

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Психологічні особливості копінг-стратегій військовослужбовців

Здобувача (ки) 2 курсу ПМ-222 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма
Клінічна психологія
Двойнос Ю.В.
(прізвище та ініціали)
Керівник
к.психол.н,
Ряховська Т.Л.
(вчене звання, науковий ступінь, прізвище та ініціали)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології та кафедри соціальної психології

Протокол № 10 від « 24 » червня 2024р.

Зав. кафедри клінічної психології

Д.психол.н., с.н.с., Лисенко І.П.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Зав. кафедри соціальної психології

к.психол.н., Трофімова Д.О.
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. Теоретичні аспекти копінг стратегій у контексті індивідуальних властивостей особистості.....	5
1.1 Копінг стратегії у контексті індивідуальних властивостей особистості.....	6
1.2 Концепція резильєнтності	20
1.3 Теорія локусу контролю.....	36
1.3 Дихотомія толерантності до невизначеності.....	42
Висновки до розділу I.....	54
РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	56
2.1 Організація дослідження.....	56
2.2 Опис психодіагностичних інструментів	58
2.3 Характеристика вибірки дослідження.....	65
Висновки до розділу II.....	72
РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	74
3.1 Результати емпіричного дослідження і їх інтерпретації.....	74
3.1.1. Взаємозв'язки копінг-стратегій з резильєнтністю, локусом контролю та толерантністю до невизначеності.....	82
3.1.2. Взаємозв'язки копінг-стратегій та локусу контролю з соціально-демографічними показниками та іншими результатами збору анкетних даних.....	116
3.2. Обговорення та практичні рекомендації.....	130
Висновки до розділу III.....	140
ВИСНОВКИ.....	144
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	147

ВСТУП

Актуальність дослідження. Військові конфлікти ставлять перед суспільством та особливо військовослужбовцями численні психологічні виклики, які вимагають ефективних стратегій їх подолання. Здатність військовослужбовців до адекватної реакції на стрес, ефективного управління емоціями і вибору найбільш оптимальних копінг-стратегій впливає не лише на особисту ефективність. Психологічна стійкість та адаптивність у складних та непередбачуваних умовах можуть стати ключовими для забезпечення виживання.

"Важкі часи народжують сильних людей, сильні люди створюють добрі часи, добрі часи створюють слабких людей, а слабкі люди створюють важкі часи."

Це висловлювання, що належить американському письменнику Майклу Гопфу (Michael Hopf) "Those Who Remain" (2016), описує цикл, в якому суспільства проходять через різні етапи в залежності від того, як вони реагують на виклики і труднощі.

Розуміння того, як військовослужбовці справляються зі стресом і невизначеністю через різні копінг-стратегії, вивчення чинників, що впливають на вибір копінг-стратегій, має особливу важливість, оскільки розуміння цих аспектів допомагає формувати більш ефективні програми психологічної підтримки та тренінгів для військових. Це особливо актуально у контексті триваючих військових дій, де психологічна підготовка і резильєнтність відіграють критичну роль у забезпеченні ефективності військових операцій та збереженні психічного здоров'я військовослужбовців у критичних умовах.

Проблема адаптації особистості до складних, іноді травматичних життєвих обставин, аналіз та взаємозв'язок чинників, що впливають на спосіб індивіда справлятися з такими обставинами, є предметом наукових досліджень та пошуків вітчизняних та зарубіжних авторів: С. Безносів, Р.

Березовська, В. Бодров, М. Василенко, Н. Воляннюк, Т. Гущина, Г. Громова, О. Коkun, І. Корнієнко, Р. Лазарус, Т. Мельничук, Р. Мосс, С. Олдвин, Ю. Постилякова, О. Саннікова, С. Фолькман, Ч. Холахан та ін.

Об'єктом дослідження є копінг-стратегії.

Предметом дослідження є копінг-поведінка військовослужбовців.

Метою дослідження є визначення та аналіз взаємозв'язків між резильєнтністю, локусом контролю, толерантністю до невизначеності та копінг-стратегіями військовослужбовців.

Завдання дослідження:

Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення копінг-стратегій.

Дослідити зв'язок резильєнтності, локусу контролю та інтолерантності до невизначеності з вибором копінг-стратегій.

Розробити рекомендації для підвищення ефективності копінг-стратегій на основі отриманих даних.

Методи дослідження: теоретичні, емпіричні (анкетування за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик та опитувальників: шкали резильєнтності, локусу контролю, толерантності до невизначеності та інвентарі копінг-стратегій), статистичні

Характеристика дослідницької вибірки:

Складає 170 осіб: 90 військовослужбовців з різних військових підрозділів та 80 цивільних осіб.

Теоретична значущість роботи:

Дослідження сприяє поглибленню знань про взаємозв'язки між копінг-стратегіями і ключовими психологічними змінними в контексті військової служби, збагачуючи теоретичну базу психології.

Практична значущість роботи:

Визначається тим, що результати дослідження дозволяють глибше зрозуміти, як особистісні характеристики впливають на психологічну адаптацію військовослужбовців та можуть бути використані для розробки програм психологічного тренінгу та підготовки військовослужбовців для

підтримки їх психологічного благополуччя і професійної ефективності, сприянню підвищенню їх адаптаційних здібностей та зменшенню психологічного навантаження.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ

1.1 Копінг стратегії у контексті індивідуальних властивостей особистості.

Стрес долаюча поведінка особистості є важливою темою в сучасній українській психології, особливо це стосується військовослужбовців, які повинні швидко та ефективно реагувати на різні виклики, загрози та виконувати бойові завдання. Військовослужбовці регулярно перебувають у небезпечних умовах, де їхнє життя під загрозою. Поранення, втрата побратимів є травматичними факторами, що можуть мати серйозні психологічні наслідки, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Довготривала розлука з родиною призводить до почуття самотності та емоційного виснаження. Суворі військова дисципліна, обов'язок беззастережно виконувати накази командирів, відсутність контролю над власним життям посилюють рівень хронічного стресу. Також на рівень стресу впливають дефіцит часу, порушення біологічних ритмів, зміна умов життя. Такі екстремальні умови є частиною їхнього повсякденного життя, що робить проблеми функціонування, адаптації і вироблення особистістю ефективних стратегій подолання у ситуаціях, пов'язаних з невизначеністю та стресом надзвичайно актуальними.

Аналіз наукової літератури показує, що вивчення копінг- стратегій у подоланні кризових ситуацій є важливою складовою проблеми, яка стосується стрес-долаючої поведінки або копінг-поведінки особистості (Карамушка, 2020; Карамушка, Креденцер & Терещенко, 2021; Lazarus & Folkman, 1984; Endler & Parker, 1992; Kohlmann, 1993; Войцеховська, Закалик; 2016, Родіна, 2013).

Дослідження копінг-стратегій у військовослужбовців, зокрема під час бойових дій, були предметом наукового інтересу українських науковців

(Мушкевич & Пасічник, 2022; Турецька & Штольцель, 2016; Ярмольчик, 2021; Стасюк, Дикун & Кириченко, 2021).

Загалом у психологічній науці, поняття «копінг-стратегії» відноситься до різних підходів, які використовуються для того, щоб зрозуміти, як люди вирішують проблеми та долають стресові ситуації.

Подолання стресу - це процес, який може включати в себе різні психічні та поведінкові зусилля людини, спрямовані на зменшення впливу стресорів на організм і психічний стан людини. Ефективна відповідь на стрес полягає в здатності людини адаптуватись до нових умов життя, зниження рівня стресу і відчуття більшого контролю над ситуацією.

Поняття копінг-стратегій з'явилося у психології відносно недавно. Розвиток цього поняття можна простежити з середини ХХ століття, коли з'явилися перші теорії, спрямовані на вивчення реакцій людини на стресові ситуації.

Поняття “копінг” інтерпретується по-різному, в залежності від психологічної школи і традиції та охоплює широкий спектр людської активності, від несвідомих психологічних захистів до цілеспрямованої поведінки для подолання будь-яких кризових подій. В даній роботі ми розглянемо деякі з них.

Абрахам Маслоу, американський психолог та вчений, найбільш відомий своєю теорією мотивації та ієрархією потреб, розглядав копінг як частину ширшої концепції самореалізації та адаптації до стресових ситуацій. Копінг, згідно з Маслоу, відіграє важливу роль у підтримці психологічного благополуччя індивіда. В контексті своєї ієрархії потреб, Маслоу визначає копінг як засіб, який допомагає індивідам переходити від задоволення базових потреб (фізіологічних та безпеки) до вищих потреб (соціальних, потреби в повазі та самореалізації). Ефективні копінг-стратегії сприяють просуванню особистості по цій ієрархії, дозволяючи досягати самореалізації та повного розкриття свого потенціалу (Maslow, 1949).

Тобто копінг полягає в готовності індивіда вирішувати життєві проблеми шляхом адаптації до обставин, що включає вміння використовувати певні засоби для подолання стресу. Вибір активних форм поведінки збільшує ймовірність усунення впливу стресорів на особистість. Маслоу пов'язує це вміння з самосвідомістю, локусом контролю, емпатією та умовами середовища. На його думку, копінг протиставляється експресивній поведінці. Експресивна поведінка, яка проявляється через імпульсивні та емоційно заряджені дії, часто є менш ефективною в умовах стресу, порівняно з раціональними та контрольованими копінг-стратегіями (Maslow, 1954).

Річард Лазарус та Сьюзен Фолькман розробили одну з найбільш впливових сучасних теорій копінгу. Вони розглядають копінг як динамічний процес, що включає когнітивні та поведінкові зусилля, що постійно змінюються і спрямовані на управління і подолання різноманітних зовнішніх та внутрішніх перешкод, які оцінюються як такі, що перевищують ресурси людини і визначали копінг-стратегії, як стратегії оволодіння та врегулювання взаємовідносин з навколишнім середовищем (Folkman, Lazarus, 1988).

Відповідно до теорії збереження ресурсів Гобфолла, ресурси відіграють ключову роль у здатності індивіда адаптуватися до стресу та мінімізувати його негативний вплив. Ресурси можуть бути як внутрішніми, так і зовнішніми, і вони включають моральну, емоційну, матеріальну та інструментальну підтримку від соціального оточення, а також власні здібності, навички та вміння людини (Hobfoll, 1989).

Ресурси поділяються на два основні класи:

Матеріальні ресурси - це фізичні та фінансові активи, які допомагають людині справлятися зі стресом. Наприклад, гроші, житло, їжа, медичне забезпечення та інші матеріальні засоби забезпечують базові потреби та створюють основу для стабільності та безпеки.

Соціальні ресурси - це ресурси, пов'язані з цінностями та підтримкою з боку соціального оточення. Сюди входять моральна, емоційна та інструментальна підтримка від сім'ї, друзів, колег та інших соціальних груп.

Соціальна підтримка може включати в себе емоційну підтримку (співчуття, розуміння), моральну підтримку (поради, натхнення), а також практичну допомогу (фізичну допомогу в складних ситуаціях).

Згідно з М. Seligman, основним ресурсом у боротьбі зі стресом є оптимізм. Оптимізм визначається як віра в те, що ситуація не є безнадійною, і що майбутнє може бути кращим. Оптимістичний підхід допомагає людям легше долати труднощі, зменшує рівень стресу та запобігає виникненню депресії (Seligman, 1990).

О. Войцеховська та Г. Закалик аналізуючи сучасні підходи до вивчення копінг-стратегій, визначають копінг як сукупність когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій, які використовуються індивідом для подолання стресових ситуацій та мінімізації їх негативного впливу на психічне здоров'я. Копінг-стратегії допомагають індивіду зберігати психологічну рівновагу та адаптуватися до умов середовища, що змінюються (Войцеховська, Закалик, 2016).

В сучасній психології копінг-поведінки існують декілька найбільш відомих моделей, прийняті більшістю вчених. Ці моделі охоплюють різні підходи до розуміння та класифікації копінг-стратегій, які використовуються людьми для подолання стресу та адаптації до складних життєвих ситуацій

Транзакційна модель стресу та копінгу, запропонована Lazarus та Folkman, значно вплинула на подальші дослідження в цій області.

Відповідно до цієї моделі, стрес є результатом взаємодії між індивідом та його оточенням. Стресові ситуації розглядаються як продукт оцінки ситуації індивідом та його копінг-механізмів. Виділяють дві основні категорії: проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані копінг-стратегії.

Проблемно-орієнтовані стратегії спрямовані на вирішення самої проблеми, що викликає стрес. Це можуть бути активні дії, спрямовані на зміну ситуації, планування, пошук рішень або прямі дії для усунення джерела стресу.

В той час, як емоційно-орієнтовані стратегії спрямовані на управління емоційним дискомфортом, пов'язаним зі стресовою ситуацією. Це можуть бути стратегії зменшення емоційного дистресу, такі як релаксація, медитація, позитивне переосмислення або емоційна підтримка з боку інших людей.

Когнітивна оцінка є ключовим процесом у транзакційній моделі, де індивіди оцінюють значущість того, що відбувається, для їхнього благополуччя. Цей процес включає два етапи:

- Первинна оцінка: визначення, чи є подія загрозою, шкодою або викликом.
- Вторинна оцінка: оцінка ресурсів, доступних для подолання стресору.

Лазарус і Фолькман вважають, що ефективність копінг-стратегій залежить від того, як людина оцінює ситуацію (первинна оцінка) і свої можливості впоратися з нею (вторинна оцінка), контексту та прийняття контролю над ситуацією індивідом. Важливо, щоб людина могла гнучко змінювати копінг-стратегії в залежності від змін у ситуації та її особистих ресурсів (Lazarus, Folkman, 1984).

