

УДК 159.9.072:[159.994.4:355.095.5]

DOI <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2025-1-21>

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІВНІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТРЕСОСТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ-ЗВ'ЯЗКІВЦІВ З КОПІНГ-СТРАТЕГІЯМИ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ

Чернов Артем Анатолійович,

інструктор ЗСУ з надання першої психологічної допомоги та відновлення,
асистент кафедри кризової психології

Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

ORCID ID: 0009-0002-3742-3106

Заїка Віталій Миколайович,

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти

Полтавського інституту економіки і права ЗВО «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

ORCID ID: 0000-0001-5710-2997

Атаманчук Ніна Михайлівна,

завідувач, доцент кафедри кризової психології

Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

ORCID ID: 0000-0002-8332-075X

У статті розглядаються особливості психологічної діагностики курсантів-зв'язківців під час підготовки до участі в бойових діях. Аналізується наявний методологічний інструментарій психологічної діагностики військовослужбовців з позиції виявлення його переваг і недоліків. Розкривається поняття «бойовий стрес» та аналізується можливість прогностичних методів психологічної діагностики для попередження розвитку гострих психічних розладів серед курсантів-зв'язківців під час ведення бойових дій. Подано стислий опис наявної підготовки до участі в бойових діях з позиції формування внутрішньої готовності особистості до діяльності в несприятливих умовах. Зіставляються наявні методи психологічної підготовки курсантів-зв'язківців до діяльності під час виконання бойових завдань і методи психологічної діагностики, за якими визначається рівень готовності військовослужбовця до перенесення ним бойового стресу. Діагностичні методи умовно розділені за трикомпонентною структурою, де є когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Представлено власний досвід військової служби та психологічної підготовки особового складу до бойових дій. У роботі наведено приклад організації тріступеневої системи психологічної діагностики рівня готовності курсантів-зв'язківців до дій в екстремальних умовах. Стисло аналізуються й інтерпретуються результати емпіричного дослідження щодо формування стресостійкості серед курсантів-зв'язківців, виділяються психологічні особливості під час проведення ними тренувань і методи формування необхідних в бою навичок та рефлексів. Проаналізовано зарубіжні та вітчизняні теорії, що розкривають основні засади формування стресостійкості військовослужбовців до участі в бойових діях. Викладений матеріал частково синтезує та адаптує зарубіжний досвід до умов сучасної української армії.

Ключові слова: бойовий стрес, психологічна діагностика, стресостійкість, когнітивний компонент, афективний компонент, поведінковий компонент.

Chernov Artem, Zaika Vitalii, Atamanchuk Nina. Features of the relationship of levels of psychological stress resistance of communication students with coping strategies for overcoming stress situations

The article examines the features of psychological diagnostics of signal cadets during preparation for participation in combat operations. The existing methodological tools for psychological diagnostics of military personnel are analyzed from the standpoint of identifying its advantages and disadvantages. The concept of combat stress is revealed and the possibility of predictive methods of psychological diagnostics for preventing the development of

acute mental disorders among signal cadets during combat operations is analyzed. A brief description of the existing preparation for participation in combat operations is given from the standpoint of forming the internal readiness of the individual to operate in adverse conditions. The existing methods of psychological training of signal cadets for operation during combat missions are compared with the methods of psychological diagnostics, which determine the level of readiness of a serviceman to endure combat stress. Diagnostic methods are conventionally divided into a three-component structure, where there is a cognitive, emotional and behavioral component. Own experience of military service and psychological training of personnel for combat operations is presented. The paper provides an example of organizing a three-stage system of psychological diagnostics of the level of readiness of signal cadets for action in extreme conditions. The results of an empirical study on the formation of stress resistance among signal cadets are briefly analyzed and interpreted, the psychological features of their training and methods of forming the skills and reflexes necessary in combat are highlighted. Foreign and domestic theories are analyzed, revealing the basic principles of forming stress resistance of military personnel to participate in combat operations. The presented material partially synthesizes and adapts foreign experience to the conditions of the modern Ukrainian army.

