

(переходити на наступний етап свого життя). Визначення допустимої (такої, що не наносить незворотної шкоди психічному та фізичному здоров'ю) кількості циклів: професійно-психологічна підготовка – участь в бойових діях – відновлення, є актуальним завданням для наступних наукових досліджень.

### **Список бібліографічних посилань**

1. Миронець С. М. Прогнозування відстрочених посттравматичних стресових розладів та реакцій в учасників радіаційних інцидентів (на прикладі Чорнобильської катастрофи). *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. Вип. 5 (24). С. 186–191.

2. Приходько І. І. Психологічні особливості службово-бойової діяльності військовослужбовців Національної гвардії України при проведенні антитерористичної операції. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*. 2015. № 2 (33). С. 35–39.

3. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів : монографія / М. С. Корольчук, В. М. Корольчук, А. І. Кулаженко та ін. ; за ред. М. С. Корольчука. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. 276 с.

4. Розроблення програми профілактики посттравматичних стресових розладів у військовослужбовців Національної гвардії України : звіт про наук.-дослід. роботу / О. С. Колесніченко, І. І. Приходько, Я. В. Мацегора та ін. Харків, 2017. 704 с.


*Отримано 22.02.2019*



УДК 159.9:351.743

**Яніна Володимирівна МАЦЕГОРА,**

*провідний науковий співробітник науково-дослідної лабораторії морально-психологічного супроводження службово-бойової діяльності Національної гвардії України науково-дослідного центру Національної академії Національної гвардії України (м. Харків), кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник;*

 <https://orcid.org/0000-0001-6103-1466>

## **ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ**

*Розглянуто типи копінг-поведінки у військовослужбовців НГУ. Визначено вторинну факторну структуру копінг-стратегій у найбільш поширеному серед військовослужбовців НГУ типові копінг-поведінки.*

З появою книги Р. Лазаруса «Психологічний стрес і копінг-процес» почалась зміна моделі стресу, розроблена Г. Сельє, за рахунок надання копіngu статусу центрального ланцюга стресу, у якості стабілізуючого чинника, який може допомогти особистості підтримувати психосоціальну

адаптацію в період його впливу [2]. Крім того, у 1981 році Р. Лазарусом та його співробітниками було представлено перше емпіричне підтвердження того, що реакція та вплив на особистість щоденних труднощів прогноуються навіть краще, ніж реакції на великі життєві події [2].

У 1989 році Ч. Кавером, М. Шейером та Д. Вентраубом було представлено опитувальник COPE («Опитувальний совладання зі стресом»), який призначений для вимірювання як ситуаційних копінг-стратегій, так і диспозиційних стилів, що лежать в їх основі. На відміну від багатьох інших методик діагностики стратегій оволодіння собою, що ґрунтуються на даних факторного аналізу (на статистичному підході), автори методики COPE при його розробці спиралися на два теоретичних підходи – підхід Р. Лазаруса і на свою власну модель саморегуляції поведінки. Вони вважали, що проведене Р. Лазарусом розмежування між сфокусованими на проблемі і сфокусованими на емоціях способами оволодіння собою є занадто спрощеним. У зв'язку з цим, Ч. Карвер закликає не пропонувати універсальних груп копінг-стратегій другого рівня, а при необхідності виявляти вторинну факторну структуру, відповідну отриманим даним, в залежності від особливостей вибірки, ситуації діагностики тощо [1].

Метою представлено емпіричного дослідження було визначення вторинної факторної структури копінг-стратегій військовослужбовців НГУ. Одним із проміжним завданням для досягнення цієї мети було визначення присутніх у виборці військовослужбовців НГУ типів оволодіння стресом та врахування можливого впливу участі в бойових діях на визначення цих типів.

