

Стасюк В. В. доктор психологічних наук, професор, професор кафедри морально-психологічного забезпечення діяльності військ (сил), НУОУ імені Івана Черняхівського <https://orcid.org/0000-0002-4996-4041>

Дикун В. Г. старший викладач кафедри морально-психологічного забезпечення діяльності військ (сил), НУОУ імені Івана Черняхівського <https://orcid.org/0000-0001-8144-7098>

Кириченко А. В. ад'юнкт кафедри морально-психологічного забезпечення діяльності військ (сил), НУОУ імені Івана Черняхівського <https://orcid.org/0000-0002-1333-5980>

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДЕСАНТНО-ШТУРМОВИХ ВІЙСЬК У ПРОЦЕСІ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ СЛУЖБОВО-БОЙОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Публікація присвячена теоретичному дослідженню психологічних особливостей копінг-поведінки військовослужбовців Десантно-штурмових військ в процесі адаптації до військової служби. В статті проаналізовано поняття “копінг” з різних підходів та напрямків. Вміле застосування адаптивних стратегій копінг-поведінки військовослужбовців в залежності від ситуацій службово-бойової діяльності, дозволить полегшити процес адаптації до умов військової служби у Десантно-штурмових військ Збройних Сил України.

Ключові слова: копінг-поведінка; копінг-стратегія; копінг-механізми; адаптація; психологічна готовність; діяльність в особливих умовах.

Вступ. Досвід бойових дій на сході нашої країни в черговий раз підкреслює важливу необхідність професійної підготовки військовослужбовців Десантно-штурмових військ, як у фізичному, професійному, так і у психологічному відношенні. Десантно-штурмових війська Збройних Сил України – це одні із перших військ, які здатні швидко реагувати на різні виклики, загрози та виконувати бойові завдання в складних кліматичних умовах, що характеризуються високою маневреністю та автономністю дій. Даний рід військ відносять до складу “елітних військ”, девіз яких “Завжди перші”. Особливості проходження служби у Десантно-штурмових військах, що проявляються у високій фізичній активності, десантування, виконанню завдань в зоні проведення операції Об’єднаних сил, вимагають від особистості військовослужбовця психологічної готовності, гнучкості, високого рівня вмінь саморегуляції, саморозвитку та самопомоги, що необхідні у подоланні виникаючих психологічних випробовувань [6]. У зв’язку з цим проблема копінг-поведінки набула особливої актуальності.

Мета дослідження – дослідити які копінг-стратегії притаманні військовослужбовцям Десантно-штурмових військ, що позитивно будуть впливати на їх психологічну готовність та надати практичні рекомендації командирам щодо полегшення

процесу адаптації враховуючи копінг-поведінку військовослужбовців.

Теоретичне підґрунтя. Проблема формування копінг-поведінки військовослужбовців у процесі адаптації до службової діяльності є актуальною проблемою. Достатньо велика кількість вітчизняних та зарубіжних науковців займалися вивченням даної теми, а саме: В. Абабков, О. Бодров, Л. Дементій, О. Ісаєва, Р. Лазарус, А. Лібіна, С. Нартова-Бочавер, Дж. Роттер, Г. Сельє, С. Фолкман та інші дослідники.

На думку А. Маслоу, копінг – це готовність індивіда вирішувати життєві проблеми шляхом пристосування до обставин, що передбачає сформованість уміння використовувати певні засоби для подолання стресу. В разі вибору активних форм поведінки підвищується вірогідність усунення впливу стресорів на особистість. Особливості цього вміння пов’язані з “Я-концентрацією”, локусом контролю, емпатією, умовами середовища. На думку вченого, копінг протиставляється експресивній поведінці [10, с.134].

Основоположниками поняття “копінг” є психологи Р. Лазарус та С. Фолькман, які визначали копінг-стратегії, стратегіями оволодіння та врегулювання взаємовідносин з навколишнім середовищем. Р. Лазарус у своїй книзі “Psychological Stress and Coping Process” (“Психологічний стрес і процес його подолання”) звернувся до копіngu для опису

усвідомлених стратегій подолання стресу й інших подій, що викликають тривогу. Ці автори ввели також у наш словник такі поняття, як життестійкість (hardiness) та стресостійкість. А. Лібіна, проаналізувавши етимологію російського слова “совладание”, виділила такі основні його значення: своєчасно і точно розпізнати причини, що зумовили скрутну ситуацію; адекватно відреагувати на ті або інші обставини; злагодити з новими умовами, що виникли у зв'язку з складною ситуацією; справитися із завданням, дилемою або трудностю; порозумітися з іншими; відновити справедливість, підтримувати мир і злагоду [15, с.23-35].