Key words: combat stress, psychological diagnostics, stress resistance, cognitive component, affective component, behavioral component.

Вступ

Сучасна війна потребує від військової психологічної служби постійного вдосконалення та пошуку нових ефективних методів прогностичного характеру для відбору й ранжування особового складу [4]. Обмеженість людських ресурсів і загальна виснаженість наявного особового складу, з одного боку, потребує постійної роботи психолога з відновлення психіки військових, а з іншого боку, особовий склад повинен відповідати певним психологічним вимогам для участі в бойових діях, виявлення яких теж лягає на армійську психологічну службу [6]. До того ж система тренування та вдосконалення стресостійкості курсантів-зв'язківців має ряд своїх особливостей, які полягають не тільки у виробленні необхідних для участі в бойових діях рефлексів, а й вирішенні проблемних ситуацій, пов'язаних із налагодженням зв'язку під час інтенсивного психофізіологічного навантаження на психіку військовослужбовців. Таким чином, стереотипне повторення дії, що формується під час тренування інших родів військ, лише частково задовольняє потреби формування стресостійкості військовослужбовців, які несуть службу в підрозділах зв'язку [8; 9].

Загальноприйнятою системою психологічної діагностики готовності військовослужбовців до участі в бойових діях є система психодіагностики розроблена ГШ ЗСУ «Лідер 1» [7]. Вона має шкалу готовності військовослужбовців до дії в екстремальних умовах, шкалу вимірювання готовності військовослужбовця до бойового стресу. Загальне застосування батареї тестів методики «Лідер 1» відбувалося у 2012 році, у відносно спокійні часи, і прямим призначенням методики був добір кандидатів на службу за контрактом, що за нинішніх умов мобілізованої армії втрачає свою актуальність. Підрахунок шкали стійкості до бойового стресу здійснюється за допомогою сумування шкали ПР (поведінкова регуляція) зі шкалами КП (комунікативний потенціал) і МН (моральна нормативність). Вищеперелічені маніпуляції дають змогу виділити рівень стійкості до бойового стресу. На практиці не зовсім зрозуміло, як ці шкали, крім шкали поведінкової регуляції, показують прогностичність поведінки курсанта в умовах бойового стресу. Цей тест є модифікованим тестом «Адаптивність 200», а до модифікацій належить шкала військово-професійної спрямованості та шкала стійкості до бойового стресу. Будь-яких переконливих даних, що ця модифікація є дієвою на великій вибірці військовослужбовців, які брали участь в бойових діях, ми не маємо. Із власного досвіду можемо додати, що прогностичність результатів за шкалою стійкості до бойового стресу є сумнівною. Більш надійним і валідним показником виступає структуроване інтерв'ю та спостереження за системою тренувань військовослужбовця.

Наступним в огляді є тест «Прогноз», так, виходячи з назви, тест виявляє нервово-психічну стійкість військовослужбовців і прогнозує з певною долею вірогідності можливість нервових зривів військовослужбовця. На жаль, тест не містить спеціально виділеної шкали бойового

стресу та не прогнозує діяльність військовослужбовця в умовах бойових дій. Використовується він переважно для первинного ранжування особового складу та виявлення тих осіб, яких точно не варто зараховувати до бойових підрозділів. Щодо дій інших курсантів в бойових умовах, то тут питання залишається відкритим.

Тест НПН-А, розроблений А. Глушко, Н. Поляковим, має на меті встановити рівень нервово-психічної стійкості особового складу, дає приблизний прогноз дій людини в стресових ситуаціях і виявляє наявні акцентуації характеру особистості, які можуть бути патогенним фактором під час участі військовослужбовців у бойових діях. Як і попередні методики, прогностичність стресостійкості тесту слаба. Тест без опитування й системного спостереження за тим, як військовослужбовець проходить тренування, попереднього опитування з метою виявлення його життєвого досвіду не може бути використаний із прогностичною метою.