Канадські науковці Н. Ендлері Дж. Паркер провели критичний аналіз методів оцінки копінг-стратегій і запропонували власну модель копінг-поведінки. Вона є однією з ключових моделей у сучасній психології (Endler & Parker, 1992).

Ендлер і Паркер визначають стрес як відповідь на ситуації або події, які перевищують ресурси індивіда для подолання. Стресор – це будь-яка ситуація або подія, яка викликає стрес і вимагає від індивіда когнітивних або поведінкових зусиль для управління. Важливим аспектом є те, як індивід оцінює ці стресори – чи є вони загрозою, шкодою або викликом, і як оцінюються ресурси для їх подолання. В залежності від оцінки стресорів та особистісних характеристик, людина свідомо вибирає стратегії, які вона використовує для управління стресовими ситуаціями. Ці стратегії можуть

бути спрямовані на вирішення проблем (проблемно-орієнтований копінг), управління емоціями (емоційно-орієнтований копінг) або уникнення стресових ситуацій (уникаючий копінг).

Проблемно-орієнтований копінг - подібно до моделі Лазаруса та Фолькмана, цей тип копіngu спрямований на активне вирішення проблеми, яка викликає стрес. Він включає активні дії для зміни ситуації або подолання труднощів.

Приклади таких стратегій: розробка плану дій, пошук інформації, прийняття рішень і практичні дії для усунення джерела стресу.

Проблемно-орієнтований копінг є ефективним, коли ситуація оцінюється як змінювана, і індивід має достатньо ресурсів для вирішення проблеми.

Емоційно-орієнтований копінг - цей тип також схожий на відповідний тип у моделі Лазаруса та Фолькмана і спрямований на управління емоціями, які виникають у відповідь на стресову ситуацію. Він включає стратегії зменшення емоційного дистресу, такі як релаксація, медитація, позитивне переосмислення та пошук емоційної підтримки від оточуючих.

Емоційно-орієнтований копінг є ефективним, коли ситуація оцінюється як незмінювана, і основною метою є зниження негативного емоційного впливу.

Копінг спрямований на уникнення чи уникаючий копінг - включає стратегії уникнення стресової ситуації або пов'язаних з нею думок і почуттів чи відволікання від неї. Спрямований на уникнення стресової ситуації або пов'язаних з нею думок і почуттів чи відволікання від неї. Він може бути реалізований через відволікання уваги на інші види діяльності або соціальне відволікання (наприклад, звернення до друзів для підтримки або відволікання), заперечення або уникнення.

Уникаючий копінг може бути адаптивним у короткостроковій перспективі для ситуацій, які не піддаються контролю, але в довгостроковій перспективі може призвести до накопичення невирішених проблем і посилення стресу.

Модель Ендлера та Паркер підкреслює, що вибір копінг-стратегії залежить від індивідуальних особливостей особистості та специфіки стресової ситуації. Важливо також враховувати, що використання одного типу копіngu не виключає використання іншого типу, і часто люди використовують комбінацію різних стратегій для подолання стресу (Endler & Parker, 1990).

Модель Репресії-Сенсибілізації (Repressor-Sensitizer Construct), запропонована D. Byrne, розглядає копінг як реакцію на стресову ситуацію, яка визначається особистісними схильностями до репресії або сенсибілізації (Byrne, 1961). Цей конструкт був детально вивчений та розширений різними дослідниками. Krohne додатково дослідив цей конструкт у контексті своєї моделі Пильність-Когнітивне Уникання, показавши, що сенсибілізатори і репресори використовують різні стратегії копіngu, які впливають на їхнє здоров'я та адаптацію до стресових ситуацій (Krohne, 1986). Німецький дослідник Grimm розширив дослідження, виявивши, що репресори можуть мати тимчасові переваги у зниженні тривоги, але це може призвести до накопичення невирішених проблем у довгостроковій перспективі (Grimm, 2013).

Таким чином ця модель копіngu досліджує індивідуальні відмінності у відповідях на стрес і тривогу, категоризуючи людей на репресорів і сенсибілізаторів.

Репресори - індивіди, які схильні уникати або мінімізувати загрозову інформацію, використовують репресивні стратегії, заперечують або мінімізують стресові події..Вони можуть уникати думок про проблему або приховувати свої емоції. Репресивний копінг включає такі стратегії, як ігнорування проблеми, заперечення її значення, відмова від обговорення стресової ситуації, мінімізація значення стресових подій. Вони демонструють низький рівень тривоги, але мають високу толерантність до невизначеності.Такий підхід дозволяє знизити рівень емоційного дистресу,

але може призвести до накопичення невирішених проблем і посилення стресу в майбутньому.

Сенсибілізатори - індивіди, що навпаки, зосереджуються на стресовій події та намагаються зібрати якомога більше інформації про неї. Вони активно аналізують ситуацію та готуються до можливих наслідків. Сенсибілізуючий копінг включає такі стратегії, як детальний аналіз ситуації, пошук додаткової інформації, підготовка до можливих варіантів розвитку подій. Вони мають високу толерантність до емоційного збудження, але низьку толерантність до невизначеності. Цей підхід дозволяє більш ретельно підготуватися до вирішення проблеми, але може призводити до підвищеного рівня тривожності та емоційного навантаження.

Модель Репресії-Сенсибілізації підкреслює, що вибір копінг-стратегії залежить від індивідуальних особливостей особистості та її схильності до певних типів реакцій на стрес. На нашу думку досить складно точно визначити на скільки такий вибір є усвідомлений індивідом, а на скільки обумовлюється несвідомими психічними захистами. Важливо також враховувати, що обидва типи копінгу можуть бути ефективними в різних ситуаціях, і оптимальним є гнучке використання різних стратегій залежно від контексту (Kohlmann, 1993).

Модель копінгу, розроблена С. Carver, Scheier, M. & Weintraub, J. являє собою багатовимірний підхід до розуміння механізмів, які люди використовують для подолання стресу. Ця модель є важливим доповненням до існуючих теорій копінгу, пропонуючи розширену класифікацію стратегій, що використовуються в різних стресових ситуаціях. Вона розподіляє копінг-стратегії на кілька основних категорій, які можна класифікувати як проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. Також в цю модель включені стратегії уникнення, релігійні та ін, які дозволяють розглянути повний спектр поведінкових реакцій на стрес (Carver, Scheier & Weintraub, 1989).

Розглянемо детальніше категорії копінг-стратегій в цій моделі.

Проблемно-орієнтовані стратегії - спрямовані на активне вирішення проблеми або зменшення її впливу. Ці стратегії використовуються, коли людина вважає, що ситуацію можна змінити або контролювати. Вони зазвичай є найбільш ефективними в ситуаціях, де проблема може бути вирішена або контрольована. Вони допомагають зменшити стрес за рахунок активного втручання в ситуацію і пошуку рішень. Якщо проблема не має вирішення або виходить за межі контролю, ці стратегії можуть бути менш ефективними і навіть викликати додатковий стрес через відчуття безпорадності.

До них відносяться:

- Активне вирішення проблем - дії, що мають на меті зменшення або усунення стресора через активні дії.
- Планування - розробка конкретних кроків і стратегій для вирішення проблеми.
- Прикладання зусиль - Фокусування на вирішенні головної проблеми шляхом відкладання менш важливих завдань.
- Пошук інструментальної соціальної підтримки - дії спрямовані на отримання конкретної допомоги, інформації або поради для вирішення проблеми.

Емоційно-орієнтовані стратегії - спрямовані на управління емоційною реакцією на стрес. Ці стратегії корисні для регулювання емоцій і зменшення психологічного дискомфорту в ситуаціях, які не піддаються контролю. Тобто вони можуть бути ефективними тоді, коли ситуацію неможливо змінити, але можна змінити своє ставлення до неї. Вони можуть покращити загальне самопочуття і зменшити вплив стресу.

Надмірне використання емоційно-орієнтованих стратегій без спроби вирішити проблему може призвести до уникнення реальності і відкладення необхідних дій.

До них відносяться:

- Пошук емоційної підтримки - дії та поведінка, що спрямована на отримання співчуття, розуміння та моральної підтримки від інших людей.
- Позитивне переосмислення - перегляд стресової ситуації у позитивному світлі або як можливості для зростання.
- Прийняття - визнання реальності ситуації та адаптація до неї.
- Контроль над емоціями - вираження та обговорення емоцій для зниження емоційного напруження.

Стратегії уникнення - діяльність спрямована на уникнення або відволікання від стресової ситуації. Використовуються, коли людина не хоче або не може безпосередньо стикатися з проблемою. У короткостроковій перспективі ці стратегії можуть допомогти знизити рівень стресу, відволікаючи від проблеми. Вони можуть бути корисними для тимчасового зняття напруги. У довгостроковій перспективі уникнення проблем може призвести до їх накопичення і погіршення ситуації. Уникання також може викликати додатковий стрес через відчуття невирішеності проблеми.

До них відносяться:

- Відволікання - поведінка, що має на меті зменшення стресу через відволікання уваги на інші діяльності
- Поведінкове уникнення - відмова від зусиль для досягнення мети у відповідь на стресову ситуацію.
- Заперечення - тимчасова відмова визнавати наявність проблеми або її серйозність, що може служити короткочасним зниженням стресу.
- Вживання речовин - тимчасове зниження стресу через вживання алкоголю або наркотиків.

Окремо виділяють:

Релігійний копінг - звернення до релігійних практик і вірувань для отримання підтримки, заспокоєння і сенсу у важкій ситуації.

Зосередження та випуск емоцій - вираження своїх емоцій, щоб знизити емоційний тиск і отримати психологічне полегшення.

Гумор - використання гумору для зменшення рівня стресу і покращення емоційного стану.

В цій моделі копінгу також враховується вплив особистісних характеристик на вибір копінг стратегій. Такі фактори, як оптимізм, впевненість у собі, рівень соціальної підтримки і стиль атрибуції (локус контролю), значно впливають на те, які стратегії копінгу людина використовує.

Зазначені стратегії разом представляють широкий спектр підходів до подолання стресу, враховуючи різні особистісні та ситуаційні фактори. Вибір тієї чи іншої стратегії залежить від характеру стресора, особистісних характеристик індивіда та конкретних обставин. (Carver, Scheier & Weintraub, 1989).

Попри різноманіття класифікацій, більшість дослідників виділяють три основні стратегії копінг-поведінки: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення стресової ситуації. Реалізація копінг-стратегій може відбуватися у трьох сферах: поведінковій, когнітивній та емоційній. Когнітивні зусилля особи спрямовані на аналіз проблеми, складання можливого плану дій і пошук альтернативних варіантів виходу із ситуації. Емоційні зусилля допомагають людині контролювати свої почуття та шукати емоційну підтримку в оточуючих. Поведінкові зусилля сприяють досягненню бажаного результату.

Згідно з критерієм адаптивності, копінг-стратегії можна поділити на адаптивні, відносно адаптивні та неадаптивні (Войцеховська, Закалик, 2016).

Найбільш загальне розмежування копінг-стратегій відбувається на "ефективні/успішні" та "неефективні/неуспішні" стратегії.

"Неефективні" стратегії подолання, за думкою вчених, пов'язані з викривленим сприйняттям реальності, самообманом, потенційно шкідливою або навіть "патологічною" психодинамічною активністю особистості.

"Ефективною" копінг поведінкою визначається та, що реалістична, гнучка, більш усвідомлена, яка підвищує адаптивні можливості індивіда, передбачає його добровільний вибір і активну участь.

Критеріями ефективності копінг-стратегій можна вважати психологічне благополуччя, зниження вразливості до стресів, загальна задоволеність життям та розвиток професійний і особистісний розвиток.

Копінг характеризується відносною усвідомленістю і цілеспрямованістю когнітивних, емоційних та поведінкових зусиллях, що спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з навколишнім середовищем.

Аналізуючи дослідження та наукові роботи, залежно від підходу до розуміння копінг-поведінки, виділяють різноманітні фактори, які впливають на здатність особистості ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Загалом їх можна розділити на зовнішні та особистісні.

Зовнішні фактори, соціальні та економічні умови середовища також впливають на вибір копінг-стратегій. Стабільні соціально-економічні умови та підтримуюче середовище створюють сприятливі умови для ефективного подолання стресу. Навпаки, в умовах нестабільності або обмежених ресурсів люди можуть бути змушені використовувати менш ефективні стратегії копінгу.

Особистісні ресурси, такі як самоефективність, життєстійкість, самоповага та відчуття когерентності, визначають здатність особистості ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями (Родіна, 2019).

До особистісних предикторів стрес-долаючої поведінки відносять такі індивідуальні властивості особистості як рівень інтелектуального розвитку, когнітивний стиль, темперамент, рівень тривожності, локус контролю, резильєнтність, Я-концепцію, самосвідомість, емпатія, толерантність до невизначеності, оптимізм (Ярош, 2015; Олефір, 2011; Карамушка, 2023,).

Люди з високою резильєнтністю зазвичай проявляють оптимізм, гнучкість та здатність знаходити позитивні аспекти у складних ситуаціях.

Високий рівень самосвідомості дозволяє краще розуміти свої емоції та причини їх виникнення, що сприяє вибору адаптивних копінг-стратегій.

Емпатичні люди частіше використовують соціально-орієнтовані копінг-стратегії, такі як пошук підтримки та спілкування з іншими.