Поняття “копінг” інтерпретується по-різному в різних психологічних школах. Перший підхід – неопсихоаналітичний, розроблявся в працях Н. Хаан, де “coping” трактується в термінах динаміки Его, як один із засобів психологічного захисту, що використовується для послаблення напруги. Копінг-процеси розглядаються як его-процеси, спрямовані на продуктивну адаптацію особистості до важких ситуацій. Функціонування копінгу передбачає включення системи адаптаційних процесів (когнітивних, моральних, соціальних і мотиваційних структур) особистості у процесі вирішення проблеми. До складових цієї системи слід віднести процеси психологічного захисту та процеси подолання. Дослідження взаємозв'язку між ними є актуальною проблемою сучасної психології, адже розрізнення механізмів захисту та подолання являє собою значну методологічну та теоретичну складність. У разі неспроможності індивіда до адекватного розв'язання складної життєвої ситуації включаються захисні механізми, які сприяють пасивній адаптації. Такі механізми визначаються як несвідомі, ригідні, дезадаптивні способи вирішення проблеми, що перешкоджають адекватній орієнтації індивіда в оточуючому середовищі [14, с.13]

На противагу їм, копінг є формою конструктивного, свідомого пристосування, що проявляється у більш пластичній поведінці, адекватному сприйнятті ситуації, вмінні використовувати всі потенційні внутрішні можливості. Інакше кажучи, копінг і захист функціонують на підставі однакових его-процесів, але є різноспрямованими механізмами у вирішенні проблем. Даний підхід не є поширеним, адже його прихильники схильні ототожнювати копінг із його результатом. А. Біллінгс і Р. Моос

зазначають, що копінг обумовлений стійкими якостями особистості, що дозволяють використовувати певні варіанти відповіді на стресові ситуації. Саме ці якості визначають вибір поведінки людини у стресовій ситуації. Виділяють три способи подолання стресової ситуації: оцінка ситуації (active-cognitive coping); втручання в ситуацію (active-behavioral coping); уникання (Avoidance). Також виділяють активні (конструктивна поведінка) та пасивні (неконструктивна поведінка) способи реагування на стрес [1, с.54].

Р. Лазарус і С. Фолькман розглядають копінг як динамічний процес, що визначається суб'єктивністю переживання ситуації, стадією розвитку конфлікту, зіткненням суб'єкта з зовнішнім світом. Вони позначили психологічне подолання як когнітивні і поведінкові зусилля особистості, спрямовані на зниження впливу стресу. Індивід оцінює для себе величину потенційного стресора, співставляє вимоги середовища з власною оцінкою ресурсів, якими він володіє, щоб з оптимальною ефективністю справитися з цими вимогами.

Копінг-механізми визначають ступінь адаптації особистості до ситуації. Авторами зазначається, що форма поведінки в тій чи іншій ситуації залежить від особистісних характеристик індивіда та від ситуації, яка в рамках даного підходу є вирішальною. Активна форма копінг-поведінки, активне подолання є цілеспрямованим усуненням або послабленням впливу стресової ситуації. Пасивна копінг-поведінка, або пасивне подолання, передбачає використання різного арсеналу механізмів психологічного захисту, які направлені на зниження емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації [9, с.114].

В. Бодров у рамках ресурсного підходу, зазначає, що джерелом розвитку психологічного стресу можуть бути зовнішні повідомлення та зовнішня інформація. Суть ресурсного підходу полягає в тому, що ефективно збереження психічного і фізичного здоров'я деякими людьми та їх адаптація до різних складних життєвих ситуацій пояснюється вдалим «розподілом ресурсів» (commerceofresources). В рамках даного підходу широко використовується термін “ключовий ресурс” - головний засіб, що контролює та організує розподіл інших ресурсів, тобто направляє загальний фонд ресурсів [2, с.64-74].

В межах ресурсного підходу дослідники розглядають широкий спектр ресурсів від

середовищних (доступність інструментальної, моральної та емоційної допомоги зі сторони соціуму) до особистісних (навички та здібності індивіда). С. Хобфолл у теорії збереження ресурсів (Conservation of Resources, COR — теорія) виділяє два класи ресурсів: матеріальні та соціальні, чи пов'язані з цінностями (esteem). М. Селігманг у якості головного ресурсу подолання зі стресом виділяє оптимізм. Також в якості одного з ресурсів виділяють життєстійкість (hardiness) [12, с.61].

Результати і обговорення. У психологічній літературі використовується низка термінів (копінг, копінгові дії, копінг-стратегії, копінгові стилі, копінг-поведінка), за допомогою яких визначають індивідуальну адаптаційну реакцію людини до складної життєвої ситуації. Під складною життєвою ситуацією більшість дослідників розуміють ситуацію, що об'єктивно порушує нормальну життєдіяльність особистості і є складною для її самостійного вирішення. Природно, що успіх у розв'язанні складної життєвої ситуації залежить передусім від самої людини. Важливими показниками у суб'єктивній картині складної життєвої ситуації являються уявлення про ситуацію та способи її подолання. Роботи, присвячені вивченню способів такого подолання або копінгів, з'являються в зарубіжній психології у другій половині ХХ століття [3, с.426].

Поняття “копінг” походить від англійського “cope” (переборювати). У роботах німецьких авторів використовується термін “bewältigung” (подолання). Coping — індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією у відповідності з її особистісною логікою, значущістю в житті людини та її психологічними можливостями. У працях вітчизняних психологів ми зустрічаємо інтерпретацію поняття “копінг” як подолання (стресоподолання) або психологічного подолання стресу. Визначення поведінки подолання охоплює коло проблем, у розв'язанні яких виявляються різні концептуальні підходи та інтерпретації досліджуваного феномену. Тож розглянемо їх докладніше.

