

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління та  
національної безпеки  
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота  
На правах рукопису

ТОКАР ОЛЕНА ВАЛЕРІЇВНА

УДК 159.922.8:378

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ**  
**ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ**

053 «Психологія»  
ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістра  
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання  
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

\_\_\_\_\_ О.В. Токар

**Керівник роботи**

Кулаковський Тарас Юрійович  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри психології

Житомир – 2024

**Висновок кафедри психології**

за результатами попереднього захисту: \_\_\_\_\_

Протокол засідання кафедри психології

№\_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 року.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
(науковий ступінь, вчене звання)\_\_\_\_\_  
(підпис)\_\_\_\_\_  
(науковий ступінь, вчене звання)**Результати захисту магістерської роботи**

Здобувач вищої освіти Токар Олена Валеріївна захистила

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою \_\_\_\_\_

за шкалою ECTS \_\_\_\_\_

за національною шкалою \_\_\_\_\_

Секретар ЕК

\_\_\_\_\_  
Войцехівська Юлія Юріївна

## АНОТАЦІЯ

Токар О.В. «Психологічні особливості копінг-стратегій військовослужбовців». – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 - психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

**Об'єктом дослідження** є копінг - стратегії особистості.

**Предметом дослідження** - копінг, як вміння подолати стрес у військовослужбовців.

**Метою дослідження** є теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості копінг-стратегій військовослужбовців з подолання психологічного стресу.

У першому розділі розглянуто теоретичні основи внутрішньо - особистісного конфлікту та сучасні погляди на його природу, сучасний огляд психологічних особливостей військовослужбовців та осіб загалом. Методи вирішення внутрішньо - особистісних конфліктів у людей, Основні копінг-стратегії, які використовують індивіди. Основні копінг-стратегії, які використовують військовослужбовці; визначено моделі копінг-стратегій при різних рівнях стресових ситуацій.

У другому розділі описано основні методи, які були використані в цій роботі. Методи, використані для дослідження стилів копінг-стратегій у внутрішньо-індивідуальних конфліктних ситуаціях військовослужбовців.

У третьому розділі присвячено аналізу та інтерпретації результатів емпіричних досліджень. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження (якісний та кількісний аналіз отриманих даних), контент-аналіз з використанням методу проекції.

Ключові слова: міжособистісний конфлікт, психологічні особливості військовослужбовців, копінг, копінг-стратегії, механізми психологічного захисту, проблемно-орієнтований копінг, емоційно-орієнтований копінг, Україна, війна, бойовий стрес.

## ANNOTATION

Tokar O.V. "Psychological features of coping strategies of military personnel." - Qualification work on the rights of the manuscript. Qualification work for the master's degree in speciality 053 - psychology. - Polissia National University, Zhytomyr, 2024.

The object of research is coping strategies of the individual.

The subject of the study is coping as an ability to overcome stress in military personnel.

The purpose of the study is to theoretically analyse and empirically investigate the features of military personnel's coping strategies to overcome psychological stress.

The first section discusses the theoretical foundations of intrapersonal conflict and modern views on its nature, a modern overview of the psychological characteristics of servicemen and women in general. Methods of resolving intrapersonal conflicts in people, the main coping strategies used by individuals. The main coping strategies used by military personnel; models of coping strategies at different levels of stressful situations are identified.

The second section describes the main methods used in this study. The methods used to study the styles of coping strategies in intra-individual conflict situations of military personnel.

The third section is devoted to the analysis and interpretation of empirical research results. Analysis and interpretation of the results of the empirical research (qualitative and quantitative analysis of the data obtained), content analysis using the projection method.

**Key words:** interpersonal conflict, psychological characteristics of military personnel, coping, coping strategies, mechanisms of psychological defence, problem-oriented coping, emotion-oriented coping, Ukraine, war, combat stress.

## ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ. 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	6
1.1. Визначення поняття «копінг»	6
1.2. Концепції життєстійкості в психології	7
Висновок.....	
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	
2.1. Елементи копінг-стратегій та методики дослідження	12
2.2. Характеристика організації та методи дослідження військовослужбовців	22
Висновок.....	
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯК ВМІННЯ ПОДОЛАТИ СТРЕС	24
3.1 Опис дослідження методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» та аналіз результатів	24
3.2 Опис дослідження методики «Опитувач рівня агресії» та аналіз результатів	32
Висновок.....	
ВИСНОВКИ	46
СПИСКИ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	49
ДОДАТКИ	

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Події, пов'язані з розв'язанням РФ гібридної війни проти України, зумовили проактивність життєвих протистоянь і травматичних подій, спровокувавши величезний арсенал адаптаційних ресурсів, на що необхідно вчасно реагувати та розтрачувати на їх оволодіння сили для підтримки та підвищення морального стану громадян та жителів нашої країни. За таких умов, що зараз відбуваються, все більше людей потребують професійної, психологічної допомоги, дослідження ресурсів особистості, які допомагають протидіяти руйнівним наслідкам травми, використовувати ефективно опанування труднощів, керувати власними адаптаційними можливостями, набуває все більшого розголосу та стають значущими .

У психології загалом поняття копінгу використовується для опису характерних способів поведінки в різноманітних складних життєвих і професійних ситуаціях. Копінг-поведінка реалізується через копінг-стратегії. На вибір таких стратегій впливають різноманітні фактори, включаючи вік, гендерні характеристики, особистісні та ситуативні детермінанти копінг-поведінки.

Наразі існують дві рівнозначні моделі (жодна з яких немає достатньої емпіричної підтримки):

Перша - (Юнг, Еріксон, Гутман) припускає, що формування, розвиток особистості або індивідуалізація робить копінг-поведінку більш успішною завдяки вдосконаленню її стратегій;

Друга - феноменологічна, ситуаційна модель (Р. Лазарус, Фолкман, МакРейіКоста), яка стверджує, що не існує "хороших, зрілих" або "поганих, незрілих" копінг-стратегій. Їх слід оцінювати, виходячи з контексту та вимог стресової ситуації.

Дослідження копінг-стратегій, які використовують люди, тобто способів, за допомогою яких вони намагаються подолати негативні наслідки кризових ситуацій, є природним підґрунтям для розробки методик психологічної підтримки людей. Вищезазначене зумовлює актуальність теми дослідження.

**Об'єктом дослідження** є копінг - стратегії особистості.

**Предметом дослідження** є копінг, як вміння подолати стрес у військовослужбовців.

**Метою дослідження** є теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості копінг-стратегій військовослужбовців з подолання психологічного стресу та не виникнення в подальшому рецидивів.

Мета даної роботи передбачає виконання наступних завдань:

- аналіз психологічного змісту проблеми, який проводиться науковою літературою;
- проведення емпіричного дослідження, спрямованого на вирішення визначеної проблеми;
- формулювання висновків, що базуються на результати теоретико-емпіричного дослідження.

**Теоретико-методологічна база дослідження** будується на комплексному аналізі сучасних теоретичних підходів до вивчення стресових ситуацій та методологічних рамках, що надають можливість розкрити істоту та ефективність копінг-стратегій у військовому контексті. Однією з ключових теоретичних парадигм є модель стресу Р. Лазаруса і С. Фолькмана, яка визначає стрес як результат оцінки ситуації особистістю і розглядає копінг-стратегії як засоби адаптації до стресорів.

**Методи та організація дослідження** визначається комплексним застосуванням якісних та кількісних методів, щоб отримати об'єктивні та глибокі дані про використання стратегій подолання стресу у військовому середовищі. Проведення кількісного анкетування військовослужбовців, в якому вони будуть запитані про типові ситуації стресу, які вони зазнали, і їх вибір та застосування конкретних копінг-стратегій. Анкета буде включати широкий спектр питань, щоб охопити різноманітні аспекти стресових ситуацій.

**Наукова новизна та теоретичне значення дослідження** полягає в систематичному та комплексному аналізі психологічних особливостей копінг-стратегій військовослужбовців, що є актуальним в контексті сучасних геополітичних реалій та еволюції воєнно-конфліктних ситуацій. Дослідження

спрямоване на розкриття внутрішніх механізмів, які визначають вибір та застосування копінг-стратегій у військовому середовищі, та враховує вплив соціального оточення на цей процес.

**Практичне значення проведення дослідження** на тему «Психологічні особливості копінг-стратегій військовослужбовців» виявляється у важливих імплікаціях для розвитку та вдосконалення психологічної підтримки та адаптації військовослужбовців до стресових умов служби.

**Апробація та публікації результатів дослідження:** Основні положення та результати дослідження були представлені на науково-практичній конференції «Студентські читання – 2023», Поліський національний університет на теми: «Типові копінг-стратегії військовослужбовців: аналіз та класифікація»; «Взаємозв'язок соціальної підтримки та ефективності копінг-стратегій у військовому середовищі»; «Психологічні виміри стресового досвіду: вплив на вибір та застосування копінг-стратегій військовослужбовцями».

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (22 найменування, з яких 7 іноземною мовою) та додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 68 сторінок, основний зміст роботи викладено на 52 сторінках. Робота містить 5 таблиць, 3 рисунки та 8 додатків.



## РОЗДІЛ. 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

#### **1.1 Визначення поняття «копінг»**

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідники наголошують на необхідності використання різних копінг-стратегій (або їх комбінацій) у різних ситуаціях [4]. Звертається увага на особливу роль, яку відіграє вибір копінг-стратегій у складних ситуаціях з огляду на фактори подолання травми та посттравматичного зростання [5].

Копінг-поведінка – це безперервно змінювана когнітивна та поведінкова спроба «впоратися зі специфічними зовнішніми та внутрішніми вимогами, які оцінюються як надмірні або такі, що виходять за межі ресурсів людини», і які мають негативний або позитивний вплив на її стан [6]. Автори підкреслюють, що подолання - це процес, який постійно змінюється, оскільки людина і середовище формують нерозривний взаємозв'язок. Змінюється середовище – змінюється людина. Звідси можна впевнено сказати, що стан людини прямо пов'язаний з навколишнім середовищем та подіями, які відбуваються навколо її.

Спеціалісти, що розглядають питання копінг-поведінки, дотримуються різних поглядів на ефективність копінг-стратегій. Багато теоретиків вважають, що копінг-стратегії можуть бути продуктивними або непродуктивними. А також продуктивними за своєю суттю. та функціями, так і непродуктивними та дисфункціональними, є автори в яких погляд зовсім інший, тобто вони рахують, що невід'ємною характеристикою копінг - поведінки є її корисність. Вони відокремлюють такі подолання (адаптивні дії, цілеспрямовані і потенційно усвідомлені) [15].

Якщо визначати альтернативну точку зору, то вона полягає в тому, що копінг не завжди є продуктивним, його ефективність залежить від двох чинників: реакції у відповідь і контексту [15].

Дослідники копінг-стратегій намагалися систематизувати та класифікувати стратегії подолання стресу в різних інтерпретаціях, зважаючи на свій досвід та зарубіжний. Вони узагальнюють те, що люди роблять, щоб впоратися зі стресом на кількох рівнях. Це копінг-поведінка, копінг-стратегії та копінг-стилі [7].

Копінгові дії визначають те, що індивід відчуває, думає або робить часто групуються в копінг-стратегії, стратегії, у свою чергу, групуються в копінгові стилі [11]. Наприклад, копінгові дії, визначають групу стратегій, яка є концептуально схожими діями. Вище зазначеними мірками, таким стилем може бути "Звернення до інших" [11]. Іноді терміни копінгові дії і копінг-стратегія використовуються як взаємозамінні, тоді як копінгові стилі взаємозалежні до дій або стратегій, які послідовно використовуються особою, щоб справитися із стресом та його наслідками, як психологічними так і травматичними.

## **1.2 Концепції життєстійкості в психології**

Життя, яке ми прожили у 2014р., а також проживаємо у 2023р. є екстремальним, стресовим, що стимулює до розвитку психологічних та неврологічних проблем. Це пов'язано з багатьма чинниками і загрозами, в першу чергу з військово-політичними проблемами, інформаційними, соціально-економічними, екологічними, природними.

Війна на території нашої країни, стимулювала потребу в дослідженнях військово-психологічних ситуацій і шляхи подолання та вирішення їх.

Один із найважливіших чинників - це успішна адаптація, яка полягає в подоланні життєвих труднощів та психологічних наслідків.

Адаптаційні можливості індивіда можна оцінити за допомогою оцінки ступеня розвитку психологічних рис і самого процесу адаптації.

Ступінь розвитку психологічних особливостей і самого процесу адаптації можна оцінити, оцінивши ступінь розвитку психологічних особливостей і самого процесу адаптації -це чим вищий ступінь розвитку цих характеристик, тим вища ймовірність успішної адаптації, яка швидше

приспосується до стресових ситуацій та знайде шлях для вирішення та подолання їх. Згідно А.Г. Маклакову, адаптивність людини має такі характеристики: нервово-психічна стійкість, ступінь розвитку стресостійкості, самооцінки особистості, що є ядром саморегуляції і визначає ступінь адекватності, уявленням про умови діяльності та свою компетентність, відчуттям соціальної підтримки, яке визначає почуття власної цінності по відношенню до інших та рівнем конфліктності особистості, досвід соціальної комунікації[8].

Вище зазначені «характеристики автор вважає актуальними при оцінці і прогнозі успішності адаптації до важких і екстремальних ситуацій, а також при оцінці швидкості відновлення психічної рівноваги» [2].

Однією із форм прояви особистісного потенціалу - це проблематика подолання людиною несприятливих умов її розвитку.

В зарубіжній психології, що відображає різні аспекти особистісного потенціалу, в різних підходах являється поняття "життестійкість" -hardiness, дане поняття введено американським психологом С.Мадді [2].

Теорія Мадді "hardiness" виникла у зв'язку з розробкою ним проблем творчого потенціалу особистості і регулювання стресу [2]. Враховуючи дану теорію, ці проблеми найлогічніше пов'язуються і згідно "hardiness", людина може одночасно розвиватися, збагачувати свій потенціал і справлятися із стресами, що зустрічаються в її житті [2]. Спільною співпрацею С. Мадді і Д. Кошаба був розроблений психометрично адекватний метод вимірювання "hardiness", в якому досліджено взаємозв'язок між цією методикою та шкалами Міннесотського Багатофакторного особистісного опитувальника [5]. Результати показали, що "надійність" є загальним показником психічного здоров'я людини, а не артефактом контрольованих негативних тенденцій.

Крім методів, "hardiness" є світовим лідером у психології і включає в себе такі фундаментальні цінності, як співпраця, надійність і творчість.

