



УДК 159.9:355.422-057.36:[364-787.522:314/316]
DOI 10.32999/ksu2312-3206/2024-2-5

ДОМІНАНТНІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ, ЯКІ ПОВЕРНУЛИСЯ ДО РЕАЛІЙ МИРНОГО ЖИТТЯ

Ганаба Світлана Олександрівна,

доктор філософських наук, професор, магістр психології,
професор кафедри психології, педагогіки та соціально-економічних дисциплін
*Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького*

sveta_ganaba@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0002-4373-7075>

Бурбела Сергій Валерійович,

доктор філософії у галузі воєнних наук,
доцент кафедри загальновійськових дисциплін
*Національна академія Державної прикордонної служби України
імені Богдана Хмельницького*

sburbela@ukr.net
<https://orcid.org/0000-0001-7127-9975>

Метою статті є визначення домінантних копінг-стратегій учасників бойових дій, які повернулися до реалій мирного життя. **Методи.** Аналіз та синтез є основними методами дослідження, за допомогою яких здійснено добір, порівняння та узагальнення інформації. **Результати.** Більшість учасників опитування використовує активні та продуктивні копінг-стратегії, які орієнтовані на розв'язання проблем, критичне осмислення їх результатів та вміння організовувати й планувати власну діяльність. Респонденти продемонстрували здатність до високого рівня самоорганізації та планування в цілеспрямованому подоланні стресогенних ситуацій. Майже половина учасників опитування у розв'язанні складних життєвих ситуацій звертається по допомогу до рідних, близьких людей, дещо рідше – до фахівців тощо. Частина військовослужбовців використовує пасивні та непродуктивні копінг-стратегії, які спрямовані на уникнення розв'язання проблем, відчують роздратування чи шкодують, що не здатні вирішити ситуацію. Не лише подолання проблемної ситуації, а й пристосування до певних обставин шляхом уростання в середовище, уникнення травматичних ситуацій мають конструктивний сенс. Вибір ефективною копінг-стратегії залежить від особливостей перебігу складної життєвої ситуації. Так, за певних обставин учасники бойових дій самостійно долають труднощі, в інших – їм необхідна підтримка соціального оточення, а ще в інших – вони схильні до уникнення проблемної ситуації, оцінивши її негативні наслідки. Ефективним є використання всіх трьох стратегій. **Висновки.** Пріоритетність використання активних копінг-стратегій свідчить про здатність військовослужбовців акцентувати увагу на поставлених завданнях, які спрямовані на розв'язання проблемних ситуацій і відображають спробу змінити ситуацію. Визначення домінантних копінг-стратегій є важливим аспектом у створенні психокорекційних програм та реабілітації військовослужбовців, оскільки дає змогу напрацювати певну схему «оздоровлення психіки» учасників бойових дій.

Ключові слова: військовослужбовці, учасники бойових дій, мирне життя, копінг, копінг-стратегії, соціальне відволікання, психокорекційна програма, активний копінг, пасивний копінг, адаптація.

DOMINANT COPING STRATEGIES OF COMBAT PARTICIPANTS RETURNING TO THE REALITIES OF PEACEFUL LIFE

Hanaba Svitlana Oleksandrivna,

Doctor of Philosophical Sciences, Professor, Master of Psychology,
Professor of the Department of Psychology, Pedagogics and social-economic Disciplines Department,
*National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine
named after Bohdan Khmelnytskyi*

sveta_ganaba@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0002-4373-7075>

Burbela Serhiy Valeriyovych,

Doctor of philosophy in the field of military science, associate professor of the department
of combined military disciplines,