Загальною слабкістю представлених в огляді тестів є слабка прогностичність щодо дій особового складу в бойових умовах, оскільки вони спираються на самозвіт досліджуваного, його уявлення про себе і про те, як він уявляє свої дії в екстремальних ситуаціях. Тому дані, отримані за допомогою тестування, ми можемо віднести до когнітивного й емоційного компонентів готовності до участі в бойових діях. Якщо диференціювати отримані дані, то когнітивний компонент – це розуміння того, що саме робити на полі бою, завдання відповідно до ВОС – орієнтація в мінливій оперативній ситуації бою. В афективному компоненті ми виявляємо стресостійкість та рівень саморегуляції іноді через відсутність емоційних проблем на початку служби. Важливим компонентом, на якому іноді тримається вся саморегуляція військовослужбовця, є мотивація.

Так, у своїй праці «Психологія бойового стресу» О. Блінов виділяє добровольців як групу осіб, що найменш схильна до розвитку бойової психічної травми та ПТСР [1]. Додаємо до цього, що успішні дії в бойових ситуаціях не визначаються відсутністю психологічного неблагополуччя та рівнем мотивації. Насамперед це сформовані стереотипи діяльності та формування певної толерантності особистості до постійного шкідливого впливу. Тому ще до розвитку тестування та спеціалізованого відбору до війська у збройних силах давніх часів був вишкіл, або муштра. Психологічна функція вишколу і тренувань якраз і полягає в поступовому збільшенні психологічного навантаження на військовослужбовця. Але її розділяють на строюву підготовку (майже беззмистовне заняття в воєнний час) і моделювання бойових ситуацій з імітацією реальних бойових дій (корисне психологічне навантаження для психічного апарату курсанта).

Коли психологічна підготовка є інтегрованою в загальновійськову підготовку, курсант розуміє, що успішне проходження тренувальних завдань підвищує його шанси на полі бою, а навчальний центр починає працювати за своїм прямим призначенням, тобто формувати той самий необхідний набір вмінь і навичок, що знадобиться військовослужбовцю на полі бою [6]. До таких вмінь і навичок належать: уміння опановувати себе, повертати собі та побратиму саморегуляцію, діяти в екстремальних умовах невизначеності. Це є особливо важливим для підготовки ВОС «сержант зв'язку», оскільки сержант є молодшим командиром і він повинен приймати рішення в умовах недостатньої інформації та опановувати емоціями своїх підлеглих, вирішувати завдання в несприятливих умовах бою з налагодження зв'язку.

У моделюванні навчальних ситуацій також важливий досвід учасників бойових дій, що побували в реальних умовах бою [5]. Цей досвід ми узагальнюємо з допомогою анкетування, виділяємо найбільш часто повторюваний, він і лягає в основу побудови всього тренування курсантів за напрямом підготовки зв'язківців. Завданням психологічної служби в системі ЗСУ є переміщення занять з учбового класу на військові полігони, супровід і спостереження за діями особового складу, допомога в моделюванні бойових ситуацій та розрахунок психологічного навантаження на військовослужбовців, яке повинно бути адекватним. Тобто легке психологічне навантаження не формує нічого і не до чого не готує, що можна порівняти з вироблен-

ням простих рефлекторних дій. Надмірне ж навантаження відразу виведе курсанта зі строю та, найімовірніше, «зламає» військовослужбовця, ніж загартує його. Звідси виводимо основні принципи, до яких належать: поступовість, відповідність навчальній ситуації бойовій (шум, дим, постріли, ситуації невизначеності, раптовості, мішені, манекени тощо), елементи депривації первинних потреб (досягається завдяки збільшенню тривалості навчання на полігоні або діям особового складу в несприятливих погодних умовах). Система навчання, побудована за вищевказаними принципами, дає певне щеплення від бойового стресу та більші шанси на успішне виконання бойових завдань сержантами зв'язку.

