

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Психолого-педагогічний факультет**  
**Кафедра загальної та вікової психології**

«Допущено до захисту»

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Токарева Н. М.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р.

**РЕСУРСНІ МОЖЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ БОЙОВОГО СТРЕСУ**

Кваліфікаційна робота студента  
групи ЗППМ-22  
ступінь вищої освіти: магістр  
спеціальності 053 Психологія  
**Міхалчука Віктора Степановича**

Керівник: **Халік Олена Олександрівна**  
канд. психол. наук, доцент

Оцінка:

Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_\_ Кількість  
балів \_\_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_  
(підпис) (прізвище, ініціали)

## ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Міхалчук Віктор Степанович, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав і не одержував недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ I</b>	
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ БОЙОВОГО СТРЕСУ ТА РЕСУРСНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЙОГО ПЕРЕЖИВАННЯ.....	8
1.1. Психологічна сутність поняття «бойовий стрес».....	8
1.2. Особливості переживання комбатантами різних видів бойового стресу.....	13
1.3. Аналіз ресурсних можливостей переживання військовослужбовцями бойового стресу.....	22
Висновки до розділу I.....	32
<b>РОЗДІЛ II</b>	
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ БОЙОВОГО СТРЕСУ.....	33
2.1. Організація та процедура дослідження.....	33
2.2. Аналіз результатів психодіагностичного дослідження.....	43
Висновки до розділу II.....	58
<b>РОЗДІЛ III</b>	
ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПЕРЕЖИВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ БОЙОВОГО СТРЕСУ ШЛЯХОМ АКТИВІЗАЦІЇ ЇХНЬОГО РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ .....	59
3.1. Обґрунтування психологічного супроводу активізації копінг- ресурсів і копінг-стратегій військовослужбовців .....	59
3.2. Оцінка ефективності психологічного супроводу .....	66
Висновки до розділу III.....	70
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>72</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>76</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>82</b>

## ВСТУП

У зв'язку з останніми подіями, пов'язаними з захистом територіальної цілісності нашої держави, у бойових діях беруть участь десятки тисяч військовослужбовців. Бойові дії характеризуються високою інтенсивністю, напруженістю, швидкоплинністю, через що всі комбатанти перебувають у стані постійного бойового стресу.

Під час війни професійна діяльність багатьох людей, особливо військових Збройних Сил України, відбувається в екстремальних умовах. Ефективність такої діяльності визначається не тільки професійними знаннями, вміннями і навичками, а й професійно важливими властивостями, у числі яких – стійкість до стресів, зокрема бойових.

Досвід бойових дій свідчить, що війська, поряд з фізичними втратами, несуть відчутні психологічні втрати. Вони пов'язані з отриманням військовослужбовцями бойових психічних травм, які в свою чергу призводять до розладів психічної діяльності, повної або часткової втрати боєздатності. Діапазон впливу факторів війни на людину надзвичайно широкий. При цьому, набагато більший масштаб мають пом'якшені і відтерміновані наслідки війни, що впливають не тільки на психофізичне здоров'я військовослужбовців, а й на їх психологічну врівноваженість, світогляд, стабільність ціннісних орієнтацій, тощо. Військові медики все частіше використовують такі нетрадиційні термінологічні позначення, як бойова психічна травма, бойова втома, бойовий стрес.

Останнім часом українські психологи багато уваги приділяли дослідженню процесів виникнення, розгортання, проявлення бойового стресу у військовослужбовців (Н. А. Агаєв [1], В. І. Алещенко [2], О. В. Кудренко, Афанасенко В. С. [20], О. М. Кокун, Н. А. Агаєв, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська, В.В. Остапчук [10], К. О. Кравченко, О. В. Тімченко, Ю. М. Ширококов [19], Я. В. Мацегора, І. В. Воробйова, О. С. Колесніченко [21], І. І. Приходько [28], О. Д. Сафін [33], В. В. Стасюк, О. Г. Скрипкін [35]), пошуку шляхів його

діагностики (І. І. Приходько, Я. В. Мацегора, О. С. Колесніченко [31], О. А. Блінов [4]), та профілактики (О. А. Блінов [5], І. В. Гаркуша, В. І. Кайко [8], О.М. Кокун, Н. А. Агаєв, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська [11, 12]). Науковцями було доведено, що бойові психічні травми військовослужбовців можуть бути найважливішою перешкодою на шляху адаптації до військової служби, а також мирного життя після звільнення з лав збройних сил. Бойовий стрес може ініціювати негативні процеси в психіці комбатантів, які порушують нормативне виконання воїнами обов'язків за призначенням, виступати чинником погіршення їх психологічного здоров'я та виникнення психічних розладів.

Сучасний досвід збройної боротьби в лавах Збройних Сил України вказують на існування та зростання цінності життя людей, їхнього здоров'я, що вимагає від посадових осіб всіх рівнів відповідальних управлінських рішень, людяності та максимально можливого збереження життя та здоров'я воїнів. У зв'язку з цим підвищується роль проведення психопрофілактичної роботи зі всіма категоріями військовослужбовців щодо навчання управління бойовим стресом. Однак проблема формування науково обґрунтованої, цілісної системи профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців залишається невирішеною і потребує подальших наукових розвідок. Вище викладене у сукупності зумовило вибір теми дослідження: «Ресурсні можливості переживання бойового стресу».

**Метою дослідження** є теоретичне та практичне вивчення ресурсних можливостей переживання комбатантами бойового стресу.

Завдання дослідження:

1. Визначити сутність феномену бойового стресу.
2. Теоретично обґрунтувати особливості переживання комбатантами різних видів бойового стресу та проаналізувати ресурсні можливості переживання військовослужбовцями бойового стресу.
3. На основі результатів теоретичного аналізу емпірично дослідити ресурсні можливості переживання комбатантами бойового стресу.

4. Розробити програму психопрофілактичної роботи щодо навчання комбатантів управління бойовим стресом через актуалізацію їх ресурсного потенціалу і перевірити її ефективність.

**Об'єкт дослідження** – бойовий стрес як психологічний феномен.

**Предмет дослідження** – ресурсні можливості військовослужбовців щодо переживання бойового стресу.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети й розв'язання поставлених задач дослідження був застосований комплекс методів, до якого увійшли: теоретичні (аналіз, синтез, систематизація, узагальнення та зіставлення психологічних даних сутності бойового стресу та ресурсних можливостей його переживання); емпіричні (комплекс стандартизованих методик: опитувальник бойового стресу О. Блінова (ОБСБ), копінг-тест (Р. Лазарус), діагностика стратегій імпульсивної поведінки в конфліктних ситуаціях); методи математичної статистики (коефіцієнт кореляції Ч. Спірмена, критерій Вілкоксона для порівняння емпіричних даних констатувальної та підсумкової діагностик); інтерпретаційні (аналіз та тлумачення отриманих результатів, зіставлення отриманих результатів з попередніми даними, наявними в психологічній літературі). Усі розрахунки були здійснені за допомогою безкоштовного статистичного пакету Jamovi, версія 2.3.

**Організація і база дослідження.** Базою дослідження виступала одна із частин ЗСУ. Респондентами були військовослужбовці, які отримали бойовий досвід протягом 2022-2023 рр., які належать до періоду дорослості. Загальна кількість вибірки – 28 осіб. Вік респондентів – 35-58 років, стать – чоловіча.

**Теоретико–методологічну основу дослідження** складають загально – психологічні ідеї психічного розвитку особистості на стадії дорослості (Т. Дзюба, Г. Костюк, С. Максименко, Т. Титаренко та ін.), узагальненні підходи до проблеми бойового стресу (Н. А. Агаєв, В. І. Алещенко, О. В. Кудренко, В. С. Афанасенко, О. М. Кокун, Н. С. Лозінська, В.В. Остапчук, К. О. Кравченко, О. В. Тімченко, Ю. М. Ширококов, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько та інші) та його профілактики (Н. А. Агаєв,

О. А. Блінов, І. В. Гаркуша, В. І. Кайко, О.М. Кокун, Н. С. Лозінська, І. О. Пішко).

**Практична значущість роботи** полягає в тому, що розроблені й апробовані елементи психологічного супроводу переживання військовослужбовцями бойового стресу можуть бути використані в психологічній практиці військових психологів, в підготовці студентів-психологів до майбутньої професійної діяльності.

**Апробація результатів дослідження** – участь у 6-й Міжнародній науковій конференції «Інформаційні та інноваційні технології в ХХІ столітті» 19-20 вересня 2023 р. (Польща), виступ з доповіддю на тему «Шляхи актуалізації ресурсних можливостей переживання бойового стресу».

**Структура роботи.** Робота має вступ, три розділи, висновки, список літератури і додатки. Список використаної літератури налічує 56 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 96 сторінок, з них 75 основного тексту. Робота містить 14 таблиць; вміщує 4 додатки.

## РОЗДІЛ І

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ БОЙОВОГО СТРЕСУ ТА РЕСУРСНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЙОГО ПЕРЕЖИВАННЯ

#### 1.1. Психологічна сутність поняття «бойовий стрес»

Проведений аналіз сучасної наукової літератури з проблеми бойового стресу показав, що зарубіжні та українські вчені приділяли багато уваги вирішенню цієї достатньо складної проблеми, але на сьогодні немає єдиного погляду на визначення понять «стрес» і «бойовий стрес», тому наведемо найбільш відомі та загальноприйняті.

Загальновідомо, що стрес (від англ. stress – тиск, напруження) – термін, що використовується для позначення широкого кола станів людини, які виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи (стресори) [29, с. 378]. Психологи підкреслюють, що стрес – це психофізичний стан крайнього психічного (емоційного) напруження, який має негативні наслідки для здоров'я людини [11].

Понятійний апарат категорії «бойовий стрес» визначається науковцями по-різному. Це залежить від області проведених досліджень (медицина, біологія, психологія, соціологія, інші суспільні науки), від того, на що робить акцент дослідник.

Аналізуючи підходи різних авторів до розуміння бойового стресу, Г. Кормос [10, с. 44-45] об'єднує їх у декілька моделей:

1. Бойовий стрес розглядається як захворювання, як результат загострення в бойовій обстановці прихованого інтрапсихічного конфлікту, що раніше мав місце. Цій моделі відповідає термін «травматичний невроз».

2. Модель «витривалості». У даному випадку не стільки важливою є роль стану здоров'я людини, скільки обставини, що складаються таким чином, що поведінка військовослужбовця, яка характерна при травматичному



неврози, стає нормою повсякденної поведінки. Цій моделі відповідає термін «бойове виснаження» (N. Cameron, 1963).

3. Бойовий стрес може бути результатом свідомої мотивації 10 (A. Kardiner, 1947).

4. Модель оточення або «воєнної індукції». Вона підкреслює головну роль комбінації зовнішніх факторів (J. W. Apped, 1966).

5. Модель експериментального неврозу. У даному випадку внутрішній конфлікт, що виникає в людини в бойовій обстановці, розглядається за образом експериментального неврозу І.П. Павлова. Тільки змістом конфлікту є вибір між бажанням вижити та бажанням виконати свій обов'язок (H.E., Archibald, R. D. Tuddenham, 1965).

6. «Осудлива» модель. Вона відображає погляди тих, хто вважає, що бойовий стрес викликаний боягузливістю та небажанням військовослужбовців виконувати свій патріотичний обов'язок. Ця ненаукова модель має величезний вплив на вивчення даної проблеми.

У наказі Міністерства оборони України «Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, які брали участь в антитерористичній операції, під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів) від 09.12.2015 № 702, надано визначення поняття бойовий стрес – «багаторівневий процес адаптаційної активності організму людини в умовах екстремальної бойової обстановки, який супроводжується напруженням механізмів реактивної саморегуляції та закріпленням специфічних пристосувальних психофізіологічних змін. Бойовий стрес є передпатологічним дестабілізаційним станом, що вичерпує функціональний резерв організму, збільшує ризик дезінтеграції психічної дії та стійких соматовегетативних дисфункцій» [32].

І. Приходько передбачає о розуміння бойового стресу як процесу впливу факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовця, що супроводжується зменшенням рівня психологічної безпеки особистості та появою неспецифічних доклінічних психологічних проявів, які у сукупності

визначаються поняттям «бойова психологічна травма особистості» або сягають специфічних нозологічних ознак психічних розладів, об'єднаних у категорію «бойова психічна травма» [52].

К. Кравченко, О. Тімченко, Ю. Широбоков запропонували визначати «бойовий стрес як переживання, які виникають у військовослужбовця при опосередкованому чи безпосередньому впливі на нього стрес-факторів бойової діяльності та проявляються у вигляді емоційних, інтелектуальних, фізичних та поведінкових реакцій» [19, с. 143]. Автори роблять акцент на деструктивні наслідки дії стресорів у бойових умовах, хоча підкреслюють, що останні, насамперед, зумовлені індивідуальними особливостями особистості, можуть мати різну силу і термін проявлення (під час бою, відразу після бойових дій або через певний проміжок часу), можуть викликати гостру психічну реакцію або спричинити розвиток хронічних стресових розладів тощо. Бойовий стрес є невід'ємною частиною психічної травматизації учасників бойових дій і залежить від індивідуально-типологічних, індивідуально-психологічних, ситуаційно-середовищних, соціально-політичних та соціально-психологічних чинників.

Слід зазначити, що ряд дослідників звертають увагу на факти позитивні посттравматичні тенденції після пережитого бойового стресу, які спостерігаються у певній категорії військовослужбовців. Серед зазначених тенденцій можна спостерігати наступне: підвищення резидентності; впевненість у собі й у власних силах; покращення самодисципліни, самоконтролю і комунікативних здатностей; зростання особистісної зрілості; підвищення почуття власної гідності; переосмислення ролі сім'ї, категорій моральних цінностей і цінності різних аспектів людського життя; цілеспрямованість та наполегливість у досягненні мети; розширення планів на майбутнє; підвищення рівня групової згуртованості, психологічної і функціональної готовності до спільних бойових дій, внутрішньогрупової й міжгрупової взаємодії тощо [20, с. 138-139; 25, с. 65-70].

C. R. Figley, W. P. Nash, узагальнюючи велику кількість досліджень проведених американськими вченими (J. C. Bradley, C. A. Castro, J. Carlton, M. A. Cooper, B. E. Crow, V. T. Deal, F. Del Jones, C. R. Figley, L. M. French, G. A. Gahm, E. G. Howe, B. Litz, G. H. Manos, J. E. MCCarroll, W. P. Nash, A. L. Peterson, B. J. Schneider, E. B. Schoomaker, H. J. Wain та ін.) пропонують розглядати стрес як транзакційну модель, в основі якої є загальна напруга, що виникає в службових обставинах і порушує фізичну та психологічну рівновагу військових. На їх думку, бойовий стрес включає всі різновиди психологічного й емоційного стресу та виникає як внаслідок різних небезпек, так і при виконанні бойових завдань та інших військових операцій. А наслідки напруги, яку переживають військовослужбовці опосередковані комплексною взаємодією між змінними чинниками, специфічними для кожного індивіда та ситуації, і динамічною взаємодією між ними.

Посилаючись на В. Бодрова, І. Приходько при аналізі поняття бойового стресу в якості смислових акцентів його розуміння підкреслює: по-перше, як будь-які зовнішні стимули або події, що викликають у людини напругу або збудження («стресор», «стрес-фактор»); по-друге, може відноситися до суб'єктивної реакції (coping processes); по-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на запропоновану вимогу або шкідливий вплив. Функцією цих фізичних (фізіологічних) реакцій, мабуть, є підтримка поведінкових дій і психічних процесів щодо подолання цього стану. Науковці погоджуються в тому, що в основі виникнення психологічного стресу є інформаційно-когнітивні процеси, які відображають реальні або уявні умови стресогенних ситуацій [30, с. 3].

На думку фахівців НАТО, бойовим стресом (BSC) є індивідуальне відображення бойової стресової реакції.

Згідно з глосарієм медичних термінів і визначень AMedP-13 (A) – НАТО. Агентства стандартизації (NSA) (НАТО), який у новій редакції був затверджений 6 травня 2011 р., постраждали у результаті бойового стресу класифікуються як бойові жертви. Більшість з цих жертв не стають

пацієнтами, тому що вони можуть справлятися з наслідками бойового стресу за межами системи медичної підтримки та швидко повернутися до виконання своїх службових обов'язків. На переконання американських фахівців, бойовий стрес включає всі різновиди психологічного й емоційного стресу і виникає як наслідок небезпек і вимог виконання завдань бойових та інших військових операцій [26, с. 123].

Отже, відмінною особливістю бойового стресу є наявність стрес факторів бойової обстановки. Бойовий стрес розглядається науковцями як основна реакцією військовослужбовця на бойові події, і розуміється як багаторівневий процес адаптаційної активності людського організму в умовах бойової обстановки, що супроводжується напруженою механізмів реактивної саморегуляції і закріпленням специфічних пристосувальних психофізіологічних змін [11, с. 44].

Посилаючись на думку відомих дослідників стресу Р. Лазаруса і Р. Ланьєра, які в своїх роботах інтерпретували психологічний стрес не тільки як реакцію, але як процес, в якому вимоги середовища розглядаються особистістю, виходячи з її ресурсів і ймовірності вирішення проблемної ситуації, яка виникає, що визначає індивідуальні відмінності в реакції на стресову ситуацію, О. Г. Блінов [5, с. 61] визначає бойовий стрес як «стан психічного напруження військовослужбовців у процесі їх адаптації до умов бойової діяльності з використанням ресурсного потенціалу». Дослідник наголошує, що саме ресурсна база людини може бути основою оптимізації психічних станів військовослужбовця, прискорення психологічної адаптації до умов бойової діяльності [5, с. 63].

Підхід до розуміння бойового стресу, запропонований О. Г. Бліновим відповідає поглядам провідних фахівців у сфері бойового стресу А. Кардінера, С. Радо, С. Футтермана. С. Радо розглядав невротичні розлади у військових, як встановлення нового способу адаптації, заснованого на обмежених психічних ресурсах (S. Rado, 1942). С. Футтерман, стверджував, що саме порушенням здатності до адаптації зумовлені невротичні реакції у

солдатів (S. Futterman, 1944). А. Кардінером було виокремлено адаптаційну складову у структурі сучасного поняття «бойовий стрес». На думку А. Кардінера, адаптаційні можливості військовослужбовця можуть давати змогу прогнозувати перебіг у нього «бойового стресу» та подальше його ускладнення [52, с. 325- 330].

Враховуючи активною дією на комбатантів бойового стресу і велику вірогідність його травматичного впливу О. Г. Блінов підкреслює, що психологічна ресурсна база людини може бути основою оптимізації психічних станів військовослужбовця, прискорення психологічної адаптації до умов бойової діяльності. Також запропоноване визначення бойового стресу доповнює інші його визначення і дозволяє досліджувати відповідні структурні елементи: психічні стани військовослужбовців, стресові реакції, причини психічного напруження військових, процеси їхньої адаптації, умови бойової діяльності, ресурсний потенціал комбатантів, особливості його формування та використання та ін. [5, с. 62-63].

Таким чином, психологічне розуміння бойового стресу як стану психічного напруження військовослужбовців у процесі їх адаптації до умов бойової діяльності з використанням ресурсного потенціалу, з одного боку відповідає вимогам існуючої феноменології досліджуваного явища, з іншого – задачам нашого дослідження. Представлений науковий погляд допомагає розкриттю психологічного змісту бойового стресу та створенню простору для проведення у подальшому психологічних досліджень особливостей його переживання комбатантами.

## **1.2. Особливості переживання комбатантами різних видів бойового стресу**

У різних ситуаціях, особливо в бойових умовах, людина може проявляти себе по різному: у деяких випадках вона швидко пристосовується і здатна самостійно впоратися з проблемою, а інколи їй потрібна підтримка оточуючих

або професійна допомога спеціалістів. Саме тому, командир (кожен на своєму рівні) має забезпечувати постійний моніторинг стресу та морально-психологічного клімату у своєму підрозділі. Командир повинен знати у якій зоні стресу перебуває той чи інший військовослужбовець у кожен момент часу, ураховувати можливі ризики для здоров'я і вживати превентивних заходів щодо збереження психологічного здоров'я [25].

Забезпечення моніторингу бойового стресу у комбатантів ускладнюється відсутністю єдиного підходу науковців до визначення критеріїв за якими можна було б систематизувати численні, різноманітні вегетативні, емоційні, когнітивні, поведінкові прояви переживання стресу. Аналіз наукових джерел [3, с. 37-41] показав, що різні автори з різних позицій підходять до вирішення зазначеного питання. Систематизуючи варіації переживання бойового стресу психологи виділяють окремі його види, етапи, ранги, зони, форми, рівні прояву.

