому, що особистість отримує задоволення від життя, власної діяльності); 2) потреба в пізнанні (особистість завжди відкрита новому досвіду, новим враженням); 3) контроль (переконаність у тому, що особистість сама обирає свій шлях у житті, власну діяльність); 4) здатність ставити реалістичні цілі та здійснювати діяльність, спрямовану на їх досягнення; 5) прийняття ризику (переконаність у тому, що знання, які отримуються з позитивного чи негативного досвіду, сприяють розвитку особистості); 6) винахідливість; 7) гнучкість; 8) оптимізм; 9) когнітивна складність (особистість орієнтована на пізнання складних явищ, їй подобаються складні та важкі завдання, проявляє інтерес до складних ідей); 10) альтруїзм (Кравчук, 2019: 144).

Аналіз досліджень резильєнтності, проведених Г. Лазос та Дж. Річардсом, дозволяє виділити внутрішні та зовнішні фактори резильєнтності, а також конкретні переваги резильєнтності, тобто ті

стани особистості та результати діяльності суб'єкта, які досягаються завдяки розвинутій резильєнтності. Відповідно від проаналізованих досліджень, можемо виділити фактори резильєнтності: ефективний холдинг у дитинстві; якість виховання; тісні стосунки з дорослими у дитинстві; наявність близьких друзів та романтичних партнерів; інтелектуальний розвиток та навички розв'язання проблем; соціальна підтримка; оптимізм; самоефективність; самоконтроль; саморегуляція емоцій; здатність до планування діяльності; мотивація успіху; активні копінги, що сприяють розв'язанню проблеми; висока і адекватна самооцінка; життєстійкість; позитивний настрій; віра, надія, сенс життя; ефективність у стосунках.

Як наслідок, резильєнтність – особистісна якість, яка обумовлює подолання стресу, здатність індивіда протистояти і адаптуватися після стресу чи психотравми, копінгово-захисний механізм. Звідси впливає бенефіціарний стан особистості: адаптованість до мінливих обставин життя, стресостійкість, психологічне благополуччя, успішність у діяльності (Гришин, 2019: 62; Лазос, 2018: 26–64).

Розглядаючи феномен резильєнтності як динамічний процес, Г. Лазос наголошує, що у процесі його розвитку формуються нові навички, відбувається інтеграція набутого досвіду та оновлення відчуття особистісної самоефективності та саморозвитку, що, у свою чергу, знову підтримує перманентний стан резильєнтності, збільшує адаптаційні можливості людини та слугує протективним фактором перед майбутніми стресогенними ситуаціями (Климчук, 2020; Лазос, 2018: 26–64). Погляд науковців О. Байєра, С. Кобейси, С. Мадді (Єгорова & Чачко, 2021: 59) на феномен резильєнтності в контексті поняття «стійкість особистості», трактує його як складне, багатовимірне, системне явище, синтез якостей та здібностей, що включає в себе такі категорії: стабільність настрою та загального психоемоційного стану; стресостійкість, як здатність витримувати негативні життєві обставини та високий рівень напруги не досягаючи відчуття дистресу; можливість свободи вибору життєвого шляху та самодостатність; віра в себе та в свою здатність подолати труднощі; відсутність різного роду залежностей (Климчук, 2020; Лазос, 2018: 26–64).

Як стверджує В. Вінтоняк у публікації «Саморегуляція поведінки військових фахівців у навчально-професійній діяльності», надважливою є психологічна пружність для військовослужбовців в

умовах бойових дій, адже під «військовою службою» розуміють виконання професійної діяльності та виконання військового обов'язку під час екстремальних ситуацій. Так як бойові дії є реальною загрозою життю та вимагають максимального використання психічних та емоційних ресурсів людини, то перед військовослужбовцем стоїть два завдання: вижити і виконати професійний обов'язок (Богучарова, 2016: 26–29; Вінтоняк, 2016: 33–35; Грибенюк, 2004: 80–89).