Хоча поняття "життестійкість" не є тотожним поняттю копінг-стратегій, проте розглянемо деякі дослідження феномену "життестійкості", які концептуально пов'язані з темою цього дослідження.

LaGreci (2015) розглядає психологічні чинники подолання стресу. Медичні та психологічні дослідження зосереджені на взаємозв'язку між стресом і виживанням. Зараз відомо, що якщо зі стресом не боротися належним чином, то він може мати серйозні, патологічні наслідки для імунної системи, серцево-судинної системи та центрально - нервової системи. Найголовнішими чинниками, які «можуть надавати пом'якшувальну дію на цю напругу, аналітик називає: адаптацію дитинства, індивідуальність Hardiness (стійкість), і очікування стресу, розчленовування внутрішнього переживання стресу, соціальну підтримку, і навколишнє середовище» [10]. Одна з найважливіших функцій для зняття стресу, з точки зору Ла Грека є пріоритети, що розвиваються; уникнення стресу; відпочинок та релаксація; фізичні навантаження; спілкування та підтримка соціуму; здорове харчування [10].

Світові лідери психології Солкави і Сікора (Solcava, Iva, and Sykora, J. 2015), що аналізували відносини «між "hardiness" і напругою в умовах, що індукують тривогу, особистості з меншим рівнем тривожності і високими показниками hardiness продемонстрували слабкіші фізіологічні реакції при зіткненні з ситуацією стресу. Вищі показники варіабельності серцевого ритму, виявлені у людей з високим рівнем самоконтролю, з погляду дослідників, указують на велику вираженість спроб подолання з ситуацією (здіяння копінг-стратегій)» [18].

Науковці Мадді і Кошаба (Khoshaba, D., Maddi, S. (2019) досліджували роль раннього минулого в "hardiness". Особливості даного методу розглядається в дослідженнях, як один з найважливіших феноменів на шляху до переходу стресу в хворобу. Автори зазначають, що на основі застосування кореляційного і регресійного аналізу було виявлено високий рівень у підвищенні показників "hardiness", а саме таких чинників, як компенсуючі сімейні стандарти і самосприйняття [18].

Спільна робота таких науковців, як Шепарда і Кашані виявили зв'язок між "hardiness", статтю і стресом із проблемами в здоров'ї. Чоловіча стаття з низьким рівнем стресу мали симптоми з невеликою кількістю «фізичних і

психологічних ознак, незалежно від рівня включеності і контролю, чоловіки, що характеризуються високим рівнем стресу, відчували більше проблем» [13]. У «порівнянні жіночої статті до чоловічої, такої залежності не виявлено: компоненти "hardiness" не мають зв'язку із стресом в плані прогнозу здоров'я у жінок» [13].

Дослідження Williams Wiebe and Smith (2022) зосередилося на питанні копінг-процесів, як медіаторів зв'язку між психологічною якістю "надійність" і здоров'ям. Дослідження показало, що "hardiness" позитивно пов'язаний з адаптивними механізмами подолання і негативно з неадаптивними копінг-стратегіями. Було виявлено, що копінг, сфокусований на самій проблемі, і спрямований на пошук підтримки та стратегії уникнення, опосередковують зв'язок між психологічною якістю "життестійкість" та показниками здоров'я і хвороби даної особи.

Реакції людей, що володіють якостями "hardy" на загрозу було вивчено такими вченими, як Олред і Сміт (Allred, Kenneth D., and Smith, Timothy W. 2019). Дослідники виявили, що такі люди є більш стійкими до розладів, пов'язаних зі стресом, завдяки своєму адаптивному когнітивному стилю та нижчому рівню фізіологічного збудження. Дослідники також оцінили когнітивні та фізіологічні реакції чоловіків з високим і низьким рівнем витривалості і знову виявили, що люди з високим рівнем витривалості повідомляли більше позитивних і менше негативних самозвітів, ніж люди з низьким рівнем витривалості в ситуаціях високої загрози [8].

Враховуючи дослідження автора Евансу і співавторів, якість "hardiness" – це самовідчуття, що містить відчуття включеності, контролю, виклику і довіри, воно є складовою та частиною відчуття повноцінного життя і рівня якості життя [1].

Проаналізувавши, вище перераховані дослідження світових науковців метода "hardiness", можна зазначити, що «у зв'язку з проблемами подолання стресу, адаптації-дезаптації в суспільстві, фізичним, психічним і соціальним здоров'ям» пов'язані [8]. С.Медді, психолог і багаторічний дослідник, включає

відкрите ним явище в контекст соціальної екології і розглядає його ширше. Він вважає, що ця властивість є фундаментальною для сталого розвитку не тільки для окремих людей, але й для організацій.

### **Висновок:**

У розділі "Теоретичні засади дослідження психологічних особливостей копінг-стратегій у військовослужбовців" було вивчено та систематизовано сучасні наукові підходи до розуміння важливості та ролі копінг-стратегій у житті військовослужбовців. Аналіз літературних джерел дозволив з'ясувати основні аспекти, пов'язані зі стресовими ситуаціями в армійському оточенні та розкрити психологічні механізми, які лежать в основі вибору конкретних копінг-стратегій.

Зокрема, дослідження виявило, що військовослужбовці використовують різні стратегії адаптації до стресових ситуацій, залежно від їхнього особистісного типу, досвіду та контексту військової служби. Виявлені теоретичні основи надають базу для подальшого емпіричного дослідження, спрямованого на аналіз конкретних копінг-стратегій, які використовуються військовослужбовцями в певних ситуаціях.

Висновки з даного розділу надають основу для розробки методології та плану емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення конкретних психологічних особливостей копінг-стратегій серед військовослужбовців та їх впливу на психоемоційний стан та ефективність військової служби.

## РОЗДІЛ 2.

### МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

#### 2.1. Елементи копінг-стратегій та методики дослідження

Головною метою у позитивному опануванні труднощів на сьогоднішній день відводять життєздатності людини, як схильності до динамічної позитивної адаптації, як можливості не тільки вижити в складних умовах, а й досягти поставлених цілей, розвиватися не дивлячись на негативні зовнішні фактори.

К. Шубнікова підкреслює важливу роль громадських форм діяльності, особливо волонтерства, у формуванні життєстійкості особистості [8]. І. Ільїнський зазначає, що життєстійка особистість – це та, яка формує осмислене ставлення до життя відповідно до поставлених цілей, займає активну громадянську позицію і готова реагувати на нагальні потреби суспільства. Він вказує, що це означає бути готовим реагувати на потреби суспільства. Дослідник визначає життєстійкість, як невід'ємну складову таких якостей, як відданість Батьківщині та національним ідеалам, воля до досягнення цілей і вирішення життєвих проблем, відповідальне ставлення до власної діяльності та прагнення до успіху в подальшому майбутньому людини в цілому [9].

Копінг-стратегія поділяється на 3 різні функціональні концепції, які допомагають спеціалісту краще дослідити проблему та в майбутньому ефективно прийняти рішення щодо подолання їх. Даними концепціями є: копінг-ресурс, копінг-поведінка та копінг-стратегія.

Детальніше розглянемо кожну з необхідних концепцій.

Багато з світових науковців присвятили вивченню феномена копінг-поведінки. Дані дослідження з'являються в зарубіжній психології з другої половини ХХ століття [3]. Наприклад, у роботі німецьких авторів використовується термін "bewältigung" (подолання) [19]. Вітчизняні вчені визначення "Копінг-поведінка" пояснюють, як опанувальну поведінку або психологічне подолання. Копінг-поведінку, можемо інтерпретувати, як персональний спосіб справляння людини із сутужною ситуацією відповідно до її

значущості в її житті і з особистісно-середовищними джерелами, які багато в чому пояснюють поведінку людини в цілому [19].

Визначення "копінг" можна тлумачити по-різному в психологічних школах та інститутах, для кращого розуміння розглянемо декілька.

Першим підходом являється - неопсихоаналітичний. Цей копінг-процес розглядається, як процеси, що направлені на результативну адаптацію особи у скрутних ситуаціях. Процес подолання залучає когнітивні, моральні, соціальні та мотиваційні структури особистості до процесу вирішення проблем. Якщо особистість не здатна адекватно вирішити проблеми, тоді включаються захисні механізми, які сприяють пасивній адаптації. Ці механізми виявляються, як ригідні, дезадаптивні способи вирішення проблеми, вони перешкоджають адекватній орієнтації людини в реальній дійсності. Іншими словами, даний метод і захист функціонують на підставі однакових его-процесів, але є різноспрямованими механізмами у вирішенні проблем особи [3].

Другий підхід – копінг, як диспозиція особистості, що дозволяє використовувати відносно постійні варіанти подолання стресових ситуацій. Виділяють три способи подолання стресових ситуацій:

1. Оцінка, копінг з метою подолання стресу. Сюди входять спроби визначити сенс ситуації та реалізувати конкретні стратегії, такі як логічний аналіз і когнітивна переоцінка.

2. Проблемно-орієнтоване подолання, управління стресом. Спрямований на модифікацію, зменшення або усунення причин тривоги.

3. Копінг, орієнтований на емоції, подолання стресу та передбачає когнітивні та поведінкові зусилля, за допомогою яких людина намагається зменшити емоційну напругу та зберегти емоційну рівновагу [3].

Третім підходом являється, копінг, що виступає як динамічний процес. Такий підхід визначається суб'єктивністю ситуації та багатьма іншими факторами. Автори Р. Лазарус і С.Фолкман визначають психологічний копінг, як когнітивні та поведінкові зусилля людини, спрямовані на зменшення наслідків стресу. Дієва форма копінг-поведінки, активне подолання, є цілеспрямованим



усуненням або зниження впливу стресової ситуації. Пасивна копінг-поведінка(пасивне подолання) – це використання різних методів психологічного захисту, спрямованих на зменшення емоційного напруження, а не на зміну стресової ситуації [3].

Відомий американський психолог Р. Лазарус виділив три типи стратегій подолання загрозливих ситуацій.

- Механізми захисту его;
- Пряма поведінка нападу або втечі(з гнівом або страхом);
- Неемоційне подолання(коли реальної загрози немає, але вона потенційно присутня).

Згідно з роботами психологів С.Фолкмана та Р. Лазаруса, копінг виконує дві основні функції:

- Емоційна регуляція (копінг, орієнтований на емоції);
- Управління проблемами, які спричиняють дистрес для людей(копінг, спрямований на вирішення проблем) [7].

Дані функції застосовуються у переважній більшості стресових ситуацій. Їх кількісне співвідношення напряму залежить від того, як оцінюються стресові ситуації. Оцінка стресової ситуації відіграє важливу роль у процесі еволюції людини, від даної оцінки залежить інтенсивність і характер емоцій, які відчуває людина, зіштовхнувшись з проблемами на її життєвому шляху.

Існує два види когнітивної активності - первинна і вторинна оцінки:

- Первинна оцінка дозволяє особі прийняти рішення, чи дана ситуація є загрозливою та чи можливо віднести до ситуації зміни, яка не містить значної загрози. Даний аналіз дозволяє оцінити силу стресової ситуації, визначити можливість шкоди, що завдається нею, з окремими індивідуальними можливостями.

- Вторинна оцінка доповнює первинну. Дана оцінка визначає, якими діями можна вплинути на негативну подію та її наслідки, тобто процес вибору конкретних дій ,що призведуть до подолання стресу. З її допомогою людина приймає рішення, які будуть найактуальніші в даній ситуації.

Спеціалісти в галузі психології А. Незу, Т. Дзурілла, М. Голдфрід вперше вивчили та описали процес вирішення соціальних проблем або копінг-процес. Даний процес став найважливішою суттю дослідження у вивченні формування активної поведінки полягає в подоланні стратегій вирішення проблем. Когнітивно-поведінковим процесом -це є активне вирішення проблем, в результаті формується загальна соціальна компетентність особистості (D'Zurilla T.J., Nezu A., 2022) [11].

Дослідники виділяють п'ять компонентів процесу подолання:

- Орієнтація на проблему, що пов'язує когнітивний і мотиваційний компоненти та ознайомлення з проблемою в цілому.
- Визначення та сформулювання проблеми передбачає конкретизацію та висловлення її відомостей в чітких термінах, а також встановлення конкретних метоцілей для її вирішення.
  - Розробка альтернатив і розгляд низки можливих варіантів вирішення проблем і стресових ситуацій.
  - Вибір оптимального варіанту рішення проблеми.
  - Прийняття рішення та виконання з подальшою перевіркою, підтвердженням його ефективності.

Вище зазначеного, можемо сказати, що копінг-поведінка - це вчинок людини, яка напряму залежить від стресової ситуації та шляхів вирішення їх. Також це індивідуальний спосіб подолання людиною тяжкої ситуації ,що напряму залежить від зовнішніх факторів.

Копінг-ресурси - це метод, що допомагає справитися з глобально-стресовими ситуаціями. Науковці до даного методу відносять два підвиди:

- По-перше –це ресурси особистості (Я-концепція, локус внутрішнього контролю, когнітивні ресурси, афіліація, емпатія, життя, смерть, любов, ставлення людини до віри, духовність, ціннісно – мотиваційна структура особистості);
- По-друге –стосується ресурсів соціального середовища-середовища, в якому живуть люди, та їхньої здатності знаходити, приймати та надавати

соціальну підтримку. Відображення людини себе, як особистості, або як «Я-концепція», в процесі дорослішання повинна бути замінена на нову, відповідну особливостям вікової категорії. З вище зазначеного, «Я-концепція» - це найважливіший особистісний ресурс, який повинен застосовуватися дорослою людиною. «Процеси формування Я-концепції та інших психологічних механізмів адаптації до соціального середовища здійснюються паралельно, роблячи виражений вплив один на одного. Я-концепція є головною ланкою, та відображає як вікові, так і індивідуальні особливості і включена в безліч зв'язків, а також на пряму залежить з іншими процесами розвитку людини» [4].

Інтернальний локус контролю -це вміння контролювати своє особисте життя і брати відповідальність за нього, воно є особистісним ресурсом, на підґрунті якого формується адаптаційна поведінка особи. Від даного ресурсу залежить найбільший вибір та форма адаптації до соціуму і стиль життєвого шляху людини. Д.Роттера (американський психолог - автор даного поняття), довів, що люди з внутрішнім (інтернальним) локусом контролю проявляють велику когнітивну активність, ефективніше долають стресові ситуації і проявляють вищий та швидший рівень соціальної адаптації, чим "екстернали" [14].