*National Academy of the State Border Guard Service of Ukraine
named after Bohdan Khmelnytskyi*

sburbela@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-7127-9975>

The purpose of the article is to determine the dominant coping strategies of combatants who have returned to the realities of peaceful life. **Methods.** Analysis and synthesis are the main research methods used to select, compare and summarize information. **The results.** The majority of survey participants use active and productive coping strategies that are focused on solving problems, critically analyzing their results, and the ability to organize and plan their own activities. Respondents demonstrated the ability to a high level of self-organization and planning in purposefully overcoming stressful situations. Almost half of the survey participants turn to relatives and close people for help in solving difficult life situations, somewhat less often to specialists, etc. Some military personnel use passive and unproductive coping strategies aimed at avoiding solving problems, feeling irritated or regretting that they are not able to solve the situation. Not only overcoming a problematic situation, but also adapting to certain circumstances by growing into the environment, avoiding traumatic situations have a constructive meaning. Choosing an effective coping strategy depends on the specifics of the course of a difficult life situation. Thus, under certain circumstances, combatants overcome difficulties on their own, in others they need support from the social environment, and in still others, they are inclined to avoid a problematic situation, having assessed its negative consequences. Using all three strategies is effective. **Conclusions.** The priority of using active coping strategies indicates the ability of servicemen to focus on tasks that are aimed at solving problematic situations and reflect an attempt to change the situation. Determining the dominant coping strategies is an important aspect in the creation of psychocorrective programs and rehabilitation of military personnel, as it makes it possible to develop a certain scheme of “mental health” of combatants.

Key words: *military personnel, combatants, peaceful life, coping, coping strategies, social distraction, psychocorrective program, active coping, passive coping, adaptation.*

Вступ. Воєнні реалії є сильним стресогенним фактором для людини, її фізичного та емоційного стану, міжлюдських взаємин тощо. Загалом, вони зумовлюють девальвацію низки світоглядних і морально-ціннісних орієнтирів людини, негативно впливають на рівень її працездатності та психоемоційне благополуччя, посилюючи невпевненість, страх, тривожність тощо. Очевидно, що найбільш стресогенним воєнне сьогодні є для військовослужбовців. Специфіка служби в умовах, ускладнених впливом надзвичайних фізичних і психоемоційних навантажень, виконання складних бойових завдань, що супроводжуються зниженням фізіологічних та психологічних резервів організму, негативно позначаються на загальному стані здоров'я, зумовлюють особистісні зміни в поведінці та характері, стосунках з оточенням тощо. Участь людини в бойових діях

є однією з найважчих травматичних подій, які може пережити людина. Первинний стрес, отриманий під час бойових дій, посилюється вторинним, що виникає після повернення до мирного життя. Учасники бойових дій переживають нові стреси, пов'язані із соціальною адаптацією, труднощами в спілкуванні, особистісною самореалізацією, професійним самовизначенням, створенням родини, налагодження відносин з оточенням тощо. Отож, вищеокреслена ситуація актуалізує проблему пошуку військовослужбовцями внутрішніх ресурсів та стратегій поведінки задля того, щоб вижити й подолати складні життєві реалії. В умовах невизначеності та життєвих обставин воєнного часу релевантною є проблема формування продуктивних копінг-стратегій учасників бойових дій, розроблення дієвих психокорекційних програм повернення їх до реалій мирного життя.



Теоретичне обґрунтування проблеми.

У наукових дослідженнях проблема копіngu в останні роки набуває актуальності. Зацікавленість дослідників цією проблематикою зумовлена здатністю криз призму цього концепту розглянути багатовекторність смислових інтерпретацій у дослідженні специфіки людської поведінки в стресових життєвих ситуаціях. Так, фундатори трансакційного підходу Р. Лазарус та С. Фолкман розглядають копіng як динамічний процес взаємодії людини з її оточенням. Представники психоаналітичного підходу Д. Вайлант, П. Крамер, К. Менінгер аналізують копіngи як механізми психологічного захисту, як здатність людини до стресодолаючої поведінки. Пояснення копіngu як особистісної схильності людини до однакової поведінки в аналогічних ситуаціях презентують у своїх дослідженнях представники диспозиційного підходу К. Шефер та Р. Горбух. Відмінне смислове наповнення в інтерпретації поняття копіngu презентують прихильники ресурсного підходу С. Хобфолл, К. Петерсон, М. Селігман та інші. Дослідники розглядають копіngи як певні ресурси, які допомагають людині долати її життєві негаразди та сприяють адаптації до реалій світу.