У публікації «Особливості психологічної реабілітації особового складу військ (сил) Збройних сил України (з урахуванням досвіду антитерористичної операції та операції об'єднаних сил)» С. Василенко (Василенко, 2019: 40–42) наголошує, 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 в цілому; наявності у військовослужбовця досвіду копінг-поведінки в бойовій обстановці і його змісту. Значимість впливу на психіку військовослужбовця тих чи інших бойових стресорів, на думку дослідника, визначається його індивідуально-психологічними особливостями і особистісними властивостями, психологічною та професійною готовністю до ведення бойових дій, характером і рівнем бойової мотивації, особливостями сприйняття військовослужбовцем місця і ролі бойових дій в історії та перспективі, його системі життєдіяльності (Василенко, 2019: 41).

На сучасному етапі, як ніколи, постає питання якісного відбору і підготовки фахівців військової справи (Гребенюк, 2019: 55). У своїй праці «Становлення професійної «Я-концепції» як запорука успішної адаптації до умов військової служби» дослідник розглядає професійну «Я-концепцію» як систему уявлень людини про себе у власній професійній діяльності. Це певною мірою усвідомлене, емоційно насичене відчуття приналежності до професійної групи. Формування професійної «Я-концепції» базується на загальній «Я-концепції», і відбувається в процесі професійного самовизначення особистості, засвоєнні функціонально визначених професійних ролей, входження особистості до професійного середовища та динаміці оцінки себе як фахівця.

Успішність виконання професійних дій військовослужбовцем в умовах, пов'язаних з виконанням бойових завдань, в переважній більшості залежить від випробуваної ним психічної напруженості, зазначають Б. Опальчук та В. Овод в своїй праці «Особливості психоемоційного стану військовослужбовців під час виконання бойових завдань». Психічна напруженість – це сукупність особистісних труднощів, які потребують негайного подолання, формують єдине психологічне навантаження, що виявляється цілісним особистісним психологічним станом. Доки психічна напруженість не перевищує межу корисності, вона сприяє діям військовослужбовця, який стає більш енергійним, активним, швидким, поліпшується увага, посилюється мотивація, виявляється рішучість і сміливість, відчувається внутрішній підйом, почуття сили, інтерес. У випадку, коли інтенсивність психічної напруженості в конкретній ситуації перевищує межу корисності, виникає перенапруженість, яка негативно відбивається на діях військовослужбовця. Втрачається гнучкість і спроможність діяти з урахуванням виниклої ситуації, порушується координація рухів, загальмовуються рухові реакції, виникає почуття безсилля, слабкість у ногах, з'являються безглузді помилки в професійних діях, навичках і вміннях. Досягти певного рівня психологічної готовності військовослужбовця до професійно грамотних дій в екстремальних умовах покликана саме екстремально-психологічна підготовка (Опальчук, Овод, 2019: 169-170).

Аналізуючи досвід участі військовослужбовців США, Британії та Канади в бойових діях, Н. Костюкова у науковій праці «Організація психологічної підготовки до бойових дій в арміях країн НАТО», описує, що умови сучасної війни та військової служби висувають високі вимоги щодо психологічних якостей військовослужбовців, здійснюють потужний психологічний вплив на учасників бойових дій, тому проблема організації психологічної підготовки до участі в бойових діях, формування психологічної стійкості, пружності, еластичності – резильєнсу учасників бойових дій та членів їх сімей, набуває значної актуальності (Костюкова, 2019: 126). Особливу увагу в армії США, на думку авторки, приділяють програмам розвитку резильєнсу, у тому числі програмі «Всебічний фітнес військовослужбовців та членів їх сімей щодо формування психологічної стійкості (резілієнсу) у військовослужбовців, членів їх

сімей та цивільного персоналу».

На формування та підтримку психологічної стійкості спрямовані технології, які забезпечують комплексний підхід в процесі підготовки військовослужбовців до бойових дій: тренінг з управління стресом (включає в себе тренінг-комплекс, що розвиває у військовослужбовців навички управління гнівом, стійкість, пружність, еластичність у стресових ситуаціях тощо); первинна едукція (включає програму формування бойової свідомості, інформування військовослужбовців о психологічних чинниках бойової обстановки); когнітивні оцінки, обумовлені стресом (включає формування ефективних копінг-стратегій); моделювання ролей (включає використання зразків ефективної поведінки військовослужбовців з досвідом бойових операцій); вправи репетиції місії (включає тренування військовослужбовців в обстановці, наближеної до бойових умов); вплив внутрішніх стимулів (включає тренування адаптивних реакцій на стрес у військовослужбовців) (Ткаченко, Костюкова, 2018: 123).