Когнітивна сфера впливає на формування самоповаги та самоефективності, що є позитивним розвитком когнітивних процесів, надає можливість та навчає адекватно реагувати на стресові ситуації, що виникають під час життєвого шляху та ефективно їх вирішувати. Афіліяція нерозривно пов'язана з емпатією. Афіліяція – це прагнення бути разом з людьми, вміння співпереживати, а емпатія – це вміння користуватися особистісними ресурсами, що впливають на поведінку людини. При відсутності афіліяції ,особа відчуває самотність, відокремленість від соціуму, що викликає і стимулює стрес [6].

Особа переживає всі свої стани через призму складної та розгалуженої мережі взаємозв'язків. Виникнення самоти є знаком порушення цієї мережі, знаком втрати життєво важливого у внутрішньому світі особистості (Амбрумова А.Г., 2016) [2].

Мережі соціальної підтримки це структури, здатні надати людині допомогу. Вони включають різні взаєностосунки між людьми, сприяючи підтримці здоров'я (GlossaryHealth..., 2020; Steptoe A., et.al., 2014; Quick J.D., et.al., 2016) [7].

Кожна особа, яка отримує турботу та любов від сім'ї та рідних, соціальну підтримку від друзів, має міцний імунітет та здоров'ям, швидше та ефективніше справляється із стресовими ситуаціями, а також до протікання різних видів захворювань, тому важливу роль у подоланні проблем та стресу відіграє соціальна підтримка, яка має три функціонала:

- Пошук соціальної підтримки – являється вмінням особи знаходити людей, які готові допомогти;
- мережі соціальної підтримки – присутність підтримки від сім'ї, рідних, друзів, колег, і т.д.);
- Сприйняття соціальної підтримки – це здатність людини приймати допомогу від оточуючих.

Типи соціальної підтримки:

- інструментальна або матеріальна – це допомога колег, фінансова підтримка та ресурси;
- надавати інформаційну підтримку у вирішенні проблем, надаючи важливу інформацію та поради;
- інтимна або емоційна турбота про іншого, співпереживання і довіра;
- зворотний зв'язок або підтримка у вигляді оцінювання результатів роботи після вирішення проблеми.

Виділяють такі компоненти соціальної підтримки:

- функції (емоційна, оцінна, інформаційна, ресурсна);
- структура сім'ї (наприклад сімейний статус, кількість друзів, зв'язки з родичами, членство у формальних та неформальних організаціях);
- ефект (задоволеність підтримкою) (Wills T.A., 2015).

Велику роль відіграє соціальна підтримка особи та її впливи на адаптацію в стресовій ситуації. Даній проблемі присвячено багато досліджень, розглянемо декілька з них.

Видатним французьким психологом, педагогом та членом Французької академії Т.А. Вілле було встановлено, що підтримка та допомога сім'ї, друзів та колег робить найважливіший вплив на поведінку подолання (Wills T.A., 2017) [19].

Існує також зв'язок між соціальною підтримкою та ефективністю лікування залежних. Згідно дослідження та порівнянь людей, що кинули курити та надалі продовжували курити, показує, що ті, хто продовжують курити, спілкуються з соціальним оточенням, що провокує та підтримує процес куріння. Особи, що припинили курити, отримали підтримку від оточення некурящих (DuClemente C.C, Prochaska J.O., 2015). Якщо розглядати пацієнтів із залежністю від алкоголю, їм властива підтримка людей з аналогічною залежністю, які мають певні можливості в плані придбання алкоголю і його прийому (Beatty W.W., 2013; Both B.M., 2022; Longabaugh R.M., 2013) [19].

Якщо, розглянути в групі хворих наркоманією, був досліджений взаємозв'язок між імпульсивністю, емпатією, життєвим стилем та участю пацієнтів у роботі 12 крокової групи самопомоги (McCown W., 2020). Дослідження показали, що емпатія сприяє тривалості утримання та участі в групі (McCown W., 2020). Емпатія вважається необхідним компонентом успішної участі пацієнта в програмі. І навпаки, імпульсивність сприяє тривалому вживанню наркотиків і підвищує ризик рецидиву у залежних (McCown W., 2020).

На сьогодні, існує безліч методик, які направлені на виявлення і вимірювання різних видів соціальної підтримки. Їхня кількісність і різноманітність ускладнює для вибору більш ефективного та швидкого інструменту для проведення наукових досліджень.

"Індекс соціальної мережі" був розроблений у 2019 році психологами Л.Беркман і С.Сім. Пізніше була створена "шкала соціального зв'язку", в ній оцінювалися якісні і кількісні аспекти соціальної підтримки, які стосуються

роботи, економіки, сім'ї, власного здоров'я, особистої ідентичності та суспільства в цілому. Шкала складається з 18 пунктів. Час роботи з шкалою 7 хвилин (Markpflan M., 2021) [10].

Таким чином, все вищезазначене засвідчує той факт, що копінг-ресурси являють собою одну з найважливіших складових копінг-процесу, який безпосередньо залежить від соціуму. Одним з найважливіших копінг-ресурсів, являється самооцінка особи, яка визначає не лише ефективність її діяльності і характер стосунків з сім'єю, рідними, друзями та колегами, а й особистісний потенціал подолання стресу. Людина, яка має позитивну самооцінку, має більше шансів для ефективного подолання стресових ситуацій.

Згідно досліджень світових психологів було встановлено, що психічне і фізичне самопочуття на пряму залежить від вибору копінг-стратегій під час з психотравмуючою ситуацією. Для поліпшення самопочуття використовують активні поведінкові стратегії подолання та низьке відношення до стресових ситуацій в цілому.

Копінг-стратегії використовують при певній віковій динаміці. Чим більший вік людини, тим більша вірогідність використання активних поведінкових стратегій у вирішенні проблем (Petrosky M., Virkimer J., 2021).

Дослідження студентів, щодо стратегій подолання стресу, показало, що емоційно - орієнтовані поведінкові стратегії безпосередньо спрямовані на емоційний дистрес і слугують для полегшення негативних почуттів, тоді як проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на зміну реальної ситуації. Крім того, високотривожні люди схильні використовувати емоційні стратегії подолання (наприклад, уникнення, звинувачення), які, як було встановлено, пов'язані з низькою самооцінкою та поганою адаптацією до хвороби (Newton T.L., Contrada R.J., 2022). З іншого боку, вища психологічна зрілість, почуття власної гідності та висока самооцінка призводять до використання когнітивних копінг-стратегій. (Felton B.J., Revenson T.A., 2017) [1].

Н.К'юпера із співавторами, які досліджували дану стратегію, що причинами виникнення депресії є дані фактори, а саме дистанціювання та

самоізоляція. Більшість людей при боротьбі із стресогенними подіями використовують самоізоляцію, яка негативно відображається на їхньому психологічному стані та затягує шлях подолання стресу (Kuiper N., 2019) [12].

Якщо, розглядати дослідження Т.А. Вілле, можна зазначити, що дії спрямовані на уникнення контакту зі споживачами наркотиків, полегшує протистояння соціальному тиску і зменшує вірогідність залежності. Особи, які мають соціальну підтримку, що не вживають наркотики, має позитивний характер. Особа, яка направлена на реалізацію поведінкової стратегії, завжди в "пошуку задоволення", шукає підтримки у наркоманів, сприяє посиленню наркотизації (Wills T.A., 2015) [20].

Протягом останніх двадцяти років збільшилося число наукових робіт та досліджень світових авторів, які намагаються до сьогодні не тільки вивчити, але й виміряти копінг-поведінку та створили для цієї мети спеціальні анкети для ефективнішого визначення стресу.

Науковці Л. Перлін і К. Шулер у 2018 році вперше використовували метод інтерв'ю для вимірювання копінг-поведінки дорослих випробовуваних [17]. Вчені виділили три копінг-стилі, які відповідають основним сферам психічної активності: поведінкові реакції, які змінюють ситуацію; відповіді, які змінюють значення або оцінку ситуації і реакції, спрямовані на контроль негативних емоцій (Pearlin L.I., Schooler C., 2018) [17].

За весь період досліджувальних років, були розроблені різні варіанти опитувальників для вивчення копінг-поведінки. Також була створена шкала копінг-поведінки у 2019 році, в якій виділяються дві форми копінг-поведінки: характерологічну і ситуативну, яку дослідив та створив світовий дослідник та науковець (Carver C.S., Sheier M.F., 2019).

У 2020 році було створено багатовимірний опитувальник, який визначає три типи копінгу: орієнтований на завдання; орієнтований на емоції; орієнтований на уникнення. (Endler N.S., Parker J.D., 2020) [17].

"Індикатор копінг-стратегій" було створено та розроблено науковцем Дж. Амірхан на основі факторного аналізу різних копінг-реакцій на стрес людини.

Автор виділив три групи копінг-стратегій: уникнення даної проблеми, вирішення проблеми та пошуку соціальної підтримки в суспільстві особи (Amirkhan J., 2020) [9].

Одним із найуспішніших інструментів для вивчення основних стратегій поведінки людини являється "Індикатор копінг-стратегій". Ідеєю цього опитувальника є те, що всі поведінкові стратегії, які формуються у особи протягом життя, можна підрозділити на три великі групи:

- Першою групою є стратегії вирішення проблем – це активна поведінкова стратегія, при якій особа використовує всі наявні людські ресурси для пошуку можливих ресурсів ефективного вирішення проблем.

- До другої групи відноситься стратегія пошуку соціальної підтримки, яка включає активну поведінку, що передбачає звернення до свого оточення, такого як родина, друзі та інші близькі люди, з метою отримання допомоги та підтримки для ефективного вирішення проблем.

- Третьою групою є стратегія уникнення - це поведінкова стратегія, при якій людина уникає контакту з навколишньою дійсністю і намагається уникати вирішення проблем в тій чи іншій ситуації.

Однією з провідних поведінкових стратегій являється стратегія уникнення. Дана стратегія направлена на подолання або зниження стресу людини, яка є на нижчому рівні розвитку. Використання даної стратегії зумовлене недостатністю розвитку копінг-ресурсів і досвіду активного вирішення проблем в стресовій ситуації.

Слід також зазначити, що вона може бути доречною або неадекватною залежно від конкретної стресової ситуації, віку та особистого стану (Сирота Н.А., Ялтонський В.М., 2016) [10].

Щоб досягнути найбільшої ефективності та результативності, необхідно використовувати всі три поведінкові стратегії, що перераховані вище зазначеними авторами, які залежить від ситуації, що склалася у житті людини. В залежності від ситуації, деякий тип людей, самостійно долають труднощі на їх шляху, а іншим вкрай необхідна підтримка близьких, треті можуть уникнути



проблемних ситуацій, якщо заздалегідь продумають її негативні наслідки в майбутньому.

## **2.2. Характеристика організації та методи дослідження військовослужбовців**

Велику роль в житті кожної людини відіграє її внутрішній емоційно-психологічний стан та успішність подолання стресу. Дослідження специфіки стратегій опанування відіграє велике значення, як для очікування дієвої адаптаційної поведінки під час переживання інтенсивного та хронічного стресу [10], так і для визначення шляхів відновлення життєздатності особистості, що зазнала стресу [10].

Дослідження проводилося на базі Державної прикордонної служби України, а саме 9-го прикордонного загону імені Січових Стрільців. Загін охороняє кордон з республікою білорусь на межі Київської, Житомирської та Рівненської областей. Спільна протяжність кордону становить – 634,5 км. З них:

- 608,7 км., суходолом;
- 25,8 км., річками.

Загальна довжина захищеної зони відчуження і зони безумовного (обов'язкового) відселення становить 162,5км., уздовж державного кордону і 142,7км., уздовж тилового кордону [13].

Даний загін один із перших протистояв ворогові, який підступно та з величезною агресією порушив наш кордон 24 лютого 2022 року. Прикордонники покладаючи своє життя виконували свій обов'язок перед Батьківщиною та гідно зустріли ворога, не зрадивши присягу. На даний час загін обороняє наші кордони, не лише на тих ділянках, на яких розміщені, але і виконує бойові завдання на лінії зіткнення з ворогом в Донецькій області.

Метою мого дослідження стало визначення особливостей копінг-стратегій особистості та рівень агресивності військовослужбовців.

Було прийнято рішення, для ефективного та результативного дослідження провести два різних опитування:

1.Методика "Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптований варіант Т.А. Крюкової)".

2.Методика «Опитувач рівня агресивності» Басса-Дарка

Під час підготовки до дослідження, мною було сформовано наступні вихідні гіпотези:

1. Ефективним ресурсом копінг-стратегії особистості є опанування травми. Дієвим опануванням особистості в потенційно травматичних подіях проявляється в узгодженості копінг-стратегій з факторами життєстійкості та ресурсу життєстійкості.

2. При травматичних подіях індивідум активізує ресурс, який називається життєздатністю. Даний ресурс виконує функцію реабілітації, що надає можливість зберігати та відновлювати власне психологічне здоров'я.

3. Агресивний рівень особи, який діє на життєві функції людини та напряду впливає на її вчинки і негативні наслідки в майбутньому, тягне за собою конфліктні, агресивні, ситуації.

Респондентами були військовослужбовці, чоловіки та жінки, які були призвані або залучені до служби під час Повномаштабного вторгнення з боку росії. Для кожного дослідження була відібрана різна кількість військових. Оскільки, дослідження проводилося в умовах війни - бланки методик були сформовані у двох різних носіях, як у електронному так і в паперовому. З деякими військовослужбовцями була проведена офлайн зустріч, а з деякими онлайн.

У ході цього дослідження використовувалися такі методи:

- Психодіагностичні методики;
- Методи математичної обробки отриманих результатів (аналіз даних та графічна візуалізація результатів за допомогою таблиць Excel).

**Висновок:**

У розділі "Методологічні засади емпіричного дослідження особливостей копінг-стратегій у військовослужбовців" було ретельно розглянуто та обґрунтовано вибір методологічних підходів для проведення емпіричного дослідження. Застосування психодіагностичних методик дозволило систематизувати та аналізувати копінг-стратегії, які використовують військовослужбовці в умовах стресового впливу військового середовища.

Важливим етапом була математична обробка результатів дослідження та їх графічна презентація за допомогою таблиць Excel. Це дозволило здійснити більш глибокий аналіз та зрозуміти патерни використання копінг-стратегій в різних контекстах військової служби.

Основні методологічні підходи, використані в цьому розділі, створюють основу для об'єктивної та комплексної оцінки психологічних аспектів адаптації військовослужбовців, а також вказують на перспективи подальших емпіричних досліджень у даній області.

