

УДК 159.98:[159.944.4:355.1-057.36]  
DOI <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2024-1-13>

## ЧИННИКИ ВИБОРУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ ПОДОЛАННЯ ГОСТРОГО СТРЕСУ УЧАСНИКАМИ БОЙОВИХ ДІЙ

**Шевченко Н. Ф.**

*доктор психологічних наук, професор кафедри психології  
Запорізький національний університет  
вул. Жуковського, 66, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0000-0002-5297-6588](https://orcid.org/0000-0002-5297-6588)  
[shevchenkonf.20@gmail.com](mailto:shevchenkonf.20@gmail.com)*

**Бойко Ю. О.**

*магістр психології,  
психолог-волонтер  
Запорізька асоціація територіальних громад  
ГО «Солідарна Справа Громад»  
вул. Жаботинського, 50, Запоріжжя, Україна  
[orcid.org/0009-0005-8416-9536](https://orcid.org/0009-0005-8416-9536)  
[jpriim@gmail.com](mailto:jpriim@gmail.com)*

**Ключові слова:** *копінг,  
копінг-стратегія, стрес,  
гострий стрес, бойовий  
стрес, учасник бойових дій,  
військовослужбовець.*

У статті виокремлено та обґрунтовано чинники вибору копінг-стратегій подолання гострого стресу учасниками бойових дій. Визначено сутність поняття «бойовий стрес» та подано розуміння гострої стресової реакції учасника бойових дій. Розкрито поняття «копінг-стратегія», що визначається як форма або спосіб копінг-поведінки, спрямована на врегулювання взаємин особистості з навколишнім середовищем та проявляється на когнітивному, емоційному й поведінковому рівнях з метою зниження впливу стресора або наслідків стресора.

Наведено наслідки вибору адаптивних та дезадаптивних копінг-стратегій, що підкреслює значення копінгу в адаптаційному виході особистості військовослужбовця із екстремальних ситуацій.

Процес копінгу розглянуто в транзакційному та ресурсному підходах. В транзакційній моделі стресу та копінгу значення приділяється когнітивній оцінці стресорів та ресурсів подолання. Подана узагальнена класифікація стресорів бойової діяльності, підкреслено вплив когнітивних стресорів на особистість військовослужбовця. Загрозу життю і здоров'ю визначено як ключовий стресор у бойових умовах. У ситуаціях загрози життю несвідоме визначено впливовим чинником на когнітивну оцінку та вибір копінг-стратегії.

З огляду на кількість та специфічність стресорів бойових умов охарактеризовано особливості переживання гострого стресу учасниками бойових дій. Розкрито вплив бойових стресорів на фізіологічний, несвідомий, емоційний, когнітивний, поведінковий рівні функціонування особистості. Переживання гострого стресу учасниками бойових дій визначено впливовим чинником на формування когнітивної оцінки та на вибір копінг-стратегій.

Вплив особистісних рис та зовнішнього середовища учасника бойових дій на вибір копінг-стратегій подолання гострого стресу розглянуто в ресурсному підході. Аналіз досліджень показав, що особистісні особливості та зовнішнє середовище можуть виступати в трьох ролях: як копінг-ресурс, забезпечуючи успішне подолання; як потенційний

ресурс; як перешкода успішному копіngu. Особистісні риси та зовнішнє середовище визначені як чинники вибору копіng-стратегій подолання гострого стресу учасниками бойових дій.

---

## THE FACTORS OF CHOOSING COPING STRATEGIES TO OVERCOME ACUTE STRESS BY COMBATANTS

**Shevchenko N. F.**

*Dr. in Psychology, Professor at the Department of Psychology  
Zaporizhzhia National University  
Zhukovskoho str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine  
orcid.org/0000-0002-5297-6588  
shevchenkonf.20@gmail.com*

**Boiko Y. O.**

*Master of Psychology,  
Psychologist-Volunteer  
Zaporizhzhya Association of Territorial Communities  
PO "Solidarna Sprava Hromad"  
Zhabotynskoho str., 50, Zaporizhzhia, Ukraine  
orcid.org/0009-0005-8416-9536  
jpriim@gmail.com*

**Key words:** *coping, coping strategy, stress, acute stress, combat stress, combatant, military personnel.*

The article highlights and substantiates the factors of choosing coping strategies to overcome acute stress by combatants. The concept of combat stress is defined, and an understanding of the combat stress reaction is provided. The term "coping strategy" is explored, defined as a form or method of coping behavior aimed at regulating an individual's relationship with the environment. It manifests itself at cognitive, emotional, and behavioral levels to reduce the impact of stressors or their consequences.

The article presents the consequences of choosing adaptive and maladaptive coping strategies, emphasizing the importance of adaptive coping for military personnel in extreme situations. The coping process is examined through transactional and resource approaches. The transactional model of stress and coping emphasizes cognitive appraisal of stressors and coping resources. A generalized classification of combat stressors is provided, highlighting the influence of cognitive stressors on military personnel. The threat to life and health is identified as a key stressor in combat conditions. In life-threatening situations, the unconscious is determined to be an influential factor in cognitive assessment and the choice of a coping strategy.

Considering the number and specificity of combat stressors, the features of experiencing acute stress by combatants are characterized. The impact of combat stressors on physiological, unconscious, emotional, cognitive, and behavioral levels of personality functioning is revealed. Experiencing acute stress is identified as an influential factor in the formation of cognitive appraisal and the choice of coping strategies for combatants.