Матеріали та метод

До вибірки увійшли 120 курсантів Військового коледжу сержантського складу Військового інституту телекомунікації та інформатизації імені Героїв Крут. Вибірка характеризується неоднорідністю учасників, серед яких є особи з різним бойовим досвідом, що, на нашу думку, є додатковою змінною в дослідженні. В умовах мобілізованої армії та неоднорідності особового складу за соціально-психологічними параметрами «чистий» класичний експеримент із двома групами та виділенням і ізоляцією артефактів дослідження неможливий. До параметрів, які ми не можемо контролювати, але все ж таки вважаємо, що вони вплинули на результати дослідження, ми відносимо:

– статеві відмінності між курсантами (40 осіб жіночої статі, 80 осіб – чоловічої), жінки вступають до лав збройних сил добровільно, над ними не тяжіє соціальна перцепція та мобілізаційні заходи, щодо свідомості цього вибору, то він перебуває в полі феноменології та не піддається загальному узагальненню [3];

– усі досліджувані курсанти пережили атаку 3 вересня 2024 року на військову частину, та були проведені заходи дебріфінгу, скринінги ПТСР та ГТСР, але є віддалені наслідки (як-от розлади сну, нав'язливі спогади, флешбеки), що не оформилися в психіатричний синдром, а проявляються окремою симптоматикою, така симптоматика відмічена у 20 респондентів;

– належність до групи підвищеної психологічної уваги, так, згідно з наказом ЗСУ № 305 до групи підвищеної психологічної уваги належать особи з низьким рівнем нервово-психічної стійкості, суїцидальними нахилами, схильностями до девіантної поведінки та група курсантів, що має складні життєві обставини. До такої групи осіб із загальної чисельності належали 40 курсантів. Відповідно до характеру проблем, її тяжкості та глибини психологом підрозділу психологічної підтримки персоналу зорганізується психологічний супровід;

Таблиця 1

Якісний склад вибірки емпіричного дослідження

Фактор	Кількість		% від загальної кількості	
	жінки	чоловіки	жінки	чоловіки
Стать	40	80	33	67
Учасники бойових бій	Приймали	Не приймали	Приймали	Не приймали
	5	115	4,1	93,9
Були свідками ракетної атаки 03.09.2024	Були	Не були	Були	Не були
	120	0	100	0
Належать до групи посиленої психологічної уваги	Належать	Не належать	Належать	Не належать
	40	80	33	67
Мають окремі симптоми психологічної травми	Мають	Не мають	Мають	Не мають
	20	100	17	83
Усього	120			

– серед курсантів є 5 осіб, що мають досвід участі в бойових діях, тому загальна психологічна підготовка стосується їх меншою мірою, оскільки це вже сформовані солдати, вони потребують лише отримання кваліфікації «сержант зв'язку» [2]. Психологічний вплив на них точковий і відбувається за запитом курсанта або офіцера курсу, часто зовсім не стосується проблематики стресостійкості до бойових умов. Фіксуючи ці параметри, робимо аналіз вибірки за факторами (округлено до 1%).

З метою дослідження наявного рівня стресостійкості курсантів зв'язку нами були відібрані такі психодіагностичні методики:

– методика діагностики копінг-поведінки в стресових ситуаціях (за А. Амірханом). Методика призначена для діагностики базових копінг-стратегій, створена в 1990 році. Складається з 33 тверджень, які дають змогу визначити базовий рівень вираженості копінг-стратегій у структурі поведінки особистості у стресі. Тристадійний факторний аналіз дає можливість виділити 3 базові копінг-стратегії: вирішення проблеми, пошук соціальної підтримки, уникнення;

– копінг-тест Р. Лазаруса – методика призначена для визначення копінг-механізмів, способів подолання труднощів у різних сферах психічної діяльності, копінг-стратегій. Вибраний нами опитувальник є першою стандартизованою методикою з вимірювання копінг-стратегій. Ми використовуємо адаптований варіант методики за Т. Крюковою, Е. Куфтян, М. Замишляєвою (2004). Методика визначає високий, середній і низький рівні адаптивного потенціалу;

– методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації за Т. Холмс, Р. Раге пропонує респонденту оцінити в балах свої життєві ситуації. У методиці застосовується бальна система оцінки значимості подій. Тест визначає дуже високу опірність стресу, високу опірність стресу та порогову (середню) опірність стресу, а також низький рівень опірності стресу;

– статистичний аналіз здійснювався за допомогою критерію Пірсона.