Так, існує пропозиція розділити бойовий стрес, на наступні види (Л. Китаєв-Смик, 1983, 2006) [10, с. 46]:

- конструктивний (з'являються нові, корисні властивості психіки; військовослужбовці стають більш охайними, стежать за зброєю, охоче опановують нові її види, в бою – налаштовані на перемогу, на виживання, по відношенню до полонених і місцевих жителів – лояльні);

- деструктивний – характеризується найменшою пристосованістю військовослужбовців до бойової обстановки, навіть у порівнянні з тим, якими вони були, прибувши на фронт, відбуваються деструктивні, руйнівні психологічні зміни, необхідна ізоляція в тил;

- вторинний воєнний (післявоєнний) стрес – відбувається у випадку інвергування (перевертання), коли бойовий ентузіазм молодих бійців перетворюється у відчай і здатність до протестного суїциду (самогубства), як помсти кривдникам. Зустрічається у молодих ветеранів, в результаті відсутності їм допомоги під час інтегрування в мирне життя).

Інший підхід – класифікація бойового стресу, яка передбачає градацію за інтенсивністю його переживання комбатантом.

До бойового стресу помірної сили більшість військовослужбовців, як правило, добре адаптується. На початковому етапі навіть спостерігаються концентрація уваги, ясність мислення, поліпшення пам'яті, підвищення бойової активності та цілеспрямованості дій.

Бойовий стрес надмірної сили викликає істотні зміни й має різні форми прояву. На індивідуальному рівні може мати такі форми: різке неадекватне підвищення або зниження бойової активності; різке підвищення емоційності або заціпеніння; деструктивна форма мотивації або демотивації до бойової діяльності; різке невластиве зниження дисциплінованості і відповідальності за виконання поставлених завдань; порушення моральних норм комунікації з оточуючими; дезорієнтація у просторі й часі; відчуття нереальності ситуації; гнівливість, роздратованість і агресивність; пригніченість й апатія; безнадійність; втрата сенсу життя і поява суїцидальних думок; панічні настрої тощо. На груповому рівні спостерігаються такі негативні прояви, як значне погіршення соціально-психологічного клімату й зниження згуртованості і взаємодопомоги; зростання конфліктності; поширення панічних настроїв й негативного ставлення до виконання поставленого завдання. Стресові впливи надмірної сили можуть проявлятися у таких граничних формах, як невротичні та психотичні розлади. Особливо небезпечними під час ведення бойових дій є прояви групової паніки та істерії, що дезадаптує велику кількість військовослужбовців і позбавляє їх здатності адекватно оцінювати ситуацію й спроможності функціонального виконання бойових завдань. Спостерігається відсутність ефективної спільної діяльності, мотивації і віри в перемогу.

Існує і більш детальний поділ (Л. Китаєв-Смик, 1983, 2006) [10, с. 48-49].

Бойовий стрес невисокої інтенсивності (БСНІ), як правило, ефективно долається більшістю військовослужбовців та на початковому етапі може сприяти підвищенню їх бойової активності. Надалі, БСНІ або стає звичним для

учасників бойових дій, або переходить в бойовий стрес підвищеної інтенсивності.

Бойовий стрес підвищеної інтенсивності (БСПІ) (бойовий стрес високої ефективності, дистрес) може значно ускладнити діяльність як окремого військовослужбовця, так і військових колективів. На індивідуальному рівні БСПІ проявляється в таких формах, як: різке, неадекватне бойовій обстановці підвищення або, навпаки, зниження бойової активності; неадекватне бойовій ситуації підвищення емоційного збудження або, навпаки, емоційне заціпеніння, емоційна “тупість”; поява деструктивних форм мотивації бойової діяльності або, навпаки, бажання “вийти” з бою, будь-якою ціною зберегти собі життя; втрата орієнтації в ситуації бою; відчуття нереальності того, що відбувається в бойовій ситуації; самовідчуження; різке, невластиве конкретному військовослужбовцю зниження дисциплінованості, поява порушень моральних норм міжособистісних відносин, що не спостерігалося раніше, а також деструктивних форм спілкування з оточуючими, розбещеності поведінки; високий рівень необґрунтованої дратівливості, гнівливості, агресивності; різке зростання тривожності або, навпаки, необґрунтоване нехтування небезпекою; нездатність впоратися з переживаннями страху; поява помітної замкнутості, пригніченості, апатії; втрата інтересу до життя, виникнення думок про самогубство; значне підвищення психічної напруженості і настороженості; розосередженість уваги або труднощі стосовно її швидкого переключення; різке зниження психологічної стійкості або, навпаки, зростання ригідності психічних процесів; поява схильності до панічних настроїв та ін. Такі прояви бойового стресу сприяють помітному зростанню помилок і зривів у здійсненні військовослужбовцем бойової діяльності, її дезорганізації. БСПІ, як правило, чинить негативний вплив на перебіг фізіологічних процесів в організмі військовослужбовця, що виражається в помітному погіршенні стану здоров'я, виникненні нових або загостренні наявних раніше захворювань, розладах автоматизмів фізіологічного рівня.



На груповому рівні БСП проявляється не тільки у збільшенні кількості військовослужбовців, які його зазнають, але також в якісній зміні соціально-психологічної ситуації у військових колективах. Це може виражатися в таких негативних явищах, як: різке погіршення соціально-психологічного клімату і значне зростання конфліктності у військових колективах, помітне зниження рівня згуртованості і взаємовиручки військовослужбовців, поширення серед них негативного ставлення до виконуваної бойової задачі, командування, формування у військових колективах соціально психологічних передумов до поширення в них панічних настроїв та ін. В той же час, високий рівень групового розвитку військового колективу, професійна та психологічна готовність його членів до спільних бойових дій, наявність у них позитивного досвіду внутрішньогрупової і міжгрупової взаємодії в бойовій обстановці можуть сприяти зниженню руйнівного впливу БСП.

Найбільш інтенсивний бойовий стрес (НІБС) проявляється у формах, які перешкоджають здійсненню бойової діяльності на відносно тривалій час. Граничними формами його прояву є невротичні та психотичні розлади. При цьому, чим більше військовослужбовців відчуває найбільш інтенсивні форми бойового стресу, тим більше психологічних втрат у підрозділі, частині, з'єднанні. Розлад – клінічно визначена група симптомів або поведінкових ознак, які в більшості випадків спричиняють страждання і перешкоджають особистісному функціонуванню.

На думку В. Литкіна, роль стресу в життєдіяльності воїна різна [5, с. 83]. Помірний стрес сприяє мобілізації фізичних і психічних можливостей, захисних сил організму, активізує інтелектуальні процеси, створює оптимальне бойове збудження, інтенсифікує доцільну діяльність воїна. Тривалий або надто інтенсивний вплив негативних бойових факторів, висока суб'єктивна значимість їх для військовослужбовця здатні породжувати непродуктивні стресові стани (дистрес). Дистрес виникає у тих випадках, коли людина відчуває почуття безпорадності, безсилля, безнадійності, пригніченості. Реакція воїна на вплив стресорів бойової обстановки,

інтенсивність переживання бойового стресу залежить від взаємодії двох основних факторів: сили і тривалості впливу стресорів на психіку воїна та індивідуальних особливостей реагування воїна на їх вплив.

Очевидно, що чим більш інтенсивно військовослужбовець пережив бойовий стрес в бойовій обстановці, тим більша ймовірність виникнення у нього негативних наслідків після припинення впливу бойових стресорів, серед яких гострі психогенні реакції (гостра стресова реакція, гострі стресові розлади), порушення адаптації.

Крім того, Л. Китаєв-Смик (1983, 2006) [10, с. 46-47; 18, с. 60-63] поділяє бойовий стрес на чотири ранги.

Бойовий стрес першого рангу (початковий) – первинна реакція на раптову небезпеку: одні люди активні, збуджені, інші – навпаки, пасивно замирають. В залежності від специфіки роботи вроджених програм поведінки.

Бойовий стрес другого рангу характеризується небажаними, хворобливими порушеннями спілкування та службових взаємовідносин. На тілесному рівні – у це початок різних психосоматичних хвороб: артеріальної гіпертензії, стенокардії, гастриту, виразкової хвороби шлунку та кишківника та ін. При цьому, помітно знижуються витривалість і боєздатність комбатантів. Тому їх доцільно госпіталізувати, якщо немає такої можливості, відправити у тиліві підрозділи.

Бойовий стрес третього рангу – важкий стрес, який в мирному житті не зустрічається. Виявляється у вигляді патофізіологічних (внутрішньотілесних) проявів. Включаються механізми самознищення: глибинна депресія, інфантилізація, брутальна агресивність.

Стресову кризу четвертого рангу (завершення життя) можна розглядати як стан помираючої людини.

Психологи (О.Г. Караяні, І.В. Сиромятніков, 2006 [10, с. 47]) розглядають бойовий стрес як багаторівневий процес адаптаційної активності людського організму в умовах бойової обстановки, що супроводжується

напругою механізмів саморегуляції і формуванням пристосувальної поведінки; механізм комплексної мобілізації організму для дій в небезпечних умовах. Бойовий стрес – це процес мобілізації всіх наявних можливостей організму, імунної, захисної, нервової, психічної систем для подолання життєнебезпечної ситуації. Ними також були виділені рівні бойового стресу:

- біохімічний (гормональні зміни);
- фізіологічний (об'єм легенів – кисень, очі – різкість і дальність зору, звуження артерій – тиск крові, перерозподіл кров'яних потоків – збільшення енергопостачання, сили м'язів, виведення шлаків);
- психофізіологічний (симпатична і парасимпатична нервова система);
- психологічний (звуження свідомості, концентрація на небезпеці, відчуття тривоги – готовність; мотивація);
- соціально-психологічний (діяльнісне опосередкування спілкування, його згорнутість, зниження етичного статусу).

Також виокремлюють специфічні форми бойового стресу: нетравматичний стрес; травматичний (бойова психічна травма); посттравматичний.

Існує точка зору, згідно якої бойовий стрес є сукупністю субреактивних станів. Під субреактивними станами розуміються стани схожі за своїми проявами з деякими проявами реактивних станів, але відрізняються від них меншою силою, стійкістю і тотальністю проявів. Реактивні стани – тимчасові зворотні розлади психічної діяльності, що виникають як реакція у відповідь на вплив психічної травми [10].

Р. Габріель [7] описує процес пристосування військовослужбовців до бойової обстановки у вигляді поетапного наростання у них бойової втоми і втрати боєздатності. Автор виділяє чотири таких етапи.

На першому етапі воїни, що потрапили в бойову обстановку, відчувають перезбудження, страх, втрату бойових навичок. Симптомами страху, який то спадає, то загострюється, є збільшення частоти сечовиділення, гострих нападів спраги, відмови від їжі, аж до анорексії – відсутності апетиту, коли їжа не

засвоюється. У випадках посилення небезпеки у воїнів відзначаються підвищене потовиділення, порушення координації рухів, сильне тремтіння кінцівок і всього тіла. Помітно знижується бажання до спілкування з товаришами по службі. Іншими словами, різко посилюються фізіологічні функції організму, які ускладнюють воїну можливість діяти. Етап зазвичай триває 5–7 днів. За цей час значна кількість військовослужбовців потрапляють під вплив бойового шоку. Ті з них, хто залишаються в строю, здобувають упевненість у собі, у своїй зброї, в товаришах, набувають бойового досвіду.

На другому етапі фізіологічні функції меншою мірою впливають на поведінку воїнів у бою. У його часових межах (до двох тижнів) відзначається пік бойових можливостей особового складу.

Після закінчення трьох тижнів безперервного перебування на передовій починається третій етап – процес інтенсивного наростання бойового виснаження. Солдати втомлюються навіть після незначного фізичного або психічного навантаження, втрачають здатність повноцінно спати, особливо в нічний час. Деякі з них виявляються нездатними чітко орієнтуватися в бойовій обстановці. Наприклад, не відрізняють вогонь своїх військ від вогню противника, розриви снарядів, що наближаються, від снарядів, які віддаляються. Як загальна тенденція відзначається наростання агресивності, злості, надмірної обережності.

Четвертий етап перебування на передньому краї (після тридцяти діб участі в бойових діях) характеризується появою почуття безпорадності і безнадійності, нав'язливих уявлень про власну загибель або поранення. У військовослужбовців розвивається апатія, слабшає пам'ять, погіршуються якості уваги, регресують бойові навички. Свідомість практично повністю зайнята думками про своїх рідних і фатальною впевненістю у своїй смерті. Навіть найнебезпечніші події не можуть вивести воїнів зі стану апатії [7].

Р. Габріель [7] завершує докладне дослідження даного питання таким висновком: якщо після 45 діб безперервного перебування на полі бою

військовослужбовці не будуть відправлені в тил, вони за своїми психофізіологічним можливостям виявляється небоєздатними.

На основі проведеного теоретичного аналізу О. Г. Блінов [5, с. 75] виокремлює наступні види бойового стресу і стресових станів є: стреси, пов'язані з його результатами та наслідками (превентивний, випереджаючий травматичні події майбутнього; конструктивний; деструктивний; травматичний; стрес-девіації; посттравматичний; посттравматичне зростання); розподілу бойового стресу на два види – фізіологічного та психологічного; в залежності від наявності в перебігу стресу чотирьох субсиндромів: вегетативного, емоційно-поведінкового, когнітивного, соціально-психологічного.

Таким чином, результати теоретичного аналізу дозволяють стверджувати, що розглянуті класифікації бойового стресу описують його різновиди, але є певні проблеми, які стосуються понятійного апарату, оскільки, якщо проаналізувати та порівняти ці класифікації, можна побачити, що різні терміни описують одні й ті самі види перебігу бойового стресу. Намагаючись систематизувати різні прояви переживання комбатантами бойового стресу психологи виділяють окремі його види, етапи, ранги, зони, форми, рівні прояву.

Більшість авторів акцентують увагу на негативних наслідках бойового стресу, від можливої зміни рис характеру військовослужбовця, прояв до цього невластивих йому акцентуацій, загострення (у межах норми) властивостей особистості; до виникнення стрес-асоційованих розладів та ризиків проявів суїцидального характеру тощо. Науковці наголошують, що в бойових умовах психічна травматизація є поширеним явищем. З іншого боку, психологи визнають, що є й позитивні напрямки розвитку та завершення бойового стресу. Позитивний розвиток бойового стресу буде обумовлений, з одного боку низькою інтенсивністю стресогенних факторів, з іншого – стресостійкістю комбатанта, яка зумовлена спроможністю ефективно застосовувати власні ресурсні можливості.

### **1.3. Аналіз ресурсних можливостей переживання військовослужбовцями бойового стресу**

Небезпечна бойова обстановка на різних військовослужбовців впливає по-різному через численні чинники. Важливим аспектом є розуміння й особисте ставлення до подій, що відбуваються, усвідомлення свого місця і ролі в них. Велике значення має набутий бойовий досвід, інтенсивність і вид бойових дій, обсяг втрат з обох сторін, ставлення до противника, стосунки з товаришами по зброї та командирами.

У бойовій обстановці стресостійкому комбатанту притаманні швидка орієнтація в непередбачуваних умовах, швидке оволодіння собою й оптимальна адаптація до ситуації, здатність зберігати ясність розуму й конструктивне логічне мислення, якісне функціональне виконання професійних та бойових завдань, вміння прогнозувати свої дії, надавати допомогу товаришам по службі тощо. Така поведінка зумовлена наявністю високого рівня внутрішніх психофізіологічних, енергетичних, когнітивних, поведінкових, емоційних копінг-ресурсів та копінг-стратегій і спроможністю ефективно застосовувати їх для подолання бойового стресу й швидкої адаптації в бойових умовах [37].

Поняття копінгу як здатність до подолання стресу було введене Р. Лазарусом [53, с. 176-234]. У його теорії копінгу важливого значення набувають механізми подолання стресу які визначають розвиток різних форм поведінки, що призводять до адаптації або дезадаптації особистості. Автор неодноразово підкреслював, що здатність переборювати стрес, у більшості випадків, є більш важливою, ніж природа, величина й частота стресового впливу. «Копінг»-поведінка або поведінка подолання (стрес-долаюча поведінка) в сучасній психологічній науці визначається як поведінка, що спрямована на усунення або зменшення сили впливу стресогенного фактора на особистість [16, с. 272; 38; 39; 42].

Когнітивно-феноменологічна теорія подолання стресу, яку розробили Р. Лазарус і С. Фолкман (R. Lazarus & S. Folkman), на сьогоднішній день є найпоширенішою [49, с.105-127; 54, с. 167-169]. Вчені позначили психологічне подолання як когнітивні й поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу. Активна форма копінг-поведінки, або активне подолання, є цілеспрямованим усуненням або зміною впливу стресової ситуації, ослабленням стресового зв'язку особистості з її навколишнім середовищем. Пасивна копінг-поведінка, або пасивне подолання, визначається як інтрапсихічні способи впоратися зі стресом з використанням різного арсеналу механізмів психологічного захисту, спрямованих на редукцію емоційного напруження, а не на зміну стресової ситуації [39].

У результаті теоретичних й експериментальних досліджень було показано, що для подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного в неї особистісного досвіду (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Тому поведінку подолання (стресодолаючу поведінку) стали розглядати як результат взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів.

Копінг-стратегії – це способи керування стресовим фактором, що виникають як відповідь особистості на сприймання загрози. Копінг-ресурси – відносно стабільні характеристики людей і стресу, які сприяють розвитку способів його подолання [36; 1, с. 337 - 348; 44, с. 12-29; 45, с. 21-56; 48, с. 67-134; 51, с.51-58; 55, с. 554 - 567; 46; 47 с. 225 -255]. У роботах багатьох вчених [46, с. 651-689; 47, с. 225 -255] було показано, що успішність адаптації до життєвих стресів визначається ефективністю розвитку копінг-ресурсів. Низький розвиток копінг-ресурсів сприяє формуванню пасивної дезадаптивної копінг-поведінки, соціальної ізоляції й дезінтеграції особистості.

У рамках інтегративної моделі стресу, запропонованої К.В. Matheny, D.W. Аусок з співавторами [56, с. 49-83], поряд з емоційно-орієнтованим та

проблемно-орієнтованим видом копінгу представлено вид превентивного подолання стресу, де особливу роль відіграють зусилля, спрямовані на побудову індивідуальних психологічних ресурсів, на усвідомлення вже наявних ресурсів і на розвиток навичок керування й використання індивідуальних ресурсів людини при зіткненні зі стресами.

Питання вивчення копінг-стратегій і копінг-ресурсів у подоланні стресових ситуацій актуалізуються в дослідженнях проявів негативного впливу бойового стресу на особистість та необхідність пошуку шляхів розвитку стресостійкості у військовослужбовців. Вагомими у цьому напрямі є здобутки українських науковців: О. Блінова, В. М. Корольчук, С. І. Корсуна, К. О. Кравченко, В. І. Осьодла, К. Островської, І. Сулятицького, О. В. Тімченка, Ю. М. Широбокова та ін. Науковцями досліджувалися такі базисні стратегії подолання наслідків дії стрес-факторів, як проблемно-орієнтована, емоційно-орієнтована, пошук соціальної підтримки, уникання та відволікання.

Проблемно-орієнтована копінг-стратегія розглядається як когнітивно-поведінковий процес, який передбачає раціональний аналіз ситуацій та пошук альтернативних шляхів виходу з неї; усунення або зменшення сили впливу стресу, оптимістичне налаштування; впевненість у собі; активний відпочинок. Така стратегія буде ефективною в кризових ситуаціях і бойових умовах, оскільки зменшує вплив стресу та надмірне психологічне напруження військовослужбовця, активує когнітивну сферу і сприяє розвитку критичного мислення, яке допомагає приймати та відстоювати зважені рішення і шукати нові шляхи вирішення проблем. Цінним є також набуття уміння знайти, проаналізувати й ефективно застосувати необхідну інформацію, бути стійким і не піддаватися маніпуляціям.