The resource approach considers the influence of personal traits and the external environment on combatants' choice of coping strategies to overcome acute stress. Research analysis indicates that personal characteristics and the external environment can play three roles: as a coping resource ensuring successful coping; as a potential resource; as an obstacle to successful coping. Personal

traits and the external environment are recognized as factors influencing the choice of coping strategies for combatants overcoming acute stress.

**Постановка проблеми.** Повномасштабна збройна агресія Російської Федерації проти України та бойові дії, які тривають з 2014 року, окреслили низку нагальних завдань перед сучасною військовою психологією. Згідно з даними Міністерства оборони, за 9,5 року військових дій в Україні нараховується близько мільйона людей, які є учасниками бойових дій. Характер діяльності військовослужбовців в умовах бойових дій неминуче пов'язаний з частим переживанням гострого стресу. Об'єктивна наявна загроза життю і здоров'ю, високий рівень відповідальності, в тому числі юридичної та моральної, фізичне, емоційне та когнітивне навантаження посилює вплив бойового стресу. Екстремальні умови бойових дій висувають підвищені вимоги до стресостійкості особистості військовослужбовця.

З огляду на окреслену специфіку діяльності військовослужбовця в умовах бойових дій адаптивна копінг-поведінка, як здатність до опанування стресових ситуацій, стає вирішальною не тільки для забезпечення ефективної діяльності військовослужбовця, але для збереження життя. Копінг-стратегії як форми прояву копінг-поведінки є визначальними у формуванні адаптації або дезадаптації особистості військовослужбовця до бойових умов.

Різні аспекти феномену вибору копінг-стратегій висвітлено в працях вітчизняних науковців (Н. Родіна [16] – системне моделювання копінг-поведінки в психодинамічній парадигмі; С. Макаренко [22] – копінг-стратегії особистості у стресових та екстремальних умовах). Розуміння значення копіngu для професійної ролі військовослужбовця стимулювало дослідження особливостей копінг-стратегій військовослужбовців (М. Ярмольчик [25; 29] – детермінанти вибору копінг-стратегій військовослужбовцями; А. Беспалько [28] – адаптивність та копінг-стратегії учасників бойових дій; М. Кононова, Є. Жорник [26] – копінг-стратегії та самоефективність військовослужбовців; Х. Турецька [27] – особливості копінг-стратегій учасників бойових дій).

Проблема психологічних особливостей гострого бойового стресу розвинута в працях сучасних вітчизняних дослідників (О. Блінов [1; 17] – психологія бойового стресу; І. Гаркуша, В. Кайко [24] – детермінанти стійкості військовослужбовців до бойового стресу; О. Тімченко [3] – стресостійкість військовослужбовців в екстремальних умовах; Є. Пузирьов, Л. Тютюнник [5; 6] – вплив та психологічні наслідки бойового стресу).

Сучасна ситуація вимагає ґрунтовних досліджень чинників та закономірностей вибору

копінг-стратегій подолання гострого стресу учасниками бойових дій. Вивчення чинників вибору копінг-стратегій подолання гострого стресу учасниками бойових дій дає можливість прогнозування копінг-поведінки та формування адаптивних копінг-стратегій, що сприятиме зниженню впливу стресорів екстремальних бойових умов, максимізації ефективності діяльності військовослужбовців, збереженню життя та психологічного здоров'я особистості військовослужбовця.

**Мета статті** – представити результати теоретичного дослідження чинників вибору копінг-стратегій подолання гострого стресу учасниками бойових дій.

**Результати дослідження** з обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Участь у бойових діях є одним із найскладніших видів діяльності військовослужбовця, що висуває підвищені вимоги до його стресостійкості. Професійна роль військовослужбовця вимагає виконання функцій, пов'язаних із високою ефективністю під тиском обставин стресових та екстремальних ситуацій. Екстремальна ситуація характеризується раптовою появою та усвідомленням загрози життю, здоров'ю, особистісній цілісності чи благополуччю. Стрес, який може проявитися у екстремальних умовах військової діяльності, визначається як стрес учасника бойових дій, або бойовий стрес. Бойовий стрес визначається як стан психічного напруження, який виникає у разі впливу стресорів бойової діяльності та проявляється на фізичному, емоційному, когнітивному, поведінковому рівнях з метою адаптації військовослужбовця до бойових умов та трансформації його особистості до екзистенційних викликів військових дій [1, с. 61; 2; 3, с. 54; 4, с. 5; 5, с. 205; 6]. Гостра стресова реакція учасника бойових дій триває від двох до чотирьох діб [7; 8, с. 8; 9, с. 7–9].

Адаптація, або пристосування до нових умов реальності визначається здатністю до опанування стресових ситуацій, тобто копінг-поведінкою. Спираючись на дані психологічних досліджень, копінг-стратегія може бути визначена як форма або спосіб копінг-поведінки, спрямована на врегулювання взаємин особистості з навколишнім середовищем та проявляється на когнітивному, емоційному й поведінковому рівнях з метою зниження впливу стресора або наслідків стресора [10, с. 24; 11].

Копінг-стратегії подолання гострого стресу учасниками бойових дій можуть бути як успішними – досягати мети адаптації, так і носити дезадаптивний характер. Вибір адаптивних копінг-стратегій сприяє ефективній діяльності

учасника бойових дій та формує успішний досвід подолання, що позначається на подальшому подоланні стресу та психологічному здоров'ї особистості. Вибір дезадаптивних копінг-стратегій підвищує ймовірність таких негативних наслідків, як гострий стресовий розлад, ПТСР, порушення адаптації [6; 12; 13; 14].