## РОЗДІЛ 3.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ, ЯК ВМІННЯ ПОДОЛАТИ СТРЕС

#### 3.1 Опис дослідження методики «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях» та аналіз результатів

Стресова ситуація - це вид незвичайної та емоційно не простої соціально-психологічної ситуації, в тому випадку в професійній сфері, а особливо у військовослужбовців, які хоча б раз приймали участь в бойовому супротивстві. У осіб, які проходять службу та захищають нашу державу - Україну, на даний момент великий відсоток отримання бойового стресу. Бойовий стрес – це психічне відображення стресової людини отриманий в результаті впливу факторів бойової діяльності. Тому мною було прийняте рішення провести дослідження на основі описаної методології "Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптований варіант Т.А. Крюкової)" [15].

Для ефективного та результативного дослідження, було прийнято рішення, відібрати 40 осіб, з яких 24 чоловічої статі і 16 жіночої, які хоча б раз перебували на лінії зіткнення з ворогом та переживали бойовий стрес.

Шкали:

- копінг-поведінки;
- рішення задачі;
- відвернення емоції;
- уникнення;
- соціальне відвернення.

Пристосований варіант копінг-стресової поведінки включає в себе перелік встановлених реакцій на різні стресові ситуації та має за мету визначення домінуючих копінг-стресових поведінкових стратегій.

Методи проведення опитування.

Вкажіть, як часто ви поведетеся так само у важкій стресовій ситуації і вказати відповідну цифру (таблиці 1), в бланку відповідей.

Таблиця 1.

### Шкала цифрового значення поведження стресовій ситуації

Поводження	Ніколи	Рідко	Іноді	Найчастіше	Дуже часто
Бали	1	2	3	4	5

Запитання, що використовувалися при тестуванні опитуваних.

Реакція та тип поведінки у стресових ситуаціях:

1. Ретельно розподіляю свій час.
2. Концентруюся на проблемі і шукаю шляхи її подолання.
3. Згадую хороші моменти мого життя.
4. Завжди знаходжусь в центрі уваги.
5. Звинувачую себе у нерішучих діях.
6. Роблю лише те, що вважаю за потрібне.
7. Заглиблююся в страждання та свій біль.
8. Звинувачую себе за те, що перебуваю в даній ситуації.
9. Відвідую супермаркети, не здійснюючі покупки.
10. Визначаю те, що для мене найголовніше в житті.
11. Хочу більше спати.
12. Люблю смачно поїсти.
13. Хвилююся, що не виправдаю очікування.
14. Постійно знаходжусь в стресі.
15. Аналізую, як вирішував подібні проблеми в минулому.
16. Все проходить без мене.
17. Не можу прийняти себе за емоційне ставлення до ситуації.
18. Без різниці, куди йти обідати.
19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую не потрібні речі.

21. Планую свої дії та дотримуюся графіку.
22. Виню себе нерішучість.
23. Відвідую «party».
24. Розбираюсь у проблемах.
25. Зачиняюсь в собі, і не знаю, як діяти.
26. Швидко приймаю рішення, щоб виправити ситуацію.
27. Обмірковую все, що трапилося та власне ставлення до ситуації.
28. Пригнічений, що не маю можливості вплинути на те, що трапилося, або особисте ставлення до того, що трапилося.
29. Ходжу в гості до друзів.
30. Хвилююся про свої дії.
31. Провожу час з близькою для мене людиною.
32. Прогулююсь.
33. Запевняю себе, що більш такого не трапиться.
34. Концентруюсь на своїх глобальних недоліках.
35. Ділюсь з авторитетною людиною.
36. Досліджую проблему, перш ніж приймати рішення.
37. Телефоную друзям.
38. Буваю роздратований.
39. Вирішую, яке питання є нагальним.
40. Переглядаю фільми та серіали.
41. Тримаю під контролем ситуацію.
42. Стараюсь, щоб все зробити.
43. Планую декілька різних варіантів вирішення проблематики.
44. Змінюю час та місце свого перебування, віддаляюся від ситуації.
45. Зганяю злість на людях, що поруч.
46. Виходячи з ситуації, доводжу, що вирішую проблему.
47. Збираю всі сили, щоб вийти з ситуації переможцем.
48. Дивлюся телебачення.

Всі відповіді інтерпретовані, вищезгаданого тесту та відповідних реакцій чоловіків та жінок на задані ситуації за вказаною вище шкалою. При обробці результатів підсумовуються бали, згідно відповідей опитаних нами, поставлені випробовуваними з урахуванням приведеного нижче ключа. Ключ розбирається за підсумком відповідних відповідей і підраховується згідно таблиці 2., яка представлена нижче.

Таблиця 2

**Ключ інтерпретованих запитань методики "Копінг-поведінка в стресових ситуаціях"**

№ п/п	Види копінг напрямків	Кількість пунктів	Запитання
1	2	3	4
1.	Копінг, орієнтований на рішення задачі	16	1, 2, 6, 10, 15, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.
2.	Копінг, орієнтований на емоції	16	5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.
3.	Копінг, орієнтований на уникнення	16	3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.
4.	Субшкала відвернення	8	9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.
5.	Субшкала соціального відвернення	5	4, 29, 31, 35, 37.

Для копінгу, орієнтованого на рішення задачі, підсумовуються наступні 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47 [15].

Для копінгу, орієнтованого на емоції, підсумовуються наступні 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45 [15].

Для копінгу, орієнтованого на уникнення, підсумовуються наступні 16 пунктів: 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48 [15].

Можна підрахувати субшкалу відвернення з 8 пунктів, що відносяться до уникнення: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48 [15].

Субшкала соціального відвернення може бути підрахована з наступних 5 пунктів, що відносяться до уникнення: 4, 29, 31, 35, 37. (Зверніть увагу, що пункти уникнення 3, 23 і 32 не використовуються в субшкалах відвернення і соціального відвернення) [15].

Виходячи з того, що ресурси які проявляються в опанування та життєздатності повною мірою проявляється в потенційно травматичних ситуаціях. Ми, дослідники, довгий час приймали рішення щодо категорії людей, які підходять для ефективного та результативного даного дослідження, було прийнято рішення звернутися до осіб які пережили стресові ситуації, що відбулися в 2014 році, на Сході нашої країни, а також повномасштабне вторгнення з боку, агресора російської федерації, 24 лютого 2022 року на території України.

Я, вважаю, російсько-український конфлікт має величезний катастрофічний наслідок та можна розглядати, як справжній історичний злам. Також має безпрецедентне за масштабами ненависті двох народів і великий “травматичний досвід” для нашої країни та людей ( жінок, чоловіків, особливо дітей) , внаслідок якого являється негативний емоційно-психологічний стан для українського народу .

Результати цієї групи досліджень розподілилися наступним чином (дивитись в таблиці 3)

Таблиця 3.

### Результати дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях.

№ п/п.	Ім'я	Стать	Кількість балів				
			Копі нг, орієн тован ий на ріше ння задач і	Копі нг, орієн това ний на емоц ії	Копі нг, орієн това ний на уник ненн я	Суб шка ла від вер нен ня	Субш кала соціал ьного відвер нення
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Августин К.	чол.	10	14	15	8	4
2	Аврам П.	чол.	11	10	8	7	5
3	Анатолій Ю.	чол.	15	11	4	6	5
4	Андрій С.	чол.	10	13	5	5	1
5	Богдан П..	чол.	1	12	1	4	4
6	Борис Ф.	чол.	2	6	13	7	2
7	Валдемар А.	чол.	1	8	2	6	5
8	Валерій З.	чол.	11	7	7	7	2



9	Володимир П.	чол.	11	15	13	6	2
10	Геннадій С.	чол.	12	6	3	5	2
11	Георгій Т.	чол.	13	10	7	5	5
12	Євгеній Ц.	чол.	11	14	5	6	5
13	Єгор Ц.	чол.	15	10	2	6	5
14	Іван М.	чол.	10	12	5	8	4
15	Ігор Н.	чол.	6	10	11	7	3
16	Ілля Д.	чол.	6	9	8	3	3
17	Максим У.	чол.	11	12	12	5	5
18	Мартин М.	чол.	11	15	8	8	5
19	Микита Т.	чол.	15	4	4	6	1
20	Миролуб Я.	чол.	13	10	6	5	5
21	Мирон І.	чол.	10	10	4	5	5
22	Назар Ц.	чол.	12	11	3	6	5
23	Роман З.	чол.	15	11	7	5	4
24	Руслан Ш.	чол.	6	10	14	6	4

## Продовження таблиці 3

25	Анастасія Ш.	жін.	10	8	3	6	4
26	Ангела З.	жін.	5	3	16	6	4
27	Валентина Р.	жін.	14	15	2	6	3
28	Валерія П.	жін.	5	9	6	7	4
29	Іванна Б.	жін.	10	13	11	4	3
30	Лариса Т.	жін.	6	10	5	2	4
31	Леся К.	жін.	14	7	5	7	3
32	Людмила П.	жін.	8	10	7	2	1
33	Марина О.	жін.	12	6	4	5	5
34	Мирослава В.	жін.	15	15	2	7	2
35	Настасія Г.	жін.	12	15	12	2	3
36	Оксана Д.	жін.	9	16	16	6	2
37	Олена К.	жін.	11	15	9	8	3
38	Соломія Х.	жін.	16	15	3	4	1
39	Софія В.	жін.	8	11	16	8	2
40	Христина М.	жін.	16	3	10	5	4

Провівши дослідження з військовослужбовцями, можемо стверджувати, що кожна людина індивідуальна та по-різному сприймає та діє в ситуаціях, які трапляються на її життєвому шляху.

*Таблиця 4.*

**Кількісний розподіл вибірки копінг-поведінки в стресових ситуаціях.**

Показник		Копінг, орієнтований на рішення задачі	Копінг, орієнтований на емоції	Копінг, орієнтований на уникнення	Субшкала відвернення	Субшкала відвернення
Разом	кількість	31	32	14	37	19
	%	77.5	80	35	92.5	47.5
Чоловіки	кількість	18	20	7	23	8
	% (від загальної кількості юнаків нами опитані)	75	83.3	29	96	33.3
Жінки	кількість	13	12	7	14	11
	% (від загальної кількості дівчачам нами опитані)	81,3	75	50	87,5	68,8

За результатами дослідження можна зробити наступні висновки:

1. схильних до копінгу, орієнтованого на рішення задачі більшість досліджуваних (з умовою, що відповіді були правдивими) 31 учасник (77.5 %). Серед них чоловіків становлять 18 осіб (75 %), а жінок 13 осіб (81,3);
2. схильних до копінгу, орієнтованого на емоції 32 учасники дослідження (80 %). Більш емоційними є жінки, згідно співвідношення до опитуваних 12 осіб з 16 (75 %). Серед чоловіків цей показник теж значно високий 20 осіб, або 83.3%;
3. схильних до орієнтованого на уникнення 14 осіб (35 %). За цим показником переважають чоловіки 7 осіб, або 29 %. Жінок також 7 (50 %), але у вибірці чоловіків є більшість;
4. за субшкалою відвернення позитивний результат спостерігається у 37 осіб (92.5%). Чоловіків серед них 23, або 96 %. Жінок 14, або 87,5 %;
5. за субшкалою соціального відвернення позитивний результат у 19 (що складає 47.5 %) учасників дослідження. Чоловіків серед них 8, або 33.3 %. Жінок 11 осіб, або 68,8 %.

Для більш точного порівняння, дані результати, відобразимо у рис. 1, в якій можна візуально спостерігати та зробити певні висновки

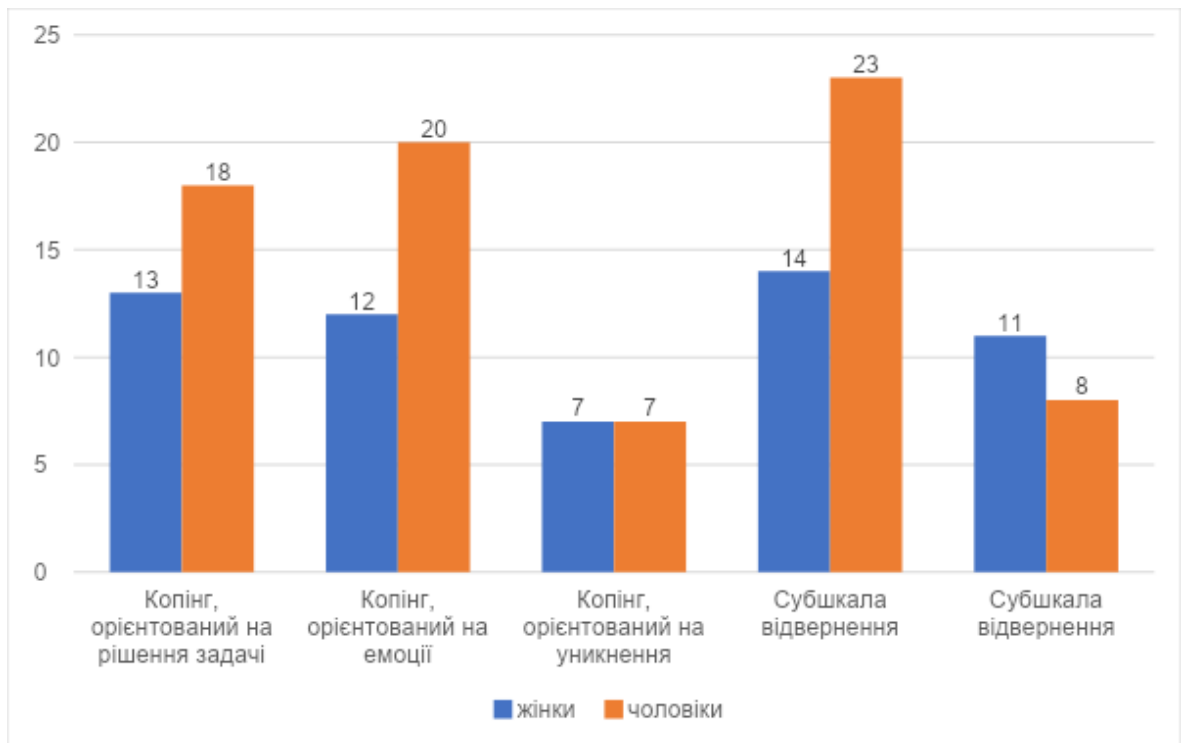


Рис. 1 Кількісний розподіл вибірки копінг-поведінки в стресових ситуаціях.

Якщо порівняти дослідження між чоловіками та жінками, то можна дійти висновку, що чоловіча стать більш стійка та витривала до стресових ситуацій, особливо у військовий час.