Варто зазначити, що попри різноманітність та певну смислову суперечливість у пошуку ефективних ресурсів у побудові та використанні ефективних копіngів, об'єднавчою площиною в дослідницьких пошуках є розуміння того, що в кожній конкретній ситуації людина вибирає певну копіng-стратегію поведінки, використовує продуктивні для неї практики резильєнсу, орієнтуючись на власну життєстійкість та життєуспіх. Уміння людини визначити власні ресурси та оперувати ними, на думку О. Штепи, дає їй змогу віднаходити, підтримувати та розвивати власну гармонію, проєктуючи її на реалії зовнішнього світу й конструктивно долаючи складні життєві обставини. Володіння власними ресурсами є виявом індивідуального здоров'я людини (Штепа, 2016). Ця ідея знайшла розвиток та праксеологічну інтерпретацію в дослідженнях З. Карпенко. Дослідниця розглядає ресурси як важливий духовний аспект, що надає діям людини «ціннісно-смислової характеристики й зумовлює її здатність реалізувати власну сутність через побудову особливого типу взаємин з іншими» (Карпенко, 2011: 183). Аналіз внутрішньої ресурсності осіб зрілого віку як умови подолання кризових явищ суспільного життя презентовано в дослідженнях Д. Лапіна, С. Лукомської, О. Штепи, О. Федчука. Природу копіngu як фактору «позитивної» адаптації людини до стресогенної ситуації проаналізовано в наукових розвідках Р. Каламаж, О. Савченко, В. Предко. Роль творчості як ресурсу в забезпеченні

стресостійкості людини розглянуто в працях М. Замелюк, Н. Ольхової, І. Смілецької. Психологічно-акмеологічні умови реалізації життєвих сценаріїв людини проаналізовано в дослідженнях Г. Гандзілевської, А. Гільман, В. Кондратюк, В. Панченко. Аналізу особливостей опанувальної поведінки присвячено праці С. Грабовської, М. Єсип, С. Кудрицької, Ю. Снігур. Попри наявність низки різнопланових досліджень з окресленої тематики релевантними є питання вивчення домінантних копіng-стратегій учасників бойових дій для розробки психокорекційних програм.

Метою статті є визначення домінантних копіng-стратегій учасників бойових дій, які повернулися до реалій мирного життя.

Методи дослідження. Для досягнення окресленої мети дослідження застосовано комплекс теоретичних та емпіричних методів. Теоретичні: аналіз літератури, систематизація та узагальнення зібраних даних. Емпіричні: з метою визначення рівня впливу стресогенних подій воєнного часу на осіб зрілого віку використано методу «Діагностика копіng-поведінки у стресових ситуаціях», розроблену канадськими вченими С. Норманом, Д. Ендлер, Д. Джеймсом, М. Паркером у 1990 р. та адаптовану Т. Крюковою у 2001 р. Ця методика дає змогу визначити такі копіng-стратегії особистості: проблемно орієнтована; емоційно орієнтована; уникнення; відволікання; соціальне відволікання (пошук соціальної підтримки) (Злишков, Лукомська, Федан, 2016: 64).

До емпіричного дослідження залучено військовослужбовців Збройних сил України, які повернулися із зони бойових дій, але продовжують проходити військову службу у військових частинах Хмельницької області. Вибірка становила 92 особи.