Вивчаючи чинники вибору копінг-стратегій подолання гострого стресу учасниками бойових дій, ми припускали, що чинниками їхнього вибору можуть бути особистісні риси та характеристики військовослужбовця, соціальне середовище військовослужбовця, переживання гострого стресу військовослужбовцем.

Обґрунтовуючи наше припущення, звернемося до транзакційного підходу. В ньому копінг розглядається як постійний процес взаємодії між особистістю та середовищем. Основними складниками процесу копіngu виступають нові значення взаємин особистості і середовища (які можуть бути оцінені як стресори), процеси медіації (когнітивне оцінювання) та результати копіngu. Когнітивне оцінювання є двоетапним процесом. Перший етап (первинне когнітивне оцінювання) передбачає визначення того, чи несе стресор загрозу, рівень загрози, наслідки стресової ситуації, тобто відбувається оцінка стресора. Другий етап (вторинне когнітивне оцінювання) спрямований на визначення можливості впливу на стресор, тобто оцінку наявних ресурсів для подолання стресора. В транзакційній моделі стресу та копіngu вибір копінг-стратегії відбувається в результаті когнітивної оцінки стресора та наявних ресурсів подолання. Когнітивна оцінка передбачає те, як особистість сприймає та інтерпретує стресову ситуацію та можливі варіанти її подолання [11; 15, с. 72; 16].

Для виокремлення чинників вибору копінг-стратегій подолання гострого стресу учасниками бойових дій розглянемо етапи когнітивного оцінювання в процесі подолання гострого бойового стресу. Первинна когнітивна оцінка допомагає оцінити силу стресора та його потенційний вплив на особистість.

Ключовий стресор, який впливає на учасників бойових дій, визначається як об'єктивна наявна або потенційна загроза життю і здоров'ю. До внутрішніх стресорів належать характеристики та стани військовослужбовця, які зумовлені специфікою військової діяльності, та охоплюють фізіологічні, емоційні та когнітивні стресори. Фізіологічні стресори впливають на внутрішні процеси організму і включають повну або часткову дериважацію фізіологічних потреб, незадовільні санітарно-гігієнічні умови перебування, тривале фізичне навантаження, проблеми зі здоров'ям, що виникли внаслідок бойових дій. Емоційні стресори впливають на психічний та емоційний стан і про-

являються як тривога, страх, паніка, переживання втрат, гнів, розчарування, зневіра. До когнітивних стресорів належать інформаційні стресори (відсутність або недостатність інформації або інформаційне перевантаження), сенсорне перевантаження, часові стресори (тиск, пов'язаний із часом, включаючи очікування та терміновість, раптовість, обмежений час для оцінки ситуації, прийняття рішень і дій). Ще одна група когнітивних стресорів визначається як інтелектуальна складність та багатозадачність (одночасне виконання різних за типом операцій, наприклад, необхідність одночасно виконувати бойове завдання, приймати рішення, тримати контакт з членами групи). До когнітивних стресорів додається складний вибір у прийнятті рішень, конфлікт мотивів, цінностей, цілей, етичні дилеми, тиск юридичної та моральної відповідальності за прийняття рішень та їх виконання. Підкреслимо, що когнітивне оцінювання у учасника бойових дій відбувається під тиском перелічених когнітивних стресорів.

Зовнішні стресори поділяються на специфічні (притаманні саме бойовим умовам) та неспецифічні. До специфічних бойових стресорів належать тип, тривалість та інтенсивність бойових дій, застосоване озброєння, робота бойової техніки. Обсяг і співвідношення втрат, втрати близьких, побратимів або мирних громадян, зіткнення з тортурами, стражданнями є впливовими стресорами, з якими стикаються учасники бойових дій. Неспецифічні стресори включають обмежені соціальні контакти, можливі міжособистісні конфлікти, соціальні чинники (ставлення суспільства до війни, узгодження соціальних, економічних, національних, релігійних інтересів), несприятливі умови навколишнього середовища [1; 3, с. 66; 13, с. 97–100; 17; 18, с. 84].

Вплив цих стресорів на особистість оцінюється на етапі первинної когнітивної оцінки. Первинна когнітивна оцінка є усвідомленою, проте початкове зіткнення особистості зі стресором відбувається на несвідомому рівні. Чим сильніше стресор оцінений як загрозовий життю, тим активніше залучається несвідомий рівень особистості військовослужбовця. У міру того як рівень стресу посилюється або суб'єктивно оцінюється як більш загрозовий, несвідоме стає більш впливовим на формування копінг-поведінки та вибір копінг-стратегії. Участь у бойових діях передбачає високий рівень екстремальності, тож вплив несвідомого у формуванні копіngu значно посилюється [19, с. 166].

Для оцінки стресора характерна суб'єктивність. Суб'єктивність оцінки стресора визначає ступінь інтенсивності його впливу на рівні окремої особистості. Може спостерігатися як недооцінка значущості стресора, так і переоцінка.

Адекватна оцінка стресора військовослужбовцем в умовах бойових дій є ключовою для збереження життя. Рівень усвідомленої загрози впливає на вибір копінг-стратегій та їх ефективність. У ситуаціях з вищою передбачуваною загрозою життю зв'язок між подоланням і ефективністю подолання стає сильнішим [19; 20].