Емоційно-орієнтована копінг-стратегія відображає прагнення регулювати власний емоційний стан, відчуття і дії. Вираз емоцій зазвичай вважають ефективним способом стабілізації психоемоційного стану. Під впливом емоцій на фізіологічному рівні змінюється функціонування



внутрішніх органів, залоз внутрішньої й змішаної секреції і систем: кровеносної, дихальної, травної тощо. Так, під час емоційних переживань змінюється кровообіг: пришвидшується або сповільнюється серцебиття, змінюється тонус кровеносних судин, підвищується або знижується кров'яний тиск тощо. На поведінковому рівні надмірна емоційність і тривалість переживань мають асоціальну спрямованість, а в бойових умовах можуть дестабілізувати внутрішній стан, призвести до афективних проявів і спричинити значну психоемоційну травматизацію особистості. Позитивні емоції сприяють підвищенню резильєнтності особистості до непередбачуваних ситуацій, прискорюють процес одужання у разі травматизації, створюють сприятливий клімат тощо. Емоційний компонент є важливою детермінантою емоційно-орієнтованого копінгу, адже переважання тих чи інших емоцій зумовлює вибір типу реагування на ситуацію [17, с.194].

Пошук соціальної підтримки – стратегія, орієнтована на отримання розуміння від інших людей та активну взаємодію із соціумом. Передбачає прагнення до комунікації з сім'єю, родичами, друзями, знайомими; потребу в емпатії, афіліації й емоційній підтримці; набуття нових знайомств; пошук професійної психологічної допомоги та духовної опори. Застосування цієї стратегії посилює упевненість військовослужбовця в тому, що його цінують, люблять і розуміють, що він є членом суспільства і про нього турбуються. Таким чином зменшується несприятливий вплив стресорів на особистість, забезпечуючи їй психічне здоров'я, благополуччя і відчуття захищеності. Водночас соціальна допомога може викликати зворотний процес, якщо буде надмірною і недоречною [37, с. 58-61; 17, с. 194].

Стратегія уникнення передбачає: прагнення особистості уникнути проблеми задля зменшення емоційного напруження; сподівання, що все вирішиться саме по собі, без особистого її втручання; ігнорування проблеми; замкнутість, усамітнення; тривогу за майбутнє, розпач; відчуття відповідальності за проблему та самозвинувачення. Стратегія уникнення сприяє формуванню дезадаптивної поведінки, спонукає до вживання

алкоголю, наркотичних речовин тощо. Це, у свою чергу, сприяє формуванню залежностей та перешкоджає накопиченню ресурсів протидії наслідкам бойового стресу [19, с. 141].

Копінг-стратегія відволікання передбачає дистанціювання від проблемної ситуації, прокрастинацію. Людина намагається подивитися на проблему ніби з боку. Виникає бажання відсторонитися і відпочити. Техніки, які ґрунтуються на стратегіях уникнення і відволікання підтвердили свою ефективність дослідженням військовослужбовців, які перебували в полоні. Дистанціювання від власних думок і загроз, заняття можливими активними руховими вправами, придумування різних занять, гумор, раціональне мислення, оптимізм допомагали долати стрес у ситуації полону і зберігали емоційну рівновагу. Фізичні вправи підтримували в кращому стані тіло, що якісно впливало на оздоровлення психіки [25, с. 251–252].

Використання особистістю копінг-стратегій уникання та відволікання може також вказувати на домінування мотивації уникати стресового впливу над мотивацією конструктивного вирішення проблеми і бажанням досягти успіху.

Копінг-стратегії детермінуються наявністю копінг-ресурсів, які використовуються або ймовірно можуть бути використані суб'єктом для подолання стресу. У науковій літературі найчастіше виділяють особистісні копінг-ресурси та копінг-ресурси соціального середовища.

До особистісних копінг-ресурсів належать: здатність людини адекватно сприймати, усвідомлювати й оцінювати вплив навколишнього середовища; уміння управляти власним життям і брати за нього відповідальність; рівень освіти; вміння комунікувати із соціумом; рівень тривожності; локус контролю; морально-етичні цінності та установки; афіліація; емпатія; духовність; релігійність; індивідуальні психологічні особливості, а також такі властивості, як витривалість, мужність, толерантність тощо.

Базисним особистісним ресурсом долаючої поведінки є «Я-концепція», та її основні змістові елементи – самосвідомість та самооцінка. Адекватна

самооцінка є найбільш ресурсною. Військовослужбовець із заниженою самооцінкою виявляє недовіру до оточуючих, демонструє несправедливе і негативне ставлення до інших, оскільки йому здається, що вони його не поважають і не люблять. Зазвичай така особистість тяжіє до авторитарного стилю спілкування і жорсткої дисципліни. Завищена самооцінка дистанціює військовослужбовця від інших, ускладнює встановлення продуктивних стосунків з товаришами по зброї. Адекватно висока самооцінка потенціює: впевненість у собі, яка забезпечує здатність до активних і позитивних дій; встановлення контакту з незнайомими людьми без особливих ускладнень; асертивність, яка передбачає здатність відстоювати власну думку, не порушуючи моральних прав іншої людини; здатність сприймати іншу думку, якщо вона є ефективною. Тому адекватна і висока самооцінка особистості є важливим ресурсом ефективної долаючої поведінки і формує позитивний образ «Я». [15, с. 158; 25, с. 249-252].

Позитивна «Я-концепція» зумовлює високий рівень резильєнтності військовослужбовця, забезпечує низький рівень тривожності і вразливості, дає впевненість у власних спроможностях контролю над ситуацією й можливість ефективної взаємодії з соціумом та мотивацію до особистісного зростання. Негативна «Я-концепція» навпаки зменшує стійкість до стресу.

Локус контролю – базисний ресурс, який великою мірою зумовлює вибір і реалізацію копінг-стратегій у подоланні бойового стресу. Цей ресурс визначає схильність особистості брати відповідальність на себе за результати своєї діяльності (інтернальний, внутрішній локус контролю) або перекладати її на інших людей та зовнішні фактори (екстернальний, зовнішній локус контролю). Від того, в якій мірі військовослужбовець відчуває себе активним суб'єктом власної діяльності, залежить рівень його стресостійкості й поведінка, що особливо важливо у бойових умовах. Інтернальний локус контролю забезпечує впевненість у собі та своїх спроможностях, відповідальність за прийняття рішень і власні дії, активну соціальну позицію, стійкість емоційно-вольової сфери, когнітивну активність, усвідомлення

прагнень та перспектив на майбутнє, відчуття здатності контролювати середовище, підвищує самооцінку й зміцнює стійкість. Чимала кількість досліджень показує, що інтернальний локус контролю дає змогу зменшувати негативні прояви гострого і хронічного стресу, тобто, чим більший особистісний контроль над ситуацією, тим менший рівень тривоги під час впливу стресорів.

Особистості з екстернальним локусом контролю схильні до вираженої тривожності і менш ефективні у подоланні стресу [15, с. 157–158]. На формування самооцінки й локусу контролю, вибір і реалізацію обраних копінг-стратегій значно впливає розвиненість комунікативної сфери, основними копінг-ресурсами якої є афіліація, емпатія і сенситивність. Афіліація передбачає бажання військовослужбовця бути в соціумі, мотивацію до позитивного спілкування, потребу в створенні емоційно-значимих і довірливих стосунків з іншими. Для особистості з високим рівнем афіліації характерна ефективна взаємодія в групі та прагнення до співпраці, впевненість, невимушеність і відкритість. Низький рівень афіліації проявляється у невпевненості, тривожності, самотності, внутрішньому дискомфорті, скутості, у боязні бути неприйнятими іншими, провокує і поглиблює існуючий стрес [9, с. 137-138].

З афіліацією нерозривно пов'язана емпатія – здатність відчувати та розуміти почуття інших людей і бачити світ з позиції іншої людини. Емпатія є необхідною умовою для успішного розв'язання конфліктних ситуацій, ефективної роботи в групі, уміння слухати й приймати рішення у складних ситуаціях тощо. На сучасному етапі під емпатією розуміють: емоційний процес переживання афективного стану людини у відповідь на її емоційну поведінку; когнітивний процес розуміння й осмислення внутрішнього стану іншої людини і здатність прийняти її позицію; складний афективно-когнітивний процес; взаємодію афективного, когнітивного й діючого компонентів [17, с. 161]. Емпатія є важливим ресурсом для подолання стресових і складних ситуацій. Високий рівень емпатії дає змогу долати

власний стрес і допомагати іншим, а низький рівень спрямовує дії на задоволення власних потреб і зменшення власного емоційного напруження.

Сенситивність (чутливість) проявляється у підвищеній чутливості до впливу оточення та у боязні бути відторгнутим іншими людьми. Надмірний рівень сенситивності військовослужбовця характеризується підвищеною тривожністю, вразливістю, сором'язливістю, заниженою самооцінкою, побоюванням непередбачуваних подій і новизни, перешкоджає повноцінному адаптуванню у соціумі, міжособистісній комунікації. Надалі це може спричинити соціальну ізоляцію і зумовити труднощі у подоланні складних ситуацій.

Дехто з психологів акцентують увагу на неоднозначності ролі особистісного адаптаційного потенціалу. На основі отриманих емпіричних даних, констатують, що наслідки реактивних станів, які розвиваються переважно в період термінової адаптації до бойової, набагато сприятливіші за ті, які сформовані механізмом довготривалої адаптації. На їх думку модифікуючий вплив на стан особистісного адаптаційного потенціалу, на темп виснаження функціональних резервів організму впливає сукупність багатьох факторів (інтенсивність і тривалість бойових дій, умови перебування, хвороби, травми і поранення, оперативна обстановка, сенс війни, громадська підтримка, згуртованість підрозділу, відношення місцевого населення та ін.) [10, с. 45-46], тобто копінг-ресурси соціального середовища зумовлені оточенням, у якому перебуває людина.

Макросоціальним ресурсом можна вважати переконання комбатантів у позитивному ставленні народу до війни. Аналіз наукових досліджень дає можливість зазначити, що характер бойових дій військовослужбовців (активний, пасивний, самовідданий, самозберігаючий тощо) багато в чому залежить від ступеня популярності війни у свідомості мас [24, с. 76-80], розумінні у суспільстві справедливості дій з боку ЗСУ. Найбільш важливим мікросоціальним ресурсом є відчуття згуртованості військового підрозділу. Одним зі значущих соціальних ресурсів виступає довіра до свого командира,

до його професіоналізму. Значними ресурсами є організація життєдіяльності підрозділу у відповідності до виду, умов та інтенсивності бойових дій, особливостей застосування зброї, надійності засобів захисту, врахування природно-географічних та погодно-кліматичних умови тощо.

Базисним ресурсом копіngu є соціальна підтримка, яка орієнтована на подолання стресової ситуації завдяки активній взаємодії військовослужбовця з іншими людьми. Соціальна підтримка має такі важливі складові: бажання поділитися переживаннями з тими, кому довіряєш, з близькими й родичами для отримання від них емоційної підтримки; пошук інформації та практичної і професійної допомоги від значимих людей. Якщо людина, яка отримала психічну травму, залишилася невислуханою, у неї посилюється тривожність, часто загострюється бажання помсти, навіть невинна поведінка оточуючих у такому стані може сприйматися як загрозна і спричиняти неадекватну агресію. Думки про сімейні турботи і проблеми, спотворений тип виховання у сім'ї й дитячі травми, вороже налаштування місцевого населення окупованих територій також негативно впливають на мотивацію та спрямованість військовослужбовця, на систему його морально-етичних цінностей і боєдатність [19, с. 128-139; 37, с. 58-61]. Багато військовослужбовців, відмічають, що думки про батьків, дружину й дітей надають їм сили і є найсильнішою мотивацією залишитися живим [19, с. 134-135].

Отже, соціальна підтримка для військовослужбовців, які перебувають у зоні проведення бойових дій, є важливою і необхідною, оскільки має велику захисну функцію, підтримує бойовий дух, посилює патріотичну складову й віру у власні сили, надає особистості відчуття потрібності та важливості. Багато науковців вважають, що соціальна підтримка зменшує негативну дію стресорів, які дестабілізують психічні й соматичні системи організму та погіршують самопочуття. Завдяки соціальній підтримці поліпшується психоемоційний стан, активуються захисні механізми, що зумовлює підвищення стійкості організму до стресу [40].

Військовослужбовці, особливо в зоні бойових дій, зазвичай не можуть у себе розпізнати надмірну реакцію на стрес, психічну травму чи психічне захворювання. Психічне напруження накопичується поступово, іноді непомітно для військовослужбовця. Саме тому, дослідження копінг-ресурсів дасть можливість передбачити ймовірну поведінкову стратегію особистості в бойових умовах і дасть можливість вжити ефективних превентивних заходів щодо підвищення її стійкості до впливу стрес-факторів. Враховуючи вищезазначене, слід зауважити, що формування високого рівня психічної резильєнтності до бойового стресу має стати важливою і необхідною складовою професійної підготовки військовослужбовця. Адже особистість з високим адаптаційним потенціалом має високий рівень нервово-психічної стійкості, високу толерантність до несприятливих психічних і фізичних навантажень, а також комунікативність, відсутність конфліктності, швидку адаптацію серед колег та адекватне усвідомлення й прийняття власної ролі у колективі [19, с. 200].

Отже, спираючись на розглянуті теоретичні дослідження, можна зробити висновок, що використання копінг-ресурсів та оволодіння базовими вміннями й навичками самопомоги в бойових умовах можуть значно підвищити резильєнтність військовослужбовця до бойового стресу. Найефективнішим буде комплексне застосування копінг-ресурсів залежно від ситуації, з урахуванням індивідуального підходу.

### **Висновки до розділу I**

За результатами теоретичного аналізу літературних джерел дозволяє стверджувати, що більшість дослідників розглядають бойовий стрес як передпатологічний дестабілізаційний стан, що вичерпує функціональний резерв організму, збільшує ризик дезінтеграції психічної дії та стійких соматовегетативних дисфункцій. Водночас у розумінні психологічної природи бойового стресу підкреслюють важливість суб'єктивних механізмів

особистості військовослужбовців на тлі механізмів реактивної саморегуляції та закріплення специфічних пристосувальних психофізіологічних змін. Особливо науковці підкреслюють, що умовою прискорення психологічної адаптації військовослужбовця до умов бойової діяльності, основою оптимізації його психічних станів, може слугувати суб'єктивна психологічна ресурсна база. Все зазначене дозволяє визначати бойовий стрес як стан психічного напруження військовослужбовців у процесі їх адаптації до умов бойової діяльності з використанням ресурсного потенціалу. Дослідження і розвиток ресурсного потенціалу військовослужбовців виступає основою оптимізації переживання ними бойового стресу, запобігання його негативних наслідків.

Характер переживання бойового стресу залежить від його виду, форми, етапу його перебігу. Переживання бойового стресу буде обумовлене, з одного боку низькою інтенсивністю стресогенних факторів, з іншого – стресостійкістю комбатанта, його адаптивністю, яка зумовлена наявністю власних ресурсів і спроможністю їх ефективно застосовувати. Ресурсні можливості переживання комбатантом бойового стресу представлені у вигляді сформованих у нього копінг-стратегій і копінг-ресурсів, які виступають детермінантами стратегій.



## РОЗДІЛ II

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ БОЙОВОГО СТРЕСУ

#### 2.1. Організація та процедура дослідження

Побудова структури дослідження в аспекті вирішення поставлених в роботі завдань, здійснювалась з урахуванням специфічних особливостей умов перебування досліджуваних – військовослужбовцям, які отримали бойовий досвід в період 2022-2023 років. Експериментальну вибірку склали 28 осіб, віком від 35 до 58 років. Мета експериментального дослідження полягала у вивченні ресурсних можливостей переживання комбатантами бойового стресу.

Етапи програми експериментального дослідження:

1. Визначення рівня розвитку параметрів бойового стресу у військовослужбовців шляхом здійснення процедур констатувальної діагностики.

2. Розробка системи та впровадження елементів психологічного супроводу переживання комбатантами бойового стресу шляхом актуалізації їх ресурсних можливостей.

3. Контрольне визначення рівня розвитку параметрів бойового стресу після реалізації програми формувального експерименту.

Підбір та розробку діагностичного інструментарію дослідження було здійснено у відповідності до основних наукових принципів сучасної психології, зокрема принципу гуманізму. Проведення дослідження відповідало правилам проходження психологічної діагностики. Особливість і спрямованість роботи визначили вибір методів дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження; метод спостереження; індивідуальна психологічна бесіда; психодіагностичні методи; методи статистичної обробки даних.

Метод теоретичного аналізу наукової літератури дозволив відзначити особливості переживання різних видів бойового стресу, роль різних копінг-ресурсів і копінг-стратегій у покращенні цього процесу, і дозволив констатувати недостатність дослідженості зазначених явищ в нових умовах переживання комбатантами бойового стресу. Виявлення психологічних особливостей ресурсного потенціалу військовослужбовців, їх базисних копінг-стратегій, особистісних копінг-ресурсів, розробка психодіагностичних процедур прогнозування специфіки переживання бойового стресу на сьогодні однією з актуальних і невирішених науково-практичних завдань психології діяльності в особливих умовах.

Метод спостереження є найбільш доцільним для застосування у військових підрозділах, тому що дозволяє розглядати військовослужбовців у реальних умовах службової діяльності. Спостереження використовувалося для первинного збору психологічної інформації про досліджуваних та дозволило фіксувати основні поведінкові й особистісні особливості в період дослідження.

Метод бесіди базувався на отриманні від працівників за допомогою вербальної комунікації психологічної інформації, а також перевірки ефективності впроваджених від час виконання службових і бойових завдань психологічних рекомендацій. Цінність даного методу полягала у встановленні особистого контакту з досліджуваними, що дозволило з'ясувати необхідні дані, уточнюючи їх ставлячи додаткові запитання, які виникали під час самої бесіди. У зв'язку з цим виконувався ряд вимог: цілеспрямованість і планування бесіди, створення атмосфери довіри і відвертості. Питання були точними, враховували індивідуальні особливості тих, кого досліджували.

Психодіагностичне тестування було спрямоване на отримання кількісних та якісних показників досліджуваного явища за допомогою застосування вимірювальних методик. Під час дослідження забезпечувалося виконання основних вимог проведення психодіагностичного тестування, а саме: наявність апробованих тестових завдань, чітка стандартизація, а також

надійність і валідність інструменту виміру, наявність системи оцінювання та інтерпретації отриманих результатів.

Для здійснення емпіричного дослідження було використано наступний діагностичний інструментарій:

1. Опитувальник бойового стресу О. Блінова (ОБСБ) [4],
2. Копінг-тест (Р. Лазарус) [25; 47-48, с. 164-166],
3. Діагностика стратегій імпунітивної поведінки в конфліктних ситуаціях [ 25, с. 156-160].

Для статистичної обробки отриманих результатів ми використали ряд математичних методів.

Опитувальник бойового стресу О. Блінова (ОБСБ) призначений для визначення рівня психологічного стресу в фахівців, які взяли участь в небезпечній для життя діяльності; встановлення ступеня їх адаптованості до дії в екстремальних умовах; наявності ресурсів людини для подолання наслідків травматичного стресу.

Опитувальник складається з 24 питань (Додаток А), що поділяються на чотири субшкали, а саме:

- субшкали визначення гострого стресового розладу,
- посттравматичного стресового розладу,
- субшкали ресурсних питань,
- субшкал зовнішньо і внутрішньо опосередкованих стрес-факторів, які емоційно впливають на особистість.

У питаннях розкрито зміст критеріїв ПТСР згідно з DSM-V (2013). Відповіді на запитання опитувальника оцінюються за 5-бальною шкалою Р. Лікерта і розкривають особливості персональної думки про бойовий стрес. Аналіз особистісних змін при стресі здійснюється на когнітивному, афективному, мотиваційному та поведінковому рівнях психічної сфери людини. За результатами відповідей складається інтегральний показник, що розраховується як середнє арифметичне значення загальної суми всіх цифрових виборів респондента (величини результатів чотирьох субшкал).

Його рівень визначається на шкалі бойового стресу. Залежно від величини інтегрального показника встановлюється стадія розвитку стресу в військовослужбовця та пропонується опис його адаптаційних характеристик. Для визначення інтегрального показника бойового стресу спочатку підраховується загальна кількість балів за всі нараховані бали з питань опитувальника. Потім підраховується їх середнє арифметичне значення. Отриманий результат заноситься у бланк відповідей ( Додаток А).

Розподіл питань опитувальника.

Субшкала № 1. Для скринінгового обстеження гострого стресового розладу (ГСР) і посттравматичних стресових розладів (ПТСР) використовуються питання за № 1, 5, 9, 13, 17, 21, 23 (разом 7 питань). Відповіді, які отримали високу оцінку за цією субшкалою (5 балів), вказують на ймовірність наявності ГСР або ПТСР (залежно від часу з моменту критичного інциденту).