Результати

Розглянемо рівні стресостійкості курсантів із досліджуваної вибірки, визначені за допомогою методики оцінки стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Холмс, Р. Раге). Отримані результати наведені в таблиці 2.

Аналізуючи отримані дані, констатуємо, що у 38% курсантів наявні знижені показники стресостійкості. Це свідчить про їхню підвищену емоційну вразливість, труднощі в подоланні стресових ситуацій і схильність до негативного сприйняття викликів, які постають перед ними під час виконання професійних завдань. Для таких курсантів характерна значна емоційна напруженість у стресових ситуаціях, труднощі з концентрацією уваги та підвищена схильність до виснаження, що може негативно позначатися на їхній загальній ефективності.

Середній рівень стресостійкості діагностовано у 24% курсантів. Представники цієї групи демонструють відносно збалансовану здатність до адаптації у помірно напружених умовах. Вони здатні контролювати свої емоції та діяти відповідно до ситуації, однак у критичних або тривалих стресових умовах їхній ресурс стійкості може виявитися недостатнім. Такі курсанти можуть переживати труднощі в ситуаціях, які потребують швидкого прийняття рішень або одночасного виконання кількох завдань, але за сприятливих умов здатні долати стрес без зна-

Таблиця 2
Розподіл стресостійкості за методикою визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Т. Холмс та Р. Раге)

Рівень стресостійкості					
низький		середній		високий	
осіб	%	осіб	%	осіб	%
46	38	28	24	46	38
Усього		120			

чних емоційних і фізичних втрат. Для 38% респондентів характерні високі показники стійкості до стресу, що вказує на їхню здатність ефективно справлятися зі складними ситуаціями, зберігати емоційну стабільність і приймати виважені рішення навіть під тиском обставин. Курсанти з таким рівнем стресостійкості демонструють добре розвинуті навички самоконтролю, емоційної регуляції та здатність до ефективного використання своїх ресурсів у критичних ситуаціях. Вони здебільшого краще адаптуються до професійних вимог і можуть слугувати прикладом для інших курсантів у виконанні стресових завдань.

На наступному етапі емпіричного дослідження було виявлено основні копінг-стратегії, які використовуються особистістю в умовах стресу, а саме: орієнтація на вирішення проблем, звернення за соціальною підтримкою та схильність до уникнення (згідно з методикою Д. Амірхана), що наведено в таблиці 3.

Значна частка досліджуваних (47%) демонструють схильність до використання стратегії вирішення проблем, що свідчить про їхню орієнтацію на активне й конструктивне подолання труднощів. Така стратегія передбачає аналіз ситуації, пошук оптимальних шляхів її вирішення та їх реалізацію.

Цей підхід сприяє розвитку ключових компонентів стресостійкості, як-от самоконтроль, впевненість у собі та здатність до прийняття відповідальних рішень. У контексті професійної діяльності курсантів-зв'язківців, де оперативність і раціональність у вирішенні завдань є критично важливими, ця стратегія забезпечує ефективність виконання обов'язків і підвищує адаптивність до умов підвищеної напруги.

Водночас 23% досліджуваних вибирають стратегію пошуку соціальної підтримки, що свідчить про їхню схильність звертатися по допомогу або емоційну підтримку до соціального оточення.

Така стратегія є природною в умовах, коли курсант відчуває необхідність розділити відповідальність або отримати додаткові ресурси для подолання складної ситуації. Соціальна підтримка допомагає знизити рівень емоційного напруження, сприяє відновленню впевненості в собі та забезпечує відчуття згуртованості в колективі. Проте надмірна залежність від цієї стратегії може обмежувати розвиток самостійності та навичок саморегуляції, що є критично важливими для забезпечення високого рівня стресостійкості у професійній діяльності зв'язківців.

На противагу цьому 30% досліджуваних виявляють схильність до копінг-стратегії уникнення, яка меншою мірою сприяє адаптивності у стресових ситуаціях і є по суті захисним механізмом.