Вторинна когнітивна оцінка доповнює первинну та визначає вибір ресурсів та способів подолання стресу. В ресурсному підході до вивчення феномену копіngu увага приділяється розподілу копінг-ресурсів для подолання стресу. Копінг-ресурси – відносно стабільні характеристики особистості (внутрішні ресурси) та соціального середовища (зовнішні ресурси). Кількість, якість, рівень розвитку внутрішніх та зовнішніх копінг-ресурсів визначають використовувані копінг-стратегії та впливають на конструктивність копінг-поведінки [15; 16; 21]. Виокремлюють такі види копінг-ресурсів: фізичні, психологічні, соціальні та матеріальні [15, с. 70]. Окрім особистісно-середовищних ресурсів, виділяють ще і когнітивні, разом вони формують Я-концепцію особистості, яка безпосередньо впливає на вибір копінг-стратегії [11]. Розвинені когнітивні здібності (мислення, увага, пам'ять) дозволяють більш точно оцінити рівень стресу та наявні ресурси для його подолання.

У роботах науковців вказується, що Я-концепція є базовим складником копінг-ресурсів особистості. Позитивна Я-концепція забезпечує психологічну стійкість військовослужбовця, впливає на його самоефективність та зумовлює використання адаптивних копінг-стратегій. Негативна Я-концепція збільшує уразливість до стресу та сприяє вибору пасивних копінгів [15; 22]. Самооцінка, як важливий компонент Я-концепції, впливає на стосунки з оточуючими, критичність, вимогливість до себе та сприйняття успіхів та невдач. Адекватна самооцінка військовослужбовця має кілька переваг, включаючи впевненість у собі, яка дозволяє приймати як самостійні рішення, так і дослухатися до думки оточуючих, вдаватися до активних дій, демонструвати схильність до встановлення соціальних контактів [23, с. 58].

Дослідження взаємозв'язку локусу контролю та копінг-поведінки показали, що військовослужбовці з інтернальним локусом контролю більш схильні брати відповідальність та шукати рішення в кризових ситуаціях, що відповідає вибору адаптивних копінг-стратегій. Екстернали, як правило, мають фаталістичний погляд на життя та схильні уникати вирішення складних ситуацій або підкорятися обставинам, що зумовлює використання дезадаптивних стратегій копіngu [24, с. 64].

Вивчення детермінантів стресостійкості військовослужбовців показало, що тип нервової системи впливає на рівень адаптивності пове-

дінки подолання. Військовослужбовці із сильною нервовою системою, як правило, зберігають спокій під час виконання бойових завдань і можуть продемонструвати свою продуктивність у разі зіткнення зі стресором. Навпаки, військовослужбовці зі слабшою нервовою системою переживають високе навантаження навіть під час відносно простих завдань. У бойових умовах військовослужбовці зі слабкою нервовою системою більше схильні до психологічної травматизації [24].

Дослідження особистісних емоційних властивостей військовослужбовців та вибору копінг-стратегій демонструють, що військовослужбовці з високою емоційною стійкістю схильні до вибору стратегії конфронтації. У військовослужбовців конфронтація виступає не тільки засобом боротьби в конфліктній ситуації, але і одним з типів захисту цілісності особистості. Ця стратегія в контексті військової діяльності розглядається здебільшого як ефективна, оскільки веде до цілеспрямованої та раціональної поведінки. Нейротизм у військовослужбовців має позитивний зв'язок зі стратегіями уникнення [13, с. 18; 20; 24, с. 63; 25].

У дослідженнях взаємозв'язку рівня бойового досвіду та копінг-поведінки значних відмінностей у виборі копіngu між військовослужбовцями з відсутнім та низьким рівнем бойового досвіду не виявлено. В обох групах домінують стратегії позитивної переоцінки, уникнення та пошуку соціальної підтримки. Проте у військовослужбовців із середнім та високим рівнями бойового досвіду відзначена стратегія планування вирішення проблеми. В процесі здобуття бойового досвіду військовослужбовець відпрацює свої вміння та навички до автоматизмів. З огляду на навантаження на всі системи функціонування організму та підвищене значення несвідомого рівня в процесі переживання гострого бойового стресу військовослужбовці, які «мають у своєму арсеналі» напрацьовані автоматизми, зазвичай демонструють більш конструктивну копінг-поведінку [20, с. 112; 26, с. 104–105; 27].

З віком копінг-поведінка стає успішнішою за рахунок набуття життєвого досвіду, вдосконалюються копінг-стратегії. Молодші за віком військовослужбовці більш схильні проявляти агресію, готові до ризику під час подолання стресової ситуації, їхні копінг-стратегії виявляються більш емоційно керованими. Старші за віком військовослужбовці демонструють конструктивнішу копінг-поведінку, більше покладаються на когнітивний складник та частіше вибирають стратегії прийняття відповідальності та проблемно-орієнтовані стратегії [19; 28].

Тривале перебування в обмеженому просторі (укриття, окопи, бліндажі) підсилює прояви агре-

сії у учасників бойових дій. Схильність до прояву агресії у військовослужбовців часто призводить до вибору конфронтаційних стратегій подолання.

У військовослужбовців підвищений рівень підозрливості пов'язаний з їхнім тривалим перебуванням у зоні бойових дій, де вони навчаються бути обережними та готовими відреагувати на раптову небезпеку. Військовослужбовці з високим рівнем підозрливості схильні до вибору стратегії дистанціювання.

Тривале та інтенсивне почуття провини може бути психологічно руйнівним та призводити до розвитку нав'язливих думок, викликати депресивні стани і сприяти суїцидальним тенденціям. Домінуючою стратегією подолання у військовослужбовців з високим рівнем почуття провини є прийняття відповідальності, менш поширеною стратегією є пошук соціальної підтримки.