Основними напрямками психологічної підготовки військовослужбовців в Україні, як зазначає Д. Копаниця (Копаниця, 2019: 119) в публікації «Психологічна підготовка військовослужбовця щодо успішного виконання завдань в умовах бою», є: формування у воїнів науково-обґрунтованих знань про бойові дії, уявлень про майбутню війну, переконань, готовності до подвигу, вчиненню самовідданих вчинків в ім'я перемоги над ворогом; підвищення рівня психологічної стійкості і витривалості військовослужбовців, вироблення невибагливості, помірності в бажаннях і потребах; прищеплення довіри до командирів і начальників, установки на беззаперечні покору і послух, благонадійності і лояльності до політики держави; зниження психічних травм, підвищення рівня професійних та бойових навичок і вмінь, фізіологічної та психологічної витривалості військовослужбовців. В праці «Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи» Д. Зубовській та В. Осьодло (Осьодло, Зубовський, 2017: 61–79) стверджують, що з'являється все більше досліджень, в яких не лише констатується деструктивна сторона психологічної травми учасників бойових дій, але й емпірично підтверджуються позитивні або адаптаційні зміни особистості внаслідок переживання психотравмуючої події: підвищення вмінь

копінг-поведінки, збільшення самодисципліни, розширення поглядів на життя.

В публікації «Проблема посттравматичного зростання в сучасній практичній психології» О. Безверхий виокремлює три області посттравматичного зростання (Безверхий, 2020: 24): сила через страждання; екзистенційна переоцінка; психологічна готовність до нових випробувань. Ці результати не є взаємовиключними альтернативами, стверджує автор, вони показують можливі напрямки позитивних змін. Сила через страждання означає: як обмежене в часі зростання життєвої сили протягом посттравматичного періоду, так і одержання можливості управляти новим ресурсом такої сили як новою здатністю. Екзистенційна переоцінка означає перебудову системи цінностей, зміну системи ставлень, оцінок, переживань. Психологічна готовність до нових випробувань характеризується такими чинниками, які виникли під час подолання травми: досвід протидії руйнівному впливу травми через використання системи копінг-стратегій; досвід подолання психологічної кризи шляхом перебудови власної системи цінностей; наявність оновленої системи цінностей з вищою стійкістю проти травми; наявність оптимістичних очікувань у подоланні можливої травми та у зростанні власного потенціалу після травми.

Посттравматичне зростання як досвід позитивних змін, які виникають у результаті боротьби з важкими життєвими кризами, визначають також в своїх дослідженнях Л. Калхун та Р. Тедескі. Вони описують його як ситуацію, при якій розвиток особистості, принаймні в окремих сферах, перевищив свій попередній рівень, той, який був до того, як у житті з'явилася криза. Людина не просто вижила, але й значуще змінилася відносно свого попереднього стану. Тобто, це не просто повернення до певної базової лінії, але – вдосконалення у певних дуже важливих для людини сферах. Як зазначають дослідники, ці зміни проявляються у різних напрямках: зростання цінування життя в цілому, наповнення стосунків смислами, зростання почуття особистої сили, зміна пріоритетів, збагачення духовного життя тощо (Горбунова, Карачевський et al., 2016: 11).

Проведений теоретичний аналіз специфіки поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій дозволяє зробити висновок, що копінг-стратегії перебувають у тісному зв'язку з адаптаційними процесами особистості та

акумулюючи конструктивний досвід виходу із критичної, екстремальної ситуації, особистість створює передумови для особистісного розвитку, навчається жити та професійно реалізовуватися перемагаючи себе та складні життєві обставини.