Результати та дискусії. До наукового обігу поняття «копіng» введено психологом Л. Мерфі. У праці «Подолання вразливості у проживанні дитинства. Копіng та адаптація» він розглядає копіng як стратегію подолання тривоги та страху дітьми в період вікових криз їх розвитку (Murphy, 1974). Пізніше Р. Лазарус й С. Фолькман у дослідженні «Психологічний стрес і процес його подолання» використали це поняття для опису усвідомлених восьми стратегій подолання стресу людиною. Вони проаналізували це поняття як «безперервно мінливі спроби впоратися у когнітивній та поведінковій сферах зі специфічними зовнішніми чи внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні чи перевищують ресурси людини» (Lazarus, Folkman, 1984). Релевантність копіngu полягає у здатності людини знаходити ефективні рішення подолання стресогенних життєвих ситуацій за допомогою низки когнітивних (спрямованих на аналіз проблеми, планування дій, пошуку альтер-

нативних шляхів і можливостей розв'язання проблеми), емоційних (здатність контролювати свої переживання, розуміти власні емоції та почуття й знаходити емоційну підтримку в інших людях) та поведінкових (дають змогу людині отримати бажаний результат) зусиль. Дослідники виокремлюють характерні риси копіngu. Ідеться про цілеспрямованість, усвідомленість і тісний зв'язок із типологічними та особистісними рисами людини. Ці характеристики, на думку науковців, є визначальними у виборі стратегії поведінки подолання, тобто копінг-стратегії (Грабовська, Єсип, 2010: 191).

Загалом копінг-стратегії дослідники аналізують як сукупність «засобів управління дійсним стрес-чинником, які виникають як відповідь особистості на загрозу» (Ткачук, 2014: 4), як характерний для певної людини спосіб виходу з труднощів (Грабовська, Єсип, 2010), (Endler, Parker, 1994), (Seligman, 2002), як відносно стійку здатність людини відповідати на стресові події певним чином (Євченко, 2012). Очевидно, що в пошуку ефективних копінг-стратегій людина, з одного боку, використовує наявний у неї життєвий досвід, знання й переконання, а з іншого – спирається на власні психологічні ресурси (потенційні психологічні можливості). Вибір залежить від ситуації, у яку потрапила людина, а також від здатності її психіки до саморегуляції, усвідомлення потреб вибору та оцінки наявних у неї ресурсів. На переконання С. Грабовської та М. Єсип, людина вдається до копіngu в ситуації, коли її умови перевищують енергетичну потужність звичайних реакцій на них. Ідеться про «потреби людини в додаткових витратах енергії, оскільки ресурсів пристосування, які людина використовувала за звичайних умов, їй бракує» (Грабовська, Єсип, 2010: 189). Попри те, що копінг-стратегії корелюють з індивідуальними характеристиками людини, на думку науковців, вони є відносно стійкими (Богучарова, Ткаченко, 2016), (Heim, 1995). Власне, ця обставина дає змогу описати й класифікувати певні види копінг-стратегій поведінки людини. У науковому дискурсі відсутня єдина класифікація копінг-стратегій.

Дослідниками створено низку різноманітних моделей класифікації копінг-стратегій. Зокрема, Е. Хейм виокремив три групи копінг-стратегій з урахуванням рівня адаптивних можливостей: адаптивні, відносно адаптивні, неадаптивні (Heim, 1995). Р. Лазарус та С. Фолькман у своїй моделі класифікації копінг-стратегій використали два засадничі модули психологічного подолання: проблемно орієнтований копінг та емоційно орієнтований копінг (Lazarus, Folkman, 1984). Проблемно орієнтований фокусується на розв'язанні проблеми та спробах поліпшити відносини в системі «людина – середовище». Емоційно орієн-