Наявність у військовослужбовця депресивних рис сприяє схильності уникати стресової ситуації, «втікати» від прийняття рішень та ухилятися від активних дій для подолання стресової ситуації. Такі якості прямо корелюють з вибором стратегій пасивних дій та неприйняття відповідальності, дистанціювання, уникнення [25, с. 144; 29, с. 111–113].

Особистісні риси, соціально-демографічні характеристики, рівень особистісного та професійного розвитку військовослужбовця зумовлюють вибір копінг-стратегій. Особистісні особливості не завжди відіграють роль копінг-ресурсу, забезпечуючи подолання стресу. Вони також можуть залишатися у стані потенційного (не використаного) ресурсу, а деякі риси – перешкоджати успішному копінгу. Таким чином, у результаті теоретичного аналізу особистісні риси військовослужбовця ми визначаємо чинником вибору копінг-стратегій подолання гострого стресу.

До ресурсів соціального середовища, які можуть бути використані для подолання стресу, належать соціальна підтримка, фінансові ресурси, інформаційні ресурси, медична, психологічна допомога. Соціальна підтримка є важливим копінг-ресурсом для військовослужбовців. Особливо важливою соціальна підтримка вважається для військовослужбовців у зоні проведення бойових дій. Вона служить захисним фактором, підвищує моральний дух, зміцнює цілеспрямованість. Військовослужбовці, учасники АТО/ООС зазначали, що близькі та родина надавали їм мотивацію залишатися в живих. Командири відіграють ключову роль у вчасному виявленні негативного впливу стресора та наданні підтримки, таким чином впливаючи на формування копінг-поведінки військовослужбовця, який переживає гострий стрес. Наявність соціальної підтримки не тільки пов'язана з вибором адаптивних

копінг-стратегій, але і належить до факторів, що попереджають розвиток посттравматичного стресового розладу. Вибір копінг-стратегій залежить від того, які саме копінг-ресурси та в якому обсязі здатне надати особистості середовище. Низький розвиток середовищних ресурсів вважається одним із факторів пасивних копінг-стратегій та соціальної ізоляції [13; 15, с. 71]. Таким чином, соціальне середовище військовослужбовця можемо визначити чинником вибору копінг-стратегій подолання гострого стресу.

Отже, чинником вибору копінг-стратегій виступають копінг-ресурси, а саме розвиток, кількість та якість характеристик особистості та соціального середовища. Рівень розвитку внутрішніх та зовнішніх копінг-ресурсів військовослужбовця впливає на адаптивність його копінг-поведінки. Це підтверджує аналіз досліджень взаємозв'язку особистісних характеристик, соціального середовища військовослужбовця та копінг-стратегій.

Когнітивне оцінювання у військовослужбовців відбувається під впливом особливостей переживання гострого стресу. Кількість та специфічність перелічених стресорів бойових умов впливають на особливості переживання гострого бойового стресу. Характер стресора впливає на інтенсивність переживання гострого стресу. За інтенсивністю бойовий стрес різниться від низького рівня до виснажливого високого рівня.

Переживання гострого стресу учасниками бойових дій відображається на різних рівнях функціонування особистості. Фізіологічне переживання гострого стресу пов'язане з переживанням реакції «боротьби або втечі», націленої на мобілізацію енергії та наступною зміною на фізичну слабкість. Як психологічні особливості переживання гострого стресу військовослужбовцями спостерігається інстинктивна поведінка, яка змінюється психічною напруженістю (зверхмобілізація) та наступним погіршенням психоемоційного стану [14]. На несвідомому рівні під час реакції на стрес у дію можуть вступати такі захисні механізми, як екстремальна ідентифікація та витіснення. Це може призвести до змін свідомості, порушення сприйняття та незвичайної поведінки. На когнітивному рівні відбуваються порушення сприйняття та оцінки ситуації, порушення концентрації уваги або надмірна пильність. На емоційному рівні можуть проявлятися гнів, страх, відчай, дратівливість, переживання негативного настрою. Характерна висока інтенсивність емоційних реакцій. На поведінковому рівні можуть спостерігатися прояви агресії, безрозсудна сміливість, хоробрість з наступною можливою зміною на асоціальну поведінку або прагнення до самоізоляції [12, с. 34; 13; 30].

Таким чином, у учасників бойових дій когнітивне оцінювання відбувається під впливом особливостей переживання гострого стресу. Переживання гострого стресу можна порівняти з «лінзою», яка викривлює сприйняття стресора та ресурсів подолання [14]. Отже, специфіку переживання гострого стресу учасниками бойових дій можна вважати чинником вибору копінг-стратегій подолання гострого стресу.

**Висновки** і перспективи подальших розробок. У статті подано результати дослідження чинників вибору копінг-стратегій подолання гострого стресу учасниками бойових дій. Встановлено, що особистісні характеристики та соціальне середовище військовослужбовця як копінг-ресурси впливають на вибір копінг-стратегій. Несвідоме визначено важливим чинником формування копінг-стратегій у ситуаціях загрози життю. Переживання гострого стресу учасниками бойових дій

охоплює фізіологічний, емоційний, когнітивний, поведінковий рівні функціонування та впливає на сприйняття стресора та копінг-ресурсів.

Особистісні характеристики, соціальне середовище та специфіка переживання гострого стресу впливають на формування первинної та вторинної когнітивної оцінки. В процесі вторинної когнітивної оцінки відбувається вибір копінг-стратегій. Отже, особистісні характеристики, соціальне середовище військовослужбовця та специфіку переживання гострого стресу визначено чинниками вибору копінг-стратегій подолання гострого стресу.