Вперше термін “копінг” з'явився у психологічній літературі у 1962 році при дослідженні Л. Мерфі способів подолання дітьми потреб, що висуваються кризами розвитку. Автор у рамках когнітивного підходу дає визначення копінгу — це “деяка спроба створити нову ситуацію: чи загрозову, чи небезпечну, чи радісну”. Отже, виходячи із цього твердження, термін

“копінг” визначає прагнення індивіда розв'язати певну проблему. Окрім терміну “coping”, що стійко увійшов до психологічної літератури, для опису специфічного процесу розв'язання людиною труднощів часто вживаються також інші терміни. В англійській літературі серед інших найбільш вживаних є терміни “Handlewith” (справлятися з чим-небудь), “Dealwith” (мати справу з чим-небудь), “manage” (вирішувати, справлятися, управляти), “resolve” (вирішувати конфлікти, непорозуміння, утруднення), “problemsolving” (розв'язання проблем) [5, с.57-73].

Одним з видів класифікації копінг-стратегій є розподіл їх на конструктивні та неконструктивні. А. Налчаджян поділяє копінг-стратегії на три види: перетворення або повне подолання проблемної ситуації; пристосування до існуючих обставин шляхом “вростання” в середовище; уникнення травмуючих ситуацій. Вважається, що дві перші форми поведінки виступають як більш конструктивна стратегія подолання, остання — як менш конструктивна.

Найбільш адаптивними копінг-стратегіями є ті, які безпосередньо спрямовані на вирішення проблемної ситуації. До таких копінг-стратегій автори віднесли наступні:

1. Активний копінг — активні дії з усунення джерела стресу.
2. Планування — планування своїх дій відносно проблемної ситуації, що склалася.
3. Пошук активної соціальної підтримки — пошук допомоги, поради у свого соціального оточення.
4. Позитивне тлумачення та зростання — оцінка ситуації з погляду її позитивних сторін і ставлення до неї як до одного з епізодів свого життєвого досвіду.
5. Прийняття — визнання реальності ситуації.

Інший блок копінг-стратегій, на думку цих авторів, також може сприяти адаптації людини у стресовій ситуації, проте він не пов'язаний з активним копінгом. До них відносять:

1. Пошук емоційної соціальної підтримки — пошук співчуття та розуміння від оточуючих.
2. Придушення конкуруючої діяльності — зниження активності відносно інших справ і проблем і повне зосередження на джерелі стресу.
3. Заборона — очікування сприятливіших умов для вирішення ситуації.

Третю групу копінг-стратегій складають ті, що не відносяться до адаптивних стратегій,

проте, в деяких випадках, допомагають людині адаптуватися до стресової ситуації і подолати її:

1. Фокусування на емоціях і їх вираженні – емоційне реагування у проблемній ситуації.

2. Заперечення – заперечення стресової події.

3. Ментальне відчуження – психологічне відвернення від джерела стресу через розваги, мрії, сон та ін.

4. Поведінкове відчуження – відмова від вирішення ситуації.

Найбільш глобальним розмежуванням копінг-стратегій, яке застосовується у психології при аналізі процесів переживання і носить виражений оціночний характер, є поділ їх на “вдалі” та “невдалі”. “Невдалі” стратегії долаючої поведінки полягають, на думку вчених, у викривленні сприйняття реальності, самообдурюванні, потенційно патогенній або навіть “патологічній” психодинамічній активності особистості. “Вдала” долаюча поведінка описується у психологічній літературі як реалістична, гнучка, більшою мірою усвідомлена, така, що підвищує адаптивні можливості суб’єкта, передбачає його довільний вибір, активна

Передбачається, що кожна стратегія копіngu, яка використовується людиною, може бути оцінена за всіма трьома критеріями хоча б тому, що людина, яка опинилася у важкій ситуації, може використовувати як одну, так і декілька стратегій подолання. На основі даної класифікації автори запропонували класифікацію, яка передбачає 8 видів ситуаційно-специфічних копінг-стратегій – конфронтація, планомірне вирішення проблеми, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, позитивна переоцінка, прийняття відповідальності, дистанціювання, відхід-унікання [4, с.101-112].

Канадські дослідники Е. Ендлер і Д. Паркер виділяють три основні стилі копінг-поведінки: проблемно-орієнтований копінг (спрямований на вирішення завдань); емоційно-орієнтований копінг (орієнтований на регуляцію емоцій); копінг, орієнтований на уникнення.

Перший стиль, проблемно-орієнтований, включає: 1) попередній аналіз проблеми; 2) фокусування на проблемі і пошук можливих способів її вирішення; 3) прагнення краще розподіляти свій час; 4) вибір особистих пріоритетів; 5) звернення до власного досвіду вирішення аналогічних проблем; 6) прагнення контролювати ситуацію; 7) орієнтація на необхідність вирішення проблеми; 8) практична реалізація своїх планів.