Методи та процедура дослідження. Для діагностики копінг-стратегій військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій використані спостереження, бесіда, анкетування та опитувальник «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» С. Нормана. Дані методи широко застосовуються для дослідження неадаптивних форм копінг-стратегій в осіб, які перебувають у стресових ситуаціях, для корекції їхньої копінг-поведінки; для проведення групової або індивідуальної психотерапії; для складання психогігієнічних та психопрофілактичних програм з урахуванням формування адаптивних форм копінг-поведінки (Мельник, 2019: 115).

Обговорення результатів. Дослідницька робота проводилась протягом липня-серпня 2022 року. Було охоплено 70 осіб (35 військовослужбовців, 35 цивільних осіб). Під час формування вибіркової сукупності було дотримано вимог до її змістовності шляхом підбору вибірки, що відповідає предмету дослідження. Узагальнену характеристику вибірки представлено у табл. 1.

Таблиця 1

Узагальнена характеристика вибірки досліджуваних (кількість,%)

Вік	Військовослужбовці				Цивільні особи			
	Жінки		чоловіки		жінки		чоловіки	
	Кількість	відсоток	кількість	%	кількість	%	кількість	%
20-30	1	1,43	3	4,29	4	5,71	1	1,43
31-40	3	4,29	6	8,57	20	28,57	-	-
41-50	4	5,71	18	25,71	4	5,71	1	1,43
51-60	-	-	-	-	4	5,71	1	1,43
Разом	8	11,43	27	38,57	32	45,70	3	4,29

До статистичних методів психодіагностики увійшли: непараметричний U-критерій Манна-Вітні (відмінності між групами для незалежних вибірок), кореляційний аналіз (встановлення закономірностей між явищами і процесами, що залежать від багатьох параметрів), факторний аналіз. За результатами емпіричного дослідження було отримано масив числових даних, що зумовило

використання різносторонніх методів математичної статистики для їх аналізу та узагальнення. На першому етапі статистичного аналізу оцінили відмінності між двома вибірками за рівнем кількісно вимірної ознаки за допомогою непараметричного критерію відмінностей для незалежних вибірок Манна-Вітні за критерієм «належності до військової служби» (військовослужбовці/цивільне населення). Основні психологічні особливості поведінки військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій вивчалися за допомогою опитувальника «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» С. Нормана. Результати діагностики представлені в табл. 2.

Як видно з табл. 2, у досліджуваних військовослужбовців спостерігається домінування стратегій проблемно-орієнтованого копінгу. У процесі реалізації даного копінгу переважно обиралися такі реакції на різноманітні важкі ситуації, як: «докладаю додаткові зусилля, щоб все зробити»; «контролюю ситуацію»; «роблю те, що вважаю самим необхідним в даній ситуації».

Таблиця 2.

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

	Проблемно-орієнтований копінг	Емоційно-орієнтований копінг	Копінг орієнтований на уникнення	Субшкала відволікання	Субшкала соціальної підтримки
Військовослужбовці	41,88	11,79	31,12	18,75	31,71
Цивільне населення	27,50	18,17	22,77	14,55	22,14

Таким чином, такі висновки дають змогу охарактеризувати цих респондентів як таких, що прагнуть докладати аналітичні зусилля для зміни проблемної ситуації.

Під час пошуку соціальної підтримки, що є другим по вираженості типом копінг-стратегій (див. табл. 2), досліджувані військовослужбовці надають перевагу таким реакціям, як: «проводжу час із значущими для мене людьми»; «намагаюся бути на людях».

У процесі реалізації копінгу, орієнтованого на уникнення, що є близьким по вираженості до попереднього типу, досліджувані військовослужбовці переважно обирали такі реакції на стресові ситуації, як: «розмовляю з тими, чию пораду я особливо ціную»;

«думаю про щось хороше, що було в моєму житті».

У комплексі це характеризує даних респондентів як таких, що схильні уникати проблем, докладаючи при цьому когнітивні зусилля на віддалення від ситуації та зменшення її значимості, а також демонструють залежність від інформаційної, дієвої та емоційної підтримки.

У процесі відволікання досліджуваними військовослужбовцями найчастіше обираються такі реакції, як: «дивлюся телевизор або читаю книги»; «пещу себе улюбленими стравами»; «дивлюся кінофільми».