Субшкала № 2. Ресурсний блок (РБ). Сукупність питань, які розкривають спроможність військовослужбовця долати стресові ситуації на когнітивному, афективному, мотиваційному та поведінковому рівнях.

Питання за № 2 визначає рівень віри людини.

Питання за № 6 характеризує спроможність респондента використовувати афективні та емоційні методи.

Питання за № 10 характеризує соціальність (спілкування) людини.

Питання за № 14 визначає рівень уяви респондента.

Питання за № 18 характеризує когніції (переконання, розсудливість), спроможність людини використовувати свої ресурси.

Питання за № 22 і № 24 надають характеристику фізичної активності респондента.

Всього 7 питань. Питання субшкали № 2 порівняно з питаннями інших субшкал мають зворотній зміст. Чим вищий рівень ресурсу позитивної спрямованості позначається респондентом тим нижче повинна бути бальна оцінка.

Субшкала № 3. Для визначення впливу стрес-факторів, що безпосередньо емоційно впливають на особистість військовослужбовця, (ФБЕВ) використовуються питання за № 3, 7, 11, 15, 19 (разом 5 питань).

Субшкала № 4. Для визначення впливу стрес-факторів, що опосередковано емоційно впливають на особистість військовослужбовця (ФОЕВ), використовуються питання за № 4, 8, 12, 16, 20 (разом 5 питань). Питання за № 16, 20 розкривають вплив фізіологічного стану респондента на його самопочуття.

Три основні стадії розвитку стресу.

***Перша стадія. Стрес низького рівня у військовослужбовців (від 1,0 до 2,66 бала). Ступінь адаптації – «висока», придатність до діяльності – «придатний».***

Це аларм-стадія або «мобілізація по пожежній тривозі», коли відбувається мобілізація адаптаційних ресурсів організму. На цій стадії людина знаходиться у стані напруженості і настороженості. Це своєрідна підготовка до наступного етапу, тому іноді першу стадію називають «передстартовою готовністю». Ця стадія триває від декількох годин до двох діб і включає дві фази: 1) фаза шоку – загальний розлад функцій організму внаслідок психічного потрясіння або фізичного пошкодження у результаті бойової діяльності; 2) фаза «протишоку». При достатній силі стресора фаза шоку закінчується загибеллю організму протягом перших годин або днів. Якщо адаптаційні можливості організму здатні протистояти стресору, то настає фаза протишоку, під час якої відбувається мобілізація захисних реакцій організму. Фізично і психологічно людина почувається добре, перебуває в піднесеному настрої. Жоден організм не може постійно перебувати у стані тривоги. Якщо стресогенний фактор дуже сильний або продовжує свою дію, настає наступна стадія.

***Друга стадія. Стрес середнього рівня (від 2,66 до 3,91 бала). Ступінь адаптації – «середня», придатність до діяльності – «достатня».***

Ця стадія співвідноситься зі стадією резистентності (опору). Складається зі збалансованого витрачання адаптаційних резервів, підтримується існуванням організму в умовах підвищених вимог до його адаптаційних можливостей. Тривалість періоду опору залежить від вродженого потенціалу швидкої адаптації до умов життєдіяльності, стресостійкості людини і від сили чинних стрес-факторів. Відповідь організму залежить не лише від дії подразника, в його якості може виступати будь-який предмет, явище або значуща інформація. Важливу роль також відіграють внутрішні і зовнішні умови життєдіяльності. Людина розвиває оптимальну енергію, пристосовуючись до обставин, що змінюються. Почуває себе цілком стерпне, хоча вже без душевного підйому, характерного для першої фази. Людина ніби «відпрацювалася» і готова до більш-менш тривалого зусилля щодо подолання труднощів. Однак іноді відчувається, що накопичилася втома. Якщо ж стресор продовжує діяти ще довше, настає третя стадія. Ця стадія призводить або до стабілізації стану та одужання, або, якщо стресор продовжує діяти й надалі, змінюється останньою стадією – виснаженням.

***Третя стадія. Стрес високого рівня (від 3,91 до 5,0 балів). Ступінь адаптації – «низька», придатність до діяльності – «непридатний» Співвідноситься зі стадією виснаження (втратою резистентності).***

На цій стадії енергія вичерпана, фізіологічний і психологічний захист виявляється зламаним. Існує невідповідність стресогенних впливів середовища і відповідей організму на його вимоги. Людина не має більше можливості захищатися. На відміну від першої стадії, коли стресовий стан організму призводить до розкриття адаптаційних резервів і ресурсів, стан третьої стадії більше подібний на «заклик про допомогу», яка може прийти тільки ззовні – або у вигляді підтримки, або у вигляді усунення стресора, що виснажує організм. Якщо на першій та другій стадії діагностуються деякі ознаки ГСР і ПТСР, то на третій стадії вони об'єднуються вже в цілісний комплекс (синдром).

Методика «Копінг тест» (Р. Лазарус) [54] спрямована на визначення домінуючих копінг-стратегій, які використовуються особою з метою подолання негативного впливу стрес-факторів. Розглядаються показники наступних видів копінг-стратегій: конфронтаційний допінг; дистанціювання; самоконтроль; пошук соціальної підтримки; прийняття відповідальності; уникання; планування вирішення проблеми; позитивна переоцінка. Обробка отриманих даних проводиться шляхом підсумовування отриманих балів за кожною субшкалою з подальшим визначенням середнього показника в рамках кожної стратегії (Додаток Б).

Методика «Діагностика стратегій імунітивної поведінки в конфліктних ситуаціях» (Додаток В).

Однією з найважливіших складових в подоланні внутрішніх конфліктів є їх внутрішнє психологічне вирішення. Від цього безпосередньо залежить наше переживання конфлікту, його вплив на психіку та на реальну поведінку. Початком внутрішнього подолання конфлікту є переоцінка самого конфлікту та обрання форм долаючої поведінки.

Вплив стресових факторів на особистість загострює її внутрішні конфлікти, вирішення яких буде залежати від характеристик особистості, її особистісних ресурсів. Копінг-ресурси – відносно стабільні характеристики людей і стресу, які сприяють розвитку способів його подолання. Даний тест призначений для діагностики виразності стратегій стрес-долаючої поведінки серед яких: розрядка, раціональні дії, пошук допомоги, наполегливість, відсторонення, фаталізм, вираження почуттів, позитивне мислення, відволікання, фантазія, заперечення, самозвинувачення, поетапні дії, порівняння, заспокоєння, контроль емоцій, обережність, накопичення сил, відхід, самозмінення, подолання поза реальністю, утримання, гумор, нерішучість, оцінка вини, віра. Копінг-стратегію військовослужбовець обирає спираючись на власні копінг-ресурси, їх виразність, ступінь і швидкість активізації. Даний опитувальник передбачає аналіз копінг-ресурсів

особистості, які складають основу тієї чи іншої з вище названих копінг-стратегій.

Існує два основних типи вирішення внутрішнього конфлікту – адаптивний та паліативний.

Адаптивна поведінка спрямована на активну зміну конфліктних відносин, реальну ліквідацію конфліктної ситуації. Її характеризують, наприклад, такі форми долаючої поведінки як пошук інформації, поетапне вирішення, переосмислення, пошук допомоги тощо.

Паліативна поведінка характеризується внутрішнім психологічним пристосуванням до конфлікту, з метою зменшення нервових, емоційних та інших проявів за допомогою таких поведінкових форм, як пряме вираження почуттів, розрядка, сублімація, фантазування, гумор, втримання тощо. Використання такої поведінки є найбільш раціональним у випадках конфліктів, які дуже складно або навіть неможливо вирішити.

При вирішенні конфлікту можливе використання обох представлених типів долаючої поведінки.

Вивчення долаючої поведінки відбувається за матеріалами узагальнених ситуацій, що пов'язані з довгими або інтенсивними конфліктами:

- Втрата (смерть, розлука, сварка, втрата роботи, здоров'я, життєвих цінностей тощо);
- Загроза (для цінностей, вказаних вище, або інших);
- Нові можливості (нове знайомство, переїзд в інший будинок або місто, перехід на нову роботу, початок відповідальної справи, можливість досягнення особистого успіху тощо).

Досліджуваному пропонується згадати по одній ситуації втрати, загрози або нових можливостей, що сталися за останній рік, і обрати з наведеного списку фрази, які відповідають його думкам, почуттям і діям в цих ситуаціях, без опису останніх.

Стрес-долаюча поведінка може виявитися як ефективною, так і неефективною з погляду вирішення конфлікту або досягнення психічного



благополуччя. Не існує універсально ефективних форм подолання. Наприклад, спроба відкласти рішення проблеми «у довгий ящик» і постаратися на час забути про неї в одних випадках лише збільшить труднощі, а в інших – дозволить згодом подивитися на проблему більш спокійно, що допоможе успішно її вирішити. Зняття напруження за допомогою заспокійливих засобів (ліків або алкоголю) може бути необхідним в одних випадках і шкідливим в інших.

Розглянемо деякі механізми емоційно-орієнтованого подолання, які показали свою ефективність.

Вираження почуттів, якими б інтенсивними вони не були, є бажаним, якщо воно є доречним й не створює труднощів у соціальній взаємодії. Це можуть бути сльози, лемент, «полегшення душі» у відвертій розмові, щоденникові записи, листи й багато чого іншого – залежно від ситуації.

Діяльність, що заміщає, є тим самим, що й психоаналітичне поняття сублімації, тільки трохи ширше. У ній можуть знайти вихід прагнення, безпосередня реалізація яких є неможливою. Так, ті, хто позбавлений сімейного тепла, часто заводять тварин для задоволення потреби любові й теплі; ті, хто не зміг реалізувати себе професійно, присвячують конкретному хобі або ведуть активну суспільну діяльність.

Розрядка у вузькому розумінні (більш м'який варіант психологічного захисту виміщення) – це перенос негативних емоцій на предмети, які можна зламати, розбити або зіпсувати. Подібні дії звичайно засуджуються оточуючими, однак, якщо осуду можна уникнути (залишитися одному), а матеріальний збиток невеликий, то подібний спосіб "впоратися з почуттями" іноді є доцільним. Розрядкою в широкому розумінні слова є будь-які інтенсивні фізичні навантаження (заняття спортом, далекі прогулянки, пробіжки, важка домашня робота), в яких знаходить вихід енергія, пов'язана з негативними емоціями.

Фантазія (подолання поза реальністю) дозволяє досягти бажаного хоча б в уяві, а виникаючі при цьому позитивні емоції дають сили для існування у важких життєвих ситуаціях.

Ефективність творчості як долаючої поведінки, базується на дії декількох або навіть усіх з указаних вище форм подолання. Вона дозволяє виразити почуття (наприклад, на папері або в акторській грі), служить соціально схвалюваним варіантом діяльності, що заміщає, дає розрядку й дозволяє втілити фантазії у створеному добутку.

Стимування (аналог психологічного захисту витиснення) – це свідоме або напівсвідоме уникання неприємних думок, справ або проблем. Часто сполучається з відволіканням на інші заняття й думки. Відсторонення – це сприйняття ситуації без емоційної реакції (емоції мовби "виключені") або з відчуттям нереальності того, що відбувається (все відбувається "ніби не насправді" або "мовби не зі мною").

Гумор – це переосмислення проблеми з підкресленням її смішних сторін.

Нарешті, один з найбільш важливих механізмів долаючої поведінки – переоцінка цінностей і самозмінна. Ситуація подолання конфлікту й кризи оцінюється як джерело особистісного росту, набуття цінного життєвого досвіду й зміни на краще. Самосприйняття змінюється у бік уявлення про себе як про більш сильну, упевнену й зрілу людину. Криза згодом стає основою для зміни системи цінностей, долучення до нових філософських або релігійних поглядів. Тому будь-який, навіть важкий, невдалий або трагічний досвід буде мати позитивний аспект, якщо послужить основою для позитивної самозміни.

Зауважимо, що для здійснення стратегії гумору, необхідна наявність у особистості почуття гумору, для фантазії і творчості як копінг-стратегії необхідні відповідні характеристики в структурі особистості, зокрема високий рівень розвитку творчої уяви, мотиви творчої діяльності, тощо. Таким чином, дослідження копінг-стратегій особистості прямо вказують на наявність копінг-ресурсів.

## 2.2. Аналіз результатів психодіагностичного дослідження

В дослідженні взяли участь 28 чоловіків періоду дорослості, віком від 35 до 58 років. Особливості вибірки полягають в тому, що її склали чоловіки, які з перших днів війни добровільно вступили до лав територіальної оборони, і пізніше були інтегровані в структурні підрозділи ВСУ. Це, перш за все, говорить про високий рівень мотивації досліджуваних. Констатувальний етап дослідження було проведено у квітні 2023 року. Отже, досліджувані несли службу більше, ніж рік. За цей період періодично, неодноразово знаходились на передових позиціях, брали участь у бойових діях, структурний підрозділ неодноразово було реінтегровано, відбувались зміни в керівництві.

Дослідження рівня переживання військовослужбовцями бойового стресу було проведено за допомогою опитувальника О. Блінова (ОБСБ) Результати діагностики представлено в таблицях 2.1, 2.2 та 2.3.

Таблиця 2.1

### Рівень бойового стресу за опитувальником О. Блінова

Рівень бойового стресу	Психологічні характеристики		Кількісні показники	Кількість комбатантів (%)	Статистичні характеристики			
	Ступінь адаптації	придатність до діяльності			Середнє арифметичне	Стандартне відхилення	Мода	Медіана
Перша стадія	висока	придатний	від 1,0 до 2,66	–	–	–	–	–
Друга стадія	середня	достатній	від 2,66 до 3,91	100	3,34	0,09	3,4	3,4
Третя стадія	низька	непридатний	від 3,91 до 5,0	–	–	–	–	–

Аналіз результатів діагностики дозволяє констатувати, що 100 % досліджуваних знаходяться на другій стадії переживання бойового стресу. Як бачимо, показники бойового стресу військовослужбовців виявились в

діапазоні від 2,73 до 3,58, відповідає другій стадії, тобто спостерігаємо у них стрес середнього рівня (від 2,66 до 3,91 бали за О. Бліновим). Ця стадія співвідноситься зі стадією резистентності (опору). Ступінь адаптації комбатантів на цій стадії – «середня». Вони мають «достатній» рівень придатності до діяльності, можуть додавати більш-менш тривалого зусилля щодо подолання труднощів, однак накопичилася втома іноді відчувається. Якщо межі розміру прояву показників цієї стадії за розрахунками О. Блінова становлять від 2,66 до 3,91 бали, отже медіана дорівнює 3,29. На жаль, отримані під час діагностики показники перебільшують цей показник за всіма статистичними характеристиками. Цей факт вказує, що рівень бойового стресу у більшості досліджуваних, на жаль, знаходиться ближче до третьої стадії, ніж до першої, і, якщо стресор буде продовжувати діяти й надалі, є велика вірогідність переходу бойового стресу на рівень, якій відповідає останній стадії – виснаженню.

Опитувальник О. Блінова дозволяє відстежити рівень адаптаційного потенціалу комбатантів за чотирма субшкалами (див. табл. 2.2), що дозволяє здійснити детальний якісний аналіз досліджуваного явища.

Таблиця 2.2

**Результати якісного аналізу переживання військовослужбовцями бойового стресу за опитувальником О. Блінова**

Статистичні характеристики	ГСР або ПТСР	Ресурси	Безпосередні стрес-фактори	Опосередковані стрес-фактори	Бойовий стрес
Сер. арифм.	3,46	3,23	3,14	3,51	3,34
Мода	3,3	3,4	3,4	3,6	3,4
Медіана	3,4	3,3	3,4	3,6	3,4

Якщо здійснення розрахунків результатів окремих шкал опитувальника проводити за принципом О. Блінова, на жаль, можемо констатувати показники, які вказують на можливість ПТСР (показник >3,91) у 4 бійців, що складає 14

% від загальної кількості досліджуваних. Можливість ГСР відкидаємо, через те, що час між основними стресовими подіями був більше ніж місяць.

Різниця між окремими шкалами не значна. Між тим, розрахунки за шкалою «Ресурси», було здійснено за зворотнім принципом, отже по факту середнє арифметичне – 2,77, що нижче, ніж показники інших шкал, зокрема й тих, що вказують на стрес-фактори, які продовжують на думку комбатантів опосередковано (3,51) чи безпосередньо (3,14) на них впливати.

Для визначення характеру зв'язку між діагностованими параметрами бойового стресу комбатантів нами був проведений кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнту Ч. Спірмена. У таблиці 2.3. наведено результати кореляційного аналізу факторів бойового стресу.

Таблиця 2.3

## Кореляційний зв'язок між факторами бойового стресу

Бойовий стрес		ПТСР	Ресурс	Прям. стрес-фактор	Непрям. стрес-фактор	Бойовий стрес
ПТСР	коэф. Спірмена	—				
	р-значення	—				
РЕСУС	коэф. Спірмена	0.057	—			
	р-значення	0.774	—			
Прям. стрес-фактор	коэф. Спірмена	0.046	0.041	—		
	р-значення	0.815	0.838	—		
Непрям. стрес-фактор	коэф. Спірмена	0.088	- 0.269	0.363	—	
	р-значення	0.657	0.167	0.058	—	
Бойовий стрес	коэф. Спірмена	0.403*	- 0.584**	0.401*	0.693***	—
	р-значення	0.033	0.001	0.034	<.001	—

Примітка. \*  $p < 0.05$ , \*\*  $p < 0.01$ , \*\*\*  $p < 0.001$

Кореляційний аналіз показав наявність статистично значимих зв'язків між рівнем бойового стресу у досліджуваних і рівнем всіх його факторів . Найбільший прояв прямого зв'язку можна констатувати між рівнем бойового стресу і непрямими стрес-факторами. До таких факторів О. Блінов відносить:

підвищений темп дій, досвід негативних наслідків діяльності в умовах дефіциту часу, необхідність виконання декількох справ одночасно, ускладнення процесу адаптації через надлишок інформації та недостатній рівень злагодженості колективу.

Значущим виявився і зворотній кореляційний зв'язок між рівнем бойового стресу і ступенем ресурсності військовослужбовця. Отже, чим більший рівень сформованості, активізації і прояву мають копінг-ресурси комбатанта, тим більш стресостійким він виявляється.

Наявними, хоч і на меншому рівні значущості, виявились прямі кореляційні зв'язки між рівнем бойового стресу та прямими стрес-факторами (несподіваність і непередбачувана поведінка через неї, нестандартний перебіг подій, невідповідальність посадових осіб як причина втрати самовладання, згадка про діяльність в екстремальних умовах, в тому від служби) і ПТСР.

В умовах війни, бойових дій, що продовжуються, впливати на зниження рівня стрес-факторів доволі складно. Отже, контролювати розвиток бойового стресу в більшій мірі можливо за рахунок активізації ресурсного потенціалу комбатантів. Тому, було ретельно досліджено особливості ресурсного потенціалу учасників експерименту.

Для визначення домінуючих копінг-стратегій, які використовуються військовослужбовцями для подолання негативного впливу стрес-факторів було використано методика «Копінг-тест» Р. Лазаруса. Данна методика дозволяє аналізувати ступінь активізації наступних видів копінг-стратегій: конфронтаційний допінг; дистанціювання; самоконтроль; пошук соціальної підтримки; прийняття відповідальності; уникання; планування вирішення проблеми; позитивна переоцінка. Результати дослідження представлено в таблиці 2.4.

Результати аналізу отриманих даних дають змогу констатувати, що всі запропоновані в дослідженні копінг-стратегії використовуються комбатантами, причому рівень їхньої актуалізації не нижче середнього. Високого рівня активізації досягає конфронтаційний копінг (у 57 %

досліджуваних), дистанціювання (50 %), планування рішення проблеми (43 %), прийняття відповідальності (14 %), позитивна переоцінка (4 %).