До другого стилю, орієнтованого на емоції, відносяться: 1) внутрішня агресія; 2) зовнішня агресія, направлена на інших; 3) фіксація на переживанні своєї безпорадності, неможливості справитися з ситуацією; 4) зосередження на власних недоліках; 5) роздратування або апатія; 6) переживання непосильної нервової напруги, емоційний шок.

Копінг, орієнтований на уникнення, може виражатися у відволіканні від стресової ситуації або соціальному відволіканні. Відволікання від стресової ситуації проявляється у: 1) намаганні отримати задоволення від речей, які не мають відношення до конкретної ситуації: приємні покупки, улюблена їжа, читання книг, перегляд телевізора, прогулянки улюбленими місцями тощо; 2) намаганні побути наодинці, віддалитися від ситуації, що турбує або навпаки – постійно перебувати серед людей. Соціальне відволікання реалізується в: 1) прагненні виговоритися, поділитися своїми переживаннями з близькими людьми; 2) зверненні за професійною допомогою [16, с.191-204].

Е. Фріденберг і Р. Льюїс виділяють 18 стратегій копінг-поведінки, об’єднаних у три стилі. Перший стиль – продуктивне подолання, спрямоване на вирішення проблеми: 1) фокусування на вирішенні проблеми – систематичне обдумування проблеми з урахуванням інших точок зору; 2) наполеглива робота, добросовісне ставлення до навчання (роботи) і високі досягнення; 3) фокусування на позитиві – оптимістичний погляд на речі, нагадування собі про те, що є люди, які знаходяться в гіршому становищі; підтримка бадьорості духу; 4) активний відпочинок – заняття фізкультурою і спортом.

До другого стилю (проміжного), орієнтованого на отримання соціальної підтримки відносяться: 1) пошук соціальної підтримки – прагнення поділитися своєю проблемою з іншими, заручитися підтримкою, схваленням; 2) спілкування з близькими друзями і набуття нових друзів; 3) прагнення належати – інтерес до того, що думають про тебе інші, і дії, спрямовані на отримання схвалення; 4) суспільні дії – пошук підтримки шляхом організації групових дій для вирішення проблем; 5) звернення по професійну допомогу; 6) пошуки духовної опори, молитви про допомогу, читання духовної літератури.

До третього стилю, непродуктивної копінг-поведінки, належать: 1) неспокій – тривога за майбутнє взагалі і про своє

майбутнє особливо; 2) надія на диво – сподівання на краще, на те, що все саме по собі налагодиться; 3) розпач – відмова від яких-небудь дій по вирішенню проблеми, хворобливі стани; 4) розрядка – покращення самопочуття за рахунок “випуску пари”; виміщення своїх невдач на інших, сльози, крик, алкоголь, сигарети, наркотики; 5) ігнорування проблеми – свідоме блокування проблеми; 6) самозвинувачення – суворе ставлення до себе, відчуття відповідальності за проблему; 7) занурення в себе – замкнутість, приховування від інших своїх проблем; 8) прагнення відволіктися, відпочити – відволікання від проблеми, використання таких способів, як читання книг, перегляд телепередач, розваги [9, с.77].

Особливий інтерес представляє собою оцінка людиною стресової події в умовах невизначеності. Невизначеність ситуації є одним з найважливіших ситуаційних детермінант, що впливають на специфіку процесу подолання. На думку К. Корнева, невизначеність ситуації веде до відчуття безпорадності і до зростання стресових реакцій. В умовах підвищеної невизначеності в цілому утруднена оцінка ситуації. Існує цілий комплекс ситуаційних змінних, які можуть зумовлювати копінг-відповідь. До таких змінних відносяться – значущість події в житті людини, сила стресового впливу, тривалість дії, труднощі подолання, можливість прогнозу і ступінь суб’єктивного контролю ситуації людиною. Невизначеність ситуації пов’язана з суб’єктивним контролем події з боку людини. Чим більш неоднозначна ситуація, тим менше вона сприймається як підконтрольна суб’єкту. К. Корнев зазначає, що відсутність можливості і здатності передбачати розвиток подій ведуть до неможливості здійснення ефективного подолання ситуації. У свою чергу відсутність можливості прогнозувати розвиток події, а також низький контроль ситуації призводять до зниження проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, і збільшення емоційно-орієнтованих копінг-відповідей. Копінг, на думку авторів, пов’язаний зі спробами людини поліпшити відносини “людина-середовище” шляхом зміни когнітивної оцінки ситуації, що склалася, наприклад, пошуком інформації про те, що робити і як вчинити, або шляхом утримання себе від імпульсивних або поспішних дій. Емоційний допінг включає в себе думки і дії, які мають на меті знизити фізичний або психологічний вплив стресу. Ці думки або дії дають відчуття полегшення, однак не спрямовані на усунення

загрозливої ситуації, а просто дають людині відчуття себе краще [7, с.24-35].