До внутрішніх ресурсів, що впливають на підвищення ефективності стрес долаючої поведінки військовослужбовців, включають стресостійкість, активну мотивацію подолання, інтернальний локус контролю, впевненість у собі, позитивне та раціональне мислення, емоційний інтелект та інші. Ці ресурси допомагають військовослужбовцям ефективно долати стрес.

П. Лушин аналізує особливості адаптації особистості в сучасному світі, розглядаючи два типи середовищ: VUCA-world (тривожний, нелінійний, некерований) і BANI-world (такий, що не піддається осмисленню). У випадку VUCA світу важливим фактором виживання є толерантність до невизначеності, тоді як у BANI світі основними характеристиками психіки є резильєнтність, гнучкість, чутливість до контексту, інтуїція та готовність до радикальних змін є толерантність до невизначеності, тоді як у BANI світі основними характеристиками психіки є резильєнтність, гнучкість, чутливість до контексту, інтуїція та готовність до радикальних змін (Лушин, 2021).

На копінг-поведінку військовослужбовців мають вплив також специфічні стресори, що є унікальними через обставини військової служби (Кокун і співавтори, 2023;).

Бойовий досвід (участь у бойових діях, власні поранення, поранення та смерть побратимів, постійна небезпека і загроза власному життю), соціальна ізоляція, психологічний тиск, високі вимоги до відповідальності, фізична навантаження, перебування в замкненому колективі, сувора військова дисципліна, обов'язок беззастережно виконувати накази командирів, відсутність контролю над власним життям часто змушують військових вдаватися до стратегій уникання та заперечення. Вони можуть уникати обговорення травматичних переживань або заперечувати їхній вплив на своє життя.

Бойовий стрес та травматичні події можуть сприяти зловживанню алкоголем або наркотиками як способом тимчасового зняття напруги. При проведенні дослідження психологічної адаптації військовослужбовців, мобілізованих до активних зон бойових дій, низькі показники за критеріями залученості, контролю та життєстійкості можуть свідчити про відчуття безпорадності, втрати контролю над подіями та незадоволеність життям. Військові можуть відчувати, що не можуть впливати на своє життя та справлятися з новими викликами, що може призводити до депресії та апатії (Завязкіна, Гайдаш, 2023).

Однак ці ж самі стресори змушують військових розвивати стратегії швидкого прийняття рішень та адаптації до непередбачуваних обставин. Це може включати використання проактивних стратегій, таких як планування та передбачення можливих загроз. Соціальна ізоляція та відсутність підтримки з боку родини та друзів змушують військових знаходити альтернативні джерела емоційної підтримки. Військовослужбовці часто покладаються на підтримку товаришів по службі, створюючи міцні соціальні зв'язки, які є критично важливими для подолання стресу. Постійне перебування в замкнутому колективі також впливає на вибір копінг-стратегій, орієнтованих на підтримання гармонії та уникнення конфліктів (Охорона психічного здоров'я в умовах війни, 2017; Elder&Clipp, 1989; Mattson, 2018; Кокурн і співавтори, 2023).

Дослідження показують, що ефективні копінг-стратегії у військовослужбовців та людей інших екстремальних професій (пожежників, рятувальників) включають як проблемно-орієнтовані, так і емоційно-орієнтовані підходи, що допомагають їм справлятися з екстремальними умовами служби. В кризових ситуаціях загрози життю переважаючою є копінг-стратегія вирішення проблеми. Також вираженими є стратегії аналізу проблеми та самоконтролю (Родіна, 2013)

Далі ми розглянемо детальніше такі особистісні предиктори стрес-долаючої поведінки як резильєнтність, локус контролю і толерантність до невизначеності.

1.2. Концепція резильєнтності

У давньогрецькі часи поняття резильєнтності асоціювалося з ідеєю сили духу та здатності витримувати і долати складні, болючі випробування.

Арістотель у "Нікомаховій етиці" розглядав стійкість як чесноту, яка дозволяє індивіду витримувати та адаптуватися до життєвих викликів і невдач. Він підкреслював важливість розвитку цієї якості, стверджуючи, що люди можуть зміцнювати силу духу, переживаючи та долаючи виклики, а регулярне додання невеликих випробувань готує людину до більших викликів. Арістотель також вважав, що стійкість повинна поєднуватися з іншими чеснотами, такими як справедливість, мудрість і мужність, щоб особистість могла не лише витримувати труднощі, а й розвиватися завдяки ним. Справжня сила духу проявляється не тільки в умінні витримати невдачі, але й у здатності переосмислити та винести з них уроки, сприяючи внутрішньому розвитку та досягненню вищого стану благополуччя. (Арістотель, IV століття до н.е.)

Концепція стійкості як центральної чесноти знайшла своє продовження в філософській школі стоїцизму. Стоїки вважали, що резильєнтність полягає не просто у витривалості перед труднощами, а в здатності зберігати раціональне та моральне ставлення незалежно від зовнішніх обставин. Наголошуючи на важливості самоконтролю та самодисципліни, представники цієї філософської школи стверджували, що справжню внутрішню силу можна розвинути через осмислене прийняття та адаптацію до життєвих викликів, а не через їх відкидання чи уникнення. Особистісний розвиток та

резильєнтність вимагають активної ментальної роботи, включаючи рефлексію, самоаналіз та виховання в собі відповідних чеснот.

Стоїцизм пропонує прийняття неунікненого, вчить знаходити внутрішній спокій у найбільш важких обставинах, підтримуючи ставлення, яке дозволяє переживати невдачі і труднощі з гідністю та рішучістю. Таким чином, стоїцизм розширив ідею резильєнтності, зробивши її не тільки практикою витримки, але й філософією повного життя в гармонії зі світом. (Стоїцизм. Луцій Анней Сенека. Епіктет. Марк Аврелій. Збірник, вид. Андронум, 2022)

У сучасній науковій літературі здатність психіки відновлюватися після несприятливих умов та успішно адаптуватись до життєвих негараздів і викликів, включаючи травми, особистісні кризи чи екстремальні обставини зазвичай зв'язана з поняттям «резильєнтність». Розуміння, як люди не тільки витримують, але й психологічно зростають і зміцнюються після складних життєвих випробувань або катастроф обумовлює науковий інтерес до цього поняття.

Значущість досліджень резильєнтності полягає в можливості зрозуміти, як люди справляються зі стресом і негараздами, відновлюються після травм та психічних розладів, особливо у контекстах тривалих соціальних чи особистісних криз. Резильєнтність - це здатність людини адаптуватися та справлятися зі стресом, негараздами, травмами чи іншим складним життєвим досвідом. Це включає вивчення механізмів адаптації та саморегуляції, які можуть допомогти людям не просто виживати, але й процвітати незважаючи на негаразди.

Проблематиці психічної стійкості (в тому числі військових) та пошуку найбільш ефективних моделей відновлення та розвитку особистості в складних життєвих ситуаціях пов'язаних із життям в умовах пандемій, соціально-політичних конфліктів, війни, загостренням соціально-економічних проблем в своїх дослідженнях приділили увагу такі вітчизняні вчені як: Т. Титаренко 2009 р. описує механізми контролю та

рівноваги, І. Ламаш та Н. Мікаїлова (2017) вивчають саморегуляцію особистісного розвитку і вдосконалення механізму зростання психічних можливостей індивіда, О. Євдокімова 2015 р. досліджує психоемоційне напруження, виснаження нервової системи бійців, С. Радзіковський та М. Середенко (2018) досліджують питання емоційно-вольової саморегуляції у бойових умовах.

Дослідженням концепції резильєнтності займаю також: О. П. Балущка, Д. Р. Кравцов, Я. О. Овсяннікова, О. Р. Охрименко, Н. П. Сергієнко, В. М. Синишина, О. М. Шелухіна, зарубіжні психологи С. Лютар, А. Мастен, Дж. Річардсон, О. Фріборг, сучасні українські вчені К. С. Балахтар, Н. Гусак, В. Чернобровкіна, А. Максименко, Г. П. Лазос, О. М. Хамініч, Л. М. Карамушка, В. М. Чернобровкін, О. Б. Морозова, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, М. В. Коновальчук, М. В. Савчин, С. І. Пирожков, Є. В. Божок, Н. В. Хамітов, О. А. Чиханцова, К. В. Гуцол, О. Кокун, Т. Мельничук, В. О. Сахон та ін.

Розуміння сутності резильєнтності потребує глибокого методологічного й теоретичного аналізу та емпіричного вивчення, оскільки вчені різних напрямів по-різному трактують даний феномен.

Загалом, поняття резильєнтність походить з екології, де воно означає здатність екосистем протистояти і відновлюватися після стихійного лиха або людської діяльності (Азаров, Задунай, 2020).

Лазос Г.П. однак вважає, що цей термін походить з фізики, де він позначає властивість матерії набувати початкової форми після деформації, отриманої в результаті тиску (опір матеріалів). (Лазос, 2018)

Початок вивчення та досліджень резильєнтності в психології розпочинається з часів ХХ ст., а термін “resilience” активно застосовується у медицині, біології та соціальних науках. Починаючи з 70-х рр. концепт “resilience” активно вивчається як в теоретичній так і в практичній площині, проводяться емпіричні дослідження. Історія концептуалізації поняття відображається в багатьох аналітичних оглядах (Garmezy, Masten, Best, Rutter, Luthar&Zigler, Cicchetti, Becker, Fletcher, Sarkar; Ungar.)

Багато досліджень присвячені питанням розмежування резилієнсу із резильєнтністю, стресостійкістю, копінгом, життєстійкістю та посттравматичним зростанням (Sanderson, Brewer, 2017; Chmitorz, 2017).

В англomовній літературі проводять межу між копінгом та резилієнсом, стверджуючи, що копінг – це активність, спрямована на подолання стресового впливу (що може бути як позитивною, нейтральною чи негативною), в той час як резилієнс є результатом (виключно позитивним) позитивного копінгу, рекомендуючи уникати використання термінів «резилієнс» та «копінг» як взаємозамінних (Rice, Liu, 2016).

Щодо різниці між резилієнтністю («resiliency») та резилієнсом («resilience»), то вона полягає в тому, що термін «резилієнтність» має відноситись до властивостей особистості, а резилієнс – є процесом (Cosco, 2016; Rudzinski 2017).

В українomовній літературі термін «resilience» перекладають як «стресостійкість», «життєстійкість», «життєздатність», «стійкість до травми», «психологічна пружність», «психологічна стійкість», що призводить до певної термінологічної плутанини.

Відмінність у змісті понять резилієнсу («resilience») та резильєнтності («resiliency»), полягає в тому, що резилієнс є *процесом*, а резильєнтність – *властивістю* (або *здатністю*) особистості (Ассонов та Хаустова, 2019).

Д. Ассонов в своєму дослідженні концепцій резилієнсу, спираючись на аналіз сучасної наукової літератури, виділяє 3 траєкторії, що характеризують резилієнс: (1) стабільне психічне функціонування під час стресового впливу, і як (2) швидке повернення до норми після деструктивної дії психотравмуючих факторів, і як (3) здобуття якісно нових рис та більш успішне функціонування як результат подолання психологічної травми резилієнсу притаманні одразу декілька траєкторій (стійкість та повернення до попереднього стану або повернення до попереднього стану та здобуття нових рис) (Ассонов та Хаустова, 2019).

Отже, було запропоновано визначити резилієнс як динамічний процес повернення до початкового стану, що постає фундаментом для подальшого можливого посттравматичного зросту (Sisto, 2019).

За визначенням Американської психологічної асоціації (American Psychological Association, 2023), *резилієнс* є процесом і результатом успішної адаптації людини до важких або складних життєвих обставин, насамперед, через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість, а також через пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог. (Кокун, Мельничук, Збірник 2023).

Резильєнтність – це розумова, фізична, емоційна та поведінкова здатність людини адаптуватися, відновлюватися та процвітати в ситуаціях ризику, викликів, небезпеки, складності та негараздів, а також вчитися та рости після невдач (Кокун та ін., 2022).

У сучасних наукових дослідженнях резильєнтності виокремлюють два основних підходи до її розуміння:

1) Резильєнтність як індивідуальна характеристика (ego-resiliency), риса особистості, що захищає від негараздів життя і виявляється через такі якості та міцність характеру, а також здатність адаптуватися до функціонування в різних зовнішніх умовах;

2) Резильєнтність як динамічний процес, у якому позитивна адаптація відбувається в умовах негараздів. У цьому розумінні резильєнтність концептуалізується як безперервний, активний процес появи чи розвитку нових сил і ресурсів адаптації та відновлення, який має нерівномірну динаміку в умовах виникнення нових ризиків.

Концепція резильєнтності не є фіксованою гіпотезою чи сукупністю принципів, резильєнтність - це дуже складний, динамічний процес, який передбачає взаємодію між людьми, а також їхнім оточенням і середовищем. Вона підкреслює важливість розуміння численних факторів, які сприяють підвищенню резильєнтності, та різних шляхів, якими люди можуть розвивати

життєстійкість. Теорія постійно розвивається, з'являються нові напрямки дослідження складного механізму цього поняття.

Дослідження показало, що резильєнтність - це не тільки питання індивідуальної сили, на неї впливає низка контекстуальних факторів, таких як соціальна підтримка, доступ до ресурсів і культурні цінності (Masten 2001). Дослідження резильєнтності як динамічного процесу активно продовжується та характеризується ще більшим міждисциплінарним взаємопроникненням і взаємопов'язанням.

М. Seligman стверджував, резильєнтність - не фіксована риса, а скоріше набір навичок, які можна розвинути за допомогою практики та тренувань (Seligman, 2000). Розвиток позитивних переконань та ставлення може допомогти індивіду розвинути резильєнтність і позбутись вивченої беспорядності (Seligman, 2011).