Серед досліджуваних за методикою копінг-тесту (Р. Лазарус) найбільш поширеними копінг-стратегіями є самоконтроль, позитивна переоцінка та прийняття відповідальності (табл. 4). Ці стратегії вказують на схильність респондентів до конструктивного подолання стресових ситуацій, заснованого на усвідомленому управлінні власними емоціями та раціональному підході до вирішення проблем.

Менш вираженими виявилися стратегії пошуку соціальної підтримки, конфронтаційний копінг і втеча-уникнення. Це свідчить про те, що респонденти рідше звертаються до соціаль-

Таблиця 3

Розподіл домінуючих копінг-стратегій за методикою діагностики копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Д. Амірхан)

Види копінг-стратегій					
пошук рішення		уникнення		соціальна підтримка	
осіб	%	осіб	%	осіб	%
56	47	36	30	28	23
Усього		120			

Таблиця 4
Результати стресостійкості та соціальної адаптації за методикою копінг-тест (Р. Лазарус)

Копінг-стратегії	Якісні та кількісні показники					
	низький		середній		високий	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Конфронтаційний копінг	48	40	39	33	33	27
Дистанціювання	51	43	30	25	39	32
Самоконтроль	26	22	31	26	63	52
Пошук соціальної підтримки	69	58	37	31	14	17
Прийняття відповідальності	34	29	30	25	56	46
Втеча-уникнення	8	7	78	65	34	28
Планування вирішення проблеми	28	24	46	39	46	37
Позитивна переоцінка	16	14	28	24	76	62
Усього	120					

ного оточення по допомогу або ж намагаються уникнути конфліктів чи стресових обставин шляхом дистанціювання.

Для перевірки статистичної значущості виявлених відмінностей у показниках стресостійкості та копінг-стратегій серед респондентів різних груп було застосовано критерій χ^2 Пірсона (табл. 5). Оскільки отримані емпіричні значення χ^2 перевищують критичні значення (5,991 за $p \leq 0,05$; 9,210 за $p \leq 0,01$ і $k = 2$), це дає змогу стверджувати про існування статистично значущих відмінностей у копінг-стратегіях між групами респондентів із різним рівнем стресостійкості. Таким чином, курсанти-зв'язківці, які мають різні рівні стресостійкості, демонструють суттєво відмінні підходи до подолання стресових ситуацій.

Порівняння отриманих значень χ^2 -емпіричного з критичними показниками χ^2 (5,991 за $p \leq 0,05$; 9,210 за $p \leq 0,01$, $k = 2$) дає змогу зробити висновок, що курсанти-зв'язківці з підвищеним рівнем стресостійкості частіше використовують такі копінг-стратегії, як дистанціювання, самоконтроль, прийняття відповідальності та планування вирішення проблем, оскільки χ^2 -емпіричне перевищує χ^2 -критичне. Водночас респонденти з низьким рівнем стресостійкості демонструють переважання копінг-стратегій конфронтаційного копіngu та втечі-уникнення, що також підтверджується значенням χ^2 -емпіричного, яке є більшим за χ^2 -критичне.

Проте в реалізації таких копінг-стратегій, як пошук соціальної підтримки та прийняття відповідальності, статистично значимі відмінності між групами відсутні, оскільки χ^2 -емпіричне не перевищує χ^2 -критичне.

Таким чином, отримані дані свідчать про те, що рівень стресостійкості курсантів-зв'язківців пов'язаний із використанням ефективних стратегій подолання стресових ситуацій.

Таблиця 5
Значення χ^2 -емпіричного за порівнянням копінг-стратегій поведінки респондентів із різним рівнем стресостійкості

Види копінг-стратегій	Значення
Конфронтаційний копінг	8,510
Дистанціювання	8,416
Самоконтроль	10,327
Пошук соціальної підтримки	0,613
Прийняття відповідальності	1,251
Втеча-уникнення	11,293
Планування вирішення проблеми	8,651
Позитивна переоцінка	9,472

Найгірші показники в групі підвищеної психологічної уваги та в групі, що має окремі симптоми психологічної травматизації, найкращі показники в учасників бойових дій, але, зважаючи на те що їх група малочисельна, висновки щодо них не є валідними. Групи не рівномірні, немає контрольної групи, тому ми констатуємо закономірності лише стосовно наявних курсантів.