У результаті теоретичних і експериментальних досліджень було встановлено, що у процесі подолання стресу військовослужбовці застосовували власні стратегії (копінг-стратегії) на основі наявного у них особистісного досвіду і психологічних резервів (особистісні ресурси або копінг-ресурси). Саме через це копінг-поведінку почали розглядати як результат взаємодії копінг-стратегій і копінг-ресурсів. Копінг-стратегії – це засоби управління діючим стрес-чинником, які виникають як відповідь особистості на загрозу. У теорії копінг-поведінки виокремлюють базисні копінг-стратегії, до яких належать “розв’язання проблем”, “пошук соціальної підтримки” та “уникання”.

Копінг-стратегія “розв’язання проблем” – найважливіша складова копінг-поведінки, метою якої є відкриття широкого кола альтернативних рішень, що сприяють загальній соціальній адаптації. Відомо, щонайчастіше в стресовій ситуації поведінка та дії людини неадекватні та дезорганізовані. Така реакція на дію стрес-чинника вимагає від людини виконання мінімум двох дій: по-перше, оцінки ситуації та по-друге, усунення або зменшення джерела стресу. Копінг-стратегія “розв’язання проблем розглядається як когнітивно-поведінковий процес, шляхом якого особистість обирає ефективні стратегії подолання складних життєвих ситуацій. Вона передбачає активну розумову діяльність, яка полягає в аналізі стресової ситуації та засобів її зміни. Необхідною умовою реалізації її є фокусування на проблемі та визначення шляхів її вирішення.

“Пошук соціальної підтримки” є копінг-стратегією, що орієнтована на подолання складної життєвої ситуації з допомогою інших людей, за умови якої зазвичай має місце прагнення до активної взаємодії з оточуючими з метою отримати підтримку. Вона передбачає пошук емоційної підтримки у друзів, рідних, родичів у складних життєвих обставинах без зміни себе та ситуації, що склалася. Містить такі способи: “спілкування”, “пошук підтримки, створення соціальної мережі підтримки”, “консультації з фахівцями” (психолог-консультант, психотерапевт). Стратегія “пошук соціальної підтримки” дозволяє визначити можливі джерела соціальної підтримки для подолання стресової ситуації за допомогою актуальних когнітивних, поведінкових і емоційних відповідей. Пом’якшуючи вплив стресорів на

організм, дана копінг-стратегія тим самим зберігає здоров'я і благополуччя людини та формує її поведінку. Попередні невдалі спроби її отримати у подальшому пригнічують прагнення її пошуку. Ефективному сприйняттю соціальної підтримки сприяє впевненість особистості у тому, що реалізується її потреба у підтримці, інформації та зворотному зв'язку, оскільки вона є одним із проявів турботи про тих, хто шукає можливість розказати про свої біди людям, які спроможні допомогти.

Копінг-стратегія “уникання” орієнтує поведінку людини на відновлення емоційного благополуччя за рахунок спроб уникнути будь-якої взаємодії з існуючою проблемою. Вона дозволяє особистості зменшити емоційну напругу, емоційний компонент дистресу до зміни самої ситуації. Зазвичай це проявляється в намаганнях не думати про проблему, не звертати на неї уваги, переноситися у фантазіях з неприсної реальності до більш благополучного часу, забути за допомогою алкоголю, транквілізаторів або наркотичних речовин тощо. Психологічний механізм такої поведінки характеризується інфантильною оцінкою того, що відбувається і є дуже близьким до механізмів психологічного захисту і тому неконструктивним шляхом розв'язання проблемної життєвої ситуації. Інший варіант цієї ж стратегії, це коли людина може намагатися змиритися з ситуацією, прийняти її як неминучу, вчитися співіснувати з новими обставинами, які не можна розв'язати об'єктивно, приймаючи їх як частину свого життя. В психологічній практиці подібна поведінка оцінюється як найбільш продуктивна в ситуаціях втрати (наприклад, смерть когось з близьких, втрата здоров'я тощо). В таких ситуаціях зусилля людини спрямовані на зміну власного ставлення до ситуації з врахуванням негативних обставин, що оцінюються нею як незворотні. Активне використання індивідом копінг-стратегії “уникання” можна розглядати як домінування у поведінці мотивації уникання невдачі над мотивацією досягнення успіху, а також як сигнал про можливі внутрішньо особистісні конфлікти. Домінування ж мотивації досягнення успіху над мотивацією уникання сприяє формуванню ефективної адаптивної поведінки. Проте, як зазначає Ф. Березін, дана закономірність не носить універсального характеру. При деяких видах професійної діяльності внутрішньо особистісний конфлікт закладений у самій її природі. Копінг-стратегія “уникання” стає однією з провідних поведінкових стратегій при формуванні

адитивної поведінки. При цьому формується тенденція до зняття, уникання емоційної напруги, яка виникає у стресових ситуаціях шляхом психофармакологічної редукції. З іншого боку, допінг стратегія уникання – це механізм спрямований на подолання стресу, який сприяє його редукції, але забезпечує функціонування і розвиток індивіда на більш низькому функціональному рівні. Отже, копінг-стратегія “уникання” має на меті регулювання емоцій і підтримання афективної рівноваги, що пом'якшує вплив стресорів за рахунок використання інтрапсихічних механізмів регуляції поведінки у ситуаціях, розв'язання яких вимагає відстроченої дії. Вона створює ілюзію розв'язання проблеми і оманливого контролю над ситуацією. Чим нижча інтенсивність використання стратегії “уникання”, тим більш конструктивно проходить адаптація [12, с.20-55].