### 3.2 Опис дослідження методики «Опитувач рівня агресії» та аналіз результатів

Україна з 24 лютого 2022 року зазнає масштабної агресії зі сторони росії. Армія агресора, не досягнувши поставлених цілей на початку вторгнення, на даний час веде головні бойові дії на Донбасі та Півдні України, а також регулярно обстрілюючи цивільне населення. Зі свого боку, росіяни все більше агресивно налаштовують наших громадян, як цивільних так і військовослужбовців своїми терористичними діями. У військовослужбовця, який знаходиться на лінії зіткнення вогню, отримує щоденні емоційні потрясіння: біль, страх, втрату, переживання за рідних, щоденно зростає агресивний стан до супротивника, який в подальшому впливає на його емоційно-психологічний та фізичний стан.

Згідно вище зазначеної проблеми, збільшенням агресії у військовослужбовців, було прийняте рішення дослідити дане питання та проаналізувати рівень агресивності за методикою Басса-Дарки «Опитувач рівня агресивності».

Для дослідження, мною було обрано та проведено опитування, 50-х військовослужбовців, а саме в період з 01.06.2023 по 11.06.2023 року в онлайн та офлайн режимі, які відряджались на бойові завдання в зону протистояння, попередньо не маючи бойового досвіду. Після отриманої інформації, були оброблені дані та отримані певні результати. Повторно опитування даних військовослужбовців було проведено після ротації, в період з 05.09.2023 по 11.09.2023 року.

Військовослужбовцям було проведено опитування ,яке складається з 75 тверджень, на які вони відповідають "так" або "ні". Згідно з інструкцією він ставить знак "плюс", якщо погоджується з твердженням, і знак "мінус", якщо не погоджується.

«Опитувач рівня агресивності» Басса-Дарки:

1. Часом я не можу справитись з бажанням заподіяти шкоду іншій людині
2. Інколи пліткую про людей, яких не люблю та не поважаю
3. Я дуже швидко виходжу із себе, але і швидко заспокоююсь
4. Якщо мене попросять не по доброму, я не виконаю
5. Я не завжди отримую те, на що заслуговую
6. Я знаю, що люди говорять про мене за мою спиною
7. Якщо я не одобрюю поведінку друзів, я даю їм про знати
8. Коли я обманюю людей, мене грезе сумління
9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину
10. Я ніколи не дратуюсь на стільки, щоб кидатись предметами
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків
12. Якщо мені не до вподоби поставленні правила, у мене є бажання порушувати їх

13. Інші люди завжди вміють використовувати благополучні обставини
14. Я тримаю людей «на витягнутій руці» , які відносяться до мене дружно, ніж я того очікував
15. Я часто не погоджуюсь з людьми
16. Інколи маю думки, яких я соромлюсь
17. Якщо хтось перший вдарить мене, я не вдарю у відповідь
18. Коли я дратуюсь , я грюкаю дверима
19. Я більш негативно збуджений, ніж людям здається
20. Якщо хтось вдає із себе керівника, я завжди роблю все на перекір
21. Мене інколи засмучує моє життя
22. Я Вважаю, що більшість людей, не любить мене
23. Я не можу стриматись від суперечки, якщо людина не погоджується зі мною
24. Люди які ухиляються від обов'язків, повинні відчувати провину
25. Людина яка образила мене чи мою сім'ю напрошується на бійку
26. Я не здатен на грубі жарти
27. Мене охоплює злість, коли наді мною сміються
28. Коли люди ставлять із себе «великого керівника» я роблю все, щоб вони не зазнавались
29. Майже кожен неділю я бачу кого-небудь хто мені не до вподоби
30. Дуже багато людей задрять мені
31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене
32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своєї сім'ї
33. Люди, які постійно виснажують Вас, заслуговують того, щоб їм «дали в ніс»
34. Я ніколи не буваю похмурих від агресії
35. Якщо хтось відноситься гірше ніж я то я не засмучуюсь
36. Якщо хтось виводить мене із себе , я не звертаю увагу
37. Хоч я не показую це, але мене інколи ковтає заздрість
38. Інколи мені здається, що наді мною сміються

39. Навіть коли я виходжу із себе, я не показую цього
40. Я хочу, щоб мої гріхи були прощені
41. Я рідко коли даю здачі, навіть якщо хто небудь вдарить мене
42. Якщо виходить не по моєму, я ображаюсь
43. Інколи люди дратують мене навіть своєю присутністю
44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавиджу
45. Мій принцип: ніколи не довіряй «чужакам»
46. Якщо хтось мене дратує, я готовий сказати свою думку про нього
47. Я роблю багато такого, про що в майбутньому шкодую
48. Якщо я злий, я можу вдарити будь - кого
49. З дитинства, я ніколи не проявляв спалахи агресій
50. Я дуже часто відчуваю себе, як «порохова бочка», готовий зірватись
51. Якщо б всі знали, що я відчуваю, мене рахували б людиною з якою не легко працювати
52. Я завжди думаю , про те , які таємні причини змушують людей робити що небудь для мене
53. Коли на мене починають кричати, я кричу у відповідь
54. Невдачі пригнічують мене
55. Я б'юсь не більш і не менш ніж інші
56. Я можу згадати випадок, коли я був настільки злий, що брав будь що, що було під руками та ламав його
57. Інколи я відчуваю, що можу розпочати першим бійку
58. Інколи я відчуваю, що життя до мене несправедливе
59. Раніше я вважав, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю
60. Я сварюсь, лише зі злості
61. Коли я вчиняю не правильно, мене гризе сумління
62. Якщо для захисту своїх прав, мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосую її
63. Інколи я виражаю свій гнів, тим що я стукаю кулаком по столі

64. Я буваю грубим по відношенню до людей, які мені не подобаються
65. У мене немає ворогів, які б хотіли мені подобатись
66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо він цього заслуговує
67. Я часто вважаю, що жив не правильно
68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки
69. Я не засмучуюсь через дрібниці
70. Мені рідко приходить в голову, що люди намагаються розізлити або обізвати мене
71. Я часто тільки погрожую людям, хоч і не збираюсь цього робити
72. Останнім часом я став нудним
73. В суперечці я часто підвищую голос
74. Я намагаюся зазвичай приховати своє погане ставлення до людини
75. Я краще погоджусь з будь чим, чим стану сперечатися

При складанні опитувальника автори користувалися наступними принципами, які були відібрані при різних методиках, що використовувались під час емпіричного дослідження :

- 1) питання може відноситися тільки до однієї форми агресії;
- 2) питання формулюються таким чином, щоб найбільшою мірою послабити вплив суспільного схвалення відповіді на питання.

*Таблиця 5.*

### Ключ інтерпретованих запитань «Опитувач рівня агресивності»

#### Басса-Дарки

№ / п/п	Види	Кількість запитань	Відповідь	Бали	Запитання
1	2	3	4	5	6
1.	Фізична агресія	11	так	1	1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68
			ні	0	
			так	0	9, 7
			ні	1	
2.	Непряма агресія	9	так	1	2, 10, 18, 34, 42, 56, 63
			ні	0	
			так	1	26, 49

			ні	0	
3.	Роздратування	11	так	1	3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72
			ні	0	
			так	0	11, 35, 69
			ні	1	
4.	Негативізм	5	так	1	4, 12, 20, 28
			ні	0	
			так	0	36
			ні	1	
5.	Образа	8	так	1	5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58
			ні	0	
6.	Підозрілість	12	так	1	6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59
			ні	0	
			так	0	33, 66, 74, 75
			ні	1	
7.	Вербальна агресія	13	так	1	7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73
			ні	0	
			так	0	33, 66, 74, 75
			ні	1	
8.	Почуття провини	10	так	1	5, 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67
			ні	0	

Фізичний напад (агресія) – це застосування фізичної сили проти іншої людини.

Непряма агресія – спрямована опосередковано на іншу людину або ні на кого (замкнутість в собі).

Роздратування – готовність до прояву негативних почуттів при незначному збудженні (істерика, грубість).

Пасивізм – опозиційний спосіб поведінки, що варіюється від пасивного опору до активної боротьби проти встановлених звичаїв і законів.

Образа – це заздрість або ненависть до іншої людини за її реальну або уявну поведінку до самого індивіда.

Підозрілість - від недовіри і настороженості до людей до переконання, що інші готують змову або завдають їм шкоди.

Вербальна агресія – вираження негативних почуттів як у формі слів (крик, вереск), так і в змісті (прокльони, погрози).



Почуття провини-вираження переконання, що людина чинить неправильно, і почуття докорів сумління.

Агресивність:

До 17 балів – низький рівень агресивності, відсутність здатності відстоювати власні інтереси.

18-25 балів – оптимальний рівень агресивності.

26 балів – підвищена схильність до прояву всіх видів агресії, що проявляється у надмірній конфліктності та демонстративної агресивності.

Ворожість:

До 4 балів – низький рівень ворожості, схильність до самозвинувачення.

5-10 балів – оптимальний рівень ворожості.

11 балів та вище – підвищений рівень ворожості.

Індекс ворожості включає в себе 5 - ю і 6 - ю шкали, а індекс агресивності (прямий або мотиваційної) включає в себе шкали 1, 3, 7 - ю.

Нормою агресивності є величина її індексу, що дорівнює  $21 \pm 4$ . Норма ворожості дорівнює 6,  $5-7 \pm 3$ . При цьому звертається увага на можливість досягнення певної величини, що показує ступінь прояву агресивності.

При використанні цієї методики, необхідно пам'ятати, що агресія як риса особистості і як поведінковий акт може бути зрозуміла в контексті психологічного аналізу мотиваційно – потребованої сфери людини. Тому опитувальником Басса - Дарки слід користуватися в комплексі з іншими методиками: особистісними тестами психічних станів (Кеттелл, Спілбергер), проєктивними методиками (Люшер) і т.д. ( дослідження таблиця 6).

Таблиця 6.

**Результати дослідження методики «Опитувач рівня агресії» за Басса-Дарки військовослужбовців в період з 01.06.2023 по 11.06.2023**

№	Ім'я	Стать	Кількість балів
---	------	-------	-----------------

п/п			Фі з и ч н а а г р е с і я	Не п р я м а а г р е с і я	Р о з д р а т у в а н н я	Не г а т и в і з м	О б р а з а	П і д о з р і л і с т ь	В е р б а ль на а г р е сі я	П о ч у т т я п р о в и н и	Інд екс агр еси вно сті	Інд екс вор ожо сті
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Августин К.	чол.	3	6	4	0	2	3	9	3	18	5
2	Аврам П.	чол.	6	3	4	4	4	7	9	3	18	11
3	Анатолій Ю.	чол.	2	4	3	2	4	4	7	5	13	18
4	Андрій С.	чол.	6	4	2	1	1	1	8	4	18	2
5	Богдан Л.	чол.	3	5	8	0	4	4	7	8	15	8
6	Борис Ф.	чол.	4	4	4	2	3	5	11	6	19	8
7	Валдемар А.	чол.	2	4	6	2	6	1	6	8	12	7
8	Валерій З.	чол.	5	3	7	2	3	10	5	9	13	18
9	Володимир Б.	чол.	6	3	5	1	3	5	6	6	15	8
10	Геннадій С.	чол.	2	3	5	0	3	2	3	4	8	5
11	Георгій Т.	чол.	5	3	1	0	1	0	7	4	13	1
12	Євгеній Ц.	чол.	4	6	8	1	5	5	8	9	20	10
13	Єгор Ц.	чол.	2	4	7	1	3	3	6	7	15	6
14	Іван М.	чол.	4	2	6	1	4	11	4	8	14	15
15	Ігор Н.	чол.	6	4	8	3	5	11	6	10	20	16
16	Ілля Д.	чол.	7	5	3	2	2	2	9	5	19	4
17	Максим У.	чол.	5	5	5	3	4	6	12	7	22	10
18	Мартин М.	чол.	3	4	3	3	4	6	12	7	18	10
19	Микита Т.	чол.	3	5	7	3	7	2	7	9	17	9
20	Миролюб Я.	чол.	1	4	6	2	7	2	7	9	14	9
21	Мирон І.	чол.	3	5	4	3	5	5	8	6	15	10
22	Назар Ц.	чол.	1	3	2	1	3	3	6	4	9	6
23	Роман З.	чол.	4	7	5	1	3	4	10	4	19	7
24	Ростислав Ш.	чол.	7	4	4	4	5	8	10	4	21	13
25	Руслан Ш.	чол.	5	2	3	3	3	6	8	2	16	9
26	Рустам З.	чол.	7	4	6	2	4	6	7	7	20	10
27	Савелій Р.	чол.	5	2	4	1	2	4	5	5	14	6
28	Себастьян П.	чол.	8	5	3	3	4	10	10	10	21	14
29	Семен Б.	чол.	7	8	4	3	2	6	8	9	19	8
30	Сергій Т.	чол.	8	1	5	4	2	9	9	8	22	11
31	Тарас К.	чол.	2	3	4	4	3	8	12	7	18	11
32	Тимофій П.	чол.	6	5	7	1	6	7	8	8	21	13

33	Тимур О.	чол.	8	5	8	1	5	12	7	5	23	17
34	Тихон О.	чол.	5	3	7	2	8	10	5	9	13	18
35	Улас Г.	чол.	2	4	3	2	4	4	7	5	13	8
36	Ульфат Д.	чол.	3	6	4	0	2	3	9	3	18	5
37	Устим К.	чол.	6	3	4	1	4	7	9	3	18	11
38	Федір Х.	чол.	2	4	6	2	6	1	6	8	12	7
39	Хвалимир В.	чол.	4	4	4	2	3	5	11	6	19	8
40	Христор М.	чол.	6	4	2	1	1	1	8	4	18	2
41	Чеслав Я.	чол.	3	5	8	0	4	4	7	8	15	8
42	Юліан Ф.	чол.	2	4	2	3	4	4	5	7	9	8
43	Юхим Л.	чол.	6	3	0	2	3	2	3	9	9	5
44	Явір Е.	чол.	3	6	5	1	4	9	7	3	15	13
45	Ян Д.	чол.	6	6	1	2	1	1	7	8	14	2
46	Ярило Ц.	чол.	5	5	9	3	5	3	9	10	23	8
47	Яромир Ф.	чол.	7	4	7	1	6	7	8	8	22	13
48	Ярослав В.	чол.	8	9	5	1	3	9	8	10	21	12
49	Ярош К.	чол.	5	6	5	3	6	5	12	6	22	11
50	Ярчик О.	чол.	7	9	8	1	6	8	7	10	22	14

Для ефективного та результативного дослідження, було прийнято рішення, зробити два однакові дослідження в різний період часу. В таблиця 6, досліджено, 50 осіб, які проходили навчання та вже були готові для виїзду на лінію зіткнення з ворогом. Дані особи не мали бойового досвіду та не переживали бойовий стрес. Дане емпіричне дослідження було проведено в період з 01 червня 2023 року по 11 червня 2023 року.