В дослідженні взяли участь 437 військовослужбовців Національної гвардії України. В цій виборці досить рівно представлені учасники бойових дій і ті, хто не мають досвіду участі в них (51,49 % та 48,51 % відповідно) адекватне співвідношення офіцерського і рядового складу; рівно представлені усі п'ять (Південне, Північне, Східне, Західне та Центральне) ОТО України. Обстеження військовослужбовців проводилося за допомогою методики COPE.

Процедура кластерного аналізу дозволила виділити 4 групи військовослужбовців, які розрізняються за способом оволодіння стресом. Показники за окремими копінг-стратегіями в цих групах наведено в таблиці 1.

Одразу зазначимо, що в усіх виділених типах надзвичайно рівно представлені учасники бойових дій і ті, хто не мають досвіду участі в них. Так, в першій групі це співвідношення відповідно – 52,46 % на 47,54 %; у другій – 51,66 % на 48,34 %, у третій та четвертій – обох категорій порівну (50/50 %).

**Таблиця 1 – Показники копінг-стратегій у військовослужбовців  
НГУ з різними типами залучення копінг-стратегій  
(в умовних одиницях)**

	Копінг-стратегії:	Типи копінг-поведінки			
		1	2	3	4
1	Позитивне переформулювання й особистісне зростання	8,03±2,11	12,36±2,52	15,75±0,71	14,20±0,84
2	Уявне уникання проблеми	7,18±2,00	8,18±2,52	6,75±1,04	13,60±1,52
3	Концентрація на емоціях та їх активне вираження	7,28±1,86	8,55±2,41	6,75±2,05	11,20±1,79
4	Використання інструментів соц.підтримки	7,39±1,89	10,72±2,19	10,63±3,58	14,80±1,30
5	Активне подолання	8,05±2,15	12,41±2,41	15,00±1,31	14,20±1,64
6	Заперечення	7,20±2,04	8,44±2,31	5,50±2,78	12,60±2,19
7	Спрямовання до релігії	7,44±2,09	8,26±3,06	6,50±4,28	11,80±2,28
8	Гумор	7,43±2,02	10,94±2,13	13,50±3,21	14,20±1,30
9	Поведінкове уникання проблеми	7,08±1,86	8,14±2,50	4,63±1,19	11,60±3,05
10	Стимування	7,74±1,93	10,45±2,08	10,25±3,33	14,20±1,30
11	Використання емоційної соц. підтримки	7,28±2,03	9,81±2,07	5,00±1,85	12,80±1,64
12	Використання «заспокійливих»	6,92±2,24	6,27±3,06	4,25±0,71	8,40±4,39
13	Прийняття	7,70±2,10	10,39±2,40	14,63±1,41	13,40±2,07
14	Придушення конкуруючої діяльності	7,92±1,76	11,77±2,32	14,75±1,28	14,80±1,30
15	Планування	8,69±2,44	12,52±2,36	14,50±2,07	14,80±0,84

Виділені типи на статистично значимому рівні відрізняються поміж собою практично за усіма показниками копінг-стратегій, тому таблицю розбіжностей не наводимо.

Аналізуючи показники копінг-стратегій у першому типі, зазначимо, що усі копінг-стратегії у представників цього типу мають рівні середні показники з незначним збільшенням «Позитивного переформулювання й особистісного зростання» (8,03±2,11), «Активного подолання» (8,05±2,15) та «Планування» (8,69±2,44) і зменшенням «Використання заспокійливих» (6,92±2,24), що є відбиттям розвиненості у них здатності до цільової саморегуляції. В цілому для представників типу характерним є безпристрасне, утилітарне ставлення до копінгів, як до таких, що з рівною вірогідністю можуть бути використані для впорядкування ситуації, якщо виникне така потреба. Умовно провідні копінги в цій досить однорідній структурі дозволяють припустити, що представники типу впевнені у своїй здатності передбачити розвиток подій, у своїй здатності здолати усі перешкоди на шляху досягнення свої цілей, чи, за

потреби, переглянути (змінити на більш відповідний ситуації) план їх досягнення. Таке ставлення до життєдіяльності знижує вірогідність виникнення фрустрацій, стресових ситуацій. До цього типу належить майже 14 % військовослужбовців, які взяли участь у дослідженні. Його умовно позначено як «Прагматичний».