Висновки

Аналіз особливостей психологічної стресостійкості курсантів-зв'язківців дає змогу зробити кілька ключових висновків. Більшість курсантів, якщо дивитися на загальні показники, мають або низький, або ж високий рівень стресостійкості. За результатами методики Т. Холмс та Р. Раге показники рівно розділилися між низьким і високим рівнем. Пережитий стрес на одних подіях як «щеплення від стресу», у групі ж з низькими показниками була

Таблиця 6

Розподіл копінг-стратегій за всіма методиками дослідження

Фактор	Номінальна шкала розподілу	Розподіл стресостійкості за Т. Холмс, Р. Раге		Копінг-стратегії за методикою Д. Амірхана		Стресостійкість за Р. Лазарусом			
Стать		Якісний показник	Кіль-кісний показник	Якісний показник	Кіль-кісний показник	Якісний показник	Кількісний показник		
							Н	С	В
	Чоловіки (80)	Низький	15	Пошук рішення	40	К.К.	50	20	10
						Д.	55	14	11
						С.	30	15	35
		Середній	25	Уникнення	21	П.С.П	70	1	9
						П.В.	41	9	30
						В.У.	6	43	31
		Високий	40	Соц. підтримка	19	П.В.П	35	14	31
						П.П.	19	15	46
	Жінки (40)	Низький	5	Пошук рішення	25	К.К.	15	6	19
						Д.	29	2	9
		Середній	15	Уникнення	5	С.	3	16	21
						П.С.П	6	13	21
						П.В.	11	7	22
		Високий	20	Соц. Підтримка	10	В.У.	5	15	20
						П.В.П	3	15	22
П.П.						4	16	20	
Учасники бойових бій	Учасники бойових дій (5)	Низький	0	Пошук рішення	5	К.К.	0	0	5
						Д.	0	3	2
		Середній	0	Уникнення	0	С.	0	0	5
						П.С.П	5	0	0
						П.В.	0	2	3
		Високий	5	Соц. підтримка	0	В.У.	4	0	1
						П.В.П	0	4	1
						П.П.	0	3	2
	Не учасники бойових дій (115)	Низький	30	Пошук рішення	40	К.К.	12	40	63
						Д.	33	20	62
						С.	20	60	35
		Середній	40	Уникнення	40	П.С.П	15	45	55
						П.В.	20	56	39
						В.У.	10	65	40
		Високий	45	Соц. підтримка	35	П.В.П	35	40	40
						П.П.	40	30	45

Продовження таблиці 6

Належать до групи посиленої психологічної уваги	Належать до груп ППУ(40)	Низький	35	Пошук рішення	0	К.К.	1	8	31
						Д.	4	6	30
		Середній	5	Уникнення	30	С.	33	2	5
						П.С.П	25	5	10
		Високий	0	Соц. підтримка	10	П.В.	37	2	1
						В.У.	6	22	12
	Не належать до групи ППУ(80)					П.В.П	34	2	4
						П.П.	37	2	1
		Низький	5	Пошук рішення	25	К.К.	10	77	3
						Д.	63	8	9
						С.	6	30	44
		Середній	40	Уникнення	25	П.С.П	19	21	40
						П.В.	8	31	41
		Високий	35	Соц. підтримка	30	В.У.	59	16	5
						П.В.П	3	27	50
						П.П.	15	15	40
Мають окремі симптоми психологічної травми	Мають (20)	Низький	20	Пошук рішення	1	К.К.	19	0	1
						Д.	15	3	2
						С.	20	0	0
		Середній	0	Уникнення	15	П.С.П	5	5	10
						П.В.	13	4	3
						В.У.	0	5	15
	Не мають (100)	Високий	0	Соц. підтримка	4	П.В.П	14	2	4
						П.П.	12	4	2
		Низький	30	Пошук рішення	55	К.К.	60	32	8
						Д.	67	13	20
						С.	4	54	42
		Середній	30	Уникнення	31	П.С.П	16	36	48
						П.В.	20	13	67
		Високий	40	Соц. підтримка	24	В.У.	30	40	30
						П.В.П	4	35	41
						П.П.	7	33	60
Всього	120								

Умовні позначення: К.К. – конфронтаційний копінг; Д. – дистанціювання; С. – самоконтроль; П.С.П – пошук соціальної підтримки; П.В – прийняття відповідальності; В.У. – втеча уникнення; П.В.П. – планування вирішення проблеми; П.П. – позитивна переоцінка; Н. – низький; С. – середній; В. – високий.