В емоційно-орієнтованому копінгу досліджуваних військовослужбовців, який є найменш вираженим в арсеналі копінг-стратегій, переважають такі реакції на стресові ситуації, як: «шкодую, що не можу змінити подію чи своє ставлення до неї»; «переживаю, що не можу справитися з ситуацією»; «зосереджуюся на своїх загальних недоліках».

Це характеризує даних респондентів як таких, що зосереджуються на своїх емоціях в стресовій ситуації або прагнуть вийти з неї.

Продовжимо аналіз даних табл. 2 стосовно цивільного населення в порядку зменшення вираженості типів копінг-стратегій. У досліджуваних серед цивільного населення спостерігається збалансованість у застосовуванні різних стратегій копіngu, водночас переважає проблемно-орієнтований копінг. У процесі реалізації проблемно-орієнтованого копіngu досліджувані серед цивільного населення переважно обирали такі реакції на різноманітні важкі ситуації, як: «роблю те, що вважаю самим необхідним в даній ситуації»; «зосереджуюся на проблемі і думаю як її можна розв'язати»; «докладаю додаткові зусилля, щоб все зробити».

Дані дослідження характеризують респондентів як таких, що докладають зусилля задля переосмислення проблемної ситуації.

На другому місці, як видно з табл. 2, у цивільного населення копінг, орієнтований на уникнення. В процесі реалізації даного копіngu, досліджувані переважно обирали такі реакції на стресові ситуації, як: «думаю про щось хороше, що було в моєму житті»; «розмовляю з тими, чю пораду я особливо ціную»; «дивлюся телевизор або читаю книги».

Під час пошуку соціальної підтримки досліджуваними серед

цивільного населення, що є наступним по вираженості типом копінг-стратегій, переважають такі реакції, як: «намагаюся бути на людях»; «проводжу час із значущими для мене людьми».

В комплексі це характеризує даних респондентів як таких, що демонструють пасивність переживання, витіснення травмуючої інформації, залежність від емоційної підтримки.

У емоційно-орієнтованому копінгу досліджуваних серед цивільного населення переважають такі реакції, як:

- «шкодую, що не можу змінити подію чи своє ставлення до неї»;

- «звинувачую себе за занадто емоційне ставлення до ситуації»;

- «нервую та непокоюсь про те, що я маю робити».

У процесі відволікання, який є найменш вираженим копінгом, як видно з табл. 2, досліджуваними серед цивільного населення найчастіше обираються такі реакції на стресові ситуації, як: «дивлюся кінофільми»; «пещу себе улюбленими стравами».

У комплексі це характеризує даних респондентів як таких, що демонструють схильність до самозвинувачення, прагнення знизити рівень напруженості.

Статистичний аналіз копінг-поведінки у стресових ситуаціях за U-критерієм Манна-Вітні показав, що рівень застосування копінг-стратегій цивільного населення статистично значуще нижчий ніж у військовослужбовців ($U=8$, $p<0,05$). Як у військовослужбовців, так і у цивільного населення у випадках обмеженості арсеналу копінг-стратегій в напруженій психоемоційній ситуації в умовах бойових дій, функцію адаптації виконують інтрапсихічні захисні механізми. Загалом, досліджувані обох вибірок демонструють копінг, що орієнтований на саму стресову ситуацію та її репрезентацію, а саме: прагнення краще пізнати ситуацію, пошук інформації, відхід з травмуючої ситуації.

Висновки та перспективи. За результатами емпіричного дослідження встановлено, що як у військовослужбовців, так і у цивільного населення домінує проблемно-орієнтований копінг, когнітивні відносно адаптивні копінг-стратегії та поведінкові відносно адаптивні копінг-стратегії. Найнижчі показники відповідають прояву емоційних копінг-стратегій, водночас, при порівнянні емоційних адаптивних, відносно адаптивних та неадаптивних стратегій, як військовослужбовці, так і цивільні особи

демонструють високий рівень адаптивного емоційного копінгу, з чого випливає наявність погляду на життя з позитивної точки зору та впевненість, що з будь-якої ситуації можна знайти вихід. Для переважної більшості досліджуваних в обох вибірках притаманне достатнє усвідомлення власної життєстійкості, що підвищує адаптивність, здатність пристосовуватися до складних ситуацій, непередбачуваних життєвих змін в умовах бойових дій, а також високий рівень відкритого, вільного планування, яке дає можливість щоразу використовувати нові, відповідно до актуальної ситуації, способи постановки життєвих завдань.