Для формування і розвитку професійної копінг-поведінки та підвищення рівня стресостійкості військовослужбовців Десантно-штурмових військ було розроблено ряд практичних рекомендацій щодо підвищення рівня адаптації військовослужбовців до умов військової служби у Десантно-штурмових військах з урахуванням їх стратегій копінг-поведінки. Для досягнення мети необхідне проведення комплексу організаційних, психологічних, морально-психологічних заходів, що спрямовані на всебічне врахування індивідуально-психологічних особливостей військовослужбовців військової служби за контрактом, формування ефективних копінг-стратегій подолання негативних психічних станів [11, с.441-491]. Реалізація основних напрямків комплексу заходів здійснюється поетапно:

1. Професійний психологічний відбір;
2. Соціально-психологічний супровід військовослужбовців;
3. Моніторинг розвитку особистісних якостей військовослужбовців у період подальших контрактів.

На етапі професійного психологічного відбору необхідно підвищити увагу до психодіагностики адаптаційних та регуляційних можливостей людини з метою пошуку шляхів подальшого формування ефективних стратегій копінг-поведінки в процесі адаптації до службової діяльності. Впроваджувати новітні методи психодіагностики з застосуванням рольових методів, методів моделювання службових ситуацій, аварійного методу тощо.

Очікуваний результат: отримання базового профілю копінг-стратегій для подальшої психопрофілактичної та психокорекційної роботи.

На етапі соціально-психологічного супроводу військовослужбовців основні зусилля спрямовувати на реалізацію наступних напрямків роботи:

формування еталонів ефективної службової діяльності на позитивних прикладах проходження військової служби військовослужбовцями. Для формування копінг-стратегій велике значення мають особистісні вольові якості та професіоналізм командирів всіх ланок;

психопрофілактика та психокорекція дезадаптаційних проявів особистості військовослужбовців в наслідок впливу стресових ситуацій службової діяльності;

індивідуальне консультування військовослужбовців з метою корегування власної поведінки в ситуаціях підвищення напруженості службової діяльності;

організація та проведення психологічної підготовки з метою формування емоційно-вольової стійкості та самоконтролю військовослужбовців в контексті стратегій копінг-поведінки;

проведення поетапного соціально-психологічного тренінгу у складі підрозділів з метою підвищення стресостійкості, саморегуляції функціональних станів тощо, з використанням методів формування стратегій копінг-поведінки.

На етапі моніторингу розвитку особистісних якостей військовослужбовців у період подальших контрактів основні зусилля спрямовувати на реалізацію наступних напрямків роботи:

індивідуальне та групове консультування військовослужбовців військової служби за контрактом з метою побудови перспектив подальшого кар'єрного зростання та військової служби на основі використання новітніх технологічних підходів формування стратегій копінг-поведінки;

підтримка особистісного зростання в процесі психологічної підготовки з метою формування психологічної готовності та психологічної стійкості військовослужбовців військової служби за контрактом до сумлінного виконання обов'язків військової служби з застосуванням результатів моніторингу формування стратегій копінг-поведінки протягом військової служби;

проведення тренінгу копінг-поведінки військовослужбовців у процесі адаптації до умов військової служби.

Десантник має управляти собою та своїми почуттями в будь-якій обстановці, успішність виконання бойових завдань буде залежати від того, настільки емоційно стримані командири, впевнені у собі, здатні тверезо і об'єктивно оцінювати, що відбувається [8, с.73].

Важливим напрямком роботи вважати комплексне проведення заходів індивідуально-виховної, культурологічної роботи, запровадження та підтримання військових ритуалів та символіки, які формують моральні еталони формування стратегій копінг-поведінки військовослужбовців військової служби за контрактом. Формування та розвиток психологічної готовності під час проведення психологічної підготовки до ведення бойових дій виходячи із копінг-стратегій, що притаманні даним військовослужбовцям. Під час виходу підрозділів із районів виконання завдань за призначенням проводити відновлення боєздатності з використанням копінг-стратегій, що значно зменшують терміни реабілітації військовослужбовців. А надання інформації про копінг-поведінку військовослужбовцям значно полегшує надання першої психологічної допомоги постраждалим.

Висновки. Аналіз теоретичних джерел дозволяє констатувати, що вивчення проблеми формування копінг-поведінки військовослужбовців в процесі адаптації до умов службово-бойової діяльності відноситься до числа активно розроблювальних та досліджуваних у теоретичному і практичному напрямках. Багато відомих дослідників та науковців як вітчизняних, так і зарубіжних займаються вивченням цього питання. Найбільш перспективним напрямком вивчення проблеми є розгляд стратегій копінг-поведінки як результат розвитку психічної саморегуляції людини та набуття життєвого досвіду є сталим когнітивним конструктом, що потребує прискіпливої уваги дослідників. З'ясовано, що вмиле поєднання різних стратегій копінг-поведінки військовослужбовців в залежності від ситуацій службово-бойової діяльності, дозволить полегшити процес адаптації до умов військової служби та підтримувати в належному стані психологічну готовність військовослужбовців Десантно-штурмових військах Збройних Сил України до службово-бойової діяльності.