Проаналізувавши різні підходи до дослідження концепції резильєнтності можна зробити висновок, що це багатовимірний конструкт, який стосується саме властивості психіки людини відновлюватись та адаптуватись після несприятливих обставин та значних стресів.

Резильєнтність можна визначити як певну здатність підтримувати або відновлювати психічне здоров'я та благополуччя в умовах несприятливих обставин, таких як травма, жорстоке поводження, бідність, дискримінація та інші життєві стресори. Ця здатність може включати різні виміри, такі як когнітивні, емоційні, соціальні, фізичні, духовні. Резильєнтність не є сталою чи вродженою рисою, а радше динамічним процесом, який можна підтримувати, а також розвивати з часом за допомогою різних захисних і стимулюючих факторів (Сахон, 2023)

З психодинамічного погляду, резильєнтність визначається як здатність індивіда адаптуватися та впоратися з негативними умовами таким чином, що він зберігає свою психологічну цілісність і працездатність. Психодинамічна теорія акцентує на важливості внутрішніх психічних репрезентацій, несвідомих процесів та ранніх життєвих досвідів у формуванні особистісних

характеристик та поведінки. Особи, які пережили травми чи втрати, можуть розвинути захисні механізми для подолання емоційного дистресу, пов'язаного з цими випробуваннями. Втім, якщо ці механізми будуть неадаптивними, то вони призведуть до депресії чи тривоги. Резильєнтність у психодинамічному контексті включає здатність зберігати здоровий баланс між адаптивними та неадаптивними захисними механізмами.

Г. Лазос зазначає, що залежно від фокусу та предмету дослідження резильєнтність може розглядатися і як певна характеристика особистості, притаманна тій або іншій людині, і як динамічний процес, яка відіграє важливу роль у здатності та формуванні посттравматичного стресового зростання особистості (Лазос, 2018).

Важливим є вплив раннього життєвого досвіду на розвиток здатності людини впоратися з викликами. Наприклад, ранні досвіди прив'язаності можуть визначати здатність особи будувати підтримуючі відносини та регулювати емоції, що є ключовими для резильєнтності.

Американська дослідниця А. Masten. Вона робить фокус на багаторівневому аналізі нових уявлень про позитивну адаптацію та досліджує резилієнтність як багатовимірну концепцію, яка включає в себе не лише суто психологічні виміри, але й біологічні фактори.

Резильєнтність визначається як здатність (потенційна або вже проявлена) динамічної системи успішно адаптуватися до несприятливих факторів, які загрожують функціонуванню системи, життєздатності або розвитку; успішна адаптація або розвиток в контексті значного негативного впливу. (Masten, 2014)

На думку А. Masten, без адаптації люди не виживатимуть і не зможуть досягати успіху. Фактори ризику можуть включати в себе різний негативний досвід, тоді як фактори резильєнтності — «особливі таланти або ресурси». (Masten, 2014).

А. Masten припускає, що пізнавальні навички дітей і якість раннього холдингу в сім'ї, їхнє виховання в подальшому житті матиме захисну

функцію у дітей, що стикаються з труднощами (Masten,2014). Згодом, ці діти виростають у компетентних дорослих, які, за її даними, мають більш позитивну самооцінку, різноманітні позитивні риси характеру, кращу соціальну аперцепцію і розуміння іншого, творче мислення. За дослідженнями інших науковців, компетентні люди також мають більше зовнішніх ресурсів і соціального капіталу у формі підтримки всередині і поза сім'єю. А.Masten свідчить, що компетентні та резилієнтні особистості мають схожі адаптивні переваги та риси особистості.

За даними А. Masten, особистісна компетентність як важлива складова її адаптаційних систем може бути підвищена чи розвинена, так само як і прив'язаність, що пов'язана з ранніми етапами дитячого розвитку, може бути підсилена завдяки спеціально організованим психотехнічним процедурам (Masten, 2014).

Табл.1.1.

Перелік резильєнтних факторів за А. Masten

Резильєнтні фактори особистості	Адаптивні системи особистості
Ефективний холдинг у дитинстві та якість виховання	Прив'язаність; сім'я
Тісні стосунки з іншими дорослими	Прив'язаність; соціальна мережа
Тісні стосунки з іншими дорослими	Прив'язаність; родинні та партнерські системи
Інтелектуальний розвиток на навички вирішення проблем	Навчальна та мисленева системи ЦНС
Інтелектуальний розвиток на навички вирішення проблем	Системи саморегуляції ЦНС
Мотивація до успіху	Мотивація компетентності та пов'язана з нею система винагород (та

	позитивного підкріплення)
Особистісна ефективність	Мотивація компетентності
Віра, надія, сенс життя	Духовні і культурні вірування
Ефективне навчання	Освітні системи
Ефективність у стосунках із сусідами, колегами	Громади

Резильєнтність може бути пов'язана із такою здатністю особистості як менталізація. Менталізація - це здатність розуміти власні психічні стани та стани інших людей, включно з думками, почуттями, бажаннями, переконаннями та намірами, і використовувати цю інформацію, щоб орієнтуватися в соціальних взаємодіях і стосунках. Вона передбачає здатність рефлексувати та осмислювати психологічні переживання свої та інших людей, а також визнавати, що поведінка зумовлена внутрішніми психічними станами, а не зовнішніми обставинами.

Дослідження Н. Stein вивчає зв'язок менталізації та резильєнтність, як менталізація впливає на резильєнтність і чи може вона її підвищити. Результати показали, що менталізація, що включає здатність рефлексувати над власними та чужими психічними станами, сприяє розумінню власних і чужих емоцій та кращому управлінню емоціями, що збільшує резильєнтність (Stein, 2006).

Здатність до менталізації може покращувати резильєнтність особи, допомагаючи їй адаптуватися у складних обставинах, ефективно управляти власними емоціями та підтримувати здорові взаємини з іншими.

Е. Грішин провів аналіз досліджень резильєнтності за авторством Дж. Річардсон (Richardson, 2002), А. Мастен (Masten, 2014) та Г.Лазос (2018) та виділив внутрішні та зовнішні фактори резильєнтності, а також конкретні «вигоди» резильєнтності, тобто ті стани особистості та результати діяльності

суб'єкта, які досягаються завдяки розвинутій резильєнтності (Гришин, 2021).
(рис.1.1)



Рис.1.1. Взаємозв'язок факторів резильєнтності і бенефіціарних станів особистості

Схема показує, як фактори резильєнтності впливають на розвиток резильєнтності, а резильєнтність, у свою чергу, веде до формування бенефіціарного стану особистості. Ця схема дає розуміння, як різні аспекти взаємодіють між собою для формування стійкої та успішної особистості.

Дослідження факторів, що впливають на розвиток резильєнтності та визначення ефективних розвивальних ініціатив для підвищення резильєнтності становить важливий напрямок у психології.

Гришин Е. проводить аналіз та надає теоретичний огляд факторів і психологічних умов, що сприяють резильєнтності особистості/

Наведемо аналіз ключових аспектів

1. Цілі життя:

Фактор: Наявність чітко визначених життєвих цілей.

Засоби розвитку: Формування уявлення про важливість цілей через ідентифікацію джерел цінностей та пріоритетів.

2. Почуття узгодженості:

Фактор: Зрозумілість, осмисленість, керованість життєвих процесів.

Засоби розвитку: Робота над розумінням життєвих викликів, використання особистих ресурсів.

3. Позитивні емоції:

Фактор: Наявність позитивних емоцій.

Засоби розвитку: Тренінги з емоційної саморегуляції, актуалізація діяльностей, що викликають позитивні емоції.

4. Життестійкість:

Фактор: Сприйняття викликів як можливостей, відчуття контролю.

Засоби розвитку: Ситуаційна реконструкція, фокусування на тілесних відчуттях та емоціях.

5. Самооцінка:

Фактор: Визнання власних сильних сторін.

Засоби розвитку: Підтримка у визначенні внутрішніх ресурсів та сил.

6. Активні копінги:

Фактор: Використання активних стратегій для розв'язання проблем.

Засоби розвитку: Моделі вирішення проблем, планування дій.

7. Самоефективність:

Фактор: Віра в особисті здібності досягати успіху.

Засоби розвитку: Ідентифікація ресурсів самоефективності, осмислення попередніх успіхів.

8. Оптимізм і позитивний атрибутивний стиль:

Фактор: Позитивний спосіб тлумачення подій.

Засоби розвитку: Розвиток більш позитивного атрибутивного стилю, оптимістичний погляд на майбутнє.

9. Соціальна підтримка:

Фактор: Наявність міцної соціальної мережі.

Засоби розвитку: Покращення мережі підтримки, комунікаційні засоби.

10. Когнітивна гнучкість:

Фактор: Здатність позитивно переосмислювати та приймати негативні ситуації.

Засоби розвитку: Когнітивна терапія, релаксаційні техніки.

11. Релігійність і духовність:

Фактор: Використання релігійних і духовних практик.

Засоби розвитку: Духовні практики, релігійні копінг-стратегії.

Загалом, резильєнтність особистості корелює з такими психосоціальними факторами, як цілеспрямоване подолання викликів, переживання позитивних емоцій, моральна стійкість, когнітивна гнучкість, уміння регулювати емоції, чітке розуміння своєї мети чи місії, увага до фізичного здоров'я, та наявність активної соціальної підтримки.

Розвиток резильєнтності також залежить від націленості на життєві цілі, почуття узгодженості життя, переваги позитивних емоцій, адекватної самооцінки, активного копіngu, самоефективності, оптимізму, наявності та звернення за соціальною підтримкою, когнітивної гнучкості, і високої духовності (Грішин, 2021).

Загалом чинники, які сприяють психологічній стійкості та ефективному копіngu можна віднести до наступних рівнів: індивідуального, сімейного, колективного і суспільного.

На індивідуальному рівні, згадуються такі чинники, як позитивний копінг, який охоплює активні та духовні підходи до розв'язання проблем; позитивні прагнення, включно з оптимізмом і гумором; позитивне мислення, що залучає реструктуризацію думок; реалізм у самооцінці та очікуваннях; контроль над поведінкою через саморегуляцію; фізична підготовка; та альтруїзм.

На сімейному рівні важливими є емоційні зв'язки між членами сім'ї, ефективна комунікація, надійна підтримка, близькість і виховання дітей, а також здатність адаптуватися до змін.

На рівні робочого колективу/команди акцент робиться на позитивному психологічному кліматі, командній роботі, та згуртованості, що сприяє виконанню завдань і взаємопідтримці.

На суспільному рівні ключовими є чинники приналежності, згуртованості, зв'язаності та колективної ефективності, які визначають стійкість і функціонування громадських об'єднань.

Усі ці чинники в сукупності формують комплексний підхід до розуміння та підтримки психологічної стійкості в різноманітних життєвих сферах (Кокун, Мельничук, 2023).

Розглянемо чинники за рівнями більш детально:

Чинники індивідуального рівня

- Позитивний копінг. Процес подолання складних обставин, спрямування зусиль на вирішення особистих і міжособистісних проблем, а також прагнення зменшити або обмежити стрес чи конфлікт, включаючи активний/прагматичний, проблемно орієнтований та духовний підходи до подолання.

- Позитивні прагнення. Стан ентузіазму, активності та жвавості, включаючи позитивні емоції, оптимізм, почуття гумору (в тому числі під час стресу чи життєвого виклику), надію та гнучкість щодо змін.

- Позитивне мислення. Обробка інформації, застосування знань і зміна уподобань через реструктуризацію, позитивне переосмислення (рефреймінг), знайдення виходу з ситуації, гнучкість, переоцінку, перефокусування, позитивні очікування, позитивний світогляд та психологічну підготовку.

- Реалізм. Реалістичне опанування можливим, наявність реалістичних очікувань, самооцінки та самоцінності, впевненість, самоефективність, відчуття контролю та прийняття того, що знаходиться поза контролем або не може бути зміненим.

- Контроль поведінки. Процес моніторингу, оцінки та корегування емоційних реакцій для досягнення мети (тобто саморегуляції, самоуправління, самовдосконалення).

- Фізична підготовка. Фізична здатність ефективно функціонувати в різних життєвих сферах.

- Альтруїзм. Безкорислива турбота про благо інших, мотивація допомагати без очікування винагороди.

Чинники сімейного рівня

- Емоційні зв'язки. Емоційні зв'язки між членами сім'ї, включаючи спільний відпочинок та дозвілля.

- Комунікація. Обмін думками чи інформацією, включаючи вирішення проблем та управління відносинами.

- Підтримка. Усвідомлення доступності підтримки в сім'ї, включаючи емоційну, матеріальну, інструментальну, інформаційну та духовну підтримку.

- Близькість. Любов, близькість, відданість.

- Виховання. Батьківські навички.

- Адаптивність. Легкість адаптації до змін, пов'язаних із військовим життям, включаючи гнучкість ролей у сім'ї.

Чинники рівня робочого колективу/команди

- Позитивний психологічний клімат. Сприяння взаємодії всередині колективу, формування відчуття гордості за виконувану місію, лідерство, позитивне рольове моделювання, впровадження корпоративної політики.

- Командна робота. Координація роботи між членами команди (включаючи гнучкість).

- Згуртованість. Здатність команди виконувати комбіновані дії; згуртованість його членів у підтримці один одного та задачі, що виконується.

Суспільні чинники

- Приналежність. Інтеграція, дружба, включаючи участь у духовних/конфесійних організаціях, протоколах, церемоніях, соціальних службах, школах тощо.