тований містить ідеї та думки, які спрямовані не на розв'язання ситуації, а на покращення самопочуття людини у складній ситуації. Зазначимо, що ключовою ідеєю цієї класифікації є відмінність між активними зусиллями людини, спрямованими на розв'язання проблемної ситуації, та більш інтроспективними, які передбачають когнітивну переоцінку проблеми з метою покращити її відповідність зовнішнім вимогам. Ідеться про дихотомічний розподіл копінг-стратегій за принципом «робота з проблемою» та «ставлення до проблеми» (Кострубська, 2020: 123). Релевантною в поясненні шляхів подолання людиною складних життєвих ситуацій є модель класифікації копінг-стратегій Е. Фрейденберга. Дослідник розробив вісімнадцять копінг-стратегій, які згрупував у три категорії: звернення до інших (потреба в соціальній підтримці інших); продуктивний копінг (прагнення до розв'язання проблеми як самостійно, так й за допомогою інших); непродуктивний копінг (прагнення уникнути розв'язання проблеми, визнання нездатності її подолати) (Frydenberg, 2002: 56). Науковці С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер запропонували модель класифікації копінг-стратегій, яка ґрунтується на: проблемно орієнтованій стратегії (описує цілеспрямовані зусилля, когнітивну реструктуризацію проблеми, спроби змінити ситуацію); емоційно орієнтованій стратегії (описує емоційні реакції людини, спрямовані на зниження тривоги, роздратованості, агресивності, захищеності на собі тощо); стратегії уникнення (характеризує поведінку чи когнітивні зміни, спрямовані на уникнення стресової ситуації); відволікання; соціальне відволікання (пошук соціальної підтримки) (Зливков, Лукомська, Федан, 2016 : 173–174). Основними функціями копінг-стратегій є усвідомлення ситуації, способів ефективного подолання та вміння вчасно використати її в житті задля забезпечення й підтримання зовнішнього та внутрішнього благополуччя людини. Засадничі ідеї моделі лягли в основу розробленої науковцями в 1990 році методики «Діагностика копінг-поведінки у стресових ситуаціях». Ця методика дає змогу визначити домінантні копінг-стратегії особистості.

Аналіз емпіричних даних, отриманих за цією методикою, засвідчив, що учасники опитування використовують переважно активні методи копіngu (спрямовані на розв'язання ситуації чи послаблення її стресогенного впливу). Сумарний індекс проблемно орієнтованої стратегії становить 59,94% (у твердженні «використовую часто» – 49,55%, «дуже часто» – 12,39%). Варто зазначити, що ця копінг-стратегія є дієвим когнітивно-поведінковим процесом обрання військовослужбовцями продуктивних способів подолання



стрессогенних ситуацій, оскільки свідчить про здатність респондентів фокусуватися на проблемі та шукати ефективні шляхи її подолання. Це свідчить про активну поведінкову стратегію, під час якої військовослужбовці використовують наявні в них особистісні ресурси для пошуку можливих способів розв'язання проблеми.

Учасники опитування продемонстрували здатність до високого рівня самоорганізації та планування в цілеспрямованому подоланні стрессогенних ситуацій. Зокрема, використовують планування: вирішую, що тепер найважливіше робити – 67,5% респондентів (у твердженні «часто» – 58,2%, «дуже часто» – 9,3%); орієнтуються на набутий раніше досвід: згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше – 50,55% (у твердженні «часто» – 49,05%, «дуже часто» – 1,5%); демонструють уміння визначати пріоритети у розв'язанні проблеми: визначаю напрямок дій і дотримуюся його – 74,05% (у твердженні «часто» – 63,25%, «дуже часто» – 10,08%), роблю те, що вважаю найкращим у цій ситуації – 88,4% (у твердженні «часто» – 70,05%, «дуже часто» – 18,35%). Загалом респонденти демонструють високий рівень готовності самостійно долати життєві труднощі (лише 3% учасників опитування стверджують, що у стресовій ситуації часто беруть відгул чи віддаляються від проблеми).

У подоланні проблемних ситуацій відбувається самоствердження їх як особистості, розвиток самоповаги й самоцінності. Самоствердження здійснюється через вчинок, «як подолання й перехід у новий буттєвий простір, переконання людини в тому, що вона чогось варта, що вона є цінністю» (Грабовська, Єсип, 2010: 113). У процесі самоствердження респонденти більше орієнтуються на суб'єктивні обставини, що становлять їхній внутрішній світ, аніж на зовнішнє середовище, оточення, тобто об'єктивні умови, які для них «створила доля». Лише третина респондентів стверджує, що в подоланні проблемної ситуації намагається вийти переможцем і довести свою значущість: використовую ситуацію, щоб довести, що я можу це зробити – 30,85% (твердження «часто» – 23,1%, «дуже часто» – 7,75%); намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем у ситуації – 46,1% (твердження «часто» – 37,2%, «дуже часто» – 9,1%). Припускаємо, що високий рівень здатності долати кризові ситуації сприяє високому рівню соціальної адаптації військовослужбовців до умов мирного життя, реалізації наявного особистісного потенціалу, використанню життєвого досвіду в розв'язанні проблем, схильністю до аналітичного та критичного осмислення проблем, самостійністю в ухваленні рішень та готовністю до відповідальності за прийняття власних рішень і дій.