Таблиця 2.4

**Результати дослідження рівня активізації копінг-стратегій комбатантів за методикою «Копінг-тест» (Р. Лазарус)**

Назва копінг-стратегії	Показник рівня активізації копінг-стратегії					
	Низький		Середній		Високий	
	кількість досліджуваних	%	кількість досліджуваних	%	кількість досліджуваних	%
Конфронтаційний копінг	–	–	12	43	16	57
Дистанціювання	–	–	14	50	14	50
Самоконтроль	–	–	28	100	–	–
Пошук соціальної підтримки	–	–	28	100	–	–
Прийняття відповідальності	–	–	24	86	4	14
Уникання	–	–	28	100	–	–
Планування рішення проблеми	–	–	16	57	12	43
Позитивна переоцінка	–	–	27	96	1	4

Для більшої точності аналізу переглянемо основні статистичні характеристики досліджуваних явищ (Табл. 2.5). Аналіз статистичних характеристик прояву різних копінг-стратегій показав, що практично всі вони мають середній рівень прояву в досліджуваній групі. Це можна вважати гарним показником, оскільки ефективність тієї або іншої стратегії, на думку автора методики, залежить від особливостей актуальної ситуації і наявних особистісних ресурсів, тому говорити про адаптивність / дезадаптивності окремих копінг-стратегій некоректно. Стратегії, ефективні в одній ситуації, можуть бути неефективними і навіть шкодити – в іншій.

Стратегія «конфронтаційний копінг» найчастіше використовується досліджуваними. Це означає, що комбатанти роблять спроби вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності,

здійснення конкретних дій, спрямованих або на зміну ситуації, або на відреагування негативних емоцій у зв'язку з виниклими труднощами.

Таблиця 2.5

**Статистичні характеристики дослідження рівня активізації копінг-стратегій комбатантів за методикою «Копінг тест» (Р. Лазарус)**

Назва копінг-стратегії	Показники статистичних характеристик копінг-стратегій та рівень активізації, який їм відповідає					
	Сер. арифм.	Рівень активізації	Мода	Рівень активізації	Медіана	Рівень активізації
Конфронтаційний копінг	13,5	Сер.	15	Вис.	14	Сер.
Дистанціювання	11,3	Сер.	12	Сер.	12	Сер.
Самоконтроль	13,6	Сер.	13	Сер.	13	Сер.
Пошук соціальної підтримки	9,9	Сер.	11	Сер.	10	Сер.
Прийняття відповідальності	5,8	Сер.	5	Сер.	5	Сер.
Уникання	13,9	Сер.	12	Сер.	13	Сер.
Планування рішення проблеми	14,4	Вис.	12	Сер.	14	Сер.
Позитивна переоцінка	11,4	Сер.	12	Сер.	12	Сер.

При вираженій перевазі цієї стратегії (у 57 % досліджуваних) можуть спостерігатися імпульсивність в поведінці (іноді з елементами ворожості і конфліктності), ворожість, труднощі планування дій, прогнозування їх результату, корекції стратегії поведінки, невиправдана завзятість. Часто ця стратегія розглядається як неадаптивна, проте при помірному використанні (43 %) вона забезпечує здатність особи до опору труднощам, енергійність і заповзятливість при вирішенні проблемних ситуацій, уміння відстоювати власні інтереси, справлятися з тривогою в стресогенних ситуаціях.



Стратегія дистанціювання припускає спроби вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій, спрямованих або на зміну ситуації, або на відреагування негативних емоцій у зв'язку з труднощами, що виникають. При вираженій перевазі цієї стратегії, яку продемонстрували 50 % досліджуваних, можуть спостерігатися імпульсивність в поведінці (іноді з елементами ворожості і конфліктності), ворожість, труднощі планування дій, прогнозування їх наслідків, корекції стратегії поведінки, невиправдана завзятість. Часто ця стратегія розглядається як неадаптивна, проте при помірному використанні вона забезпечує здатність особи до опору труднощам, енергійність і заповзятливість при вирішенні проблемних ситуацій, уміння відстоювати власні інтереси, справлятися з тривогою в стресогенних умовах. Саме помірне використання стратегії було констатовано у 50 % досліджуваних військовослужбовців.

Наступна стратегія, яка активізується на високому рівні у доволі великій кількості досліджуваних (43 %) – планування рішення проблеми. Ця стратегія припускає спроби подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів. Оскільки зазначена стратегія розглядається більшістю дослідників як адаптивна, така, що сприяє конструктивному дозволу труднощів, її прояви у комбатантів на високому рівні можна вважати позитивним фактом.

Констатовано високий рівень прояву і для стратегії «прийняття відповідальності» (14 %), однак, слід зауважити, що вираженість цієї стратегії в поведінці може призводити до невиправданої самокритики, переживанню відчуття провини і незадоволення собою. При помірному використанні (86 %) ця стратегія відбиває прагнення особи до розуміння залежності між власними діями і їх наслідками, готовність аналізувати свою поведінку, шукати причини актуальних труднощів в особистих недоліках і помилках. Загалом,

використання цієї стратегії припускає визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми і відповідальності за її рішення.

Позитивну переоцінку як копінг-стратегію на високому рівні активізації було діагностовано у одного досліджуваного (4 %), що вказує на прагнення з його боку до спроб подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її розгляду як стимулу для особистого зростання. Орієнтованість на філософське осмислення проблемної ситуації, є необхідною умовою включення її в ширший контекст роботи особистості над саморозвитком. Цю стратегію можна вважати позитивною, однак слід пам'ятати, що при надто високому рівні і надто частому її використанні існує вірогідність недооцінки військовослужбовцем можливостей дієвого вирішення конкретної проблемної ситуації.

Інші стратегії було виявлено у всіх комбатантів тільки на середньому рівні актуалізації (100 %). Якісний аналіз дозволяє вказати на наступні особливості поведінки того, хто цю стратегію здійснює.

Самоконтроль як копінг-стратегія припускає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого пригнічення і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації і вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до самовладання. Тільки при виразній перевазі цієї стратегії у особи може спостерігатися прагнення приховувати від оточення свої переживання і спонукання у зв'язку з проблемною ситуацією. В такому випадку зазначена поведінка свідчить про боязнь саморозкриття, надмірну вимогливість до себе, що призводить до надконтролю.

Стратегія пошуку соціальної підтримки припускає спроби вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної і дієвої підтримки. Характерні орієнтованість на взаємодію з іншими людьми, очікування уваги, ради, співчуття. Пошук переважно інформаційної підтримки припускає звернення за рекомендаціями до експертів і знайомих, що володіють з точки зору респондента необхідними

знаннями. Потреба переважно в емоційній підтримці проявляється прагненням бути вислуханим, розділити з ким-небудь свої переживання. При пошуку переважно дієвої підтримки провідною являється потреба в допомозі конкретними діями.

Стратегія уникнення припускає спроби подолання особою негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок реагування за типом ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відвернення і тому подібне. При виразній перевазі стратегії уникнення можуть спостерігатися неконструктивні форми поведінки в стресових ситуаціях: заперечення або повне ігнорування проблеми, ухилення від відповідальності і дій з дозволу виниклих труднощів, пасивність, нетерпіння, спалахи роздратування, занурення у фантазії, переїдання, вживання алкоголю і тому подібне, з метою зниження тяжкої емоційної напруги. Більшістю дослідників ця стратегія розглядається як неадаптивна, проте ця обставина не виключає її користі в окремих ситуаціях, особливо в короткостроковій перспективі і при гострих стресогенних умовах.

Підкреслимо, що спираючись на показники статистичних характеристик серед наших досліджуваних можна констатувати – активізація прояву всіх стратегій прагне до середнього рівня.

Для визначення характеру зв'язку між діагностованими параметрами бойового стресу та описаними вище копінг-стратегіями нами був проведений кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнту Ч. Спірмена. У таблиці 2.6 наведено результати кореляційного аналізу факторів бойового стресу та копінг-стратегій військовослужбовців, досліджених за методикою Р. Лазаруса. Результати математичного аналізу вказують на наявність істотного зворотного кореляційного зв'язку між рівнем бойового стресу комбатантів і такою копінг-стратегією як дистанціювання. Причому істотний зворотний кореляційний зв'язок констатовано між дистанціюванням і непрямими стрес-факторами, а прямий зворотній зв'язок між зазначеною стратегією і рівнем розвитку ресурсів.

Таблиця 2.6

Кореляційний зв'язок між факторами бойового стресу і  
копінг-стратегіями військовослужбовців (методикою Р. Лазаруса)

Бойовий стрес Копінг-стратегії		ПТСР	Ресурс	Прям. стрес- фактор	Непрям. стрес- фактор	Бойовий стрес
Конфронтаційний копінг	Коеф. Спірмена	0.250	-0.351	-0.094	0.102	0.144
	р-значення	0.199	0.067	0.634	0.604	0.465
дистанціювання	Коеф. Спірмена	-0.004	0.590***	0.095	-0.673***	-0.705***
	р-значення	0.984	< .001	0.632	< .001	< .001
Самоконтроль	Коеф. Спірмена	0.183	0.630***	-0.158	-0.500**	-0.546**
	р-значення	0.351	< .001	0.423	0.007	0.003
Пошук соціальної підтримки	Коеф. Спірмена	-0.265	-0.391*	0.456*	0.010	0.052
	р-значення	0.173	0.040	0.015	0.959	0.792
Відповідальності	Коеф. Спірмена	0.364	0.175	0.033	0.068	0.208
	р-значення	0.057	0.374	0.869	0.730	0.288
Уникання	Коеф. Спірмена	0.059	-0.434*	0.427*	0.069	0.249
	р-значення	0.767	0.021	0.024	0.727	0.202
Планування вирішення проблеми	Коеф. Спірмена	-0.761	0.483**	0.054	0.079	-0.436
	р-значення	< .001	0.009	0.786	0.690	0.021
Переоцінка	Коеф. Спірмена	-0.152	0.016	0.039	-0.112	-0.106
	р-значення	0.441	0.936	0.843	0.570	0.591

Примітка. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Як було зазначено вище, науковцями ця стратегія розглядається як адаптивна, лише при помірному використанні. Відповідно до критеріїв, передбачених методикою дослідження 50 % військовослужбовців продемонстрували середній рівень і 50 % – високий рівень використання зазначеної стратегії. Але середні статистичні показники – середнє значення, мода, медіана, вказують на те, що рівень активізації досліджуваними копінг-стратегії дистанціювання ближче до середнього.

Істотний зворотний кореляційний зв'язок (-0,546 при рівні значимості 0,003) виявлено між рівнем бойового стресу і стратегією самоконтролю. Як і в

попередньому випадку, істотний зворотний кореляційний зв'язок констатовано між самоконтролем і непрямими стрес-факторами, а прямий зворотній зв'язок між зазначеною стратегією і рівнем розвитку ресурсів.

Аналіз ресурсного потенціалу комбатантів шляхом кореляційного аналізу даних, отриманих при використанні двох методик вказує на істотні прямі зв'язки між його показниками і показниками дистанціювання, самоконтролю, планування вирішення проблеми, та на зворотну залежність між показниками уникнення і підтримки. Слід зазначити, що дві останні стратегії використовують 100% досліджуваних комбатантів, демонструючи середній рівень їх активізації. Оскільки більшість дослідників розглядається стратегію уникнення як переважно неадаптивну (за виключенням окремих ситуацій, які передбачають гострі стресогенні умови, і те в короткостроковій перспективі), то зворотній кореляційний зв'язок між її показниками і показниками ресурсності можна вважати очікуваним. Неочікуваним для нас виявився зворотній кореляційний зв'язок між показниками пошуку соціальної підтримки і показниками ресурсності.

Подальше дослідження ресурсних можливостей військовослужбовців було здійснено шляхом діагностики їх стресдолаючих стратегій за допомогою методики «Діагностика в конфліктних ситуаціях». Результати представлено в таблиці 2.7.

Проведене дослідження показало, що всі комбатанти в якості стресдолаючої стратегії використовують наполегливість (100% досліджуваних). Також серед поширених стратегій можна розглядати наступні: подолання поза реальністю (93%), заспокоєння (89%), пошук допомоги (86 %), раціональні дії (71 %), поетапні дії (71 %), стримування (71 %). Приблизно половина досліджуваних використовують такі стратегії, як вираження почуттів (57 %), контроль емоцій (57 %), оцінка провини (53 %), обережність (50 %), розрядка (43 %), фаталізм (43 %).

Важливим фактом, на нашу думку є те, що стратегії раціональні дії і поетапні дії не тільки використовуються значною більшістю досліджуваних військовослужбовців (71 %), але й мають високий рівень активації (60 і 65).

Таблиця 2.7

### Результати діагностики стресдолаючих стратегій військовослужбовців

Стресдолаючі стратегії	Кількість досліджуваних, які використовують стратегію, у %	Рівень активізації стратегії, (від 0 до 100). Сер. арифм. по групі
Розрядка	43	41
Раціональні дії	71	49
Пошук допомоги	86	40
Наполегливість	100	38
Відсторонення	0	0
Фаталізм	43	17
Вираження почуттів	57	24
Позитивне мислення	39	14
Відволікання	21	12
Фантазія	0	0
Заперечення	39	20
Самозвинувачення	32	13
Поетапні дії	71	43
Порівняння	0	0
Заспокоєння	89	27
Контроль емоцій	57	29
Обережність	50	33
Накопичення сили	21	7
Відхід	36	18
Самозміна	29	7
Подолання поза реальністю	93	28
Стимування	71	21
Гумор	32	11
Нерішучість	36	12
Оцінка провини	53	29
Віра	0	0

Для визначення характеру зв'язку між діагностованими параметрами бойового стресу та розглянутими вище стресдолаючими стратегіями (копінг-стратегіями) нами був проведений кореляційний аналіз із застосуванням непараметричного коефіцієнту Ч. Спірмена (перевірка на нормальність розподілу за критерієм Шапіро-Уїлка виявила неможливість застосувати параметричний критерій Пірсона). У таблиці 2.8 наведено результати

кореляційного аналізу факторів бойового стресу та досліджених копінг-стратегій.

Таблиця 2.8

Кореляційний зв'язок між факторами бойового стресу і стресдолаючими стратегіями військовослужбовців

Стресдолаючі стратегії		ПТСР	Ресурс	Прям. стрес-фактор	Непрям. стрес-фактор	Бойовий стрес
Розрядка	Коеф. Спірмена	-0.281	0.450*	-0.211	-0.012	0.103
	р-значення	0.147	0.016	0.281	0.953	0.603
Раціональні дії	Коеф. Спірмена	-0.751***	0.120	-0.216	0.177	-0.001
	р-значення	<.001	0.543	0.269	0.368	0.994
Пошук допомоги	Коеф. Спірмена	-0.388*	-0.108	0.157	-0.105	-0.207
	р-значення	0.041	0.586	0.424	0.594	0.291
Наполегливість	Коеф. Спірмена	0.129	0.443*	0.032	-0.339	-0.063
	р-значення	0.513	0.018	0.871	0.077	0.749
Фаталізм	Коеф. Спірмена	0.518**	-0.076	-0.501**	-0.297	0.092
	р-значення	0.005	0.702	0.007	0.124	0.643
Вираження почуттів	Коеф. Спірмена	0.178	0.651***	-0.038	0.180	0.330
	р-значення	0.365	<.001	0.848	0.360	0.087
Позитивне мислення	Коеф. Спірмена	0.274	-0.240	0.128	0.443*	0.242
	р-значення	0.158	0.219	0.517	0.018	0.215
Відволікання	Спірмен $\rho(\rho)$	-0.211	0.161	0.203	0.356	0.290
	р-значення	0.281	0.413	0.301	0.063	0.135
Заперечення	Коеф. Спірмена	0.640***	-0.313	0.081	0.021	0.133
	р-значення	<.001	0.104	0.682	0.914	0.500
Самозвинув-ня	Коеф. Спірмена	0.163	0.193	-0.707***	-0.231	0.027
	р-значення	0.408	0.326	<.001	0.237	0.893
Поетапні дії	Коеф. Спірмена	-0.620***	-0.191	-0.388*	0.089	-0.193
	р-значення	<.001	0.330	0.041	0.652	0.326
Заспокоєння	Коеф. Спірмена	0.031	0.257	0.468*	0.725***	0.494**
	р-значення	0.877	0.187	0.012	<.001	0.008
Контроль емоцій	Коеф. Спірмена	-0.164	-0.406*	-0.287	0.018	-0.188
	р-значення	0.403	0.032	0.138	0.926	0.338

Обережність	Коеф. Спірмена	0.000	-0.290	0.055	-0.256	-0.207
	р-значення	1.000	0.134	0.781	0.188	0.290
Накопичення сили	Коеф. Спірмена	-0.231	0.189	0.357	0.006	0.081
	р-значення	0.237	0.335	0.062	0.978	0.682
Відхід	Коеф. Спірмена	0.783***	0.143	-0.085	-0.224	0.282
	р-значення	< .001	0.468	0.668	0.252	0.146
Самозміна	Коеф. Спірмена	0.240	0.222	-0.035	0.364	0.510**
	р-значення	0.219	0.256	0.860	0.057	0.006

Примітка. \*  $p < .05$ , \*\*  $p < .01$ , \*\*\*  $p < .001$

Результати кореляційного аналізу за непараметричним критерієм Ч.Спірмена вказують на наявність істотного прямого зв'язку між рівнем бойового стресу і такими стратегіями його подолання, як заспокоєння (0,494, при рівні значимості  $p < 0.01$ ) і самозміна (0,510 при рівні значимості  $p < 0.01$ ).

Таким чином, копінг-стратегія заспокоєння не виявилась ефективною стресдолаючою стратегією. Зауважимо, що в методиці вона була представлена таким копінг-ресурсами, як прагнення до збільшення сну, перебільшення вживання їжі, напоїв, ліків, а також використання способів заспокоєння. Слід зазначити, що таку стратегію використовували 89 % досліджуваних, хоча рівень її активізації виявився не дуже високий (сер. арифм. – 31 від 100).

Не підтвердились наші очікування відносно стратегії самозміна, яку науковці розглядають як один з найбільш важливих механізмів долаючої поведінки. Було з'ясовано, що прагнення переусвідомлювати власні цінності, поява нового розуміння себе і самозміна в умовах дії стрес факторів під час війни можуть сприяти підвищенню рівня бойового стресу.

Найбільш ресурсною виявилась стратегія вираження почуттів (0,651 при рівні значимості  $p < 0.001$ ), розрядка (0,450 при рівні значимості  $p < 0.05$ ), наполегливість (0,443 при рівні значимості  $p < 0.05$ ), а контрпродуктивною – стратегія контролю емоцій (-0.406 при рівні значимості  $p < 0.05$ ).



Кореляційний аналіз за критерієм Ч. Спірмена показав прямий взаємозв'язок між рівнем розвитку ПТСР і стратегіями відходу (0,783,  $p < 0.001$ ), заперечення (0.640,  $p < 0.001$ ) та фаталізм (0,518,  $p < 0.01$ ). Натомість застосування таких стратегій, як «раціональні дії» (-0.751,  $p < 0.001$ ), «поетапні дії» (-0.620,  $p < 0.001$ ), «пошук допомоги» (-0.388,  $p < 0.05$ ) знаходиться в зворотній залежності з рівнем розвитку ПТСР, і таким чином, виявляються бажаними з метою його запобігання.

Таким чином, отримані емпіричні дані дають змогу підтвердити наші теоретичні висновки про ефективність копінг-стратегій щодо профілактики і подолання бойового стресу. Такими стресодолаючими стратегіями можна вважати стратегію пошуку соціальної підтримки (шкала «пошук допомоги»), проблемно-орієнтовану стратегію (шкали «раціональні дії», «поетапні дії», «наполегливість»), емоційно-орієнтовану (шкали «вираження почуттів», «розрядка»). Не знайшла емпіричного підтвердження ефективність використання стратегій уникання та відволікання. Певні лінії прояву цих стратегій (шкала «заспокоєння», «контроль емоцій», «відходу», «заперечення») виявились навіть контпродуктивними щодо розвитку стресостійкості в конкретних умовах професійних дій досліджуваних.

Результати кількісно-якісного аналізу, дають змогу дійти висновку щодо взаємної зумовленості рівня переживання військовослужбовцями бойового стресу і рівня розвитку розглянутих копінг-стратегій і копінг-ресурсів, що їх детермінують. Отже, формування необхідних копінг-ресурсів є умовою розвитку стресостійкості військовослужбовців, засобом профілактики розвитку бойового стресу і його негативних наслідків.

## **Висновки до розділу II**

Проведений аналіз результатів констатувального етапу експериментального дослідження дозволяє стверджувати, що військовослужбовці використовують такі копінг-стратегії, як конфронтаційний допінг; дистанціювання; самоконтроль; пошук соціальної

підтримки; прийняття відповідальності; уникання; планування вирішення проблеми; позитивна переоцінка, причому рівень їхньої актуалізації не нижче середнього. Найбільш популярними виявились стратегії: наполегливість, подолання поза реальністю, заспокоєння, пошук допомоги, раціональні дії, поетапні дії, стримування. Менш популярними, – вираження почуттів, контроль емоцій, оцінка провини, обережність, розрядка, фаталізм. Математичний статистичний аналіз даних показав, що рівень активізації всіх досліджуваних стратегій не перевищує середніх показників від можливих.