- Згуртованість. Узи, які об'єднують людей у спільноті, включаючи спільні цінності та міжособистісну приналежність.

- Зв'язаність. Якість і кількість зв'язків з іншими людьми в громаді; включає зв'язки з місцем або людьми цього місця; різні її аспекти включають прихильність, структуру, ролі, відповідальність та спілкування.

- Колективна ефективність. Уявлення членів групи про здатність групи працювати разом.

Можна виокремити типи резильєнтності, які допомагають індивідам та групам адаптуватися та відновлюватися після різних викликів:

Фізична резильєнтність - це здатність тіла справлятися з фізичними змінами та швидко відновлюватися після перевантажень, хвороб чи травм.

Психологічна резильєнтність - характеризується здатністю людини адаптуватися до змін і невизначеностей, зберігаючи при цьому гнучкість та спокій у складних ситуаціях.

Емоціональна резильєнтність - включає вміння керувати своїми емоціями під час стресу, усвідомлювати свої почуття та впливати на них, що допомагає підтримувати оптимізм навіть у важкі часи.

Соціальна резильєнтність - відображає здатність груп та спільнот відновлюватися після кризових подій, що включає колективну адаптацію та відновлення після важких обставин.

Ці типи резильєнтності відіграють ключову роль у формуванні стійкості до життєвих викликів, допомагаючи людям та спільнотам ефективно протистояти та адаптуватися до різних ситуацій (Федорчук і співавтори, 2023).

Резильєнтність це не простий процес і він залежить не тільки від вище перерахованих факторів, а ще й від історичного і соціального контексту, від того що саме сьогодні проживає соціум.

У військовому контексті резильєнтність можна визначити як здатність військовослужбовців справлятися зі стресом, негараздами, а також травмами під час служби. Вона виступає важливим фактором підтримки психологічної готовності до виконання завдань за призначенням, особливо в умовах високого фізичного і психологічного стресу та підвищеного ризику,

включаючи бойові дії, розгортання, розлуку з сім'єю і вплив інших травматичних подій.

A. Simmons, L. Yoder (Simmons, Yoder, 2013), стверджують, що військова резильєнтність - це динамічна, а також багатовимірна концепція, на яку впливають індивідуальні, середовищні та організаційні фактори. Інші автори, T. W. Britt, R. R. Sinclair, A. McFadden, (Britt, 2013) зазначають, що військова резильєнтність - це багатовимірний конструкт, який включає когнітивні, емоційні, поведінкові, а також соціальні компоненти, на які впливають різноманітні індивідуальні та контекстуальні фактори.

Здатність розвивати, підтримувати резильєнтність розглядається як ключовий компонент програм підготовки, підтримки військовослужбовців із метою сприяння підвищенню ефективності їхньої роботи, зниження ризику виникнення проблем із психічним здоров'ям, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія. Наприклад, Comprehensive Soldier Fitness (CSF) - це програма, розроблена армією США на основі принципів позитивної психології. Була започаткована у 2009 році з метою покращення психологічного здоров'я та резильєнтності солдатів та їхніх родин.

Резильєнтність важлива для військових, оскільки вона допомагає справлятися з фізичними та психологічними навантаженнями, особливо під час бойових дій та інших стресових ситуацій. Стійкі солдати краще та швидше адаптуються до мінливих обставин, зберігають концентрацію уваги та ефективно діють під тиском. Резильєнтність може також допомогти зменшити ризик виникнення проблем з психічним здоров'ям, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресія і інших розладів, пов'язаних зі стресом, а також покращити загальне самопочуття. (Сахон, 2023)

Резильєнтність — багатогранне явище, яке в складних умовах життєдіяльності, таких як війна, служить психологічною опорою для різних верств населення. Розвиток навичок резильєнтності допомагає людям ефективніше справлятися з труднощами, протистояти дистресу, відновлювати

нормальне життя та зберігати психічне здоров'я (Федорчук і співавтори, 2023).

Розвинений рівень життєстійкості особистості впливає як на сприйняття ситуації, так і на реакцію на стрес. Особистість починає сприймати стресові ситуації не як катастрофічні або надзвичайно небезпечні, а як виклики для виявлення витримки, можливості оперативного прояву креативного мислення та здорового глузду, а також навичок взаємодії. Чим більше вольових якостей особистість може виявити, чим успішніше її дії під час подій, тим більш упевненою та самодостатньою стає людина. Говорячи про здатність учасників бойових дій протистояти негативному впливу стресу, долати труднощі та рухатися вперед, варто звернутися до психологічного конструкту «резильєнтність» (Безсмертна, 2024).

1.3. Теорія локус контролю.

Поняття «локус контролю» було запропоноване в 1954 році Дж. Роттером для пояснення інтерпретації людиною подій власного життя в межах шкали «інтернальність-екстернальність». Інтернальний локус контролю означає, що особистість шукає причини своїх дій у собі та бере відповідальність за своє життя на себе. Екстернальний локус контролю притаманний особистості, яка приписує відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам (іншим людям, фатуму, обставинам тощо) (Rotter, 1954).

Різні автори трактують локус контролю як:

- суб'єктивну оцінку особистісного контролю над подіями життя (Myers, D., 2013);
- схильність індивіда атрибутувати відповідальність за успіхи й невдачі зовнішнім обставинам або розглядати їх як власні досягнення чи

помилки (Є. Бажина, С. Голинкіна, В. Ільїн, М. Кондратьєв, С. Нартова-Бочавер);

- фактор впливу на метакогнітивний досвід, що обумовлює пізнавальну діяльність (Л. Виноградова, М. Холодна).

В сучасній психології концепція локусу контролю включає дві основні форми відповідальності.

- **Інтернальна** - особистість вважає себе відповідальною за все, що відбувається в її житті. Успіхи і невдачі залежать від її особистих якостей, компетентності, цілеспрямованості та зусиль.

- **Екстернальна** - особистість вважає, що відповідальність за події в житті лежить на інших людях або зовнішніх обставинах. Успіхи і невдачі є результатом зовнішніх сил, таких як везіння, випадковість або тиск оточення.

Rotter вважав, що локус контролю виступає важливим аспектом особистості, є її стійкою властивістю, яка формується в процесі соціалізації. Він виділив три потенційні джерела розвитку внутрішньої та зовнішньої орієнтації: культурні та соціально-економічні відмінності, а також стилі виховання. З'ясувалося, що нижчий соціально-економічний рівень сприяє зовнішній орієнтації. Стили виховання у родині також впливають на формування локусу контролю (Rotter, 1954).

Психологічні аспекти локусу контролю відображені в концепції компетентності R.White, яка розглядає здатність людини ефективно впливати на своє соціальне оточення (White, 1959).

В теорії мотивації досягнення McClelland & Atkinson фіксується зв'язок між високою потребою в досягненні та здатністю досягати своїх цілей (McClelland & Atkinson, 1961).

Концепція локусу контролю тісно взаємодіє зі структурою Я-концепції, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові складові, утворюючи цілісну інтегровану систему, яка впливає на формування ефективних або

неефективних поведінкових стратегій. Локус контролю не є автоматичним узагальненням успішних чи неуспішних дій, а є наслідком осмислення навколишнього світу та власного місця в ньому, інтегрованим у формування Я-концепції (Демчук, 2016) .

Тип локусу контролю визначає когнітивну оцінку складних ситуацій, зміну ставлення до життєвих труднощів та успішність їх подолання. Інтернальність тісно пов'язана з багатьма психологічними процесами та рисами особистості, такими як витривалість, емоційна стійкість, пошукова активність, високий рівень мотивації досягнення та самостійність. Особи з екстернальним локусом контролю характеризуються емоційною нестабільністю, низьким самоконтролем і високою напруженістю (Кокурн і співавтори, 2021).

Локус контролю як стратегія справляння з труднощами включає когнітивні, емоційні та поведінкові спроби подолання специфічних зовнішніх та внутрішніх факторів. Це форма поведінки, що виявляється в готовності індивіда до розв'язання життєвих проблем.

Інтернальність тісно пов'язана з багатьма психологічними процесами та рисами особистості, що дає змогу виокремити певні особистісні характеристики, які притаманні особам із внутрішнім і зовнішнім локусом контролю. Зокрема, виявлено зв'язок інтернальності з витривалістю, емоційною стійкістю, пошуковою активністю, високим рівнем мотивації досягнення, самостійністю тощо. Особи з екстернальним локусом контролю характеризуються як емоційно неврівноважені, з низьким самоконтролем і високою напруженістю.

Відповідно до досліджень Роттера, що екстернали більш безпорадні, у них слабка мотивація і вони схильні до конформізму. Екстернальний локус контролю супроводжується такими рисами, як невпевненість у своїх можливостях, тривожність, підозріливість, гнів та агресивність. Усвідомлення неможливості впливу на перебіг подій призводить до формування завченої безпорадності та зниження пошукової активності, на

відміну від осіб з інтернальним локусом контролю. Тому в деяких дослідженнях екстернальний локус контролю розглядається як один із діагностичних критеріїв особистісної безпорадності (Rotter, 1954).

Респонденти з високим рівнем суб'єктивного контролю частіше використовували адаптивні копінг-стратегії, такі як асертивні дії та вступ у соціальні контакти. Натомість особи з низьким рівнем суб'єктивного контролю схильні до дезадаптивних копінг-стратегій, таких як асоціальні та агресивні дії, а також уникнення (Демчук, 2016).

Інтернальний локус контролю пов'язаний із продуктивними копінг-стратегіями, такими як асертивні дії та вступ у соціальні контакти. Екстернальний локус контролю, навпаки, асоціюється з дезадаптивними стратегіями, що можуть дезорганізувати Я-концепцію особистості та сприяти проявам безпорадності (Демчук, 2016).

Особи з внутрішнім локусом контролю (які вірять у свою здатність контролювати події свого життя) мають низький рівень страху смерті, на противагу людям з зовнішнім локусом контролю (які вважають, що їхнє життя контролюється зовнішніми силами), які мають вищий рівень страху смерті. Це свідчить про те, що віра у власний контроль над життєвими обставинами допомагає зменшити тривогу, пов'язану зі смертю, а відчуття безсилля перед життєвими подіями може підвищувати рівень тривожності щодо смерті. Тобто внутрішній локус контролю сприяє зниженню тривожності щодо смерті, тоді як зовнішній локус контролю її підвищує (Tolor & Reznikoff 1967).

Вольове регулювання поведінки неможливе без урахування умов, в яких ця поведінка відбувається. Незважаючи на спрямованість поведінки на досягнення мети, кінцеві результати діяльності можуть не відповідати очікуванням і не залежати від інтенцій, волі чи зусиль особистості.

Локус контролю відображає ступінь, до якого людина вірить у свою здатність контролювати події власного життя. Військова служба проходить у складних умовах, із жорсткою регламентацією соціальних норм, суворою

ієрархією та необговорюваними наказами командирів, коли у військових відсутня можливість самостійно приймати рішення щодо свого життя. Вона супроводжується постійною фізичною та моральною напругою, пов'язаною з точним виконанням наказів і службових обов'язків.

З одного боку, сувора дисципліна і обов'язок виконувати накази можуть сприяти розвитку зовнішнього локусу контролю, коли військовослужбовці відчують, що вони не мають впливу на свої життєві обставини.

З іншого боку, досвід адаптації до складних умов і здатність знаходити способи впливу на обставини можуть стимулювати розвиток внутрішнього локусу контролю.

В дослідженні ціннісно-сислової сфери військовослужбовців з різним досвідом участі у бойових діях виявлено, що військовослужбовці, які не перебували в зоні ведення бойових дій, мають вищі показники по шкалам, що оцінюють рівень впевненості людини у власних силах і здатності контролювати події свого життя і рівень переконання людини щодо можливості контролю над своїм життям загалом (ухвалювати вільні рішення і реалізовувати свої плани). Це свідчить про те, що особи, що не мали бойового досвіду більше впевнені у своїй здатності контролювати своє життя і робити вільні рішення, тоді як учасники бойових дій відчують себе менш контролюючими власне життя (Журавльова & Кротюк, 2020).

Крім того, виявлено, що у військовослужбовців-учасників бойових дій, зі збільшенням віку, знижується віра в можливість контролю та управління власним життям, а також знижується осмисленість життя (Журавльова & Кротюк, 2020).

Автори дослідження ефективності діяльності військовослужбовців внутрішніх військ МВС України розглядають різні аспекти, що впливають на ефективність діяльності військовослужбовців, зокрема оцінюють локус контролю. За результатами дослідження встановлено, що більшість військовослужбовців, які взяли участь в опитуванні, мають середній рівень

інтернальності, що вказує на їх прагнення до контролю власного життя. Лише незначна частина військовослужбовців має високий рівень впевненості у своїх можливостях контролювати події життя (Мацегора і співавтори, 2013).

Методичний посібник, розроблений О.М. Кокуном, В.М. Морозом, І.О. Пішком і Н.С. Лозінською, спрямований на підготовку військовослужбовців до виконання бойових завдань. Він охоплює теоретичні та практичні аспекти психологічної готовності, надаючи рекомендації для підвищення її рівня у військових. У посібнику розглядається локус контролю як важливий аспект психологічної готовності військовослужбовців. Цей параметр аналізується у контексті загальної інтернальності, яка визначає віру військових у здатність контролювати події свого життя і професійної діяльності. Оцінка локусу контролю включає такі шкали, як впевненість у своїх силах, контроль над життям, готовність до виклику, що дозволяє визначити рівень психологічної стійкості та здатності до саморегуляції у військових. За результатами дослідження було визначено, що 30% військовослужбовців, які брали участь в дослідженні, мають високий рівень інтернальності, що вказує на їх прагнення контролювати своє життя і професійну діяльність. Низькі показники інтернальності свідчать про екстернальний локус контролю, де військовослужбовці вважають, що події їхнього життя залежать від зовнішніх обставин (Кокун і співавтори, 2021).