Питання психології

Список використаних джерел

1. Біллінгс А., Моос Р. Копинг, стресс и социальные ресурсы среди взрослых с униполярной депрессией: журнал личности и социальной психологии. Гл. 46. 1984. 54 с.
2. Бодров В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс: психологический журнал. Т. 17. 1996. с. 132-145
3. Військова психологія: навчальний посібник, під ред. А. Г. Маклакова. Санкт-Петербург, Росія. 2004. 426 с.
4. Волянюк Н. Особливості вибору стратегії копінг поведінки тренерів-викладачів. Соціальна психологія. № 4 (12), 2005, с. 101-112.
5. Кавер К.С. Оценка копинг-стратегий: на основе теоретического подхода: журнал личности в социальной психологии, 1989, с.57-73.
6. Кириченко А.В. Особливості психологічної готовності військовослужбовців Десантно-штурмових військ Збройних Сил України до виконання завдань за призначенням Вісник Національного університету оборони України ім. Івана Черняхівського: Зб-к наук. праць. Київ, Україна: НУОУ, 2020. Вип.2(55), с.148.
7. Корнев К.И. Специфика копинга в условиях неопределенности: Человек в условиях неопределенности. Сборник материалов. Омск, Россия, 2006, с. 24-35.
8. Котляр С., Данилюк І., Наумов В., Печорін О. Організація повітрянодесантної підготовки в частинах Десантно-штурмових військ: підручник. Київ, Україна: НУОУ, 2020. 184 с.
9. Лазарус Р. Психологический стресс и копинг-процесс: книга. Москва, Россия: Медицина, 1966. 114 с.
10. Маслоу А. Г. Мотивація й особистість: підручник. Санкт-Петербург, Росія: Євразія, 1999. 134 с.
11. Морально-психологічне забезпечення у Збройних Силах України : підручник : у 2 ч. Ч. 1. вид. 2-е, перероб. зі змін. та допов. за заг. ред. В. В. Стасюка. Київ, Україна: ТОВ "7БЦ", 2020. 755 с.
12. Нартова-Бочавер С. К., "Coping behavior" в системе понятий психологии личности: психологический журнал. Т. 18. №5,1997. 61 с.
13. Перлин Л., Шулер С. Структура копинга. Москва, Россия: Медицина, 1978. 77 с.
14. Хаан Н. Трехсторонняя модель функционирования эго: ценности и клинические исследования применения: журнал "Нервных и психических заболеваний". Москва, Россия. 1969. 13 с.
15. Фолкман С., Лазарус Р. Копинг и эмоции. Стресс и копинг, Нью-Йорк. США, 1991. с. 23-35.
16. Цигульська Т.Ф. Загальна та прикладна психологія. Як допомогти собі та іншим: навчальний посібник. Київ, Україна: Наукова думка, 2000. с.191-204.

References

1. Billings, A., Moos, R. (1984). Coping, stress i sotsyalnye resursy sredi vzroslykh s unipoliarnoi depressiei: zhurnal lichnosti i sotsialnoi psikhologii [Coping, stress and social resources among adults with unipolar depression: a journal of personality and social psychology]. Nl. 46 (in Russian).
2. Bodrov, V.A. (1996). Kognitivnye protsessy i psikhologicheskii stress: psikhologicheskii zhurnal [Cognitive processes and psychological stress: a psychological journal]. T. 17, 132-145 (in Russian).
3. Maklakova, A. H. (2004). Viiskova psikhologia: navchalnyi posibnyk [Military psychology: a textbook]. Sankt-Peterburh, Rosiia. (in Ukrainian).
4. Volianiuk, N. (2005). Osoblyvosti vyboru stratehii kopinh povedinky treneriv-vykladachiv [Features of choosing the strategy of coping behavior of trainers-teachers]. Sotsialna psikhologia. № 4 (12), 101-112 (in Ukrainian).
5. Kaver, K.S. (1989). Otsenka kopinh-stratehii: na osnove teoreticheskoho podhoda: zhurnal lichnosti v sotsialnoi psikhologii [Evaluation of coping strategies: based on a theoretical approach: a journal of personality in social psychology], 57-73 (in Russian).
6. Kyrychenko, A.V. (2020). Osoblyvosti psikhologichnoi hotovnosti viiskovoslužbovtsiv Desantno-shturmovykh viisk Zbroinykh Syl Ukrainy do vykonannia zavdan za pryznachenniam [Peculiarities of psychological readiness of servicemen of the Assault Troops of the Armed Forces of Ukraine to perform assigned tasks]. Visnyk Natsionalnoho universytetu obrony Ukrainy im. Ivana Cherniakhovskoho: Zb-k nauk. prats. Kyiv, Ukraina: NUOU, Vyp.2(55) (in Ukrainian).
7. Kornev, K.Y. (2006). Spetsifika kopinha v usloviakh neopredelennosti: Chelovek v usloviakh neopredelennosti [Specifics of coping in conditions of uncertainty: A person in conditions of uncertainty]. Sbornik materialov. Omsk, Rossia, , 24-35 (in Russian).
8. Kotliar, S., Danyliuk, I., Naumov, V., Pechorin, O. (2020). Orhanizatsiia povitriano-desantnoi pidhotovky v chastynakh Desantno-shturmovykh viisk: pidruchnyk [Organization of airborne training in parts of the Assault Troops: a textbook]. Kyiv, Ukraina: NUOU (in Ukrainian).
9. Lazarus, R. (1966). Psikhologicheskii stress i kopinh-protsess: kniha [Psychological stress and the coping process: a book]. Moskva, Rossia: Meditsyna (in Russian).
10. Maslou, A. H. (1999). Motyvatsia i osobystist: pidruchnyk [Motivation and personality: a textbook]. Sankt-Peterburh, Rosiia: Yevrazia [in Ukrainian].
11. Stasiuk, V. V. (2020). Morально-psykhologichne zabezpechennia u Zbroinykh Sylakh Ukrainy : pidruchnyk [Moral and psychological support in the Armed Forces of Ukraine: textbook]. Kyiv, Ukraina: TOV "7BTS" (in Ukrainian).