Також було проведено, аналогічне дане дослідження, після повернення військовослужбовців з бойових завдань, 50 осіб, після ротації, в період 05 вересня 2023 року по 11 вересня 2023 року включно, для подальшого аналізу зміни їхньої копінг-поведінки та відсоток отриманого бойового стресу. Всі дані вказані в таблиці 7.

Таблиця 7

**Результати дослідження методики «Опитувач рівня агресії» за Басса-Дарки військовослужбовців в період з 05.09.2023 по 11.09.2023 року.**

№	Ім'я	Стать	Кількість балів									
---	------	-------	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

п/п			Фі з и ч н а а г р е с і я	Н еп ря ма а гр ес і я	Р о з д р а т у в а н н я	Н е г а т и в і з м	О б р а з а	П і д о з р і л і с т ь	В ер ба ль на а гр ес і я	П о ч у т т я п р о в и н и	Інд екс агр еси вно сті	Інд екс вор ожо сті
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Августин К.	чол.	6	6	5	0	3	6	9	3	20	9
2	Аврам П.	чол.	8	3	5	4	5	7	9	3	22	12
3	Анатолій Ю.	чол.	5	4	4	2	6	11	9	5	18	17
4	Андрій С.	чол.	8	4	3	1	4	6	8	4	19	10
5	Богдан Л.	чол.	6	5	9	0	4	5	7	8	22	9
6	Борис Ф.	чол.	7	4	5	2	6	8	11	6	23	14
7	Валдемар А.	чол.	5	4	7	2	5	5	6	8	18	10
8	Валерій З.	чол.	8	3	9	2	3	11	5	9	22	14
9	Володимир Б.	чол.	8	3	6	1	5	3	6	6	22	8
10	Геннадій С.	чол.	5	3	7	0	3	5	5	4	17	8
11	Георгій Т.	чол.	8	3	3	0	1	6	7	4	18	7
12	Євгеній Ц.	чол.	7	6	7	1	6	8	8	9	22	14
13	Єгор Ц.	чол.	5	4	8	1	3	5	6	7	19	8
14	Іван М.	чол.	8	2	7	1	6	11	7	8	22	17
15	Ігор Н.	чол.	8	4	9	3	5	11	6	10	23	16
16	Ілля Д.	чол.	9	5	4	2	2	4	9	5	22	6
17	Максим У.	чол.	8	5	7	3	4	6	12	7	27	10
18	Мартин М.	чол.	6	4	5	3	5	7	12	7	23	12
19	Микита Т.	чол.	4	5	8	3	7	7	9	9	21	14
20	Миролюб Я.	чол.	3	4	7	2	7	5	7	9	20	12
21	Мирон І.	чол.	2	5	6	3	6	5	9	6	17	11
22	Назар Ц.	чол.	4	3	6	1	7	7	6	4	20	14
23	Роман З.	чол.	2	7	8	1	4	9	10	4	20	13
24	Ростислав Ш.	чол.	9	4	7	4	7	8	13	4	29	15
25	Руслан Ш.	чол.	8	2	5	3	3	6	9	2	22	9
26	Рустам З.	чол.	11	4	7	2	5	8	7	7	25	13
27	Савелій Р.	чол.	9	2	4	1	5	9	5	5	18	14
28	Себастьян П.	чол.	9	5	4	3	6	10	10	10	23	16

## Продовження таблиці 7

29	Семен Б.	чол.	5	8	5	3	4	11	8	9	18	15
30	Сергій Т.	чол.	9	1	6	4	6	9	9	8	24	15
31	Тарас К.	чол.	4	3	4	4	7	11	12	7	20	18
32	Тимофій П.	чол.	7	5	7	1	7	7	10	8	24	14
33	Тимур О.	чол.	10	5	8	1	7	12	7	5	25	19
34	Тихон О.	чол.	7	3	8	2	8	10	6	9	21	18
35	Улас Г.	чол.	5	4	4	2	4	4	7	5	16	8
36	Ульфат Д.	чол.	6	6	5	0	5	5	9	3	20	10
37	Устим К.	чол.	8	3	6	1	4	9	9	3	23	13
38	Федір Х.	чол.	5	4	6	2	6	7	6	8	17	13
39	Хвалимир В.	чол.	7	4	5	2	7	10	11	6	23	17
40	Христор М.	чол.	8	4	6	1	5	9	8	4	22	14
41	Чеслав Я.	чол.	5	5	9	0	6	6	7	8	21	12
42	Юліан Ф.	чол.	7	4	6	3	6	9	7	7	20	15
43	Юхим Л.	чол.	2	3	2	2	4	6	4	9	8	10
44	Явір Е.	чол.	6	6	7	1	4	9	7	3	20	13
45	Ян Д.	чол.	8	6	3	2	3	11	7	8	18	14
46	Ярило Ц.	чол.	6	5	11	3	5	6	9	10	26	11
47	Яромир Ф.	чол.	8	4	9	1	7	11	8	8	25	18
48	Ярослав В.	чол.	10	9	7	1	3	9	8	10	25	12
49	Ярош К.	чол.	8	6	7	3	6	7	13	6	28	13
50	Ярчик О.	чол.	5	9	8	1	6	8	6	10	19	14

Згідно отриманих даних з емпіричного дослідження, нижче наведено порівняльні результати двох досліджень за різний період часу (до бойового зіткнення та після).

Таблиця 8.

**Порівняльний аналіз методики «Опитувач рівня агресії» за Басса-Дарки військовослужбовців в період з 05.09.2023 по 11.09.2023 року до періоду з 05.09.2023 по 11.09.2023 року.**

№ п/п.	Ім'я	Індекс агресивності			Індекс ворожості		
		Опитування в період з 01.06.2023 по 11.06.2023	Опитування в період з 05.09.2023 по 11.09.2023 (після виконання бойових дій)	Зміна у показника	Опитування в період з 01.06.2023 по 11.06.2023	Опитування в період з 05.09.2023 по 11.09.2023 (після виконання бойових дій)	Різниця у показника
		Бали	Бали	%	бали	Бали	%
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Августин К.	18	20	+11	5	9	+80
2	Аврам П.	18	22	+22	11	12	+9
3	Анатолій Ю.	13	18	+38	18	17	-6

## Продовження таблиці 8

4	Андрій С.	18	19	+5	2	10	+400
5	Богдан Л.	15	22	+46	8	9	+12
6	Борис Ф.	19	23	+21	8	14	+75
7	Валдемар А.	12	18	+50	7	10	+42
8	Валерій З.	13	22	+69	18	14	-23
9	Володимир Б.	15	22	+46	8	8	0
10	Геннадій С.	8	17	+125	5	8	+60
11	Георгій Т.	13	18	+38	1	7	+600
12	Євгеній Ц.	20	22	+10	10	14	+40
13	Єгор Ц.	15	19	+26	6	8	+33
14	Іван М.	14	22	+57	15	17	+13
15	Ігор Н.	20	23	+15	16	16	0
16	Ілля Д.	19	22	+15	4	6	+50
17	Максим У.	22	27	+22	10	10	0
18	Мартин М.	18	23	+27	10	12	+20
19	Микита Т.	17	21	+23	9	14	+55
20	Миролуб Я.	14	20	+71	9	12	+33
21	Мирон І.	15	17	+13	10	11	+10
22	Назар Ц.	9	20	+122	6	14	+133
23	Роман З.	19	20	+5	7	13	+85
24	Ростислав Ш.	21	29	+38	13	15	+15
25	Руслан Ш.	16	22	+37	9	9	0
26	Рустам З.	20	25	+25	10	13	+30
27	Савелій Р.	14	18	+28	6	14	+133
28	Себастьян П.	21	23	+9	14	16	+14
29	Семен Б.	19	18	-6	8	15	+87
30	Сергій Т.	22	24	+9	11	15	+36
31	Тарас К.	18	20	+11	11	18	+63
32	Тимофій П.	21	24	+14	13	14	+7
33	Тимур О.	23	25	+8	17	19	+11
34	Тихон О.	13	21	+61	18	18	0
35	Улас Г.	13	16	+23	8	8	0
36	Ульфат Д.	18	20	+11	5	10	+100
37	Устим К.	18	23	+27	11	13	+18
38	Федір Х.	12	17	+41	7	13	+85
39	Хвалимир В.	19	23	+21	8	17	+112
40	Христор М.	18	22	+22	2	14	+600
41	Чеслав Я.	15	21	+40	8	12	+50
42	Юліан Ф.	9	20	+122	8	15	+87
43	Юхим Л.	9	8	-12	5	10	+100
44	Явір Е.	15	20	+33	13	13	0
45	Ян Д.	14	18	+28	2	14	+600
46	Ярило Ц.	23	26	+13	8	11	+37
47	Яромир Ф.	22	25	+13	13	18	+38
48	Ярослав В.	21	25	+19	12	12	0
49	Ярош К.	22	28	+27	11	13	+18
50	Ярчик О.	22	19	-14	14	14	0

Якщо проаналізувати дані по таблиці 8, можемо зробити наступні висновки: військовослужбовці, які хоча б один раз отримували бойовий стрес мають зміни в психологічному та емоційному стані.

Військовослужбовці, які психологічно, фізично та морально-емоційно були підготовлені та вмотивовані, отримали менші зміни в індексі агресивності

та іднекси ворожості. Для більш кращої візуалізації та розуміння зміни індексів осіб, що були залучені до досліджень, дані перенесемо та зобразимо в наступних діаграмах (дані дивитись в рис. 2 та рис.3).



Рис.2 Зміна показників індекса агресивності

Згідно Рис.2 кількість осіб, в яких не змінився індекс агресивності складає 94%, кількість осіб, у яких показник зріс 6%, зменшився -0%.



Рис.3 Зміна показників індекса ворожості

Згідно Рис.3 кількість осіб, в яких не змінився індекс ворожості складає 18%, кількість осіб, у яких показник зріс 78%, зменшився -4%.

Наше теоретичне та практичне дослідження стилістики копінг-стратегій у військовослужбовців. В емпіричному дослідженні брали участь військовослужбовці, чоловіки та жінки, які були призвані або залучені до служби під час Повномаштабного вторгнення з боку росії. Для кожного дослідження була відібрана різна кількість військових. Оскільки, дослідження проводилося в умовах війни - бланки методик були сформовані у двох різних носіях, як у електронному так і в паперовому. З деякими військовослужбовцями була проведена офлайн зустріч, а з деякими онлайн.

Дослідження проводилося на базі Державної прикордонної служби України, а саме 9-го прикордонного загону імені Січових Стрільців. Перед проведенням тестування відбулася довготривала роз'яснювальна робота, орієнтована на всіх військовослужбовців. Наш підхід до роз'яснювального етапу передбачав значний час, оскільки кожен учасник виявив потребу в індивідуальному зворотному зв'язку та поясненнях, щодо конфіденційності інформації та гарантій невикористання отриманої інформації проти них. Продовжений підготовчий етап демонстрував значну недовіру військовослужбовців до суспільства. Емпіричне дослідження проводилось в період з 01.06.2023 по 11.06.2023 року в онлайн та офлайн режимі, осіб які відряджались на бойові завдання в зону протистояння, попередньо не маючи бойового досвіду. Після отриманої інформації, були оброблені дані та отримані певні результати. Повторно опитування даних військовослужбовців було проведено після ротації, в період з 05.09.2023 по 11.09.2023 року.

Встановлення контакту з особами, які перебувають на передовій лінії конфлікту, виявилось вельми викликовим завданням через закритий характер їхніх груп. Для отримання статусу учасника групи, мені довелося представити свою біографію та заповнити анкету, яку запропонували учасники. Загалом, було багато зацікавлених осіб, але значна частина стикнулася з труднощами при заповненні методик. Проведення більш масового дослідження ускладнене, враховуючи сучасну ситуацію та виклики спілкування з військовослужбовцями, які постійно перебувають на передовій, захищаючи наші кордони та наше життя.



Це дослідження вимагає індивідуального підходу та є часом затратним, враховуючи швидку втомлюваність та можливу агресивність в обраній категорії осіб. Було прийнято рішення, для ефективного та результативного дослідження провести два різних опитування:

1.Методика "Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптований варіант Т.А. Крюкової)".

2.Методика «Опитувач рівня агресивності» Басса-Дарка.

Перше дослідження базувалось на методиці "Копінг-поведінка в стресових ситуаціях (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптований варіант Т.А. Крюкової)".

Для ефективного та результативного дослідження, було прийнято рішення, відібрати 40 осіб, з яких 24 чоловічої статі і 16 жіночої, які хоча б раз перебували на лінії зіткнення з ворогом та переживали бойовий стрес. Якщо порівняти дослідження між чоловіками та жінками, то можна дійти висновку, що чоловіча стать більш стійка та витривала до стресових ситуацій, особливо у військовий час. Провівши дослідження з військовослужбовцями, можемо стверджувати, що кожна людина індивідуальна та по-різному сприймає та діє в ситуаціях, які трапляються на її життєвому шляху.

Друге дослідження ґрунтується на методиці «Опитувач рівня агресивності» Басса-Дарка

Для дослідження, мною було обрано та проведено опитування, 50-х військовослужбовців, які відряджались на бойові завдання в зону протистояння, попередньо не маючи бойового досвіду. Провівши дане дослідження, можемо зробити висновок, що військовослужбовці, які безпосередньо знаходились та знаходяться на лінії зіткнення вогню, отримували та отримують щоденні емоційні потрясіння : біль, страх, втрату, переживання за рідних, щоденно зростає ворожий та агресивний стан до супротивника, який в подальшому впливає на його емоційно-психологічний та фізичний стан. Згідно проведеного дослідження можна спостерігати, що індекс агресивності збільшився у 94%

військовослужбовців, та індекс ворожості збільшився у 78% опитуваних мною військовослужбовців.

## ВИСНОВКИ

Початок антитерористичні операції на Сході нашої країни у 2014 році, а також початок повномасштабної війна росії проти України в лютому 2022року, стало великим суспільним потрясінням. Повномасштабна війна, яка відбувається сьогодні вперше в історії людства відбулося в епоху соціальних мереж та мобільних телефонів. Страшні події, які ми переживали та переживаємо на сьогодні, відбуваються на емоційному стані, побуті і повсякденні, на людських стосунках, соціально-економічному становищі та на психологічно-емоційному здоров'ю суспільства.