Таким чином, експериментальне вивчення особливостей переживання військовослужбовцями бойового стресу вказує на необхідність пошуку шляхів покращення їх ресурсного потенціалу.

## РОЗДІЛ III

### ОРГАНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПЕРЕЖИВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ БОЙОВОГО СТРЕСУ ШЛЯХОМ АКТИВІЗАЦІЇ ЇХНЬОГО РЕСУРСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ

#### **3.1. Обґрунтування психологічного супроводу активізації копінг-ресурсів і копінг-стратегій військовослужбовців**

На сьогодні існує гостра необхідність впровадження та активного використання ефективних профілактичних і реабілітаційних заходів, з метою попередження порушення психічного здоров'я військовослужбовців та відновлення їх соціально-професійного статусу. Виявлено, що під час бойових дій практично всі військовослужбовці переживають бойовий стрес. Одержані і проаналізовані вище дані дозволяють обґрунтувати підхід до організації і проведення психопрофілактики стресових розладів у військовослужбовців Збройних сил України, в основу якої покладено усвідомлення особливостей і розвитку їх копінг-поведінки.

Виходячи з результатів даного дослідження, а також на основі вже розроблених в нашій країні підходів до психопрофілактики стресових розладів [3, с. 37-41; 8, с. 61-68; 28, с.216-218; 14, с. 281; 13, с. 308; 6, с. 297; 27, с. 18], було розроблено та реалізовано профілактичну програму «Копінг-ресурси та копінг-стратегії переживання бойового стресу».

Методологічну основу побудови програми склали основні положення теорії збереження ресурсів С. Хобфолла [50, с. 513–524], когнітивно-феноменологічна теорії подолання стресу Р. Лазаруса і С. Фолкмана, адаптовані до українських реалій в роботах О. Блінова [3; 4; 5], І. Приходько [30, с. 199-215] та погляди інших вітчизняних дослідників. Основними постулатами зазначених теорій є те, що стрес виникає, коли ключові ресурси людини (здоров'я, благополуччя, родина, почуття власного достоїнства, мети

та сенсу життя) перебувають під загрозою втрати, загублені або не вдається їх відновити після значних зусиль. Ми поділяємо думку науковців про те, що ця теорія найбільш повно та обґрунтовано пояснює генезис бойового стресу, що виникає у військовослужбовців під час діяльності в екстремальних умовах, і вважаємо за необхідне при розробці та здійсненні профілактичної роботи з формування стресостійкості враховувати наступні позиції.

По-перше, за своєю суттю теорія збереження ресурсів є мотиваційною теорією, що пояснює більшу частину людської поведінки на основі еволюційної потреби в отриманні та збереженні ресурсів для виживання. Водночас, профілактична модель повинна базуватися на положенні когнітивної теорії стресостійкості (копінг-поведінці) і враховувати всі складові елементи цієї системи (копінг-стратегії, копінг-ресурси). Основною відмінністю копінг-профілактики є її поетапність, отже необхідно проводити відповідне копінг-навчання у звичайних умовах життєдіяльності людей та лише згодом переходити до умов екстремальних.

По-друге, копінг-поведінка – це перш за все конфлікт між різними семантичними рівнями свідомості й емоційним процесом (між свідомістю і несвідомим). При цьому сама когнітивна оцінка стресової ситуації здійснюється на декількох рівнях свідомості і несвідомого. Нижчі рівні когнітивної оцінки, будучи витісненими зі свідомості. Звідси важливим елементом психопрофілактики стресу є використання методів і формування прийомів тілесно-орієнтовної терапії, АРТ-терапії, аутотренінгу (АТ), роботи зі сновидіннями.

По-третє, бойовий стрес є процесом впливу факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовця, що супроводжується зниженням рівня психологічної безпеки особистості та появою неспецифічних доклінічних психологічних проявів, які у сукупності уявляються поняттям «бойова психологічна травма особистості» або сягають специфічних нозологічних ознак психічних розладів, об'єднаних у категорію «бойова психічна травма». Для запобігання виникнення та розвитку бойового стресу необхідно

розробляти та впроваджувати систему профілактики, контролю та корекції бойового стресу у військовослужбовців, яка повинна складатись із заходів психологічної роботи, що проводяться на чотирьох етапах:

- підготовчому (власне профілактичному) – етапі зміцнення стресостійкості військовослужбовців до впливу факторів бойової діяльності, перед виконанням бойових завдань,
- етапі під час безпосереднього виконання завдань у зоні бойових дій,
- завершальному етапі контролю та корекції бойового стресу після виконання завдань, після повернення в пункт постійної дислокації,
- етапі психокорекції наслідків бойового стресу в госпітальних та санаторних умовах.

Враховуючи той факт, що особливості реагування на стресові події нормальне психічне функціонування військовослужбовця забезпечується цілим комплексом індивідуально-психологічних характеристик, слід враховувати всі рівні (біологічний, психологічний, особистісний) його індивідуальної вразливості до патологічних реакцій на дію стрес факторів бойової діяльності ще під час проведення заходів військово-професійного психологічного відбору.

Враховуючи етап психологічної роботи з військовослужбовцями та їхні індивідуальні особливості реагування на стресові події психопрофілактичні заходи можуть, на наш погляд, розподілятися на наступні три групи.

Первинна психопрофілактика – проводиться з тими, хто щойно вступив до служби в ЗСУ. Копінг-профілактика вирішує наступні задачі: звертає увагу працівників на наявність проблеми формування власної стресостійкості, навчає ефективному використанню когнітивної оцінки стресора, використанню активних копінг-стратегій; збільшення потенціалу особистісних і середовищних копінг-ресурсів (формування, розвиток позитивної стійкої Я-концепції, розвиток емпатії, афіліації, інтернального локусу контролю, сприйняття соціальної підтримки та інших копінг-ресурсів).

Основними способами реалізації задач копінг-профілактики є навчання соціальним навичкам і вмінням подолання стресу, керування ним, а також надання військовим ЗСУ соціальної підтримки.

Вторинна (або спеціальна) психопрофілактика проводиться з урахуванням специфіки виконуваних задач у стресовій ситуації. Досягнення мети спеціальної копінг-профілактики вимагає виконання наступних задач: оволодіння навичками практичного вживання активної копінг-стратегії вирішення проблем, вдосконалення використання копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки, психологічна корекція варіантів використання пасивної копінг-стратегії уникнення; підвищення потенціалу блоку особистісно-середовищних копінг-ресурсів (корекція негативної Я-концепції і суб'єктивного сприйняття соціальної підтримки, збільшення рівня інтернального контролю, розвиток емпатії та афіліації, зміна спрямованості отримання соціальної підтримки). Реалізація задач спеціальної копінг-профілактики може здійснюватись шляхом навчання ефективним соціальним навичкам і вмінням подолання стресу, керування ним (навчання активним копінг-стратегіям). Навчання ефективним навичкам подолання стресу і надання підтримки може здійснюватися у формі різних видів психологічного тренінгу (тренінг вирішення проблем, пошуку, сприйняття і надання соціальної підтримки, тренінг когнітивно-оцінної складової копінг-поведінки, комунікаційних навиків за допомогою розвитку емпатії, афіліації, занять з психологом задля підвищення самооцінки і корекції неадекватної Я-концепції, вироблення мотиваційних навиків на досягнення успіху та інші форми).

Третинна (або особлива) психопрофілактика проводиться з працівниками, що страждають різними хронічними захворюваннями, і в цьому значенні вже власне профілактикою не є. Виходячи з цього, третинна копінг-профілактика психосоціальних розладів у працівників є переважно медичною, індивідуальною і направленою на попередження переходу сформованого захворювання у більш важку стадію, попередження загострень, скорочення термінів тимчасової непрацездатності, соціальної дезадаптації внаслідок

захворювання. Вона здійснюється шляхом навчання хворих активним ефективним стратегіям подолання стресу, надання соціальної підтримки, проведення лікування спеціально підготовленими психотерапевтами, психологами тощо. Особливістю третинної копінг-профілактики є необхідність навчання хворого не тільки базовим активним копінг-стратегіям, але і специфічним копінг-стратегіям, що з'являються на нозологічному етапі, спрямованим, наприклад, на подолання спокуси вживання алкоголю, на дотримання дієти, зняття больових відчуттів тощо. Недостатність активних копінг-механізмів у боротьбі з хворобою змушує використовувати для цих цілей і пасивні копінг-стратегії, що сприяє адаптації індивіда, хоча й короткочасній, і на більш низькому функціональному рівні

Все сказане вище було враховано в процесі розробки профілактичної програми «Копінг-ресурси та копінг-стратегії переживання бойового стресу». Реалізацію програми було здійснено методом соціально-психологічного тренінгу з елементами психоедукації.

У сучасній психологічній науці щодо поняття «соціально-психологічного тренінгу» встановлено наявність значної кількості тлумачень, що дозволяють визначати тренінг як групу методів розвитку здібностей особистості до навчання та оволодіння будь-яким видом складної діяльності [22, с. 252; 41, с. 20; 34, с. 210]. На думку В. Стасюка, соціально-психологічний тренінг є формулю психологічних дій, орієнтованих на розвиток спеціальних умінь, поглиблення досвіду, аналіз різних ситуацій та рефлексії [34, с. 540]. Таке розуміння тренінгу повністю відповідає ідеям гуманістичної психології, що пояснює модель особистісного росту. Остання полягає у власній активності людини, що йде зсередини, її прагненні до зростання, саморозвитку та подальшої реалізації. Важливою умовою такого особистісного зростання є робота з особистістю, включення до її плану зростання (зміни), розширення і уточнення власних уявлень, розвиток глибокого усвідомлення та осмислення своїх особливостей.

Структуру тренінгової програми представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Мета та структура профілактичної програми  
«Копінг-ресурси та копінг-стратегії переживання бойового стресу»**

Структура соціально-психол-го тренінгу	Мета: розвиток стресостійкості військовослужбовців шляхом формування, активізації, відновлення копінг-стратегій переживання бойового стресу та копінг-ресурсів, які складають їх основу	
	Копінг-стратегії	Копінг-ресурси
Блок 1 ( год)	Пошук соціальної підтримки – отримання розуміння від інших людей та активну взаємодію із соціумом	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уміння комунікувати із соціумом,</li> <li>- афіліація,</li> <li>- бажання поділитися переживаннями з тими, кому довіряєш,</li> <li>- пошук допомоги,</li> <li>- емпатія,</li> <li>- толерантність,</li> <li>- уміння слухати,</li> <li>- сенситивність (чутливість), переконання комбатантів у позитивному ставленні суспільства до їх діяльності, розумінні у суспільстві справедливості дій,</li> <li>- відчуття потрібності та важливості,</li> <li>- думки про сім'ю,</li> <li>- упевненість в злагодженій взаємодії підрозділу</li> </ul>
Блок 2 ( год)	Емоційно-орієнтована – прагнення регулювати власний емоційний стан, відчуття і дії	<ul style="list-style-type: none"> <li>- рівень тривожності,</li> <li>- витривалість,</li> <li>- мужність,</li> <li>- розрядка,</li> <li>- усвідомлення почуттів, уміння їх виражати,</li> <li>- навички заспокоєння,</li> <li>- здатність контролювати емоції</li> </ul>



Блок 3 ( год)	Проблемно-орієнтована – раціональний аналіз ситуацій й пошук альтернативних шляхів виходу з неї; усунення або зменшення сили впливу стресу, оптимістичне налаштування; впевненість у собі; активний відпочинок	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уміння управляти власним життям і брати за нього відповідальність,</li> <li>- уміння приймати рішення у складних ситуаціях,</li> <li>- професійна освіченість,</li> <li>- пізнавальна мотивація, уміння знаходити потрібну інформацію,</li> <li>- морально-етичні цінності та установки,</li> <li>- самооцінка,</li> <li>- локус контролю,</li> <li>- здатність до раціональних дій,</li> <li>- наполегливість,</li> <li>- позитивне мислення,</li> <li>- здатність до позитивної переоцінки</li> <li>- здатність до порівняння,</li> <li>- уміння планувати,</li> <li>- наявність алгоритмів здійснення поетапних дій,</li> <li>- здатність до самоаналізу та самозміни,</li> <li>- обережність,</li> <li>- здатність до усвідомлення провини і її переоцінки</li> </ul>
Блок 4 ( год)	Відволікання і уникнення	<ul style="list-style-type: none"> <li>- віра,</li> <li>- духовність,</li> <li>- оптимізм,</li> <li>- почуття гумору,</li> <li>- уява, фантазія, здатність до подолання поза реальністю,</li> <li>- усвідомлення власних прийомів і технік накопичення сил,</li> <li>- здатність знаходитись поза ситуацією, погляд на неї ніби з боку</li> <li>- здатність до стримування,</li> <li>- медитативні здібності,</li> <li>- мотивація займатись фізичною культурою</li> </ul>

Оскільки в армії регламентація занять підпорядкована змінним умовам несення служби. Блоки тренінгу не були диференційовані на окремі заняття. Час на виконання вправ, їх повторюваність (за необхідності) варіював в залежності від індивідуальних успіхів комбатантів, їхнього запиту, і наявності додаткового часу. Структура і послідовність виконання завдань і вправ, передбачених програмою тренінгу, залишались незмінними. Приклади тренінгових вправ першого блоку представлено в Додатку Д.

Четвертий блок включено до програми тренінгу, не зважаючи на той факт, що ефективність стратегій відволікання і уникнення не знайшла емпіричного підтвердження. Але враховуючи, що комбатанти можуть опинитись в більш складних умовах під час війни дані і спираючись на теоретичні висновки, вважаємо за необхідне здійснення психопрофілактичних заходів щодо розвитку зазначених копінг-стратегій і копінг-ресурсів, що їх детермінують.

### 3.2. Оцінка ефективності психологічного супроводу

Оцінка ефективності здійсненого формувального експерименту визначається результатами підсумкової діагностики, яку було проведено в серпні 2023 року. Результати впровадження психопрофілактичних заходів представлено в таблицях 3.1, 3.2, 3.3, 3.4.

Таблиця 3.1

#### Порівняльний аналіз рівня бойового стресу до і після формувального експерименту

Рівень бойового стресу	Психологічні характеристики		Кількісні показники	Кількість комбатантів (%)	
	Ступінь адаптації	Придатність до діяльності		До	Після
Перша стадія	висока	придатний	від 1,0 до 2,66	–	100
Друга стадія	середня	достатня	від 2,67 до 3,91	100	–
Третя стадія	низька	непридатний	від 3,92 до 5,0	–	–

Загалом можна констатувати загальне зниження рівня бойового стресу у всіх досліджуваних. Більш точний аналіз можна отримати, проаналізувавши статистичні показники всіх факторів бойового стресу (Табл.3.2).

Таблиця 3.2

Порівняльний аналіз статистичних показників рівня бойового стресу до і після формувального експерименту

Статистичні характер-ки	ГСР або ПТСР		Ресурси		Безпосередні стресові фактори		Опосередковані стресові фактори		Бойовий стрес	
	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після
Сер. арифм.	3,46	2,99	3,23	3,14	3,14	3,14	3,51	3,51	3,34	2,32
Мода	3,3	3	3,4	3,05	3,4	3,4	3,6	3,6	3,4	2,3
Медіана	3,4	3	3,3	3	3,4	3,4	3,6	3,6	3,4	2,28

Порівняльний аналіз статистичних показників рівня переживання бойового стресу військовослужбовцями до і після проведення запланованих тренінгових вправ, бесід та психоедукацій дозволяють констатувати зниження загального рівня бойового стресу комбатантів після завершення формувального експерименту. Позитивним результатом впровадження профілактичних заходів можна вважати зниження ризиків ПТСР і підвищення рівня ресурсності військовослужбовців. Останній висновок робимо через те, що фактор «Ресурси» за методикою О. Блінова розраховується в зворотному порядку.

В якості статистичного критерію для математичного обґрунтування істотності змін досліджуваних психологічних явищ нами було обрано непараметричний критерій Вілкоксона. Даний критерій було обрано тому, що гіпотеза про нормальний розподіл не підтвердилася (Табл. 3.3). Таким чином, ми перевіряємо зв'язані вибірки, тобто це одні і ті ж самі досліджувані, які були продіагностовані до початку формувального експерименту і після.

Отримані результати дозволяють визначити статистично достовірні відмінності у діагностованих показниках і говорити про ефективність програми формувального експерименту, оскільки є статистично достовірно підтверджені значимі відмінності у діагностичних показниках «до» і «після».

Таблиця 3.3

Показники критерію Вілкоксона (W) для зв'язаних вибірок за проявами бойового стресу

До	Після	Показник критерію Вілкоксона, W	P- рівень значимості
ПТСР	ПТСР1	235.00	0,016
РЕСУРС	РЕСУРС1	374.00	< 0,001
Безпосередні стресові фактори	Безпосередні стресові фактори 1	225.00	< 0,001
Опосередковані стресові фактори	Опосередковані стресові фактори 1	209.00	0,006
Бойовий стрес	Бойовий стрес 1	181.00	< 0,005

З метою перевірки ефективності впроваджених під час формувального експерименту заходів була проведена констатувальна діагностика за методикою «Діагностика в конфліктних ситуаціях». Результати представлено в таблиці 3.4. Як показують результати контрольної діагностики та порівняльний аналіз, кількість військовослужбовців, які використовують стресодолаючі стратегії збільшилась, також підвищився рівень активізації досліджуваних копінг-стратегій.

Збільшились математичні показники стратегій, які за результатами кореляційного аналізу виявились найбільш ресурсними, а саме, стратегія вираження почуттів, розрядка, наполегливість. Слід зазначити, що виростили показники і стратегії контролю емоцій. Хоча за результатами кореляційного аналізу виявилась контпродуктивною, в літературних джерелах на неї вказують як на продуктивну.

На наш погляд участь в тренінгових заходах привернула увагу комбатантів до важливості усвідомлювати власні емоції, називати їх, і уміти ними керувати, а отже, в їхній інтерпретації і контролювати.

Таблиця 3.4.

**Результати порівняльного аналізу діагностики стресдолаючих стратегій  
військовослужбовців до і після формувального експерименту**

Стресдолаючі стратегії	Кількість досліджуваних, які використовують стратегію, %		Рівень активізації стратегії, (від 0 до 100) . Сер. арифм. по групі	
	До	Після	До	Після
Розрядка	43	71	41	34
Раціональні дії	71	100	49	63
Пошук допомоги	86	89	40	49
Наполегливість	100	100	38	52
Відсторонення	0	57	0	25
Фаталізм	43	32	17	8
Вираження почуттів	57	75	24	47
Позитивне мислення	39	79	14	46
Відволікання	21	39	12	18
Фантазія	0	50	0	18
Заперечення	39	50	20	18
Самозвинувачення	32	54	13	17
Поетапні дії	71	100	43	64
Порівняння	0	64	0	21
Заспокоєння	89	100	27	46
Контроль емоцій	57	96	29	39
Обережність	50	89	33	41
Накопичення сили	21	57	7	27
Відхід	36	61	18	24
Самозміна	29	75	7	27
Подолання поза реальністю	93	86	28	28
Стимування	71	75	21	23
Гумор	32	68	11	27
Нерішучість	36	18	12	6
Оцінка провини	53	64	29	27
Віра	0	21	0	9

В підтвердження цьому констатуємо збільшення показників розвитку таких копінг-стратегій, як вираження почуттів, заспокоєння. Зазначене дозволяє стверджувати, що реалізація завдань тренінгового блоку спрямованого на розвиток емоційно-орієнтованої копінг-стратегії виявилась ефективною.

Результати контрольної діагностики дозволяють констатувати збільшення показників таких стратегій, як «раціональні дії», «поетапні дії», «пошук допомоги», та зменшення показників стратегії фаталізм, що є гарним показником ефективності тренінгових заходів щодо профілактики ПТСР. Нажаль, замість бажаного зменшення показників стратегій «відходу» та «заперечення», констатуємо збільшення.

Таким чином, отримані результати контрольної діагностики дозволяють стверджувати, що цілі розробленої та впровадженої в процес професійної підготовки комбатантів профілактичної програми «Копінг-ресурси та копінг-стратегії переживання бойового стресу» досягнуто. Комбатанти збільшили власний арсенал копінг-стратегій і копінг-ресурсів, які дозволяють знизити рівень переживання бойового стресу, зменшити ризики його негативного впливу.