Перспективним напрямом розвитку наукової проблематики вбачаємо розробку та впровадження психологічної програми тренінгових занять, спрямованих на формування вибору адаптивних копінг-стратегій подолання гострого стресу військовослужбовцями.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Блінов О.А. Психологія бойового стресу : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.04. Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2020. 660 с.
2. Кириченко В.В., Кротюк К.А. Динаміка ціннісно-сміслової сфери військовослужбовців в умовах бойових дій. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. Вип. 1. С. 79–85.
3. Кравченко К.О., Тімченко О.В., Ширококов Ю.М. Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції : монографія. Харків : Вид-во НУЦЗУ, 2017. 256 с.
4. Мацегора Я.В., Воробйова І.В., Колесніченко О.С., Приходько І.І. Психологічний супровід військовослужбовців, які виконують службово-бойові завдання в екстремальних умовах : методичні рекомендації. Харків : НА НГУ, 2015. 69 с.
5. Пузирьов Є.В., Ізвеків В.В. Бойовий стрес та його наслідки для військовослужбовців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2023. № 1, т. 34. С. 203–209.
6. Тютюнник Л.Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. № 55. С. 106–115.
7. APA Dictionary of Psychology : вебсайт. URL: <https://dictionary.apa.org/combat-stress-reaction> (дата звернення: 12.11.2023).
8. Butterworth S.E. Combat Stress: A Collateral Effect in the Operational Effectiveness Loss Multiplier (OELM) Methodology. Institute for Defense Analyses, 2015. 70 p.
9. VA/DoD Clinical Practice Guideline for the Management of Post-Traumatic Stress Disorder and Acute Stress Disorder. Washington, DC : U.S. Government Printing Office, 2023. 167 p.
10. Карамушка Л.М., Снігур Ю.С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Вип. 55. С. 23–30.
11. Корсун С.І., Ткачук Т.А. Психологія діяльності працівників податкової міліції : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2013. 194 с.
12. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
13. Коқун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
14. Шевченко Н.Ф., Бойко Ю.О. Особливості вибору копінг-стратегій подолання гострого стресу військовослужбовцями. *Світ наукових досліджень*. 2023. № 24. С. 215–219.
15. Дідух М.М. Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06. Національна академія внутрішніх справ. Київ, 2018. 227 с.
16. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання : дис. ... д-ра психологічних наук : 19.00.01. Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ, 2013. 504 с.

17. Блінов О.А. Вплив стрес-факторів діяльності на військовослужбовців. *Вісник Національної академії оборони України*. 2006. Вип. 2. С. 118–124.
18. Комар З. Психологічна стійкість воїна : підручник для військових психологів. Київ: Управління та розвиток людських ресурсів, 2017. 184 с.
19. Корольчук В.М. Копінгові особливості адаптивних ресурсів стресостійкості особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2011. Вип. 1. С. 164–171.
20. Родіна Н.В. Копінг в умовах воєнних дій: виклики для українського суспільства. *Проблеми політичної психології*. 2014. Вип. 1. С. 107–116.
21. Бацилева О.В., Потаєва К.С. Поняття та особливості вибору копінг-стратегій: теоретичний аспект. *Матеріали наукової конференції професорсько-викладацького складу, наукових працівників і здобувачів наукового ступеня за підсумками науково-дослідної роботи за період 2017–2018 рр.*, 16–17 трав. 2019 р. Вінниця : ДонНУ імені Василя Стуса, 2019. С. 167–169.
22. Макаренко С.С., Сидор Я.А. Сучасний підхід вивчення копінг-стратегій поведінки особистості в екстремальних умовах. *Психологія національної безпеки і благополуччя особистості : тези I Міжнародної науково-практичної конференції*, Львів, 14–15 березня 2019 р. Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2019. С. 106–109.
23. Грилюк С.М., Тютюнник Л.Л., Алещенко В.І. Порадник командирів з відновлення стресостійкості : навчально-методичний посібник. Київ : НУОУ, 2023. 168 с.
24. Гаркуша І.В., Кайко В.І. Детермінанти стійкості військових ЗСУ до бойового стресу. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2019. № 1. С. 61–68.
25. Ярмольчик М., Семененко Л., Добровольський Ю., Побережець Т. Взаємозв'язок особистісних рис з копінг-стратегіями в учасників операції об'єднаних сил. *Journal of Scientific Papers «Social Development and Security»*. 2021. № 4. С. 140–148.
26. Кононова М.М., Жорник Є.І. Копінг-стратегія як чинник професійної самоєфективності військовослужбовця. *Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості : збірник наукових матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції*. 28–29 квітня 2022 р. Полтава, 2022. С. 102–106.
27. Турецька Х.І., Штольцель Ю.В. Особливості копінг-стратегій учасників бойових дій в зоні АТО. *Психологія і особистість*. 2016. № 2. С. 136–146.
28. Беспалько А.О. Про обумовленість домінуючої копінг-стратегії рівнем адаптивності учасника бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. № 57. С. 12–22.
29. Ярмольчик М.О. Агресія та тривожність як детермінанти вибору копінг-стратегій військовослужбовців під час декомпресії. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2021. № 2. С. 109–115.
30. Ковальчук О., Мороз Р. Психологічний механізм виникнення стресових ситуацій у військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. № 53. С. 84–89.