Дослідження американських науковців, яке вивчало зв'язки між кластерами симптомів ПТСР за п'ятифакторною моделлю та локусом контролю у ветеранів бойових дій показало що зовнішній локус контролю був позитивно пов'язаний із симптомами уникання та оніміння, а також із загальною тяжкістю симптомів ПТСР (Smith & others, 2018).

1.4. Дихотомія толерантності до невизначеності.

Геракліт (близько 535 – 475 до н. е.) був давньогрецьким філософом, відомим своїм вченням про постійну змінність всесвіту. Його основна ідея полягала в тому, що все у світі перебуває у постійному русі і зміні. Відома фраза Геракліта "все тече" (грец. "πάντα ῥεῖ") втілює цю концепцію. Він також стверджував, що "неможливо увійти в ту саму річку двічі", підкреслюючи, що вода в річці постійно змінюється, так само як і сам світ. Для Геракліта зміна була фундаментальною властивістю реальності, а невизначеність і рух були невід'ємними аспектами існування. Він вважав, що протиріччя і конфлікти є джерелом розвитку і змін, а гармонія виникає з напруженості і боротьби протилежностей.

Парменід (близько 515 – 450 до н. е.) теж давньогрецький філософ, який представляв абсолютно протилежний погляд на реальність. Він вважав, що справжня реальність є незмінною і постійною. Його основна ідея полягала в тому, що зміна є ілюзією, і те, що ми сприймаємо як зміну, насправді є обманом наших почуттів, а існування єдине, незмінне і вічне. Парменід стверджував, що справжнє буття є незмінним, неподільним і постійним. Він вважав, що те, що дійсно існує, не може змінюватися, оскільки зміна передбачає перехід від буття до небуття або навпаки, що є неможливим.

Геракліт і Парменід представляли два радикально протилежні погляди на природу реальності. Геракліт бачив світ як динамічний і постійно змінний, де зміна і конфлікт є природними і необхідними для існування. Парменід, навпаки, бачив світ як статичний і незмінний, де всі зміни є лише ілюзією.

Арістотель зробив внесок у розуміння невизначеності через свої принципи логіки і детермінізму. Його вчення про взаємовиключність опозицій, детерміністичний світогляд та розмежування можливого і необхідного формують основу для класичного розуміння невизначеності. Арістотель вважав, що всі події у світі підлягають певним законам логіки та причинності. Це призводить до детерміністичного світогляду в якому всі

події є передбачуваними за умовами їх попередніх причин. Таким чином, невизначеність можна звести до браку інформації про причини, а не до фундаментальної невизначеності у самих подіях. В рамках концепції “потенціалу і акту” Арістотель стверджував, що всі речі існують у двох станах: як потенційні можливості та як реальні актуалізації цих можливостей. Невизначеність виникає у фазі переходу від потенціалу до акту, коли можливість ще не стала реальністю. Це перехідне становище і є джерелом невизначеності у багатьох ситуаціях.

Слід зазначити, що з самого початку досліджень у науковому обігу паралельно співіснують два поняття: «толерантність до невизначеності» та «інтолерантність до невизначеності».

Толерантність до невизначеності описує здатність особи спокійно приймати неоднозначні, суперечливі або невизначені ситуації, зберігаючи при цьому психологічну стабільність. Інтолерантність до невизначеності, навпаки, характеризується труднощами в прийнятті таких ситуацій, що часто призводить до підвищеного рівня тривожності та стресу.

Дихотомія означає поділ на дві взаємовиключні категорії, що добре підходить для опису спектру відносин до невизначеності: від високої толерантності до інтолерантності. Використання найменування "дихотомія" підкреслює наявність двох протилежних полюсів у відношенні до невизначеності, що дає змогу чітко диференціювати ці два стани (Juls & Gendölf, 2024).

На нашу думку є коректним використання найменування дихотомія толерантності до невизначеності, що відображає концептуальну різницю між толерантністю та інтолерантністю до невизначеності.

В узагальненому вигляді для толерантної до невизначеності особистості характерними є: потяг до невизначених ситуацій; почуття комфорту у момент перебування у невизначеній ситуації; сприймання невизначених ситуацій як бажаних; здатність розмірковувати над проблемою, навіть якщо є невідомими усі фактори та можливі наслідки прийняття рішення; здатність приймати

конфлікт та напруження, що виникають у невизначених ситуаціях; здатність опиратись відсутності зв'язку та логіки у інформації що надходить; здатність приймати невідоме; здатність сприймати нові, незнайомі та ризиковані ситуації як стимулюючи; готовність пристосуватись до невизначеної ситуації чи ідеї (Bochner, 1965; Craik, 2001).

Для інтолерантної особистості характерним є: сприйняття невизначеної ситуації як джерела загрози; тенденція до винесення полярних суджень по типу «чорне-біле»; намагання приймати поспішні рішення, часто без урахування справжнього стану справ; потяг до очевидного та безумовного прийняття чи відторгнення у відносинах з іншими людьми; нездатність до мислення у категоріях ймовірностей та намагання уникати непрозорого та неконкретного; схильність реагувати занепокоєнням на незрозумілі ситуації; потреба у категоризації; неможливість припустити наявність позитивних та негативних характеристик всередині одного об'єкту; дихотомічність сприймання; нездатність сприймати суперечливі, та такі, що швидко змінюються стимули; пошук безпеки та намагання уникнути невизначеності; надання переваги знайомому, відторгнення всього незвичного (Bochner, 1965; Craik, 2001).

Френкель-Брунсвік розглядала інтолерантність до невизначеності як емоційну і перцептивну особистісну змінну, яка характеризується труднощами у прийнятті неоднозначних або суперечливих інформаційних стимулів. Люди з високим рівнем інтолерантності до невизначеності виявляють значну тривожність і стрес у ситуаціях, де немає чітких вказівок або визначених результатів. Вони схильні до ригідності мислення, що призводить до ухиляння від складних або незрозумілих ситуацій.

Інтолерантність до невизначеності проявляється через низку поведінкових і когнітивних характеристик, включаючи високий рівень тривожності при зіткненні з неоднозначною інформацією чи загрозою такої ситуації, навіть якщо вона означає розвиток і позитивні зміни; схильність до спрощення складних ситуацій, намагаючись уникнути невизначеності;

відразу до змін і нових ситуацій, які можуть викликати непередбачувані результати; прагнення до чітких структур і впорядкованості в усьому, а також високу чутливість до невизначеності, що викликає сильну емоційну реакцію на будь-яку невизначеність.

На противагу, толерантність до невизначеності розглядається як емоційна і перцептивна характеристика особистості, яка впливає як на емоційні реакції, так і на сприйняття інформації. Люди з високою толерантністю до невизначеності здатні краще справлятися з складними і неоднозначними ситуаціями, схильні до більш гнучкого мислення і менш схильні до ригідності у своїх переконаннях. Толерантність до невизначеності сприяє особистісному розвитку, оскільки дозволяє людині адаптуватися до нових умов, зберігати відкритість до нової інформації та бути готовою до змін. Вона також позитивно корелює з такими характеристиками, як відкритість до досвіду, гнучкість мислення, емоційна стабільність і здатність до креативного мислення. Толерантність до невизначеності – це здатність людини сприймати неоднозначну, суперечливу або невизначену інформацію без надмірної тривожності та стресу, залишаючись психологічно гнучкою і відкритою до нових можливостей і змін (Frenkel-Brunswik, 1949).

Робота Френкель-Брунsvік щодо інтолерантності до невизначеності була проведена в контексті досліджень особистісних змінних, які впливають на когнітивні та емоційні реакції індивідів на неоднозначні ситуації. Її дослідження відбувалося у післявоєнний період, коли психологи активно вивчали фактори, що впливають на формування авторитарних рис особистості та соціальних упереджень.

Френкель-Брунsvік, працюючи разом з іншими вченими, в тому числі Т. Адорно, була частиною дослідницької групи, що досліджувала авторитарну особистість. Її робота була частиною ширшого проекту, який включав вивчення таких явищ, як етнічні стереотипи, антисемітизм та загальні упередження. У цьому контексті інтолерантність до невизначеності розглядалась як риса, яка пов'язана з авторитаризмом та догматизмом.

В основі підходу Френкель-Брунсвік було покладено психоаналітичний концепт «емоційної амбівалентності» як співіснування у одного індивіда протилежних емоцій, почуттів, установок відносно об'єкта. Вчена прийшла до висновку, що витіснена амбівалентність може проявлятися на когнітивному рівні у вигляді ригідного та неадекватного сприйняття реальності. Описаний нею тип особистості, котрий володіє високим рівнем інтолерантності до невизначеності як такий, характеризується тенденцією до прийняття рішень за принципом «чорне-біле», до формулювання висновків без урахування значущих чинників та реального стану речей; прагне до безумовного прийняття або відторгнення у відносинах з іншими людьми. Люди з високим рівнем інтолерантності до невизначеності мали тенденцію до чітких і ригідних світоглядів, які допомагали їм уникати тривоги, викликані невизначеністю. Ця риса також була пов'язана з негативним ставленням до різноманітності та схильністю до авторитарних переконань (Томаржевська, 2018).

Представники західної наукової традиції розуміють толерантність до невизначеності як: індивідуальну (особистісну) змінну, індивідуальну схильність, здібність, що має відношення до когнітивної та емоційно-вольової сфери особистості, тенденцію сприймання, культуральну складову, розбіжність реакцій та характеристику індивідуальної саморегуляції. (Budner, 1962; Furnham, 1995; Norton, 1975).

Так Budner виокремлює три характеристики невизначених ситуацій (новизна, складність, нерозв'язність) та, відповідно, три типи невизначених ситуацій: 1) нова, невідома, нестандартна (така, що зумовлена недостатньою кількістю чи відсутністю стимулів/подразників); 2) комплексна (така, що містить у собі занадто багато стимулів/подразників); 3) суперечлива (така, що містить суперечливі стимули/подразники) (Budner, 1962).

Р. Нортон пропонує розглядати інтолерантність до невизначеності як рису особистості, що пов'язана з низкою поведінкових феноменів, наприклад із небажанням аналізувати проблеми в конкретних термінах та надаючи

перевагу ясним, зрозумілим ситуаціям. Вчений визначає толерантність до невизначеності як тенденцію сприймати неоднозначну інформацію як різновид психологічного дискомфорту чи загрози (Norton, 1975).

Спираючись на проведений ним контент-аналіз статей з «Psychological Abstracts» за 1933 – 1970 роки, що торкалися проблем невизначеності, Нортон виокремив вісім різних категорій, що визначають невизначеність, але при цьому вони є взаємно проникливими, кожна категорія включає в себе аспекти всіх інших категорій.

Назвемо ці категорії:

1. множинність суджень; 2. неточність, неповнота та фрагментарність; 3. вірогідність; 4. неструктурованість; 5. дефіцит інформації; 6. ненадійність; 7. несумісність та суперечливість; 8. незрозумілість (Norton, 1975)

В своєму теоретико-емпіричному дослідженні С. Кузікова розглядає поняття толерантності до невизначеності як багатовимірний конструкт, який суттєво впливає на процеси саморозвитку особистості, її життєстійкість, пристрасність та оптимізм, а також важливу психологічну рису, що дозволяє людині ефективно функціонувати в умовах нестабільності та змін.

Високий рівень толерантності до невизначеності пов'язаний зі сміливістю, сприяє оптимізму і готовності до саморозвитку, включаючи готовність до прийняття ризику і адаптацію до нових умов. Розвиток сміливості та толерантності до невизначеності може сприяти підвищенню адаптивності і готовності до змін (Кузікова, 2018).

Як вказує П. Лушин, толерантність до невизначеності в крайньому своєму прояві – це позитивне ставлення до ситуацій невизначеності, неоднозначності, множинного вибору, отримання від перебування у таких ситуаціях задоволення і свідоме прагнення їх знову пережити; проте зазвичай толерантність до невизначеності – це ставлення до ситуацій

невизначеності як до неминучих, з якими потрібно справлятися і які потрібно пережити (Лушин, 2003).

С. Литвин розглядає толерантність до невизначеності як складний психологічний конструкт який охоплює різні аспекти, такі як особистісні риси, когнітивні процеси та переживання та виділяє 13 компонентів цього конструкту. Толерантність до невизначеності впливає на здатність особистості адаптуватися до ситуацій, що супроводжуються нестачею інформації або суперечливими даними (Литвин, 2019).