### **Висновки до розділу III**

Результати проведеного теоретичного аналізу проблем переживання військовослужбовцями бойового стресу та результати констатувальної діагностики дозволяють обґрунтувати підхід до організації і проведення психопрофілактики стресових розладів у комбатантів, в основу якої покладено усвідомлення особливостей і розвитку їх копінг-поведінки.

Виходячи з результатів даного дослідження, а також на основі вже розроблених в нашій країні підходів до психопрофілактики стресових розладів, було розроблено та реалізовано профілактичну програму «Копінг-ресурси та копінг-стратегії переживання бойового стресу».

Методологічну основу побудови програми склали основні положення теорії збереження ресурсів С. Хобфолла, когнітивно-феноменологічна теорія подолання стресу адаптовані до українських реалій в роботах О. Блінова, І. Приходько та погляди інших вітчизняних дослідників. Основними постулатами зазначених теорій є те, що стрес виникає, коли ключові ресурси

людини (здоров'я, благополуччя, родина, почуття власної гідності, мети та сенсу життя) перебувають під загрозою втрати, загублені або не вдається їх відновити після значних зусиль.

Ефективність здійсненого формувального експерименту доведено шляхом проведення підсумкової діагностики та аналізу отриманих даних методами математичної статистики. Після впровадження розробленої програми діагностовано загальне зниження рівня бойового стресу у всіх досліджуваних. Кількість військовослужбовців, які використовують стресодолаючі стратегії збільшилась, також підвищився рівень активізації досліджуваних копінг-стратегій. Позитивним результатом впровадження профілактичних заходів можна вважати зниження ризиків ПТСР і підвищення рівня ресурсності військовослужбовців.

## ВИСНОВКИ

За результатами теоретичного дослідження встановлено, що для психологічних служб Збройних Сил України з 2015 року загальноприйнятим є розуміння бойового стресу як багаторівневого процесу адаптаційної активності організму людини в умовах екстремальної бойової обстановки, який супроводжується напруженням механізмів реактивної саморегуляції та закріпленням специфічних пристосувальних психофізіологічних змін. Бойовий стрес є передпатологічним дестабілізаційним станом, що вичерпує функціональний резерв організму, збільшує ризик дезінтеграції психічної дії та стійких соматовегетативних дисфункцій. Більш ретельний аналіз сучасних наукових джерел дозволяє констатувати інші смислові акценти, які роблять науковці при розумінні психологічної природи бойового стресу і дозволяють розглядати його як:

- переживання, що проявляються у вигляді емоційних, інтелектуальних, фізичних та поведінкових реакцій;
- індивідуальне відображення бойової стресової реакції на основі протікання інформаційно-когнітивних процесів, які відображають умови стресогенної ситуації;
- суб'єктивну реакцію особистості (coping processes);
- спосіб адаптації, заснований на обмежених психічних ресурсах.

Зазначені твердження дозволили підкреслити у розумінні психологічної природи бойового стресу важливість суб'єктивних механізмів особистості військовослужбовців на тлі механізмів реактивної саморегуляції та закріплення специфічних пристосувальних психофізіологічних змін.

Військовослужбовець не може уникнути бойового стресу, особливо під час війни. Між тим, психологи вказують на позитивні і на негативні наслідки його переживання, хоча значно частіше роблять акцент на останніх. Основою оптимізації психічних станів військовослужбовця, прискорення психологічної адаптації до умов бойової діяльності може слугувати його психологічна



ресурсна база. Все зазначене дозволяє визначати бойовий стрес як *стан психічного напруження військовослужбовців у процесі їх адаптації до умов бойової діяльності з використанням ресурсного потенціалу*. Дослідження і розвиток ресурсного потенціалу військовослужбовців виступає основою оптимізації переживання ними бойового стресу, запобігання його негативних наслідків.

Характер переживання бойового стресу залежить від його виду, форми, етапу його перебігу. Проведений теоретичний аналіз дозволив констатувати, що спроби дослідників систематизувати переживання бойового стресу ускладнюється відсутністю у науковців єдиного підходу до визначення критеріїв за якими можна було вирішити це завдання. Найчастіше бойовий стрес поділяють на види за інтенсивністю його переживання комбатантом і виокремлюють бойовий стрес помірної сили і надмірної сили, або більш розгалужено – бойовий стрес невисокої інтенсивності (БСНІ), підвищеної інтенсивності (БСПІ) і найбільш інтенсивний (НІБС). Підкреслюючи динаміку перебігу бойового стресу виділяють різні етапи його переживання. Беручи до уваги результати і наслідки переживання комбатантами бойового стресу описані наступні його види: превентивний, випереджаючий травматичні події майбутнього; конструктивний; деструктивний; травматичний; стрес-девіації; посттравматичний; посттравматичне зростання. В залежності від рівня переживання бойовий стрес поділяють на фізіологічний та психологічний. Враховуючи наявність в перебігу стресу чотирьох субсиндромів виокремлюють вегетативний, емоційно-поведінковий, когнітивний, соціально-психологічний бойовий стрес. В будь-якому випадку переживання бойового стресу буде обумовлене, з одного боку низькою інтенсивністю стресогенних факторів, з іншого – стресостійкістю комбатанта, його адаптивністю, яка зумовлена наявністю власних ресурсів і спроможністю їх ефективно застосовувати.

Найпоширенішою на сьогоднішній день є теорія копінгу або теорія подолання стресу, в якій на думку науковців важливого значення набувають

механізми подолання стресу які визначають розвиток різних форм поведінки, що призводять до адаптації або дезадаптації особистості. Ресурсні можливості переживання комбатантом бойового стресу представлені у вигляді сформованих у нього копінг-стратегій і копінг-ресурсів, які виступають детермінантами стратегій. Військові психологи відзначають, що здатність долати стрес, для підтримання стресостійкості військовослужбовців, є більш важливою, ніж з'ясування природи, врахування величини, частоти стресового впливу.

Серед досліджених копінг-стратегій у подоланні стресових ситуацій базисними можна вважати проблемно-орієнтовану, емоційно-орієнтовану, пошук соціальної підтримки, уникання та відволікання. Детермінантами зазначених стратегій виступають копінг-ресурси, які найчастіше поділяють на особистісні та ресурси соціального середовища.

До особистісних копінг-ресурсів належать: позитивна «Я-концепція», і адекватна самооцінка в її структурі; здатність людини адекватно сприймати, усвідомлювати й оцінювати вплив навколишнього середовища; уміння управляти власним життям і брати за нього відповідальність; рівень освіти; вміння комунікувати із соціумом; рівень тривожності; локус контролю; морально-етичні цінності та установки; афіліація; емпатія; духовність; релігійність; індивідуальні психологічні особливості, а також такі властивості, як витривалість, мужність, толерантність тощо.

До копінг-ресурсів соціального середовища військовослужбовця відносять: інтенсивність і тривалість бойових дій, умови перебування, хвороби, травми і поранення, оперативна обстановка, сенс війни, громадська підтримка, згуртованість підрозділу, відношення місцевого населення та ін. Особливе місце серед копінг-ресурсів даної групи займає соціальна підтримка та її складові: бажання поділитися переживаннями з близькими й родичами для отримання від них емоційної підтримки, позитивні думки про батьків, дружину й дітей; пошук інформації та практичної і професійної допомоги від значимих людей.

Результати констатувальної діагностики дають змогу констатувати, що такі копінг-стратегії, як конфронтаційний допінг; дистанціювання; самоконтроль; пошук соціальної підтримки; прийняття відповідальності; уникнення; планування вирішення проблеми; позитивна переоцінка використовуються комбатантами, причому рівень їхньої актуалізації не нижче середнього.

Більш детальний аналіз використання комбатантами різних копінг-стратегій та копінг-ресурсів висвітлив, яким саме стресдолаючим стратегіям віддають перевагу комбатанти, та дозволив переглянути індивідуальні показники рівня їх активізації. Найбільш популярними виявились стратегії: наполегливість, подолання поза реальністю, заспокоєння, пошук допомоги, раціональні дії, поетапні дії, стримування. Приблизно половина досліджуваних військовослужбовців використовують такі стратегії, як вираження почуттів, контроль емоцій, оцінка провини, обережність, розрядка, фаталізм. З'ясовано, що рівень активізації всіх досліджуваних стратегій не перевищує середніх показників від можливих.

З метою формування збільшення ресурсних можливостей військовослужбовців було розроблено профілактичну програму «Копінг-ресурси та копінг-стратегії переживання бойового стресу». Реалізацію програми було здійснено методом соціально-психологічного тренінгу з елементами психоедукації. Результати контрольної діагностики дозволяють стверджувати, що цілі розробленої та впровадженої в процес професійної підготовки комбатантів профілактичної програми досягнуто. Комбатанти збільшили власний арсенал копінг-стратегій і копінг-ресурсів, які дозволяють знизити рівень переживання бойового стресу, зменшити ризики його негативного впливу.

Подальші наукові пошуки ми бачимо в уточненні експериментальних даних шляхом збільшення кількості досліджуваних, розробки відповідного навчального курсу для майбутніх психологів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агаєв Н. А. Негативні психічні стани військовослужбовців у бойових умовах: класифікація, визначення, ідентифікація. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*. 2016. № 2 (4). С. 5–23.

2. Алещенко В. І. Посттравматичний стрес військовослужбовців – учасників бойових дій: психологічний аналіз. *Вісник Київського національного університету ім. Т. Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2015. № 1 (32). С. 5–10.

3. Блінов О. А. Організаційно-методичні рекомендації управління бойовим стресом військовослужбовців. *Інтеграційний розвиток особистості та суспільства, психологічний і соціологічний виміри : матеріали міжнарод. наук.-практ. конф.* (31 травня – 1 червня 2018 р., м. Одеса). Одеса, 2018. 37-41 с.

4. Блінов О.А. Опитувальник бойового стресу Блінова О.А. (ОБСБ). *Психологічний часопис: збірник наукових праць*. № 5 (9). Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2017. С. 32-43.

5. Блінов О.Г. Психологія бойового стресу : дис. ... д-ра психологічних наук : 19.00.04 / Нац. б-ка України ім. В.І. Вернадського. Київ, 2020.

6. Воробйова І. В., Приходько І. І., Полторак С. Т. Автоматизований психодіагностичний комплекс визначення професійної придатності кандидатів на військову службу у внутрішні війська МВС України і навчання у ВВНЗ МВС України : монографія. Харків : Акад. ВВ МВС України, 2012. 297 с.

7. Габріель Р. Героїв більше немає. Розумові розлади та проблеми військової психіатрії в умовах війни. Київ, 2018.

8.Гаркуша І.В., Кайко В.І. Детермінанти стійкості військових ЗСУ до бойового стресу. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. № 1 (17). Дніпро, 2019. С. 61-68.

9.Дідух М. М. Стан розвитку компонентів конструктивної копінг-поведінки у працівників органів внутрішніх справ. *Проблеми сучасної психології*. 2014. №26. С. 129–143.

10.Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення : метод. посіб. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 214 с.

11.Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. Київ, 2015. 170 с.

12.Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Особливості ступеня вияву у військовослужбовців діагностичних індикаторів ПТСР, зумовленого впливом екстремальних чинників бойової діяльності. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2016. № 20. С. 84-93.

13.Колесніченко О. С. , Мацегора Я. В. , Приходько І. І. Психологічна готовність до ризику військовослужбовців Національної гвардії України : монографія. Харків : НА НГУ, 2017. 308 с.

14.Колесніченко О. С., Мацегора Я. В., Приходько І. І. Професійно-психологічний тренінг військовослужбовців Національної гвардії України : монографія. Харків : НА НГУ, 2016. 281 с.

15.Корольчук В. М. Психологічні детермінанти стійкості особистості до дії стресогенних факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. №14(1). С. 153–162.

16.Корольчук М. С., Крайнюк В. М., Косенко А. Ф., Кочергіна Т. Г. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: Навчальний посібник. Київ: «ІНКОС», 2002. 272 с.

17.Корсун С. І., Ткачук Т. А. Психологія діяльності працівників податкової міліції: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2013. 194 с.

18.Кравченко В. В. , Пінчук І. Я. , Марценковський І. А. Уніфікований клінічний протокол первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги. Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад. Київ : Державний експертний центр Міністерства охорони здоров'я України, 2016. 57 с.

19.Краченко К. О., Тімченко О. В., Широбоков Ю. М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія. Харків, 2017. 256 с.

20.Кудренко О. В., Афанасенко В. С. Вплив стрес-факторів бойової обстановки на психіку військовослужбовців Повітряних Сил (на основі досвіду АТО). *Наука і техніка Повітряних Сил Збройних Сил України*. 2018. № 2(31). С. 137-144.

21.Мацегора Я. В., Воробйова І. В., Колесніченко О. С. та ін. Психологічний супровід військовослужбовців, які виконують службовобойові завдання в екстремальних умовах : метод. реком. Харків: НА НГУ, 2015. 69 с.

22.Мороз Л. І. Професійно-психологічний тренінг: підруч. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2011. 252 с.

23.Назаров О. О., Оніщенко Н. В., Садковий В. П., Садковий О. В., Склень О. І., Тімченко О. В. Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежнорятувальних підрозділів МНС України: монографія. Харків: Вид-во УЦЗУ, 2008. 184 с.

24.Наумов В. Л. Психопатологічні наслідки бойового стресу в учасників антитерористичної операції. КУ «Інститут неврології, психіатрії, наркології НАМН України», Харків. 2018, № 3. С. 76-80.

25.Осьодло В. І., Зубовський Д. С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій: сучасний стан та перспективи. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 63–79.

26. Охорона психічного здоров'я в умовах війни: у 2-х т. Пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова, О. Тесленко. Київ : Наш формат, 2017. Т. 1. 568 с.

27. Подолання бойового стресу у військових підрозділах: poradnik для командирів. Київ: Управління психологічного забезпечення Головного управління морально-психологічного забезпечення ЗСУ. 2020. 18 с.

28. Приходько І. І. Профілактика бойового стресу у військовослужбовців. Бочаровські читання. Харків, 2018. С. 216-218.

29. Приходько І. І. Психологія екстремальної діяльності : навч. посіб. Харків: НА НГУ, 2016. 571 с.

30. Приходько І. І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія.* №1. 2018. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadrn\\_2018\\_1\\_13](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadrn_2018_1_13) (дата звернення: 10.06.2023).

31. Приходько І. І., Мацегора Я. В., Колесніченко О. С. та ін. Експрес опитувальник “Дезадаптивність”: розроблення, апробація, психометричні показники. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологія.* 2017. Вип. 3. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadrn\\_2017\\_3\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadrn_2017_3_8) (дата звернення: 10.06.2023).

32. Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України, які брали участь в антитерористичній операції, під час відновлення боєздатності військових частин (підрозділів): Наказ Міністерства оборони України від 09.12.2015 № 702 Київ: Парламентське видавництво, 2015.

33. Сафін О. Д. Реабілітація та реадaptaція учасників бойових дій: психологічний аспект. *Вісник Київського нац. ун-ту ім. Т. Шевченка. Військовоспеціальні науки.* 2016. № 1 (34). С. 38–43.

34. Стасюк В. В. Психологія управління військами : підручник. Київ : НУОУ, 2014. 540 с. 210.

35. Стасюк В. В., Скрипкін О. Г. Бойовий стрес: ознаки та первинна психологічна допомога. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. № 5(42). С. 341–343.

36. Стасюк В. В. Формування емоційної стійкості у воїнів - десантників: автореф. дис. ...канд. психол. наук: 20.02.02 / НАОУ. Київ, 1999. 17 с.

37. Сулятицький І. Психолого-корекційний практикум травм війни : навч. посібник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка. 2019. 396 с.

38. Тімченко О. В. Екстремальна та кризова психологія: термінологічний словник. Харків, 2010. 291 с.

39. Тімченко О. В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): Дис. ...д-ра психол. наук: 19.00.06./ Нац. б-ка України ім. В.І. Вернадського. Харків: 2003.

40. Гютюнник Л. Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Вісник Національного університету оборони України*. № 2 (55). 2020. С. 106-115.

41. Чижевський С. О., Приходько І. І., Колесніченко О. О. Психологічний тренінг “Створення команди” : посіб. Київ : ІВЦ НГУ, 2016. 20 с.

42. Яковенко С. І., Лисенко В. І. Соціально-психологічна допомога при надзвичайних ситуаціях та критичних інцидентах: Монографія. Київ: Центр соціальних експертиз і прогнозів Інституту соціології НАНУ, 1999. 226 с.

43. Aldwin C.M., Revenson T.A. Does coping help? Reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. №53. P. 337 - 348.

44. Anderson R.A. Stress power: How to turn tension into energy. New York: Human Sciences Press. 1978. P. 12-29.

45. Antonovsky A. Health, stress and coping. San-Francisco, 1979. 21-56 p.



46. Bresler S.A., Pieper W.A. Competition trait anxiety and coping resources for stress in high school athletes. *Journal of Applied Research in Coaching and Athletics*. 1993. P. 651-689.

47. Breznitz S. *The denial of stress*. New York, 1983. 225 -255 p.

48. Curlette W. L., Matheny K. B., Aysan F., Herrington A., Gfroerer C A., Thompson D., Hamarat E. Coping resources, perceived stress, and life satisfaction among Turkish and American university students. *International Journal of Stress Management*. 2002. №9. P.81–97.

49. Folkman S., Lazarus R. S. If it changes, it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1985. №48. P. 105 -127.

50. Hobfoll, S. E. Conservation of resources: a new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. №44(3). P. 513–524.

51. Holt P., Fine M.J., Tollefson N. Mediating stress: Survival of the hardy. *Psychology in the Schools*. 1987. №24. P. 51-58.

52. Kardiner A., Spiegel H. *War Stress and Neurotic Illness*. New York. 1947. 325-330 p.

53. Lazarus R.S. *Patterns of adjustment*. New York. 1976. 176-234 p.

54. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, appraisal and coping*. New York. 1984. 167-169 p.

55. Levy-Shiff R. Father's cognitive appraisals, coping strategies, and support resources as correlates of adjustment to parenthood. *Journal of Family Psychology*. 1990. №13(4) P. 554 – 567.

56. Matheny K.B., Aycock D.W., Pugh J.L., Curlette W.L., Silva Cannella K.A. Stresscoping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment. *The Counseling Psychologist*. 1986. №14(4). P. 49-83.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Опитувальник бойового стресу О. Блінова (ОБСБ)

*Інструкція для досліджуваного.* Будь ласка, ознайомтеся із запропонованими питаннями для відповідей. Виберіть такий варіант власної думки із запропонованої п'ятибальної шкали, що найбільш розкриває її зміст. В бланку відповідей в кожній колонці праворуч від порядкових номерів позначте вибрану вами цифру:

5 – абсолютно вірно;

4 – скоріше, вірно;

3 – частково вірно, частково невірно;

2 – скоріше, невірно;

1 – абсолютно невірно.

Текст опитувальника:

1. Моя діяльність проходила в умовах загрози для життя.
2. У мене немає традицій і ритуалів, яких я люблю дотримуватися.
3. Несподіваність сприяє виникненню непередбачуваної поведінки.
4. Моя діяльність в умовах дефіциту часу приводила інколи до негативних наслідків.
5. Я швидко реаую на різкі звуки, що нагадують травматичні події минулого.
6. Я рідко відчуваю турботу близьких людей.
7. Нестандартний перебіг подій задає багато клопоту.
8. Підвищення мною темпу дій сприяє швидкому розвитку втоми.
9. Я намагаюся уникати спогадів про травматичні події.
10. Для мене не важлива взаємна допомога та підтримка.
11. Я втрачаю самовладання коли бачу невідповідальність посадових осіб.
12. Надлишок інформації ускладнює процес адаптації.
13. Я відчуваю провину за деякі вчинки, що робив раніше.
14. Імпровізація не моя стихія.

- 15.Згадка про діяльність в екстремальних умовах викликає у мене негативні емоції.
- 16.Виконання декількох справ одночасно підвищує ризик помилок в управлінні.
- 17.Інколи я відчуваю відчуженість до людей.
- 18.Для мене не важлива точна оцінка ситуації.
- 19.Буває, що я втомлююсь від служби.
- 20.Я вважаю, що недостатній рівень злагодженості колективу приводить до зайвих проблем.
- 21.Достатньо невеличкої дрібниці, щоб я почав гніватися.
- 22.Я не використовую фізичні, дихальні та м'язові практики у боротьбі зі стресом.
- 23.Я маю проблеми зі сном.
- 24.Для мене немає різниці між фізичною активністю і періодами відпочинку.