Копінг-поведінки в Україні розпочали досліджувати та розробляти в психології відносно недавно. Потребою звертання до даної проблематики є поведінка людини у скрутній ситуації, яка іноді пригнічує провідні форми прояви активності особистості. Копінг-поведінка включає в себе всі види взаємодії особи зі складеною ситуацією, з метою керувати або змінити, пристосуватися або взагалі уникнути проблемних ситуацій.

Копінг – це постійно змінювана когнітивна та поведінкова спроба впоратися з конкретними зовнішніми та внутрішніми вимогами, які сприймаються людиною як надмірні або такі, що виходять за межі її ресурсів. Науковці зазначають, що копінг -це процес, який не стоїть на місці, а весь час змінюється, оскільки людина і середовище взаємопов'язані, залежать один від одного та динамічно впливають один на одного.

В психології, безліч досліджень присвячено проблемам подолання стресу. Найпопулярніші дослідження вивчають механізми дії копінг-стратегій (поведінкових стратегій) та їх зв'язок з копінг-ресурсами (особистісними ресурсами) та іншими психологічними характеристиками. У роботах визначаються характер поведінки, подолання та вивчення його впливу на процеси адаптації, самопочуття людей.

Провівши дослідження, стратегій подолання стресу, показало, що поведінкові стратегії направлені на зміну реальної ситуації служать безпосередньому емоційному врегулюванню, розв'язання негативних емоцій та

проблемно – орієнтовані стратегії. Згідно дослідження, було встановлено, що особи з високою емоційною тривожністю частіше використовують копінг-стратегії (наприклад уникнення та звинувачення і т.п.), що пов'язані з нижчою самооцінкою та гіршою адаптацією до хвороби, тоді як вища психологічна зрілість, почуття власної гідності та самоповаги призводять використання когнітивних копінг-стратегій.

Дослідження підтвердило гіпотезу про те, що копінг-стратегії є унікальними для кожної людини. Зробивши аналіз мною проведених досліджень, я можу чітко зазначити, що у більшості військовослужбовців які хоча б один раз перебували у зоні бойових дій, змінюється психологічний стан на емоційному рівні та погляд на життя людей, які знаходяться далеко від лінії розмежування з ворогом. Дані зміни кардинально впливають на адаптацію військовослужбовця, на його психологічно-емоційний стан та в подальшому на стосунки в сім'ї. Захисникам, які виконували бойові завдання та перебували на лінії зіткнення з ворогом потрібна професійна високоякісна адаптація та допомога, яка на даний час в країні не розвинута на належному рівні. На сьогодні, за високоякісною допомогою, наші герої відправляються за кордон в пошуках належної адаптації та емоційно-психологічної допомоги.

На жаль, із власного досвіду, можу зазначити, що не для всіх військовослужбовців є можливість поїхати закордон на реабілітацію.

На сьогодні, для України, так і для Європи у перспективі десятиліть, будуть відбуватись зміни в психологічно-емоційному стані людей. Водночас ці зміни вплинуть на майбутнє державних інституцій у повоєнній Україні та її подальший розвиток України, не лише в політичному та економічному плані, а й у психологічному. Документування та розуміння цих змін дає дані для подальших досліджень повоєнного українського суспільства та планування змін.

Україна, безсумнівно, виграє. Будуть створені міжнародні фонди для відновлення зруйнованої інфраструктури, відбудеться психологічний зсув для допомоги нашому українському народові та його захисникам, а також у сприйнятті нашої країни в світі.

В майбутньому, я впевнена, що будуть розвинуті додаткові, більш ефективні психологічні методики для допомоги людям, але на жаль, об'єктами даних досліджень будуть наші захисники.

Україна обов'язково переможе!

## СПИСОК ВИКОРОСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Психологічне супроводження професійної діяльності військовослужбовців служби за контрактом ЗСУ: навч. посіб. / В. Бараннік, О. Блінов, О. Макаревич та ін. – К.: РОСА, 2008 – 344 с.;
2. Ващенко В. І., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. 2018. Випуск 40. 33-49 с.;
3. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг – стратегій особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. №2. С. 95– 104.;
4. Головаха І., Кроник А. Психолічний час особистості. Київ: Наукова думка, 1984. 209 с.;
5. Психологія соціальної адаптації та дезадаптації особистості // Психологія соціальної роботи / за ред. М. А. Гуліна. - СПб., 2010.;
6. Дем'яненко Б. Т. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії в теорії і практиці корекційної та психотерапевтичної. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2013. Вип. 24. 282-288 с.;
7. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.;
8. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Т. І. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Вип. 55. С. 23–30.;

9. Неурова, А. Б., О. С. Капінус, and Т. Л. Грицевич. "Діагностика індивідуально-психологічних властивостей та якостей особистості: навчально-методичний посібник." Львів: НАСВ (2016).;
10. Посохова С.Т. Індивідуальні стратегії особистісної адаптації/С.Т. Посохова // Психологія адаптації та соціальне середовище: сучасні підходи, проблеми, перспективи. - М.: Вид-во «Інститут психології РАН», 2007.;
11. Рисинець Т. П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». Вісник НТУУ«КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка: зб. наук. пр. 2012. № 1(34). С. 122. URL: <http://novyn.kpi.ua/2012-1/10-psy-Risinetts.pdf>
12. Родіна Н. В. Ієрархічна модель структури копінг-поведінки. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2011. № 1. С. 120–129.;
13. Сергійчук В., Етнічні межі і державний кордон України. 2008. № 3. С. 200-225.;
14. Сивогракова З. А. Вивчення копінгу як особистісної адаптаційної здібності. Педагогіка і психологія. 2007. № 22. С.159–169.;
15. Юр'єва Н. В., Пасічник В. І. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних: монографія. Х.: Національна академія НГУ, 2017. 226 с.;
16. Folkman S., Lazarus R. S. An analysis of coping in a middleaged community sample. J. of Health and Social Behavior. 1980. V. 21. Iss. 3. 219–239 pp.;
17. Freud S. "The Neuro-psychoses of Defence"; White Press; 11 jul 2014; 30pages.;
18. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer, 1984. 456 P.;
19. Miroshnichenko V., Ozymovskyi V. (2021) Methodychni osnovy formuvannia ukrainskoi identychnosti personalu Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy.[ Methodological foundations of the formation of the Ukrainian identity of the

personnel of the State Border Service of Ukraine] Innovatsiina pedahohika. in Ukrainian.;

20. Neru A.M., Roman G.F. Life stress, current problem solving, and depressive symptoms: An integrative model //J.Consult and Clinical Psychology. — 1985.v.53.— P.693 — 697.;

21. Sych R. (2016) Ekstremalni sytuatsii yak chynnyky nebezpeky diialnosti osobovoho skladu Derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy.[ Extreme situations as factors of danger in the activities of personnel of the State Border Guard Service of Ukraine] Naukovi perspektyvy – 2016 : materialy II (LXVI) Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. Kyiv. In Ukrainian.;

22. Taylor R.D.Casten R.,Frickinger S.M. Influence of kinship social support on the parenting experience and psychosocial adjustment of African-American adolescents. //Dev.Psychol.—1993.—N2.—P.382-388.



### Шкала цифрового значення поведження стресовій ситуації

Поводженн я	Ніколи	Рідко	Іноді	Найчастіше	Дуже часто
Бали	1	2	3	4	5

### Ключ інтерпретованих запитань методики "Копінг-поведінка в стресових ситуаціях"

№ п/п	Види копінг напрямків	Кількість пунктів	Запитання
1	2	3	4
1.	Копінг, орієнтований на рішення задачі	16	1, 2, 6, 10, 15, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.
2.	Копінг, орієнтований на емоції	16	5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.
3.	Копінг, орієнтований на уникнення	16	3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.
4.	Субшкала відвернення	8	9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.
5.	Субшкала соціального відвернення	5	4, 29, 31, 35, 37.

Для копінгу, орієнтованого на рішення задачі, підсумовуються наступні 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копінгу, орієнтованого на емоції, підсумовуються наступні 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для копінгу, орієнтованого на уникнення, підсумовуються наступні 16 пунктів: 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Можна підрахувати субшкалу відвернення з 8 пунктів, що відносяться до уникнення: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

## Додаток Б

**Результати дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях.**

№  п/п.	Ім'я	Стать	Кількість балів				
			Копінг , орієнт овани й на рішен ня задачі	Копін г, орієнт овани й на емоції	Копін г, орієнт овани й на уникн ення	Суб шка ла відв ерне ння	Субшк ала соціаль ного відверн ення
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Августин К.	чол.	10	14	15	8	4
2	Аврам П.	чол.	11	10	8	7	5
3	Анатолій Ю.	чол.	15	11	4	6	5
4	Андрій С.	чол.	10	13	5	5	1
5	Богдан П..	чол.	1	12	1	4	4
6	Борис Ф.	чол.	2	6	13	7	2
7	Валдемар А.	чол.	1	8	2	6	5
8	Валерій З.	чол.	11	7	7	7	2
9	Володимир П.	чол.	11	15	13	6	2
10	Геннадій С.	чол.	12	6	3	5	2
11	Георгій Т.	чол.	13	10	7	5	5
12	Євгеній Ц.	чол.	11	14	5	6	5
13	Єгор Ц.	чол.	15	10	2	6	5
14	Іван М.	чол.	10	12	5	8	4
15	Ігор Н.	чол.	6	10	11	7	3
16	Ілля Д.	чол.	6	9	8	3	3
17	Максим У.	чол.	11	12	12	5	5

18	Маргин М.	чол.	11	15	8	8	5
19	Микита Т.	чол.	15	4	4	6	1
20	Миролуб Я.	чол.	13	10	6	5	5
21	Мирон І.	чол.	10	10	4	5	5
22	Назар Ц.	чол.	12	11	3	6	5
23	Роман З.	чол.	15	11	7	5	4
24	Руслан Ш.	чол.	6	10	14	6	4
25	Анастасія Ш.	жін.	10	8	3	6	4
26	Анжела З.	жін.	5	3	16	6	4
27	Валентина Р.	жін.	14	15	2	6	3
28	Валерія П.	жін.	5	9	6	7	4
29	Іванна Б.	жін.	10	13	11	4	3
30	Лариса Т.	жін.	6	10	5	2	4
31	Леся К.	жін.	14	7	5	7	3
32	Людмила П.	жін.	8	10	7	2	1
33	Марина О.	жін.	12	6	4	5	5
34	Мирослава В.	жін.	15	15	2	7	2
35	Настасія Г.	жін.	12	15	12	2	3
36	Оксана Д.	жін.	9	16	16	6	2
37	Олена К.	жін.	11	15	9	8	3
38	Соломія Х.	жін.	16	15	3	4	1
39	Софія В.	жін.	8	11	16	8	2
40	Христина М.	жін.	16	3	10	5	4

Додаток В

**Кількісний розподіл вибірки копінг-поведінки в стресових ситуаціях.**

Показник		Копінг, орієнтований на рішення задачі	Копінг, орієнтований на емоції	Копінг, орієнтований на уникнення	Субшка ла відверне ння	Суб шка ла відв ерне ння
Разом	кількість	31	32	14	37	19
	%	77.5	80	35	92.5	47.5

Чоловіки	кількість	18	20	7	23	8
	% (від загальної кількості юнаків нами опитані)	75	83.3	29	96	33.3
Жінки	кількість	13	12	7	14	11
	% (від загальної кількості дівчач нам опитані)	81,3	75	50	87,5	68,8

Для більш точного порівняння, дані результати, відобразимо у рис. 1, в якій можна візуально спостерігати та зробити певні висновки

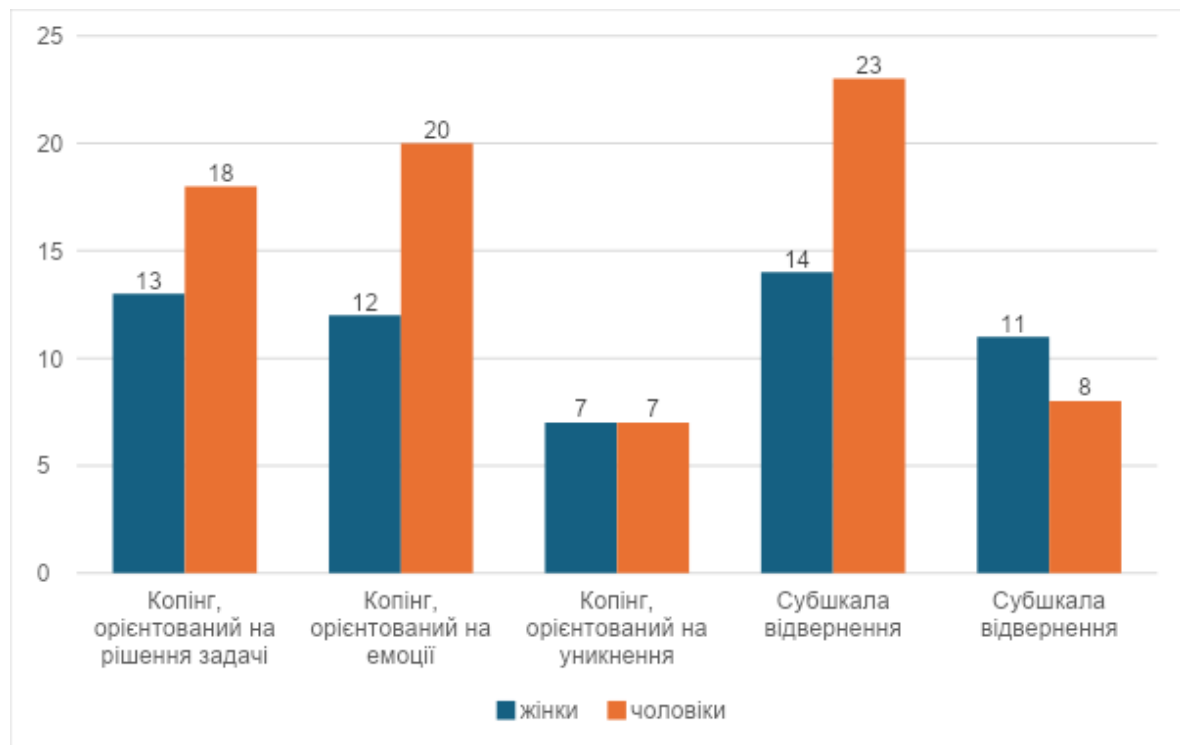


Рис. 1 Кількісний розподіл вибірки копінг-поведінки в стресових ситуаціях.