Де в чому протилежним першому є четвертий тип, у представників якого усі копінг-стратегії мають підвищені значення. Найбільшими є показники за копінг-стратегіями – «Використання інструментальної соціальної підтримки» ( $14,80 \pm 1,30$ ), «Придушення конкуруючої діяльності» ( $14,80 \pm 1,30$ ) та «Планування» ( $14,80 \pm 0,84$ ), які свідчать про залучення копінгів з метою створити перевагу наявних ресурсів у військовослужбовця над вимогами ситуації. Наступний блок копінг-стратегій у представників четвертого типу свідчить про прагнення зберігати оптимізм, віру в те, що подолання стресової ситуації є можливим – «Гумор» ( $14,20 \pm 1,30$ ), «Позитивне переформулювання і особистісне зростання» ( $14,20 \pm 0,84$ ) та «Активне подолання» ( $14,20 \pm 1,30$ ). Зазначимо, що збільшення показників за усіма копінгами може бути свідченням значного напруження адаптаційного потенціалу, та, враховуючи характеристики першого та другого блоків копінгів, пристрасного ставлення до ситуацій представників цього типу, які, крім того, що самі «знаходять» стресові ситуації, втягують в них і інших. Це найменш чисельний тип, до нього входить лише трохи більше 1 % військовослужбовців, які прийняли участь у обстеженні. Умовно його було позначено, як «Пристрасний чи авантюрний».

Представники другого та третього типу мають виражену диференціацію копінг-стратегій, що відбиває особливості адаптації військовослужбовців зазначених типів до дії стрес-факторів. Зазначимо, що якщо структуру копінг-стратегій другого типу можна позначити, як диференційовану, то третього типу, до якого належить лише 2 % учасників обстеження, – акцентованою. Особливістю цього третього типу є позитивне акцентування копінгу «Позитивне переформулювання й особистісне зростання» ( $15,75 \pm 0,71$ ) і негативне – разом із копінгом «Використання «заспокійливих»» ( $4,25 \pm 0,71$ ) копінгу «Поведінкове уникання проблеми» ( $4,63 \pm 1,19$ ). Це дозволяє описати його поведінку у складних життєвих ситуаціях, як принципову, як таку, що ґрунтується на власних моральних принципах. Цей тип доречно позначити, як «Принциповий (чи «акцентований» за характеристикою структури)».

Другий тип копінг-поведінки є найпоширенішим – 83 % обстежених військовослужбовців НГУ. Відповідно, про нього можна говорити, як про типовий для військовослужбовців НГУ. Для нього характерним є значне вираження тих самих копінгів, що й у першому типі, але зі значно більшими показниками: «Позитивного переформулювання й

особистісного зростання» (12,36±2,52), «Активного подолання» (12,41±2,41) та «Планування» (12,52±2,36). Найменші показники у цього типу за копінгом «Використання заспокійливих» (6,27±3,06). Зменшення показників від найбільшого до найменшого утворюють певні сходинки в ієрархії копінг-стратегій. Так, другу ієрархічну сходинку посідають копінги «Придушення конкуруючої діяльності» (11,77±2,32), «Гумор» (10,94±2,13), «Використання інструментальної соціальної підтримки» (10,72±2,19), «Стимування» (10,45±2,08), «Прийняття» (10,39±2,40) та «Використання емоційної соціальної підтримки» (9,81±2,07), які свідчать про прагнення залучити додаткові ресурси власні і зовнішні, в тому числі і ті, що створює сама ситуація. Копінги, що пов'язані із відмовою взаємодіяти із ситуацією, мають найменші бали – «Концентрація на емоціях та їх активне вираження» (8,55±2,41), «Заперечення» (8,44±2,31), «Спрямування до релігії» (8,26±3,06), «Уявне уникання проблеми» (8,18±2,52), «Поведінкове уникання проблеми» (8,14±2,50). Зазначимо, що попри найменші показники, ці копінг-стратегії не ігноруються (як у акцентованого типу) і мають відповідне місце у вторинній факторній структурі копінг-стратегій.