Перспективними напрямками роботи є розробка програми психологічного супроводу підвищення ефективності копінг-стратегій військовослужбовців та цивільного населення в умовах бойових дій з урахуванням вікових та гендерних відмінностей характеру, умов та тривалості перебування в умовах бойових дій.

Література

1. Безверхий, О. С. (2020). Проблема посттравматичного зростання в сучасній практичній психології. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*: матеріали міжнародної наукової конференції. (с. 24–26). Київ.
2. Богучарова, О. І. (2016). Феномен психологічної захищеності українських вимушених біженців (ТПО). *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи* : матеріали міжнародної наукової конференції. (с. 26–29). Київ.
3. Василенко, С. В. (2019). Особливості психологічної реабілітації особового складу військ (сил) Збройних сил України (з урахуванням досвіду антитерористичної операції та операції об'єднаних сил). *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*: матеріали міжнародної наукової конференції. (с. 40–42). Київ.
4. Вінтоняк, В. Ф. (2016). Саморегуляція поведінки військових фахівців у навчально-професійній діяльності. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи*: матеріали міжнародної наукової конференції. (с. 33–35). Київ.
5. Горбунова, В. В., Карачевський, А. Б., Климчук, В. О., Нетлюх, Г. С., Романчук, О. І. (2016). *Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО*. Львів: Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету.
6. Грибенюк, Г. С. (2004). Саморегуляція поведінки особистості у професійній діяльності. *Проблеми загальної та педагогічної психології*, 4 (2), 80-89.
7. Гришин, Е. О. (2021). Резильєнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія"*, 64, 62-81. <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>
8. Гусак, Н., Чернобровкіна, В., Чернобровкін, В., Максименко, А., Богданов, С., Бойко, О. (2017). *Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резильєнс*. Київ: ПУЛЬСАРИ.
9. Климчук, В. О. (2020). *Психологія посттравматичного зростання*. Кропивницький : Імекс-ЛТД.

10. Козицька, І. В. (2017). Роль самооцінки особистості у виборі копінг-стратегій в стресових ситуаціях. *Український психологічний журнал*, 3, 135-143. [http://doi.org/10.17721/upj.2017.3\(5\).12](http://doi.org/10.17721/upj.2017.3(5).12)

11. Копаниця, Д. М. (2019). Психологічна підготовка військовослужбовця щодо успішного виконання завдань в умовах бою. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали міжнародної наукової конференції*. (pp. 117–120). Київ.

12. Костюкова, Н. В. (2019). Організація психологічної підготовки до бойових дій в арміях країн НАТО. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали міжнародної наукової конференції*. (pp. 126–128). Київ.

13. Кравчук, С. Л. (2019). Життєстійкість та психологічна пружність особистості юнацького віку як запобіжники негативним наслідкам воєнного конфлікту. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки*, 1, 142–147. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-1-23>

14. Лазос, Г. П. (2019). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія*, 14, 26–64.

15. Мельник, О. В. (2019). *Вікові особливості адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя*. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

16. Опальчук, Б. В., Овод, В. Д. (2019). Особливості психоемоційного стану військовослужбовців під час виконання бойових завдань. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: матеріали міжнародної наукової конференції*. (pp. 168–171). Київ.

17. Осьодло, В. І., Зубовський, Д. С. (2017). *Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи*. *Український психологічний журнал*, 1, 63-79.