Таким чином, толерантність до невизначеності як психологічний конструкт, включає такі компоненти:

- здатність прийняти факт або явище без пояснення;
- здатність утримувати взаємосуперечливі судження, ратифікувати двозначність, амбівалентність;
- спокійне або зацікавлене ставлення до хаосу та неупорядкованості;
- здатність працювати із повною самовіддачею не будучи певним у результаті;
- здатність почати важливу справу без абсолютної підготовки;
- здатність відчувати процесуальність і плинність сталих речей;
- чутливість до «заморожування» процесу;
- здатність комфортно переживати власні сумніви, незнання, ірраціональність власних переживань та поведінки;
- спокійне або зацікавлене ставлення до суб'єктивності інших людей, діалогічність; готовність до спонтанності та заохочення свободи у близьких стосунках;
- усвідомлення самоплинності та незалежності данностей від волі людини, спокійне ставлення до випадкових процесів;
- толерантність до непізнаваності, вміння прийняти невідоме;
- здатність спокійно переживати неясність та незавершеність у спілкуванні, спокійне ставлення до паузи та тиші;

- комфортне переживання ситуації, у якій невідомі думки та ставлення важливих людей; усвідомлення відносності та «ігрового характеру» конвенційних норм культури та соціуму;

- усвідомлення власних способів привнесення визначеності, які спрацьовують автоматично

- перехід від «старої етики» до кордоцентризму (перехід від старої етики до кордоцентризму можна вважати еволюцією етичних систем від жорстких, часто зовнішньо нав'язаних етичних норм до більш індивідуального, внутрішнього розуміння моральності. Моральність визначається внутрішнім світом людини, внутрішнім голосом, емпатією, любов'ю і співчуттям при прийнятті етичних рішень.);

Концепція кордоцентризму спрямована на розвиток внутрішньої моральної свідомості, духовності і гармонії з собою та оточуючими. Це перехід від зовнішнього авторитету до внутрішнього авторитету. Вважаємо, що така зміна зовнішнього авторитету в духовних і емоційних аспектах людського життя на внутрішній, може бути розглянута в контексті зміни локусу контролю з екстернального на інтернальний. Такий перехід передбачає зміну погляду на те, що керує нашим життям і процес розвитку та формування внутрішнього авторитету, заснованого на духовних цінностях і емоційній стійкості. Людина починає визнавати свою здатність контролювати свої дії, приймати рішення і нести відповідальність за результати. Така зміна підвищує самоповагу, покращує здатність до саморегуляції і збільшує відчуття власної ефективності. Підвищення здатності до саморефлексії і емоційного інтелекту дозволяє краще розуміти себе і свої мотиви. Такий перехід є не лише особистісним, але і відображає глобальні зміни в суспільстві в цілому.

Засновником концепції українського кордоцентризму є Григорій Сковорода, видатний український філософ, поет і педагог XVIII століття. Його вчення базувалося на ідеї, що серце (лат. "cor") є центром духовного

життя людини і джерелом моральних цінностей. Сковорода вважав, що саме серце, а не розум чи зовнішні обставини, повинно бути основою морального вибору і духовного розвитку. Винахідником терміна «кордоцентризм» є О. Кульчицький, автором концепту «український кордоцентризм» – Я. Гнатюк (Г. Сковорода, 1769; О.Кульчицький; Я.Гнатюк, 2010).

Кордоцентризм Сковороди мав значний вплив на розвиток української філософської думки і культури. Його ідеї про важливість внутрішнього світу, духовності та морального вдосконалення залишаються актуальними і сьогодні, особливо в контексті пошуку нових підходів до моральності та етики у сучасному суспільстві.

В дослідженні толерантності до невизначеності в контексті життєстійкості, толерантність до невизначеності визначається як здатність людини приймати нові, неструктуровані, неоднозначні ситуації без надмірного стресу та тривожності (Фалько, Остополець & Шарапова, 2024.)

Людина як суб'єкт життєдіяльності намагається освоїти і структурувати не тільки навколишній світ, але й власний внутрішній світ. Зовнішній і внутрішній світи резонують, ускладнюючи життєдіяльність людини, особливо в умовах сучасних глобальних змін і нестабільності.

В умовах сучасного світу, сповненого політичною та економічною нестабільністю, системними трансформаціями, війною, різноманітними кризами, невизначеність є постійною складовою нашого життя, яка вимагає від людей гнучкості, сензитивності до змін, відкритості та здатності приймати рішення в умовах непередбачуваності. Людина як суб'єкт життєдіяльності намагається освоїти і структурувати не тільки навколишній світ, але й власний внутрішній світ. Зовнішній і внутрішній світи резонують, ускладнюючи життєдіяльність людини, особливо в умовах сучасних глобальних змін і нестабільності (Фалько, Остополець & Шарапова, 2024).

Кризи й інші перехідні періоди в житті людини розглядаються як необхідний елемент особистісної еволюції. Саме здатність особистості толерувати невизначеність дає можливість з'являтися чомусь новому.

Наявність конфлікту, хаосу, невизначеності в кожній конкретній ситуації є ознакою переходу на новий виток розвитку, формування нової особистісної ідентичності (Лушин, 2003).

Водночас певні аспекти особистісного зростання можуть включати протилежні або навіть конфліктні цінності, цілі або напрями самоактуалізації. Особистість може відчувати напруженість, стрес між прагненням до бажання зберегти свою ідентичність і бажанням змінюватися, між прагненням до стабільності й потребою в інноваціях і змінах (Хілько, 2024).

Толерантність до невизначеності є важливою для розвитку життєстійкості, яка дозволяє більш ефективно адаптуватися до змін та долати труднощі життя. Розвинена толерантність може виступати як передумовою, так і наслідком успішного вибору майбутнього, допомагаючи подолати екзистенційну тривогу щодо його непередбачуваності та невизначеності (Фалько, Остополець & Шарапова, 2024).

Автори зазначеного дослідження стверджують, що прийняття ризику є важливим компонентом високої толерантності до невизначеності. Здатність приймати ризик пов'язують з переконаністю людини в тому, що все те, що з нею відбувається, сприяє її розвитку завдяки знанням, які вона черпає з досвіду, байдуже, позитивного чи негативного. Людина, яка розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готова діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на власний страх і ризик. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань із досвіду й подальше їх використання (Фалько, Остополець & Шарапова, 2024).

Намагання уникнути невизначеності може призвести до ригідності, застрягання в рутині, зниження активності, переживання страху змін та обмеження особистісного потенціалу. Це підкреслює важливість розвитку толерантності до невизначеності для підтримки життєстійкості та ефективної адаптації до умов динамічного та непередбачуваного життя та зменшення екзистенційної тривоги (Фалько, Остополець & Шарапова, 2024).

Військова служба, особливо в зоні бойових дій, нерозривно пов'язана з високим рівнем невизначеності, непередбачуваністю, недостатністю інформації та швидкою зміною тактичної ситуації, постійною загрозою життю і здоров'ю. Ці фактори створюють середовище, яке вимагає від військовослужбовців значної психологічної стійкості, адаптивності до нових умов, здатності приймати рішення в умовах невизначеності та зберігати ефективність під тиском.

Військовий психолог С. Черевичний визначає толерантність до невизначеності ключовим аспектом у прийнятті рішення оператором Сил Спеціальних Операцій (ССО) в бою (Черевичний, 2022).

Для толерантного до невизначеності оператора ССО характерні: високий рівень стійкості до несприятливих чинників; потяг до невизначених ризикованих ситуацій; відсутність деструктивної тривоги у момент перебування в невизначеній ситуації; сприймання невизначених ситуацій іноді як бажаних; здатність розмірковувати над проблемою, навіть за відсутності повного обсягу інформації; мобілізація зусиль, щоб протистояти дискомфорту, тривозі, напруженню, які виникають у невизначених ситуаціях; здатність опановувати нове, раніше невідоме; постійна готовність до адекватного оцінювання ситуації та прийняття рішень в умовах невизначеності.

Для інтолерантного оператора ССО характерні: високий рівень тривожності в ситуаціях невизначеності; намагання приймати поспішні рішення, часто без оцінювання ситуації та урахування справжнього стану справ; сприйняття невизначеної ситуації як джерела загрози; жорстка регламентація усіх сфер життєдіяльності; шаблонність мислення та прийняття рішень, тенденція до винесення полярних суджень типу «чорне – біле»; нездатність мислити категоріями ймовірностей, намагання уникати непрозорого та неконкретного; схильність до реагування занепокоєнням на незрозумілі ситуації; пошук безпеки та намагання уникнути невизначеності;

надання переваги вирішенню проблеми знайомим шляхом, відторгнення всього незвичного (Черевичний, 2022).

Оператори ССО, яким притаманна толерантність до невизначеності, спроможні в ситуаціях фрустрації шукати оптимальні рішення, відповіді, способи вирішити певне завдання, незважаючи на невизначеність, а також приймати адекватні ситуації рішення. Вони не схильні до шаблонних рішень, завжди креативно і нестандартно намагаються вирішувати завдання будь-якої складності.

Натомість в операторів з інтолерантністю до невизначеності, фрустраційні перешкоди викликатимуть тривогу, розгубленість, невпевненість, страх тощо. Такі оператори не зможуть адекватно оцінити ситуацію та дуже складно прийматимуть рішення, які суперечать стандартному алгоритму або вказівкам старшого командира (Павлушенко, 2023).

Сила, врівноваженість, рухливість нервової системи, низький рівень тривожності, фрустрованості, ригідності, толерантність до невизначеності, готовність до ризику, конструктивні копінг-стратегії, спрямовані на позитивне переоцінювання фруструючої ситуації, планування вирішення проблеми, взяття відповідальності на себе є психологічними чинниками фрустраційної толерантності як професійно важливої властивості оператора ССО (Павлушенко, 2023).

Толерантність до невизначеності доцільно розглядати як вибір серед кількох альтернатив, поєднаних з невпевненістю та ризиком (Черевичний, 2022).

Військовослужбовці з високим рівнем толерантності до невизначеності демонструють значну стійкість до несприятливих чинників бойової обстановки. Вони зберігають спокійний психічний стан і розсудливість навіть за наявності фрустраторів, сприймаючи перешкоди як життєві уроки без особливих нарікань на себе. Навпаки, військовослужбовці з низьким рівнем толерантності до невизначеності демонструють меншу стійкість до

несприятливих чинників. Фрустраційні ситуації знижують їхню ефективність у виконанні завдань, ускладнюючи прийняття рішень і виконання обов'язків.

Висновки до Розділу I.

У цій роботі розглядаються три ключові предиктори копінг-стратегій: резильєнтність, локус контролю та толерантність до невизначеності. Ці фактори відіграють важливу роль у формуванні та виборі копінг-стратегій військовослужбовцями, що впливає на їхню здатність адаптуватися та діяти ефективно в умовах стресу і невизначеності.

Резильєнтність визначається як здатність особистості успішно адаптуватися до важких або складних життєвих обставин через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість, а також через пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог. Ця здатність проявляється як у фізичній, так і в психологічній, емоційній та соціальній площинах. Резильєнтність є ключовим фактором, що допомагає військовослужбовцям ефективно справлятися з викликами, які виникають під час служби, зокрема в умовах бойових дій. Вона підтримує їхню психологічну готовність та допомагає знизити ризик виникнення проблем із психічним здоров'ям, таких як ПТСР чи депресія.

У військовому контексті резильєнтність допомагає військовослужбовцям справлятися з фізичними та психологічними навантаженнями, включаючи бойові дії, розгортання та вплив інших травматичних подій.

Локус контролю визначає ступінь, до якого люди вважають, що вони мають контроль над подіями у своєму житті. Інтернальний локус контролю вказує на віру людини у власну здатність контролювати події свого життя, тоді як екстернальний локус контролю передбачає, що зовнішні сили або обставини визначають результати. У військовому контексті інтернальний локус контролю може сприяти більш ефективному управлінню стресом та прийняттю відповідальності за власні дії.

Толерантність до невизначеності розглядається як здатність людини приймати нові, неструктуровані, неоднозначні ситуації без надмірного стресу та тривожності. Це включає сприйняття невизначених ситуацій як бажаних, здатність розмірковувати над проблемою навіть за відсутності повного обсягу інформації, мобілізацію зусиль для протистояння дискомфорту та тривозі. Військовослужбовці з високою толерантністю до невизначеності здатні краще адаптуватися до ситуацій невизначеності та приймати ефективні рішення в умовах стресу.

Резильєнтність, локус контролю та толерантність до невизначеності є важливими чинниками, що впливають на копінг-поведінку військовослужбовців в умовах війни. Високий рівень цих характеристик допомагає військовим ефективно справлятися з фізичними та психологічними викликами, приймати відповідальні рішення в умовах невизначеності та підтримувати високу бойову готовність. Розуміння та розвиток цих характеристик можуть сприяти підвищенню ефективності програм психологічної підготовки та підтримки військовослужбовців, забезпечуючи їхню здатність адаптуватися та діяти ефективно в складних та непередбачуваних умовах.

РОЗДІЛ II. МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

Метою даного дослідження є вивчення психологічних особливостей копінг-стратегій військовослужбовців з урахуванням їх індивідуальних властивостей, таких як резильєнтність, локус контролю та толерантність до невизначеності. Дослідження спрямоване на виявлення зв'язку між цими характеристиками та вибором копінг-стратегій, а також на порівняння копінг-стратегій військовослужбовців з копінг-стратегіями цивільних осіб.

Завдання і етапи дослідження:

Визначення значення психологічних характеристик:

Визначити значення резильєнтності, локусу контролю та толерантності до невизначеності та серед військовослужбовців.

Для цього використовуватимуться стандартизовані психологічні тести та анкети, що дозволяють оцінити дані характеристики.

Дослідження зв'язку психологічних характеристик з вибором копінг-стратегій:

Дослідити копінг стратегії військових.

Дослідити, чи резильєнтність, локус контролю та толерантність до невизначеності впливають на вибір копінг-стратегій військовослужбовців.

Використовуватимуться кореляційний та регресійний аналізи для виявлення статистично значущих зв'язків між цими змінними.

Порівняння копінг-стратегій військовослужбовців і цивільних і дослідження впливу військової служби на локус контролю особистості

Порівняти копінг-стратегії військовослужбовців з копінг-стратегіями цивільних осіб для виявлення відмінностей та подібностей.