Продуктивними в соціальній адаптації є певні форми уникнення, оскільки вони сприяють послабленню впливу стрессогенної ситуації (Lazarus, Folkman, 1984: 18). Ідеться про соціальне відволікання як стратегію пошуку соціальної підтримки. Ця поведінкова стратегія є ефективною з огляду на те, що військовослужбовці використовують її, звертаючись по допомогу та підтримку до оточення: родичів, колег, друзів, знайомих тощо. Респонденти продемонстрували значний рівень соціального відволікання – сумарний індекс учасників опитування становить 53,2% (у твердженні «часто» – 36,63%, «дуже часто» – 16,57%). Найвищі показники мають твердження «розмовляю з тим, кого я особливо ціную» (сумарний індекс – 50,8%); «проводжу час з близькою людиною» (сумарний індекс – 50,8%). Водночас «пасивні» копінг-стратегії використовують майже вчетверо менше учасників опитування. Так, сумарний індекс результатів за субшкалою відволікання – 17,5%. Найпоширенішими стратегіями уникнення серед респондентів є: дивлюся телевизор – 18,4%; балую себе улюбленою їжею – 45,5%; іду кудись перекусити або пообідати – 25,7%. Найменш поширеними стратегіями уникнення є такі: беру відпустку (відгул) й віддаляюся від ситуації та ходжу по магазинах, нічого не купуючи (результати становлять 3%).

Пасивними є емоційно орієнтовані стратегії. Ідеться про фокусування на емоціях та їх вираженні – заперечення стрессової події, емоційне реагування на кризову ситуацію, ментальне відчуження – психологічне відвернення від джерела стресу через мрії, сон, розваги (Seligman, 2002: 157). Сумарний індекс емоційно орієнтованих стратегій становить 16,44% (у твердженні «часто» – 11,20%, «дуже часто» – 3,72%). В учасників бойових дій майже не спостерігається емоційного заперечення стрессової події: кажу собі, що це відбувається не зі мною – 1,5%; застаю, як заморожений – 1,5%; кажу собі, що це ніколи не трапиться – 1,5%. Натомість чималий відсоток респондентів стверджує, що під час стрессової ситуації вони занурюються у свій біль та страждання – 9,2%; відчувають нервову напругу – 16,75%; шкодують, що не можуть змінити того, що сталося, або своє ставлення до того, що трапилось – 34,1%; турбуюся про те, що я буду робити – 42,8%; зосереджуюся на своїх недоліках – 27,1%; відчуваю роздратування – 27,85%. Загалом, емоційно орієнтовані стратегії сприяють формуванню дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки. Використання цієї стратегії також засвідчує недостатність особистісних копінг-ресурсів та навичок активного розв'язання проблем.

Отже, аналіз емпіричних даних засвідчив, що учасники бойових дій у подоланні стресових ситуацій використовують переважно активні копінг-стратегії, спрямовані на розв'язання проблем і соціальну адаптацію та підтримку. Пріоритетність використання активних копінг-стратегій свідчить про здатність військовослужбовців акцентувати увагу на поставлених завданнях, плануванні та зусиллях, які спрямовані на розв'язання проблемних ситуацій і відображають спробу змінити ситуацію.