Так, достатність вибірки другого виділеного типу дозволила виконати процедуру факторного аналізу (з подальшим спрощенням) та визначити вторинну факторну структуру копінг-стратегій у найпоширенішому серед військовослужбовців НГУ типові залучення копінг-стратегій (таблиця 2).

**Таблиця 2 – Вторинна структура копінг-стратегій  
у найбільш типового**

Змінні	Фактори		
	1	2	3
Концентрація на емоціях та їх активне вираження	-0,06	0,74	-0,09
Активне подолання	0,82	-0,17	0,10
Заперечення	-0,27	0,70	0,24
Спрямування до релігії	0,01	0,78	-0,07
Гумор	0,05	-0,09	0,77
Прийняття	0,19	0,09	0,76
Придушення конкуруючої діяльності	0,81	0,04	0,11
Планування	0,83	-0,15	0,07

Перший фактор має інформативність 26,69 %. Його позитивний полюс визначається змінними «Планування» (0,83), «Активне подолання» (0,82) та «Придушення конкуруючої діяльності» (0,81),

негативний – змінною «Заперечення» (-0,27). Цей фактор описує використання копінг-стратегій, як активних, свідомих, обдуманих дій, спрямованих на подолання стресової ситуації, в тому числі і дій, які передбачають розрахунок сил при тривалому перебуванні в стресовій ситуації для підтримання необхідної активності протягом усього періоду перебування в ній.

Зміст другого фактору (21,51 %) визначають позитивні зв'язки із змінними «Спрямування до релігії» (0,78), «Концентрація на емоціях та їх активне вираження» (0,74), «Заперечення» (0,70), уточнюють – негативні зв'язки із змінною «Активне подолання» (-0,17). Цей фактор описує пасивний захист від дії стрес-факторів, що є адекватним в ситуаціях, які за об'єктивними причинами неможливо здолати, чи в ситуаціях, в яких активні дії з якихось причин неможливо застосувати.

Третій фактор, інформативність якого 17,17 %, наповнюють змінні «Гумор» (0,77) та «Прийняття» (0,76). Уточнюють його зміст негативні зв'язки із змінною «Концентрація на емоціях та їх активне вираження» (-0,09). Цей фактор описує такий важливий момент успішності дії в стресових ситуаціях, як об'єктивність сприйняття ситуації, в тому числі і усвідомлення невідповідності своїх можливостей умовам, ситуації.

Зазначена вторинна факторна структура копінг-стратегій у найпоширенішого серед військовослужбовців НГУ типа копінг-поведінки відповідає відомій у всьому світі молитві про спокій: «Боже, дай мені спокій прийняти те, чого я не можу змінити; дай мені мужність змінити те, що я можу змінити, і дай мені мудрість відрізнити одне від іншого», що, певним чином, є свідченням екологічної валідності виділеної структури копінг-стратегій.

### **Список бібліографічних посилань**

1. Гордеева Т. О., Осин Е. Н., Рассказова Е. А., Сычев О. А., Шевяхова В. Ю. Диагностика копинг-стратегий: адаптация опросника COPE // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе : материалы II междунар. науч.-практ. конф. (г. Кострома, 23–25 сентября 2010 г.) / под. ред. Т. Л. Крюковской и др. Кострома : Изд-во КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010. Т. 2. С. 195–197.

2. Рассказова Е. А., Гордеева Т. О. Копинг-стратегии в психологи стресса: подходы, методы и перспективы. *Психологические исследования*. 2011. № 3 (17). URL: <http://www.psystudy.ru/index.php/num/2011n3-17/493-rasskazova-gordeeva17.html> (дата звернення: 01.02.2019).

*Отримано 18.02.2019*