18. Ткаченко, В. І., Костюкова, Н. В. (2018). *До проблеми організації психологічної підготовки до бойових дій в арміях країн НАТО*. *Вісник Національного університету оборони України*, 2(50), 119-126. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2018-50-2-119-126>

References

1. Bezverkhyy O. S. (2020). Problema posttravmatychnoho zrostannya v suchasniy praktychniy psykhohiyi. [The problem of post-traumatic growth in modern practical psychology]. *Viys'kova psykhohiya u vymirakh viyny i myru: problemy, dosvid, perspektyvy materialy V mizhnar. nauk.-prakt. konf. - Proceedings from International Scientific Conference* (pp. 24–26). Kyiv. [in Ukrainian].

2. Bohucharova O. I. (2016). Fenomen psykhlohichnoyi zakhyschenosti ukrayins'kykh vymushenykh bizhentsiv (TPO). [The phenomenon of psychological security of Ukrainian forced refugees (TPO)]. *Viys'kova psykhohiya u vymirakh viyny i myru: problemy, dosvid, perspektyvy materialy V mizhnar. nauk.-prakt. konf. - Proceedings from International Scientific Conference* (pp. 26–29). Kyiv. [in Ukrainian].

3. Vasylenko S. V. (2019). Osoblyvosti psykhlohichnoyi rehabilitatsiyi osobovoho skladu viys'k (syl) Zbroynykh syl Ukrayiny (z urakhuvannyam dosvidu antyterrorystychnoyi operatsiyi ta operatsiyi ob"yednanykh syl). [Peculiarities of psychological rehabilitation of the personnel of the troops (forces) of the Armed Forces of Ukraine (taking into account the experience of the anti-terrorist operation and the operation of the joint forces).]. *Proceedings from International Scientific Conference: [Viys'kova psykhohiya u vymirakh viyny i myru: problemy, dosvid, perspektyvy materialy IV mizhnar. nauk.-prakt. konf.* (pp. 40–42). Kyiv. [in Ukrainian].

4. Vintonyak V. F. (2016). Samorehulyatsiya povedinky viys'kovykh fakhivtsiv u

navchal'no-profesiyniy diyal'nosti. [Self-regulation of the behavior of military specialists in educational and professional activities]. *Proceedings from Ukrainian Scientific Conference: [Viys'kova psykholohiya u vymirakh viyny i myru: problemy, dosvid, perspektyvy] materialy vseukr. nauk.-prakt. konf. z mizhnar. uchastyu.* (pp. 33–35). Kyiv. [in Ukrainian].

5. Horbunova, V. V., Karachevs'kyi, A. B., Klymchuk, V. O., Netlyukh, H. S., Romanchuk, O. I. (2016). *Sotsial'no-psykholohichna pidtrymka adaptatsiyi veteraniv ATO. [Social-psychological support for the adaptation of ATO veterans]*. Lviv: Instytut psykhichnoho zdorov'ya Ukrayins'koho katolyts'koho universytetu. [in Ukrainian].

6. Hrybenyuk, H. S. (2004). Samorehulyatsiya povedinky osobystosti u profesiyniy diyal'nosti. [Self-regulation of personality behavior in professional activity]. *Problemy zahal'noyi ta pedahohichnoyi psykholohiyi - Problems of general and pedagogical psychology*, 4 (2), 80–89. [in Ukrainian].

7. Hryshyn, E. O. (2021). Rezylyentnist' osobystosti: sutnist' fenomenu, psykhdiahnostyka ta zasoby rozvytku. [Personality resilience: the essence of the phenomenon, psychodiagnostics and means of development]. *Visnyk KHNPu imeni H. S. Skovorody. Psykholohiya - Visnyk HNPU imeni G.S. Skovorodi Psihologija*, 64, 62-81. [in Ukrainian].
<https://doi.org/10.34142/23129387.2021.64.04>

8. Husak, N., Chernobrovkina, V., Chernobrovkin, V., Maksymenko, A., Bohdanov, S., Boyko, O. (2017). Psykhosotsial'na pidtrymka v umovakh nadzvychnykh sytuatsiy: pidkhid rezyliens. [Psychosocial support in emergency situations: the resilience approach]. Kyiv. Univ. vyd-vo PUL'SARY. [in Ukrainian].

9. Klymchuk, V. O. (2020). Psykholohiya posttravmatychnoho zrostannya [Psychology of post-traumatic growth]. Kropyvnyts'kyi : Imeks-LTD. [in Ukrainian].