Вибір ефектної копінг-стратегії залежить також від особливостей перебігу складної життєвої ситуації. Так, за певних обставин учасники бойових дій самостійно долають труднощі, в інших – їм необхідна підтримка соціального оточення, а ще в інших – вони схильні до уникнення проблемної ситуації, оцінивши її негативні наслідки. На думку дослідників, найбільш ефективним є використання всіх трьох стратегій. Не лише подолання проблемної ситуації, а й «приспособлення до певних обставин шляхом уростання в середовище, уникнення травматичних ситуацій» мають конструктивний сенс (Lazarus, Folkman, 1984: 156).

Висновки. Війна є однією з найбільш стресогенних ситуацій для людини, що зумовлює травмування її психіки. Найбільш стресогенними воєнні реалії є для військовослужбовців. Участь людини в бойових діях є однією з найважчих травматичних подій, які може пережити людина. Однак стрес отрима-

ний під час війни, підсилюється вторинним, що виникає після повернення військовослужбовця до реалій мирного життя. Частина учасників бойових дій зізнаються, що не відчувають себе безпечно в мирному житті, відчувають невпевненість у собі та інших людях, інколи вдаються до самозвинувачень у причинах трагічних подій, які відбулися, тощо.

Визначення домінуючих копінг-стратегій є важливим аспектом у створенні психокорекційних програм та реабілітації військовослужбовців, оскільки дає змогу напрацювати певну схему «оздоровлення психіки» учасників бойових дій. Більша половина учасників опитування використовує активні та продуктивні копінг-стратегії, які орієнтовані на розв'язання проблем, критичне осмислення їх результатів та вміння організувати й планувати власну діяльність. Значна частина респондентів повідомила, що в подоланні складних життєвих ситуацій звертається по допомогу до рідних, близьких людей, дещо рідше – до фахівців тощо. Водночас можемо констатувати, що частина військовослужбовців використовують пасивні та непродуктивні копінг-стратегії, які спрямовані на уникнення розв'язання проблем, відчувають роздратування чи шкодують, що не здатні вирішити ситуацію.

Перспективою подальших досліджень є визначення домінуючих копінг-стратегій учасників бойових дій, які зазнали ампутації, та рівень їх готовності до посттравматичного зростання.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Богучарова О. І., Ткаченко Н. В. Копінг-стратегії як фактор «позитивної» адаптації вимушених переселенців. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Психологія»*. 2016. Вип. 22. С. 27–36.
2. Грабовська С., Єсип М. Проблема копіngu в сучасних психологічних дослідженнях. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. С. 188–199.
3. Євченко І. Теоретичний аналіз проблеми самоствердження особистості. *Вісник КНТЕУ. Актуальні проблеми психології*. 2012. № 4. С. 112–120.
4. Зликов В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
5. Карпенко З. Онтологічне обґрунтування аксіологічної персонології. *Психологія особистості*. 2011. № 1 (2). С. 182–190.
6. Кострубська Т. В. Класифікаційні моделі копінг-стратегій у професійній діяльності судноводіїв. *Наукові записки Національного педагогічного університету імені М. Драгоманова. Серія. Психологія*. 2020. Вип. 2. С. 122–125.
7. Ткачук Т. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. *Науковий вісник Переяславського державного педагогічного ун-ту. Серія Психологія*. 2014. Вип. 4. С. 14–20.
8. Штепа О. Психологічна ресурсність як критерій індивідуального здоров'я. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2016. Вип. 32. С. 571–585.
9. Endler, N., & Parker, J. (1994). Assessment of Multidimensional Coping Task, Emotion and avoidance Strategies. *Psychological Assessment*. Vol. 6. 50–60.
10. Frydenberg, E. (2002). Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges / E. Frydenberg. Oxford University Press. 37–62.
11. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). 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*, 48. 150–170.
12. Heim, E. (1995). Coping based intervention strategies. *Patient education and counseling*. V. 26 (1–3). 145–151.
13. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer. 770–779.
14. Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, Free Press, New York, NY. 128.



15. Murphy, L. (1974). Coping vulnerability and residence in childhood. Coping and adaptation. New York. Basic Books. 420.