#### Алгоритм аналізу результатів

Субшкала № 1. Призначена для діагностики гострих стресових розладів (ГСР) і посттравматичних стресових розладів (ПТСР); використовуються питання за № 1, 5, 9, 13, 17, 21, 23 (разом 7 питань).

Субшкала № 2 Питання: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 24 (разом 7 питань). !!! Зворотний облік!!

Субшкала № 3 Питання: 3, 7, 11, 15, 19 (разом 5 питань).

Субшкала № 4 Питання: 4, 8, 12, 16, 20 (разом 5 питань).

## Копінг-тест (Р. Лазарус)

## Обробка й інтерпретація результатів

1. Проводиться загальний підрахунок балів: ніколи - 0 балів; рідко - 1 бал; іноді - 2 бали; часто - 3 бали

2. Номери опитувальника працюють на різні шкали, наприклад, у шкалі «конфронтаційний копінг» - 2, 3, 13, 21, 26, 37 тощо. За всіма 8 шкалами рівномірності оцінок від 0 до 3, тобто мінімальна кількість балів – 0, максимальна - 18 балів.

3. Далі підраховуємо оцінку кожної шкали за формулою (1):

Заг. бал =  $\max - 100 / \text{реально набраний бал}$  (1)

4. Переведення у «процентилі» (2):

$Pr = \text{сума сирих балів} / \text{макс за кожною шкалою}$  (2)

Інший варіант розрахунку – бальний (п. 3, 4), представлено в таблиці:

## Визнання рівня актуалізації копінг-стратегій

Назва копінг-стратегії	Показник рівня активізації копінг-стратегії		
	Низький	Середній	Високий
Конфронтаційний копінг	0-3	4-14	15-18
Дистанціювання	0-3	4-14	15-18
Самоконтроль	0-3	4-17	18-21
Пошук соціальної підтримки	0-3	4-14	15-18
Прийняття відповідальності	1-2	3-8	9-12
Уникання	0-4	5-19	20-24
Планування рішення проблеми	0-3	4-14	15-18
Позитивна переоцінка	0-3	4-17	18-21

## Опис шкал:

1. Конфронтаційний копінг. Агресивні зусилля зі змінювання ситуації. Припускає певний ступінь ворожості й готовності до ризику. Пункти: 2,3,13,21,26,37.

2. Дистанціювання .Когнітивні зусилля відділитися від ситуації й зменшити її значущість. Пункти: 8,9,11,16,32,35.
3. Самоконтроль. Зусилля з регулювання своїх почуттів і дій. Пункти: 6,10,27,34,44,49,50.
4. Пошук соціальної підтримки Зусилля в пошуку інформаційної, діючої й емоційної підтримки. Пункти: 4,14,17,24,33,36.
5. Прийняття відповідальності Визнання своєї ролі у проблемі із супутньою темою спроб її вирішення. Пункти: 5,19,22,42.
6. Уникання. Уявне прагнення й поведінкові зусилля, спрямовані до втечі або уникання проблеми. Пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.
7. Планування. рішення проблеми Довільні проблемно-фокусовані зусилля зі зміни ситуації, що включають аналітичний підхід до проблеми. Пункти: 1,20,30,39,40,43.
8. Позитивна. переоцінка Зусилля зі створення позитивного значення з фокусуванням на рості власної особистості. Включає також релігійний вимір. Пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

**Додаток В**

Діагностика стратегій імпульсивної поведінки в конфліктних ситуаціях

*Інструкція для досліджуваного.* Згадайте по одній ситуації втрати, загрози або нових можливостей, що сталися з вами за останній рік (якщо ви оберете більш давні ситуації, то ви повинні їх добре пам'ятати). Оберіть з наведеного списку фрази, що відповідають вашим думкам, почуттям і діям в цих ситуаціях, та випишіть номери фраз для трьох ситуацій (самі ситуації не треба описувати). Тестовий матеріал було подано мовою оригіналу (прим. автор.)

***Обробка та інтерпретація результатів.***

З'ясуйте за ключем, які стратегії стрес-долаючої поведінки ви використовуєте найчастіше.

Форми стрес-долаючої поведінки:

1. Розрядка - 15, 35, 54.
2. Раціональні дії - 18, 38, 57, 70.
3. Пошук допомоги - 1, 21, 40, 58.
4. Наполегливість - 6, 26, 45.
5. Відсторонення - 62, 66, 74.
6. Фаталізм - 16, 17, 36, 55, 56.
7. Вираження почуттів - 22, 41, 72.
8. Позитивне мислення - 19, 20, 39.
9. Відволікання - 63, 75, 80.
10. Фантазія - 3, 23, 42, 73.
11. Заперечення - 11, 31, 50.
12. Самозвинувачення - 12, 32, 51, 67.
13. Поетапні дії - 64, 76.
14. Порівняння - 37, 79.
15. Заспокоєння - 7, 10, 27, 46.
16. Контроль емоцій - 2, 59.
17. Обережність - 33, 52, 68.

18. Накопичення сили - 4, 5, 24.
19. Відхід - 65, 77.
20. Самозміна - 25, 44, 60, 61.
21. Подолання поза реальністю - 14, 34, 53, 69.
22. Стримування - 8, 28, 47, 81.
23. Гумор - 9, 29, 48.
24. Нерішучість - 30, 49, 78.
25. Оцінка провини - 13, 82.
26. Віра - 43, 71.

Програма психологічного супроводу  
«Копінг-ресурси та копінг-стратегії переживання бойового стресу»

Блок 1.

Мета занять: знайомство, встановлення контакту тренера і групи, створення атмосфери довіри, створення позитивного психологічного клімату; постановка цілей і завдань тренінгу; визначення властивостей, необхідних для ефективного спілкування; підвищення рівня згуртованості; розвиток афіліації та інших комунікативних властивостей особистості комбатантів; моніторинг емоційного стану учасників.

**1. Привітання (10 хв.)** Тренер зауважує на цілі тренінгу, пояснює, які результати мають бути отримані групою та кожним учасником.

**2. Обговорення та прийняття норм і правил роботи у тренінгу (20 хв.)**

*Примітка для тренера.* Процес обговорення починає тренер. Залучає до нього усіх учасників, стимулює до висунування пропозицій, коректує їх та зводить правила до примірного зразка. Правила необхідно зафіксувати на папері та надати кожному учаснику тренінгу для ознайомлення та письмового підтвердження згоди з ними та зобов'язання їх дотримуватись.

1. Спілкування за принципом «тут і тепер». Для багатьох учасників характерне прагнення переключитися з безпосередньої тренінгової роботи на обговорення минулих або майбутніх подій. В цьому випадку спрацьовує механізм психологічного захисту. Але головна ідея тренінгу полягає в тому, щоб група перетворилася на своєрідне об'ємне дзеркало або навіть систему дзеркал, в яких кожен член групи зміг би побачити себе під час виконання вправ. Це досягається, зокрема, тим, що в групі існує інтенсивний зворотний зв'язок, який базується на довірчому міжособистісному спілкуванні.

2. Принцип персоніфікації висловів. Суть його полягає в добровільній відмові від безособових мовних форм, які допомагають приховувати в повсякденному спілкуванні власну позицію того, хто говорить, або ж уникати



прямих висловів в небажаних випадках. Конкретно: замість висловів: «вважається...», «деякі вважають, що ...» у групі необхідно говорити, використовуючи форми: «я вважаю, що ...» і тому подібне.

3. Принцип акцентування на мові почуттів. Згідно з ним учасники тренінгу повинні робити акцент на емоційних станах і проявах (своїх власних і партнерів по групі) і під час зворотного зв'язку, якщо можливо, використовувати мову, яка фіксує такий стан. Прикладом даної форми мови є констатація типу: «Твоя манера говорити на підвищених тонах викликає у мене роздратування». Для повсякденного спілкування звернення в подібній манері, що емоційно акцентується, не є типовим. Відповідно перед кожним учасником ставиться завдання перебудувати стиль свого спілкування і, зокрема, виробивши вміння рефлексувати, чітко ідентифікувати і адекватно висловити свої почуття.

4. Принцип активності. Дотримання цього принципу є головною вимогою до поведінки учасників тренінгу. Мова йде про реальне включення кожного учасника в інтенсивну групову взаємодію з метою цілеспрямованого пізнання себе, партнера, групи взагалі. У повсякденному житті людина під впливом різних обставин нерідко замикається в собі і концентрується лише на власних проблемах. Завдання полягає в тому, щоб допомогти їй навчитися об'єднувати цю замкнутість на собі з активним включенням в іншого, в аналіз групових процесів. На заняттях заохочується конструктивна полеміка між усіма учасниками.

5. Принцип довірчості. Передбачає створення сприятливих умов для довірчого спілкування учасників тренінгу, забезпечує групову динаміку, значною мірою визначає результативність занять. Як перший і простий крок до практичного створення такого клімату тренер пропонує прийняти єдину форму звернення один до одного на «ти». Це не тільки психологічно зрівнює всіх членів групи, але і привносить певний елемент інтимності й довіри. Крім того, довірливість підтримується неспростовним правилом: «Говорити тільки правду, або хоча б мовчати, але не брехати».

6. Принцип конфіденційності. Суть його розкривається в рекомендації «не виносити» зміст спілкування, яке розвивається в процесі тренінгу, за межі групи. Це теж сприяє встановленню довірчих стосунків, оскільки учасники упевнені, що зміст спілкування залишиться в рамках цієї групи, і легше йдуть на відкритий, щирий контакт. Конфіденційність дає можливість групі зберегти свій дискусійний потенціал. Обговорення ж учасниками тренінгу проблем групи за її межами призводить до того, що готовність і потреба в обговоренні цих проблем в рамках самої групи зменшується, адже тема до певної міри вичерпує себе.

### **3. Позитив та негатив (20 хв.)**

Мета: розуміння відносності критеріїв оціночних суджень, розвиток толерантності.

Кожний учасник обирає із колоди одну картку (колода «цікаві таргани») і дає оцінку з позитивної та негативної сторони.

### **4. Вправа «Зебра» (40 хв.)**

Мета: самопізнання учасників; формування адекватнішого уявлення про себе; вироблення уміння аналізувати свої особистісні особливості і особливості інших.

Ведучий пропонує групі обговорити, які якості особистості є важливими в міжособових відносинах, які особливості заважають в спілкуванні один з одним. Можна заздалегідь приготувати список якостей, що важливі для спілкування і заважають спілкуванню, на папері, а потім доповнити його в процесі обговорення. Потім ведучий пропонує учасникам на окремих аркушах чистого паперу написати вгорі своє ім'я (кількість аркушів по кількості учасників). Потім 75 перший аркуш передати сусідові праворуч. Усі учасники отримавши аркуш сусіда, ділять його навпіл і надписують з одного боку «Достоїнства», а з іншої – «Недоліки», а потім протягом 5-10 хвилин заповнюють ці два списки. Основне правило: плюси і мінуси – достоїнства і недоліки – мають бути урівноважені, тобто рівне число пунктів в обох графах (кожна людина не чорна і не біла, а «в смужку», як зебра). За бажанням,

учасники підписуються і по сигналу ведучого складають аркуш і передають його далі (сусіду праворуч). Процедура продовжується доти, поки кожному учасникові не повернеться його щоденник. Після цього ведучий пропонує кожному членові групи ознайомитися із записами протягом 10-15 хвилин. Після чого всі можуть поставити один одному питання з приводу написаного.

*Примітка для тренера.* Якості, важливі для міжособистісного спілкування.

Емпатія – уміння бачити мир очима інших, розуміти його так само, як і вони, сприймаючи їх вчинки з їх же позицій і в той же час здатність сказати іншим про своє розуміння і дати можливість підтвердити або спростувати ці уявлення. Доброзичливість – здатність не тільки відчувати, але і показувати людям своє доброзичливе відношення, пошану і симпатію, уміння приймати їх навіть тоді, коли не схвалюєш їх вчинки, готовність підтримати інших.

Афіліація (від англ. affiliation — з'єднання, зв'язок) — прагнення бути в товаристві інших людей, потреба людини в створенні теплих, емоційно значимих стосунків з іншими людьми. Прагнення до зближення з людьми, дружба, любов, спілкування — все це підпадає під поняття афіліація.

Автентичність – уміння бути природним у відносинах, не ховатися за маски або ролями, відкрита демонстрація іншим свого відношення до різних проблем і людей, здатність бути самим собою у контакті з тими, що оточують.

Конкретність – відмова від загальних міркувань, багатозначних і невиразних зауважень, уміння говорити про свої конкретні переживання, думки, дії, готовність відповідати однозначно на питання.

Відвертість – готовність відкрити іншим свій внутрішній світ, щирість, яка не рівнозначна готовності обнародувати абсолютно всі найінтимніші секрети, оскільки сама людина, а не її таємниці, цікава людям, уміння говорити про свої думки і відчуття.

Ухвалення відчуттів, відсутність страху при безпосередньому зіткненні зі своїми відчуттями або відчуттями інших, людей, уміння не тільки переживати якісь почуття в спілкуванні з людьми, але і показувати їх,

виражати готовність приймати емоційну експресію з боку інших, але при цьому – відсутність прагнення нав'язати оточуючим свої відчуття, щоб вони усвідомлювали свою відповідальність за них.

Конфронтація – уміння віч-на-віч спілкуватися з іншими людьми з повним усвідомленням своєї відповідальності і зацікавленості, у разі відмінності думок - готовність піти на конфлікт, але не з метою налякати або покарати іншого, а з надією на встановлення справжніх і щира відносин. 76

Самопізнання – дослідницьке відношення до власного життя і поведінки, прагнення скористатися для цього допомогою з боку тих, що оточують, готовність приймати від них будь-яку інформацію про те, як вони сприймають тебе, але при цьому – уміння бути автором своєї самооцінки, ставлення до конфронтації з іншими людьми і нового досвіду, як до цінного матеріалу, важливого для глибшого самопізнання.

### **5. Вправа «Дощ» (10 хв.)**

Мета: затвердження відчуття групової підтримки, близькості, значущості групи для кожного.

*Інструкція.* Учасники по черзі приєднуються до здійснення рухів:

- постукування пальцями,
- потирання долонями,
- метелик (постукування руками по черзі),
- постукування над колінами (по черзі),
- разом підскакування,
- ... і все в зворотному порядку.

Обговорення.

### **6. Вправа «Зламаний телефон» (40 хв.)**

Мета: сформувати усвідомлення комбатантами труднощів слухання, засвоїти прийоми активного і пасивного слухання.

Інструкція. Обирають декілька учасників, які залишають групу, і повертаються в неї по черзі. У часнику 1 тренер пропонує послухати уважно текст № 1. Після прослуховування учасник 1 переказує текст учаснику 2, якого

запросили до групи. Далі учасник 2 переказує текст учаснику 3, і так далі (5-6 учасників). Потім групі знову пред'являють текст № 1.

Під час обговорення з'ясовують помилки, аналізують причини. Знайомляться з правилами пасивного і активного слухання.

Повторюють вправу, використовуючи текст № 2.

Повторне обговорення.

- Чи покращили нові знання якість слухання?
- Чи складно слухати?
- Що саме викликало труднощі?

### Текст № 1

Якщо Ви хочете надати побратиму психологічну допомогу?

Слідуйте трьом порадам, зашифрованим у аббревіатурі ПТС (її можна запам'ятати за першими літерами фрази «**Пам'ятай – Ти Сильний!**»:

“**П**” – “Питайте”. Ставте бойовому побратиму питання, які допоможуть Вам краще зрозуміти, про що він думає. Запитайте Вашого побратима про його ставлення до життя. Наприклад: “Яким ти бачиш своє майбутнє?”, “Я бачу, який ти засмучений. Як я можу тобі допомогти?”, “Що для тебе зараз найважливіше?”

- Ви повинні знати, які тривожні прояви у Вас самих чи у Вашого побратима можуть свідчити про важкий емоційний стан, депресію, і навіть суїцидальний настрій.
- Стежте за будь-якими зовнішніми проявами відхилення від звичної для нього поведінки.
- Відкрито розмовляйте про турботи та проблеми людини. Будьте готові вислухати і дозволяйте Вашому побратиму висловити свої почуття.

### Текст № 2

“**Т**” – “Турбуйтеся” про свого побратима, зрозумійте, що він, як будь-яка людина, може страждати.

- Активне слухання може допомогти полегшити стан. Спокійно контролюйте ситуацію: не застосовуйте силу.
- Приберіть засоби летальної дії, такі як зброя або таблетки. Якщо Ваш побратим озброєний, скажіть: “Дозволь, я розряджу твою зброю і сховаю її в надійному місці, поки ми спілкуємось”.

“С” – “Супроводжуйте” побратима – проведіть його негайно до свого командира, священика або психолога. Після того як Ваш бойовий товариш вдосталь виговориться, скажіть: “Я хочу допомогти тобі. Тут є люди, які також тобі можуть допомогти”.

### ***7.Вправа «надання психологічної допомоги» (40 хв.)***

Мета: формування навичок слухання, розвиток емпатії, підтримки, позитивного мислення, позитивної оцінки, підбадьорювання.

Інструкція. Військовослужбовець розповідає реальну (але помірно емоційно-навантажену складну психологічну ситуацію.

Інші в колі отримують 1 інструкцію про те, як потрібно реагувати, і демонструють по черзі поведінку, що відповідає інструкції.

#### Інструкції.

1.Будьте хорошим другом, поговоріть з побратимом і з'ясуйте, що трапилося. Вислухайте з розумінням. Будьте чуйними. Наприклад, скажіть: “Тебе щось турбує? Я можу тобі допомогти? Розкажи мені”.

2.Слухайте та заохочуйте побратима розказувати про те, що його турбує. Слухайте не лише слова, а й їх емоційний зміст, інтонацію, гучність. Залишайтеся спокійними та об'єктивними. Зберігайте пильність.

3.Не критикуйте й не сперечайтесь з думками та емоціями військовослужбовця. Заохочуйте його продовжувати розповідати Вам про те, що трапилось. Не торопіть його. Давайте йому час, щоб підібрати потрібні слова.

4.З розумінням ставтеся до скарг своїх товаришів щодо інших людей, але не потрібно їх активно підтримувати.

5.Ставте питання, щоб зрозуміти проблему та емоції людини.

6. Якщо розмова «гальмується», підсумуйте те, що було сказано, і запитайте, чи правильно Ви все зрозуміли.

7. Не давайте багато порад. Висувати нові ідеї - цілком нормально, але не насаджуйте їх примусово. Пам'ятайте, що Ви не зобов'язані мати готові відповіді на всі проблеми побратимів.

8. Схвалюйте військовослужбовців за роботу, яку вони виконують в таких складних обставинах, і за те, що вони спілкуються з Вами.

Обговорення. Отримати зворотній зв'язок від комбатанта, про те:

- Як він відчувається?
- Що саме його підтримало? Які слова, дії побратимів?
- Чи змінилися його думки?
- Як змінився настрій?

### **8. Вправа «Проектний малюнок «Наша група»» (20 хв.)**

Мета: затвердження відчуття групової підтримки, близькості, значущості групи для кожного. Група отримує лист ватману, кожен учасник – фломастер (кольори фломастерів не повторюються). Завдання: мовчки, не обмінюючись фломастерами, всім разом намалювати свою групу. Потім проаналізувати, малюнок.

*Примітка для тренера.* Залежно від мети проведення цієї процедури аналіз малюнка відбувається по-різному: 1) метою з'ясування реальних взаємин в групі необхідно проаналізувати малюнок з погляду місця кожного учасника в структурі групи (лідерство - перевагу одну кольорів в малюнку, відсутність якого-небудь кольору; організація малювання, місце знаходження на малюнку кожного члена групи тощо); 2) кожен учасник надає емоційну оцінку малюнку, описує почуття, що виникають в процесі малювання і після завершення роботи.

### **6. Розминка «Оркестр» (10 хв.)**

Мета: створення взаєморозуміння і взаємної підтримки у групі.

Кожен учасник «обирає» собі який-небудь музичний інструмент, хтось стає «диригентом», обирається твір, який «оркестр» виконуватиме. «Оркестр» на уявних інструментах «виконує» твір, в якому виконують соло всі по черзі

***Підсумки заняття (10 хв.)***

*Примітка для тренера.* Необхідно обов'язково сформулювати усі висновки, яких дійшла група в процесі обговорення результатів виконання процедур; виявити можливі проблеми та несприятливі моменти у стосунках учасників або у їхній поведінці; визначити можливі способи зняття проблем, коректування стосунків