#### REFERENCES

1. Blinov, O.A. (2020). *Psychology of combat stress* [Psychology of combat stress]. *Doctor's thesis*. Kyiv: Instytut psykholohii im. H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy [in Ukrainian].
2. Kyrychenko, V.V., Krotiuk, K.A. (2023). Dynamics of the value-meaning sphere of military service members in the minds of military operations. *Dniprovskiyi naukovyi chasopys publichnoho upravlinnia, psykholohii, prava – Dnipro Scientific Journal of Public Administration, Psychology, Law*, 1, 79–85 [in Ukrainian].
3. Kravchenko, K.O., Timchenko, O.V., Shyrobokov, Yu.M. (2017). *Sotsialno-psykholohichni determinanty vynyknennia boiovoho stresu u viiskovosluzhbovtziv – uchasnykiv antyterrorystychnoi operatsii* [Socio-psychological determinants of the occurrence of combat stress in military personnel, participants in an anti-terrorist operation]. Kharkiv: Vyd-vo NUTsZU [in Ukrainian].
4. Matsehora, Ya.V., Vorobiova, I.V., Kolesnichenko, O.S., Prykhodko, I.I. (2015). *Psykhologichnyi suprovit viiskovosluzhbovtziv, yaki vykonuiut sluzhbovo-boiovi zavdannia v ekstremalnykh umovakh: metodychni rekomendatsii* [Psychological support of military personnel who perform official combat tasks in extreme conditions: methodical recommendations]. Kharkiv: NA NHU [in Ukrainian].
5. Puzyrov, Ye.V., Izviekov, V.V. (2023). Combat stress and its legacy for military personnel. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Seriya Psykholohiia – Academic notes of TNU named after V.I. Vernadsky. Seriya Psychology*, 34, 203–209 [in Ukrainian].
6. Tiutiunnyk, L.L. (2020). Combat stress and ways to overcome its psychotraumatic consequences. *Visnyk Natsionalnoho*



*universytetu obrony Ukrainy – Bulletin of the National Defense University of Ukraine, 55, 106–115 [in Ukrainian].*

7. American Psychological Association. (n.d.). Combat stress reaction. In *APA Dictionary of Psychology*. Retrieved November 12, 2023 from: <https://dictionary.apa.org/combat-stress-reaction>.
8. Butterworth, S.E. (2015). *Combat Stress: A Collateral Effect in the Operational Effectiveness Loss Multiplier (OELM) Methodology*. Institute for Defense Analyses.
9. *VA/DoD Clinical Practice Guideline for the Management of Post-Traumatic Stress Disorder and Acute Stress Disorder*. (2023). U.S. Government Printing Office.
10. Karamushka, L.M., Snihur, Yu.S. (2020). Kopinh-stratehii: sutnist, pidkhody do klasyfikatsii, znachennia dlia psykhologichnoho zdorovia osobystosti ta orhanizatsii [Coping strategies: essence, approaches to classification, significance for psychological health of features and organizations]. *Aktualni problemy psykhologii – Current problems of psychology, 55, 23–30 [in Ukrainian].*
11. Korsun, S.I., Tkachuk, T.A. (2013). *Psykhologhiia diialnosti pratsivnykiv podatkovoi militsii [Psychology of tax police employees]*. Kyiv: Tsentr uchbovoi literatury [in Ukrainian].
12. Zlyvkov, V.L., Lukomska, SO., Fedan, O.V. (2016). *Psykhodiahnostyka osobystosti u kryzovykh zhyttivnykh sytuatsiiakh [Psychodiagnostics of personality in life crisis situations]*. Kyiv: Pedahohichna dumka [in Ukrainian].
13. Kokun, O.M., Ahaiev, N.A., Pishko, I.O., Lozinska, N.S. (2015). *Osnovy psykhologichnoi dopomohy viiskovosluzhbovtiam v umovakh boiovykh dii: metodychnyi posibnyk [Basics of psychological assistance to servicemen in combat conditions: Methodical manual]*. Kyiv: NDTs HP ZSU [in Ukrainian].
14. Shevchenko, N.F., Boiko, Yu.O. (2023). Osoblyvosti vyboru kopinh-stratehii podolannia hostroho stresu viiskovosluzhbovtiamy [Peculiarities of choice of coping strategies for overcoming acute stress by military personnel]. *Svit naukovykh doslidzhen – The world of scientific research, 24, 215–219 [in Ukrainian].*
15. Didukh, M.M. (2018). Konstruktyvna kopinh-povedinka slidechykh Natsionalnoi politsii Ukrainy u psykhologichno napruzhenykh sytuatsiiakh [Constructive coping behavior of investigators of the National Police of Ukraine in psychologically stressful situations]. *Candidate's thesis*. Kyiv: National Academy of Internal Affairs [in Ukrainian].
16. Rodina, N.V. (2013). Psykhologhiia kopinh-povedinky: systemne modeliuвання [Psychology of coping behavior: systematic modeling]. *Doctor's thesis*. Kyiv: Kyiv. nats. un-t im. Tarasa Shevchenka [in Ukrainian].
17. Blinov, O.A. (2006). Vplyv stres-faktoriv diialnosti na viiskovosluzhbovtiv [The influx of work stress factors on military services]. *Visnyk Natsionalnoi akademii obrony Ukrainy – Newsletter of the National Defense Academy of Ukraine, 2, 118–124 [in Ukrainian].*
18. Komar, Z. (2017). *Psykhologichna stiikest voina: pidruchnyk dlia viiskovykh psykhologiv [Psychological stability of the warrior: a textbook for military psychologists]*. Kyiv: Upravlinnia ta rozvytok liudskykh resursiv [in Ukrainian].
19. Korolchuk, V.M. (2011). Kopinhovi osoblyvosti adaptivnykh resursiv stresostiikosti osobystosti [Coping features of adaptive resources and stress resistance features]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu obrony Ukrainy – Newsletter of the National Defense University of Ukraine, 1, 164–171 [in Ukrainian].*
20. Rodina, N.V. (2014). Kopinh v umovakh voiennykh dii: vyklyky dlia ukrainskoho suspilstva [Coping in the conditions of combat operations: challenges for Ukrainian society]. *Problemy politychnoi psykhologii – Problems of political psychology, 1, 107–116 [in Ukrainian].*
21. Batsylieva, O.V., Potaieva, K.S. (2019). Poniattia ta osoblyvosti vyboru kopinh-stratehii: teoretychnyi aspekt [Concept and features of choosing coping strategies: theoretical aspect]. *Materialy naukovoï konferentsii profesorsko-vykladatskoho skladu, naukovykh pratsivnykiv i zdobuvachiv naukovoho stupenia za pidsumkamy nauково-doslidnoi roboty za period 2017–2018 rr. – Proceedings of the scientific conference of professors and teaching staff, researchers and degree holders based on the results of research work for the period 2017–2018, (pp. 167–169)*. Vinnytsia: DonNU imeni Vasylia Stusa [in Ukrainian].
22. Makarenko, S.S., Sydor, Ya.A. (2019). Suchasnyi pidkhid vvychennia kopinh-stratehii povedinky osobystosti v ekstremalnykh umovakh [Modern approach to the study of coping strategies of personality behavior in extreme conditions]. *Psykhologhiia natsionalnoi bezpeky i blahopoluchchia osobystosti: tezy I Mizhnarodnoi nauково-praktychnoi konferentsii, Lviv, 14–15 bereznia 2019 r. – Psychology of national security and personal well-being: proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference, Lviv, March 14–15, 2019, (pp. 106–109)*. Lviv: Vydavnytstvo Lvivskoi politekhniki [in Ukrainian].
23. Hryliuk, S.M., Tiutiunnyk, L.L., Aleshchenko, V.I. (2023). *Poradnyk komandyru z vidnovlennia stresostiikosti: navchalno-metodychnyi posibnyk [Advisor to the commander on restoring stress resistance: training manual]*. Kyiv: NUOU [in Ukrainian].