уражена стресостійкість. За результатами методики Д. Амірхана більшість курсантів націлені на пошук рішення, що є конструктивною стратегією протидії стресу. Стратегію уникнення, що є по суті захисним механізмом, демонструють лише 30% від загальної кількості респондентів. За результатами методики виміру стресостійкості за Р. Лазарусом у загальній вибірці домінуючою стратегією є самоконтроль. За статистичним аналізом помітно зв'язок між підвищеним рівнем стресостійкості та стратегіями дистанціювання й самоконтролю та прийняття відповідальності. Щодо виділених нами факторів, то стосовно фактора «стать» ми не помітили значущих відмінностей, найвищі показники в групі учасників бойових дій, але 5 осіб значно мало для встановлення закономірностей. Найгірші результати стресостійкості були виявлені у групі з підвищеною психологічною увагою та у групі, що має ознаки психологічного травмування, їх копінг-стратегії близькі до захисних механізмів, що свідчить про афективне напруження.

Таким чином, майбутній розвиток системи психологічної підготовки курсантів-зв'язківців має базуватися на комплексному підході, який передбачає вдосконалення методик підготовки, активне використання польових тренувань і врахування бойового досвіду для підвищення рівня стресостійкості військовослужбовців.

Література:

1. Блінов О. А. Психологія бойового стресу : дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.04 – медична психологія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України, 2020. 660 с.
2. Гроссман Дейв. Вбивство: психологічна плата за навчання вбивати на війні і в мирний час / пер. з англ. Андрій Накорчевський ; фаховий редактор Олег Фешовець. Львів : Астролябія, 2024. 560 с.
3. Заїка В. М. Гендерний аспект соціально-психологічної адаптації учасників бойових дій до умов мирного життя. *Сучасні стратегії гендерної освіти в умовах євроінтеграції* : збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції, 10–11 вересня 2020 р. Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка ; за заг. ред. В. П. Кравця, О. М. Кікінежді. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. С. 143–144.
4. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Малхазов О. Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
5. Повернення з війни: соціально-психологічні особливості реадaptaції та ресоціалізації ветеранів і ветеранок до умов цивільного життя : колективна монографія / [А. Чернов, В. Заїка, В. Лебедев та ін.]. Полтава : ПУЕТ, 2024. 249 с.
6. Військовий стандарт СТІ 000А.22А «Психологічна підготовка (система індивідуальної підготовки)», затверджений начальником Головного управління морально-психологічного забезпечення Збройних Сил України від 21.03.2019 № 39.
7. Система психологічної діагностики «Лідер-1»: інструкція щодо роботи. Соціально-психологічний центр Збройних Сил України. Київ, 2012. 59 с.
8. Boiko D.I., Rahman M.H., Kachala V.V., Zehravi M., Shkodina A.D., Kundu M.K., Skrypnikov A.M. A pilot study of stress coping and anxiety among internally displaced people in Russian-Ukrainian war who experienced stress-related disorders. *Psychiatry Research*, 2023. Vol. 324, art. no. 115191. DOI: 10.1016/j.psychres.2023.115191.
9. Boiko D.I., Shyrai P.O., Mats O.V., Karpik Z.I., Rahman M.H., Khan A.A., Alanazi A.M., Skrypnikov A.M. Mental health and sleep disturbances among Ukrainian refugees in the context of Russian-Ukrainian war: A preliminary result from online-survey. *Sleep Medicine*, 2024. Vol. 113, pp. 342–348. DOI: 10.1016/j.sleep.2023.12.004.