12. Nartova-Bochaver, S. K., (1997). "Coping behavior" v sisteme poniatii psikhologii lichnosti: psikhologicheskii zhurnal ["Coping behavior" in the system of concepts of personality psychology: a psychological journal]. T. 18. №5 (in Russian).

Резюме

Стасюк В. В. доктор психологических наук, профессор, профессор кафедры морально-психологического обеспечения деятельности войск (сил), НУОУ имени Ивана Черняховского
Дикун В. Г. старший преподаватель кафедры морально-психологического обеспечения деятельности войск (сил), НУОУ имени Ивана Черняховского
Кириченко А. В. адъюнкт кафедры морально-психологического обеспечения деятельности войск (сил), НУОУ имени Ивана Черняховского

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ВОЕННОСЛУЖИЩИХ ДЕСАНТНО-ШТУРМОВЫХ ВОЙСК В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ ДО УСЛОВИЙ СЛУЖБОВО-БОЕВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Публикация посвящена теоретическому исследованию психологических особенностей копинг-поведения военнослужащих Десантно-штурмовой войск в процессе адаптации к военной службе. В статье проанализированы понятия "копинг" из разных подходов и направлений. Умелое применение адаптивных стратегий копинг-поведения военнослужащих в зависимости от ситуаций служебно-боевой деятельности, позволит облегчить процесс адаптации к условиям военной службы в Десантно-штурмовых войск Вооруженных Сил Украины.

Ключевые слова: копинг-поведение; копинг-стратегия; копинг-механизмы; адаптация; психологическая готовность; деятельность в особых условиях.

Summary

Stasiuk V. Doctor of Psychological Sciences, Professor, Professor of Moral and Psychological Support of the Troops Activity (Forces) Department, National Defense University of Ukraine named after Ivan Cherniakhovskiy
Dykun V. senior lecturer of Moral and Psychological Support of the Troops Activity (Forces) Department, National Defense University of Ukraine named after Ivan Cherniakhovskiy
Kyrychenko A. PhD Student of Moral and Psychological Support of the Troops Activity (Forces) Department, National Defense University of Ukraine named after Ivan Cherniakhovskiy

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF COPING BEHAVIOR OF LAND ASSAULT TROOPS SERVICEMEN IN THE PROCESS OF ADAPTATION TO THE CONDITIONS OF SERVICE AND COMBAT ACTIVITY

The publication is devoted to the theoretical study of the psychological features of coping behavior of servicemen of the Assault Troops in the process of adaptation to military service. The article analyzes the concept of "coping" from different approaches and directions. Coping processes are considered as: ego-processes aimed at productive adaptation of the individual to difficult situations; as a dynamic process determined by the subjectivity of the situation, the stage of development of the conflict, the collision of the subject with the outside world; within the resource approach, as the main tool that controls and organizes the distribution of other resources. A number of adaptive coping strategies of behavior and basic styles of coping behavior are singled out: problem-oriented coping (aimed at solving problems); emotionally-oriented coping (focused on the regulation of emotions); avoidance-oriented coping. The stages of realization of the main directions of the measures complex on overcoming of negative psychological states which include: professional psychological selection are investigated; social and psychological support of servicemen; monitoring the development of personal qualities of servicemen during subsequent contracts. Skillful application of adaptive strategies of coping behavior of servicemen, depending on the situations of service and combat activities, will facilitate the process of adaptation to the conditions of military service in the Assault Troops of the Armed Forces of Ukraine.

Keywords: coping behavior; coping strategy; coping mechanisms; adaptation; psychological readiness; service and combat activities.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Received/Поступила: 02.01. 21.2