24. Harkusha, I.V., Kaiko, V.I. (2019). Determinanty stiiikosti viiskovykh ZSU do boiovoho stresu [Determinants of resistance of military self-propelled guns to combat stress]. *Visnyk universytetu imeni Alfreda Nobelia. Seriya Pedagogika i psykholohiia – Newsletter of the Alfred Nobel University. Seriya Pedagogy and psychology*, 1, 61–68 [in Ukrainian].
25. Yarmolchuk, M., Semenenko, L., Dobrovolskyi, Yu., Poberezhets, T. (2021). Vzaiemozviazok osobystnykh rys z kopinh-stratehiiamy v uchasnykiv operatsii obiednanykh syl [The relationship between personality traits and coping strategies in the participants of the joint forces' operation]. *Journal of Scientific Papers «Social Development and Security» – Journal of Scientific Papers “Social Development and Security”*, 4, 140–148 [in Ukrainian].
26. Kononova, M.M., Zhornyk, Ye.I. (2022). Kopinh-stratehiia yak chynnyk profesiinoi samoefektyvnosti viiskovosluzhbovtisia [Coping strategy as a factor of professional self-efficacy of military personnel]. *Synerhetychnyi pidkhid do proiektuvannia zhyttievoho prostoru osobystosti: zbirnyk naukovykh materialiv II Mizhnarodoyi naukovo-praktyichnoyi konferentsiyi*, 28–29 kvitnia 2022 r. – *A synergistic approach to designing the life space of an individual: proceedings of the II International science and practice conference*, April 28–29, 2022, 102–106 [in Ukrainian].
27. Turetska, Kh.I., Shtoltsel, Yu.V. (2016). Osoblyvosti kopinh-stratehii uchasnykiv boiovykh dii v zoni ATO [Peculiarities of coping strategies of combatants in the ATO zone]. *Psykholohiia i osobystist – Psychology and personality*, 2, 136–146 [in Ukrainian].
28. Bepalko, A.O. (2021). Pro obumovlenist dominuiuchoi kopinh-stratehii rivnem adaptyvnosti uchasnyka boiovykh dii [About the adaptation of the dominant coping strategy to the equal adaptability of the participant in combat operations]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Newsletter of the National Defense University of Ukraine*, 57, 12–22 [in Ukrainian].
29. Yarmolchuk, M.O. (2021). Ahresiia ta tryvozhnist yak determinanty vyboru kopinh-stratehii viiskovosluzhbovtisv pid chas dekompresii [Aggression and anxiety as determinants of the choice of coping strategies of military personnel during decompression]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Seriya Psykholohiia – Academic notes of TNU named after V.I. Vernadskyi. Seriya Psychology*, 2, 109–115 [in Ukrainian].
30. Kovalchuk, O., Moroz, R. (2019). Psykhologichnyi mekhanizm vynyknennia stresovykh sytuatsii u viiskovosluzhbovtisv [Psychological mechanism of blame for stressful situations among military personnel]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy – Newsletter of the National Defense University of Ukraine*, 53, 84–89 [in Ukrainian].