Додаток Г

### Ключ інтерпретованих запитань «Опитувач рівня агресивності» Басса-Дарки

№	Види	Кількість запитань	Відповідь	Бали	Запитання

п/п					
1	2	3	4	5	6
1.	Фізична агресія	11	так	1	1, 25, 31, 41, 48, 55, 62, 68
			ні	0	
			так	0	9, 7
			ні	1	
2.	Непряма агресія	9	так	1	2, 10, 18, 34, 42, 56, 63
			ні	0	
			так	1	26, 49
			ні	0	
3.	Роздратування	11	так	1	3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72
			ні	0	
			так	0	11, 35, 69
			ні	1	
4.	Негативізм	5	так	1	4, 12, 20, 28
			ні	0	
			так	0	36
			ні	1	
5.	Образа	8	так	1	5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58
			ні	0	
6.	Підозрілість	12	так	1	6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59
			ні	0	
			так	0	33, 66, 74, 75
			ні	1	
7.	Вербальна агресія	13	так	1	7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73
			ні	0	
			так	0	33, 66, 74, 75
			ні	1	
8.	Почуття провини	10	так	1	5, 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67
			ні	0	

## Додаток Д

**Результати дослідження методики «Опитувач рівня агресії» за Басса-Дарки військовослужбовців в період з 01.06.2023 по 11.06.2023**

№  п/п.	Ім'я	Стать	Кількість балів									
			Фізи чна а аг ре сія	Не пр ям а аг ре сія	Ро зд ра ту ва ння	Нега тиві зм	Об ра за	Пі до зрі лість	Вер баль на аг ре сія	Поч утт я пр ов ин и	Індекс аг ре сив ності	Індекс ворож ості
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Августин К.	чол.	3	6	4	0	2	3	9	3	18	5
2	Аврам П.	чол.	6	3	4	4	4	7	9	3	18	11
3	Анатолій Ю.	чол.	2	4	3	2	4	4	7	5	13	18
4	Андрій С.	чол.	6	4	2	1	1	1	8	4	18	2
5	Богдан Л.	чол.	3	5	8	0	4	4	7	8	15	8
6	Борис Ф.	чол.	4	4	4	2	3	5	11	6	19	8
7	Валдемар А.	чол.	2	4	6	2	6	1	6	8	12	7
8	Валерій З.	чол.	5	3	7	2	3	10	5	9	13	18
9	Володимир Б.	чол.	6	3	5	1	3	5	6	6	15	8
10	Геннадій С.	чол.	2	3	5	0	3	2	3	4	8	5
11	Георгій Т.	чол.	5	3	1	0	1	0	7	4	13	1
12	Євгеній Ц.	чол.	4	6	8	1	5	5	8	9	20	10
13	Єгор Ц.	чол.	2	4	7	1	3	3	6	7	15	6
14	Іван М.	чол.	4	2	6	1	4	11	4	8	14	15
15	Ігор Н.	чол.	6	4	8	3	5	11	6	10	20	16
16	Ілля Д.	чол.	7	5	3	2	2	2	9	5	19	4
17	Максим У.	чол.	5	5	5	3	4	6	12	7	22	10
18	Мартин М.	чол.	3	4	3	3	4	6	12	7	18	10
19	Микита Т.	чол.	3	5	7	3	7	2	7	9	17	9

20	Миролюб Я.	чол.	1	4	6	2	7	2	7	9	14	9
21	Мирон І.	чол.	3	5	4	3	5	5	8	6	15	10
22	Назар Ц.	чол.	1	3	2	1	3	3	6	4	9	6
23	Роман З.	чол.	4	7	5	1	3	4	10	4	19	7
24	Ростислав Ш.	чол.	7	4	4	4	5	8	10	4	21	13
25	Руслан Ш.	чол.	5	2	3	3	3	6	8	2	16	9
26	Рустам З.	чол.	7	4	6	2	4	6	7	7	20	10
27	Савелій Р.	чол.	5	2	4	1	2	4	5	5	14	6
28	Себаст'ян П.	чол.	8	5	3	3	4	10	10	10	21	14
29	Семен Б.	чол.	7	8	4	3	2	6	8	9	19	8
30	Сергій Т.	чол.	8	1	5	4	2	9	9	8	22	11
31	Тарас К.	чол.	2	3	4	4	3	8	12	7	18	11
32	Тимофій П.	чол.	6	5	7	1	6	7	8	8	21	13
33	Тимур О.	чол.	8	5	8	1	5	12	7	5	23	17
34	Тихон О.	чол.	5	3	7	2	8	10	5	9	13	18
35	Улас Г.	чол.	2	4	3	2	4	4	7	5	13	8
36	Ульфат Д.	чол.	3	6	4	0	2	3	9	3	18	5
37	Устим К.	чол.	6	3	4	1	4	7	9	3	18	11
38	Федір Х.	чол.	2	4	6	2	6	1	6	8	12	7
39	Хвалимир В.	чол.	4	4	4	2	3	5	11	6	19	8
40	Христор М.	чол.	6	4	2	1	1	1	8	4	18	2
41	Чеслав Я.	чол.	3	5	8	0	4	4	7	8	15	8
42	Юліан Ф.	чол.	2	4	2	3	4	4	5	7	9	8
43	Юхим Л.	чол.	6	3	0	2	3	2	3	9	9	5
44	Явір Е.	чол.	3	6	5	1	4	9	7	3	15	13
45	Ян Д.	чол.	6	6	1	2	1	1	7	8	14	2
46	Ярило Ц.	чол.	5	5	9	3	5	3	9	10	23	8
47	Яромир Ф.	чол.	7	4	7	1	6	7	8	8	22	13
48	Ярослав В.	чол.	8	9	5	1	3	9	8	10	21	12
49	Ярош К.	чол.	5	6	5	3	6	5	12	6	22	11
50	Ярчик О.	чол.	7	9	8	1	6	8	7	10	22	14

## Додаток Е

**Результати дослідження методики «Опитувач рівня агресії» за Басса-Дарки  
військовослужбовців в період з 05.09.2023 по 11.09.2023 року.**

№	Ім'я	Стать	Кількість балів									
---	------	-------	-----------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

п/п.			Фізична агресія	Непрямая агресія	Роздратування	Негативізм	Образ	Підозрілість	Вербальна агресія	Почуття провини	Індекс агресивності	Індекс ворожості
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Августин К.	чол.	6	6	5	0	3	6	9	3	20	9
2	Аврам П.	чол.	8	3	5	4	5	7	9	3	22	12
3	Анатолій Ю.	чол.	5	4	4	2	6	11	9	5	18	17
4	Андрій С.	чол.	8	4	3	1	4	6	8	4	19	10
5	Богдан Л.	чол.	6	5	9	0	4	5	7	8	22	9
6	Борис Ф.	чол.	7	4	5	2	6	8	11	6	23	14
7	Валдемар А.	чол.	5	4	7	2	5	5	6	8	18	10
8	Валерій З.	чол.	8	3	9	2	3	11	5	9	22	14
9	Володимир Б.	чол.	8	3	6	1	5	3	6	6	22	8
10	Геннадій С.	чол.	5	3	7	0	3	5	5	4	17	8
11	Георгій Т.	чол.	8	3	3	0	1	6	7	4	18	7
12	Євгеній Ц.	чол.	7	6	7	1	6	8	8	9	22	14
13	Єгор Ц.	чол.	5	4	8	1	3	5	6	7	19	8
14	Іван М.	чол.	8	2	7	1	6	11	7	8	22	17
15	Ігор Н.	чол.	8	4	9	3	5	11	6	10	23	16
16	Ілля Д.	чол.	9	5	4	2	2	4	9	5	22	6
17	Максим У.	чол.	8	5	7	3	4	6	12	7	27	10
18	Мартин М.	чол.	6	4	5	3	5	7	12	7	23	12
19	Микита Т.	чол.	4	5	8	3	7	7	9	9	21	14
20	Миролюб Я.	чол.	3	4	7	2	7	5	7	9	20	12
21	Мирон І.	чол.	2	5	6	3	6	5	9	6	17	11
22	Назар Ц.	чол.	4	3	6	1	7	7	6	4	20	14
23	Роман З.	чол.	2	7	8	1	4	9	10	4	20	13
24	Ростислав Ш.	чол.	9	4	7	4	7	8	13	4	29	15
25	Руслан Ш.	чол.	8	2	5	3	3	6	9	2	22	9
26	Рустам З.	чол.	11	4	7	2	5	8	7	7	25	13
27	Савелій Р.	чол.	9	2	4	1	5	9	5	5	18	14
28	Себастьян П.	чол.	9	5	4	3	6	10	10	10	23	16
29	Семен Б.	чол.	5	8	5	3	4	11	8	9	18	15
30	Сергій Т.	чол.	9	1	6	4	6	9	9	8	24	15
31	Тарас К.	чол.	4	3	4	4	7	11	12	7	20	18



32	Тимофій П.	чол.	7	5	7	1	7	7	10	8	24	14
33	Тимур О.	чол.	10	5	8	1	7	12	7	5	25	19
34	Тихон О.	чол.	7	3	8	2	8	10	6	9	21	18
35	Улас Г.	чол.	5	4	4	2	4	4	7	5	16	8
36	Ульфат Д.	чол.	6	6	5	0	5	5	9	3	20	10
37	Устим К.	чол.	8	3	6	1	4	9	9	3	23	13
38	Федір Х.	чол.	5	4	6	2	6	7	6	8	17	13
39	Хвалимир В.	чол.	7	4	5	2	7	10	11	6	23	17
40	Христор М.	чол.	8	4	6	1	5	9	8	4	22	14
41	Чеслав Я.	чол.	5	5	9	0	6	6	7	8	21	12
42	Юліан Ф.	чол.	7	4	6	3	6	9	7	7	20	15
43	Юхим Л.	чол.	2	3	2	2	4	6	4	9	8	10
44	Явір Е.	чол.	6	6	7	1	4	9	7	3	20	13
45	Ян Д.	чол.	8	6	3	2	3	11	7	8	18	14
46	Ярило Ц.	чол.	6	5	11	3	5	6	9	10	26	11
47	Яромир Ф.	чол.	8	4	9	1	7	11	8	8	25	18
48	Ярослав В.	чол.	10	9	7	1	3	9	8	10	25	12
49	Ярош К.	чол.	8	6	7	3	6	7	13	6	28	13
50	Ярчик О.	чол.	5	9	8	1	6	8	6	10	19	14

## Додаток Є

**Порівняльний аналіз методики «Опитувач рівня агресії» за Басса-Дарки військовослужбовців в період з 05.09.2023 по 11.09.2023 року до періоду з 05.09.2023 по 11.09.2023 року.**

№	Ім'я	Індекс агресивності			Індекс ворожості		
		Опитування в період з 01.06.2023 по 11.06.2023	Опитування в період з 05.09.2023 по 11.09.2023 (після виконання бойових дій)	Зміна у показниках	Опитування в період з 01.06.2023 по 11.06.2023	Опитування в період з 05.09.2023 по 11.09.2023 (після виконання бойових дій)	Різниця у показниках
		Бали	Бали	%	бали	Бали	%
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
1	Августин К.	18	20	+11	5	9	+80
2	Аврам П.	18	22	+22	11	12	+9
3	Анатолій Ю.	13	18	+38	18	17	-6
4	Андрій С.	18	19	+5	2	10	+400
5	Богдан Л.	15	22	+46	8	9	+12
6	Борис Ф.	19	23	+21	8	14	+75

7	Валдемар А.	12	18	+50	7	10	+42
8	Валерій З.	13	22	+69	18	14	-23
9	Володимир Б.	15	22	+46	8	8	0
10	Геннадій С.	8	17	+125	5	8	+60
11	Георгій Т.	13	18	+38	1	7	+600
12	Євгеній Ц.	20	22	+10	10	14	+40
13	Єгор Ц.	15	19	+26	6	8	+33
14	Іван М.	14	22	+57	15	17	+13
15	Ігор Н.	20	23	+15	16	16	0
16	Ілля Д.	19	22	+15	4	6	+50
17	Максим У.	22	27	+22	10	10	0
18	Мартин М.	18	23	+27	10	12	+20
19	Микита Т.	17	21	+23	9	14	+55
20	Миролюб Я.	14	20	+71	9	12	+33
21	Мирон І.	15	17	+13	10	11	+10
22	Назар Ц.	9	20	+122	6	14	+133
23	Роман З.	19	20	+5	7	13	+85
24	Ростислав Ш.	21	29	+38	13	15	+15
25	Руслан Ш.	16	22	+37	9	9	0
26	Рустам З.	20	25	+25	10	13	+30
27	Савелій Р.	14	18	+28	6	14	+133
28	Себастьян П.	21	23	+9	14	16	+14
29	Семен Б.	19	18	-6	8	15	+87
30	Сергій Т.	22	24	+9	11	15	+36
31	Тарас К.	18	20	+11	11	18	+63
32	Тимофій П.	21	24	+14	13	14	+7
33	Тимур О.	23	25	+8	17	19	+11
34	Тихон О.	13	21	+61	18	18	0
35	Улас Г.	13	16	+23	8	8	0
36	Ульфат Д.	18	20	+11	5	10	+100
37	Устим К.	18	23	+27	11	13	+18
38	Федір Х.	12	17	+41	7	13	+85
39	Хвалимир В.	19	23	+21	8	17	+112
40	Христор М.	18	22	+22	2	14	+600
41	Чеслав Я.	15	21	+40	8	12	+50
42	Юліан Ф.	9	20	+122	8	15	+87
43	Юхим Л.	9	8	-12	5	10	+100
44	Явір Е.	15	20	+33	13	13	0

45	Ян Д.	14	18	+28	2	14	+600
46	Ярило Ц.	23	26	+13	8	11	+37
47	Яромир Ф.	22	25	+13	13	18	+38
48	Ярослав В.	21	25	+19	12	12	0
49	Ярош К.	22	28	+27	11	13	+18
50	Ярчик О.	22	19	-14	14	14	0

## Додаток Ж



Рис. Зміна показників індекса агресивності

Згідно Рис.2 кількість осіб, в яких не змінився індекс агресивності складає 94%, кількість осіб, у яких показник зріс 6%, зменшився -0%.



Рис. Зміна показників індекса ворожості

Згідно Рис.3 кількість осіб, в яких не змінився індекс ворожості складає 18%, кількість осіб, у яких показник зріс 78%, зменшився -4%.