10. Kozyts'ka, I. V. (2017). Rol' samoosinky osobystosti u vybori kopinh-stratehiy v stresovykh sytuatsiyakh. [The role of personality self-assessment in the choice of coping strategies in stressful situations]. *Ukrayins'kyi psykholohichnyy zhurnal - Ukrainian psychological journal*, 3, 135–144. [in Ukrainian]. [http://doi.org/10.17721/upj.2017.3\(5\).12](http://doi.org/10.17721/upj.2017.3(5).12)

11. Kopanytsya, D. M. (2019). Psykholohichna pidhotovka viys'kovosluzhbovtstva shchodo uspishnoho vykonannya zavdan' v umovakh boyu. [Psychological preparation of a military serviceman for successful performance of tasks in combat conditions]. *Proceedings from International Scientific Conference - Viys'kova psykholohiya u vymirakh viyny i myru: problemy, dosvid, perspektyvy: materialy IV mizhnar. nauk.-prakt. konf.* (pp. 117–120). Kyiv. [in Ukrainian].

12. Kostyukova, N. V. (2019). Orhanizatsiya psykholohichnoyi pidhotovky do boyovykh diy v armiyakh krayin NATO. [Organization of psychological training for combat operations in the armies of NATO countries]. *Proceedings from International Scientific Conference - Viys'kova psykholohiya u vymirakh viyny i myru: problemy, dosvid, perspektyvy: materialy IV mizhnar. nauk.-prakt. konf.* (pp. 126–128). Kyiv. [in Ukrainian].

13. Kravchuk S. L. (2019). Zhyttyestiykist' ta psykholohichna pruzhnist' osobystosti yunats'koho viku yak zapobizhnyky nehatyvnykh naslidkam voyennoho konfliktu. [Vitality and psychological resilience of the youth personality as safeguards against the negative consequences of the military conflict]. *Naukovyy visnyk Khersons'koho derzhavnoho universytetu. Psykholohichni nauky - Scientific Bulletin of KSU Series Psychological Sciences*, 1, 142–147. [in Ukrainian].
<https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2019-1-23>

14. Lazos, H. P. (2018). Rezylyentnist': kontseptualizatsiya ponyat', ohlyad suchasnykh doslidzhen'. [Resilience: conceptualization of concepts, review of modern research]. *Aktual'ni problemy psykholohiyi: konsul'tatyvna psykholohiya i psykhoterapiya - Actual problems of psychology. Volume 3.: Counseling psychology and psychotherapy*, 14, 26–64. [in Ukrainian].

15. Mel'nyk, O. V. (2019). Vikovi osoblyvosti adaptatsiyi uchasnykiv boyovykh diy do umov myrnoho zhyt'tya [Age-specific features of adaptation of combatants to the conditions of peaceful life]. Doctor's thesis. Kyiv. [in Ukrainian].

16. 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]. Proceedings from International Scientific Conference - Viys'kova psykholohiya u vymirakh viyny i myru: problemy, dosvid, perspektyvy: materialy IV mizhnar. nauk.-prakt. konf. (pp. 168–171). Kyiv. [in Ukrainian].

17. Os'odlo V. I., Zubovs'kyi D. S. (2017). Posttravmatychno zrostannya osobystosti uchasnykiv boyovykh diy: suchasnyy stan ta perspektyvy. [Post-traumatic personality growth of combatants: current state and prospects]. *Ukrayins'kyi psykholohichnyy zhurnal - Ukrainian Psychological Journal, 1*, 61–79. [in Ukrainian].

18. Tkachenko, V. I., Kostyukova, N. V. (2018). Do problemy orhanizatsiyi psykholohichnoyi pidhotovky do boyovykh diy v armiyakh krayin NATO. [To the problem of organizing psychological preparation for combat operations in the armies of NATO countries]. *Visnyk Natsional'noho universytetu oborony Ukrayiny - Bulletin of the National Defense University of Ukraine, 2*, 119–126. [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2018-50-2-119-126>

Received: 15.11.2022

Accepted: 29.11.2022