REFERENCES:

1. Bohucharova, O. I., Tkachenko, N. V. (2016). Kopinh-stratehii yak faktor "pozytyvnoi" adaptatsii vymushenykh pereselentsiv [Coping strategies as a factor of "positive" adaptation of forced migrants]. *Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu. Seriya "Psykhologhiia" – Bulletin of Dnipropetrovsk University. "Psychology" series*. Vyp. 22. S. 26–32. [in Ukrainian].
2. Hrabovska, S., Yesyp, M. (2010). Problema kopinhu v suchasnykh psykhologichnykh doslidzhenniakh [The problem of coping in modern psychological research]. *Sotsiohumanitarni problemy liudyny - Socio-humanitarian problems of man*. Vyp. 4. S. 180–189. [in Ukrainian].
3. Yevchenko, I. (2012). Teoretychnyi analiz problemy samostverdzhennia osobystosti [Theoretical analysis of the problem of self-affirmation of the individual]. *Visnyk KNTEU. Aktualni problemy psykhologii – Bulletin of KNTEU. Actual problems of psychology*. Vyp. 4. S. 112–120 [in Ukrainian].
4. Zlyvkov, V. L., Lukomska, S. O., Fedan, O. V. (2016). Psykhodiahnostryka osobystosti u kryzovykh zhyttievykh sytuatsiiah. [Psychodiagnosics of personality in crisis life situations]. Kyiv : Pedahohichna dumka. [in Ukrainian].
5. Karpenko, Z. (2011). Ontolohichne obgruntuvannia aksiolohichnoi personolohii [Ontological justification of axiological personology]. *Psykhologhiia osobystosti - Personality psychology*. Vyp. 1(2). S. 182–190. [in Ukrainian].
6. Kostrubska, T. V. (2020). Klasyfikatsiini modeli kopinh-stratehii u profesiinii diialnosti sudnovodiiv [Classification models of coping strategies in the professional activity of ship drivers]. *Naukovi zapysky Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. Drahomanova. Seriya. Psykhologhiia - Scientific notes of the National Pedagogical University named after M. Drahomanov. Series. Psychology*. Vyp. 2. S. 122–125. [in Ukrainian].
7. Tkachuk, T. (2014). Kopinh-stratehii yak skladovi kopinh-povedinky osobystosti [Coping strategies as components of individual coping behavior]. *Naukovyi visnyk Pereiaslavskoho derzhavnoho pedahohichnoho un-tu. Seriya Psykhologhiia – Scientific Bulletin of the Pereiaslav State Pedagogical University. Psychology series*. Vyp. 4. S. 14–20 [in Ukrainian].
8. Shtepa, O. (2016). Psykhologichna resursnist yak kryterii indyvidualnoho zdorovia. Problemy suchasnoi psykhologii [Psychological resourcefulness as a criterion of individual health]. *Zbirnyk naukovykh prats K-PNU imeni Ivana Ohienka, Instytutu psykhologii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy – Problems of modern psychology. A collection of scientific works of Ivan Ohienko K-PNU, Institute of Psychology named after H. S. Kostyuk, National Academy of Sciences of Ukraine*. Vyp. 32. S. 571–585 [in Ukrainian].
9. Endler, N., & Parker, J. (1994). Assessment of Multidimensional Coping Task, Emotion and avoidance Strategies. *Psychological Assessment*. Vol. 6. 50–60. [in English].
10. Frydenberg, E. (2002). Beyond Coping. Meeting goals, visions and challenges. Oxford University Press [in English].
11. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). 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*. Vol. 48. 150–170 [in English].
12. Heim, E. (1995). Coping based intervention strategies. *Patient education and counseling*. Vol. 26 (1–3). 145–151 [in English].
13. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping. New York : Springer. [in English].
14. Seligman, M. E. P. (2002). Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment, Free Press, New York, NY [in English].
15. Murphy, L. (1974). Coping vulnerability and residence in childhood. Coping and adaptation. New York. Basic Books. 420. [in English].

Стаття надійшла до редакції 29.04.2024.
The article was received 29 April 2024.