Порівняти значення локус контролю військовослужбовців і цивільних осіб.

Дослідити, чи залежить локус контролю особистості від перебування на військовій службі.

Залучатимуться дві групи респондентів: військовослужбовці та цивільні особи.

Методи Дослідження

- Анкетування: Використання стандартизованих анкет для оцінки рівня резильєнтності, локусу контролю та толерантності до невизначеності, а також для виявлення копінг-стратегій.

- Математико статистичні методи для виявлення зв'язків між психологічними характеристиками та вибором копінг-стратегій.

- Порівняння даних між військовослужбовцями та цивільними особами, а також між військовослужбовцями за різними групами (наявність/відсутність бойового досвіду, наявність психічних розладів).

Було організовано та проведено емпіричне дослідження.

На підготовчому етапі дослідження було проведено підбір літератури, зроблено теоретичний аналіз наукових джерел для вивчення проблеми даного дослідження. Здійснено підбір надійного та валідного діагностичного інструментарію, який відповідає меті та завданням дослідження.

На організаційному етапі було попередньо вивчено проблему дослідження, окреслено мету, завдання, окреслено вимоги до вибірки та відібрано дослідницький інструментарій, який дозволяє вирішити поставлені завдання.

На дослідницькому етапі нами була сформована вибірка, яка охопила загальну кількість 170 осіб різної вікової категорії та проведено анкетування.

4) *На етапі обробки, аналізу та інтерпретації* отриманих даних нами було здійснено статистичний аналіз даних, порівняльний аналіз та інтерпретацію результатів відповідно до завдань дослідження.

Етап обробки та аналізу результатів передбачав такі етапи:

1. Збір первинних даних усієї вибірки та обробку цих даних за допомогою таблиць, обчислювально-статистичної програми та методів кореляцій.
2. Розподілення вибірки на основну (військвслужбовці) і контрольну (цивільні особи)
3. Аналіз результатів усіх респондентів.
4. Порівняльний аналіз результатів респондентів відповідно до поставлених завдань дослідження.

На завершальному етапі було сформульовано висновки та рекомендації.

2.2. Опис психодіагностичних інструментів

Для дослідження копінг-стратегій було використано Brief-COPE (адаптація Яблонської 2023р.). Опитувальник був створений у 1997, і є короткою версією опитувальника COPE С. Carver . Brief COPE також можна застосовувати у різних варіантах – для діагностики як диспозиційних копінг-стратегій, так і ситуативних.

Brief COPE включає 14 підшкал: активне подолання, планування, позитивний рефреймінг, прийняття, гумор, звернення до релігії, використання емоційної підтримки, використання інструментальної підтримки, самовідволікання, заперечення, вираження емоцій, вживання психоактивних речовин, поведінкове розмежування та самозвинувачення.

Ці підшкали можна класифікувати за трьома вимірами вищого порядку: подолання, орієнтоване на проблему; подолання, орієнтоване на емоції; уникнення. Модель С. Carver et al. (1997) відображає розуміння стратегій подолання як комбінації, з одного боку, певних стійких тенденцій копіngu (диспозиційний копінг), а з іншого боку, методів, які використовують у конкретній стресовій ситуації (ситуаційний копінг). Тож копінг-стратегії розглядаються як результуючі взаємодії характеристик індивіда та ситуації. При

цьому різні типи копінг-стратегій можуть мати різний вплив на людину залежно від природи стресора та індивідуальних особливостей. Так, стратегії подолання, фокусовані на проблемі, можуть бути більш ефективними для керування гострими стресовими факторами, тоді як стратегії, фокусовані на емоціях, – в управлінні хронічними стресовими факторами або ситуаціями, в яких особа має обмежений контроль (Carver, Connor-Smith, 2010).

Методика є апробованою та валідною.

Нами було проведено оцінку внутрішньої узгодженості (надійності) опитувальника Brief-COPE C.Carver.

Значення альфа Кронбаха може варіюватися від 0 до 1, де більш високі значення вказують на вищу надійність.

Табл. 2.1.

Аналіз надійності для опитувальника Brief-COPE C.Carver

	Альфа Кронбаха
Активне подолання	0.610
Використання інформаційної підтримки	0.753
Позитивний рефреймінг	0.680
Планування	0.471
Емоційна підтримка	0.752
Вираження емоцій	0.364
Гумор	0.860
Прийняття	0.561
Релігія	0.791
Самозвинувачення	0.517
Самовідволікання	0.486
Відмова	0.454
Вживання психоактивних речовин	0.855
Поведінкове розмежування	0.477
Копінг, фокусований на проблемі	0.720
Копінг, фокусований на емоціях	0.683
Унікаючий копінг	0.585

Відповідно до даних з Таблиці 2.1, ми можемо розподілити шкали за надійністю наступним чином.

1. Шкали з високою надійністю: використання інформаційної підтримки, гумор, релігія, вживання психоактивних речовин, копінг, фокусований на проблемі мають добру або дуже добру надійність. Свідчить про їхню консистентність та надійність у вимірюванні відповідних стратегій копіngu.

2. Шкали з задовільною надійністю: активне подолання, позитивний рефреймінг, копінг, фокусований на емоціях мають задовільну надійність. Можуть потребувати подальшої перевірки або вдосконалення для підвищення консистентності.

3. Шкали з низькою надійністю: планування, вираження емоцій, прийняття, самозвинувачення, самовідволікання, відмова, поведінкове розмежування, уникаючий копінг мають низьку надійність. Вказує на потребу в доопрацюванні цих шкал або заміні їх на більш надійні інструменти.

Автор адаптації та перекладу методики на українську мову, стверджує, що у випадку короткої версії тесту, коли кожна шкала включає два запитання, коефіцієнти внутрішньої узгодженості будуть дещо нижчими. Однак аналіз даних, отриманих у процесі адаптації і перекладу, дозволяє стверджувати про надійність методики Brief COPE inventory (Carver, 1997) в українському перекладі і адаптації, та може бути використаною у дослідженнях для вимірювання копінг-поведінки особистості (Яблонська, 2023).

Тож можна стверджувати про достатню узгодженість отриманих даних із базовою теоретичною моделлю методики. Однак, для подальших досліджень варто взяти до уваги можливість використання методики з більшою внутрішньою узгодженістю.

Для визначення локус контролю використовувався опитувальник РСК (рівень суб'єктивного контролю) Дж. Роттера.

Шкала локусу контролю (Locus of control scale) призначена для діагностики рівня суб'єктивного контролю (РСК).

РСК є характеристикою, що визначає ступінь незалежності індивіда, його самостійності, відповідальності й активності в досягненні цілей.

Теорія локусу контролю Дж. Роттера базується на ідеї, що людина схильна приписувати причини подій у своєму житті або своїм власним діям (інтернальний локус контролю), або зовнішнім обставинам, іншим людям, удачі тощо (екстернальний локус контролю).

Інтернальна особистість оцінює всі значимі події, що відбуваються з нею, як результат її власної діяльності. Інтернал вважає, що може впливати на події свого життя, керувати ними і, отже, нести відповідальність за них і за своє життя в цілому.

Екстернальна особистість, навпаки, інтерпретує усі відбуваються в її житті події як залежні не від її, а від якихось інших сил (Бога, інших людей, долі і т. д.). Оскільки екстернал не відчуває себе здатним або впливати на своє життя, контролювати розвиток подій, він знімає із себе усяку відповідальність за все, що з ним відбувається.

Між інтернальними і екстернальними особистостями є й інші відмінності, що можуть виявитися істотними з погляду їхньої професійної діяльності. Так, приміром, екстернали характеризуються більшою конформністю, схильністю маніпуляціям, вони більш поступливі і чуттєві до думки й оцінок інших. У цілому, екстернальні особистості виявляються гарними виконавцями, що ефективно працюють під контролем інших людей.

Опитувальник містить 44 твердження, що стосуються різних сторін життя і ставлення до них. Структура методики РСК включає 7 шкал:

- 1- «Загальна інтернальність»;
- 2- «Інтернальність в області досягнень»;
- 3- «Інтернальність в області невдач»;
- 4- «Інтернальність в області сімейних відносин»;
- 5- «Інтернальність в області виробничих відносин»;
- 6- «Інтернальність в області міжособистісних відносин»;
- 7- «Інтернальність в області відносин здоров'я і хвороби».

Оцінка відбувається відповідями:

- «так» чи «ні»
- або «+» - так, «-» - ні.

До опитувальником РСК додається сім ключів, відповідних семи шкалам.

Нами було проведено оцінку внутрішньої узгодженості (надійності) опитувальника РСК Дж. Роттера.

Табл. 2.2.

Аналіз надійності для опитувальника «РСК» (рівень суб'єктивного контролю) Дж. Роттера.

	Альфа Кронбаха
Загальна інтернальність	0.825
Інтернальність досягнень	0.613
Інтернальність невдач	0.625
Інтернальність сімейних відносин	0.454
Інтернальність виробничих відносин	0.446
Інтернальність міжособистісних відносин	0.203
Інтернальність здоров'я та хвороби	0.721

Як бачимо з Таблиці 2.2, деякі шкали мають високу і задовільну надійність, інші - низьку.

Шкала Загальна інтернальність (0.825): має добру надійність, високу внутрішню узгодженість.

Для подальших досліджень варто розглянути можливість використання альтернативних методів вимірювання для шкал з низькою надійністю (зокрема «Інтернальність міжособистісних відносин»), щоб отримати більш точні та надійні дані.

Для оцінки резильєнтності було використано шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007; Школіна та ін., 2020).

Ця шкала вимірює рівень резильєнтності, тобто здатність особистості пристосовуватися до стресових ситуацій та подолання труднощів. Вона оцінює такі аспекти, як оптимізм, позитивне мислення, самовпевненість, здатність до саморефлексії і саморозвитку. Шкала резильєнтності допомагає виявити, наскільки людина може ефективно адаптуватися до змін і витримувати стрес.

Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (Campbell-Sills & Stein, 2007; Школіна та ін., 2020), включає 10 найбільш інформативних пунктів повної шкали з 25 пунктів. Відповідно, вона складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п'ятибальною шкалою Лайкерта (від «повністю невірно» - 0 до «вірно майже у всіх випадках» - 4).

- 0 - «повністю невірно»
- 1 - «зрідка вірно»
- 2 - «вірно час від часу»
- 3 - «часто вірно»
- 4 - «вірно майже у всіх випадках»

Загальний бал опитувальника становить суму відповідей, отриманих на кожен пункт (діапазон 0–40), а найвищі бали свідчили про найвищий рівень стійкості.

Україномовна версія Шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 (CD-RISC-10) має достатній рівень надійності та внутрішньої узгодженості, що дозволяє використовувати її з науковою метою та у клінічній практиці.

Нами було проведено оцінку внутрішньої узгодженості (надійності) опитувальника Шкали стресостійкості Коннора — Девідсона-10 та отриману наступні результати.

Табл. 2.3.

Аналіз надійності для шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-10

	Альфа Кронбаха
--	----------------

Стресостійкість	0.851
-----------------	-------

Отже шкала має високий рівень надійності та внутрішньої узгодженості.

Для визначення рівня інтолерантності до невизначеності, нами було використано опитувальник «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона, коротка версія (IUS-12).

Шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12) є короткою версією оригінального опитувальника, розробленого для оцінки рівня індивідуальної інтолерантності до невизначеності. Цей опитувальник є важливим інструментом для вимірювання когнітивних та емоційних реакцій на невизначені ситуації. Опитувальник складається з 12 тверджень, на які респонденти відповідають за шкалою Лікерта від 1 (абсолютно не погоджуюсь) до 5 (абсолютно погоджуюсь).

Твердження покривають різні аспекти реакцій на невизначеність, включаючи як когнітивні, так і емоційні компоненти.

- Антиципаторна тривога: включає питання, які вимірюють рівень тривоги та занепокоєння, пов'язані з майбутніми невизначеними подіями.
- Негативні оцінки невизначеності: включає питання, що оцінюють негативні оцінки та переконання, пов'язані з невизначеними ситуаціями.

IUS-12 має високу внутрішню консистентність і валідність, що робить його надійним інструментом для вимірювання інтолерантності до невизначеності в різних популяціях.

Українська версія тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона має достатній рівень надійності, перевірену валідність і відповідає біфакторній структурі. Це перший із найбільш поширених сучасних тестів для вимірювання рівня інтолерантності до невизначеності, що пройшов процедуру

перекладу українською мовою та подальшої адаптації і відповідає всім психометричним вимогам. Тест можна використовувати для подальшого дослідження толерантності/інтолерантності до невизначеності, вивчення суміжних конструктів та кроскультурної специфіки ставлення до невизначеності.

Було проведено оцінку внутрішньої узгодженості (надійності) опитувальника «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона.

Табл. 2.4.

Аналіз надійності для опитувальника «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона

	Альфа Кронбаха
Шкала прогностичної тривоги	0.771
Шкала гнітючої тривоги	0.770

Обидві шкали мають добру надійність, високу внутрішню узгодженість, що свідчить про їхню консистентність і надійність у вимірюванні відповідних аспектів інтолерантності до невизначеності.

2.3. Характеристика вибірки

В опитуванні взяли участь 170 осіб. З них 90 військовослужбовців і 80 цивільних осіб.

1. Експериментальна вибірка складається з 90 військовослужбовців ЗСУ різних підрозділів.

Розподіл за статтю:

- 84 чоловіки, що становить 93.3% від загальної кількості опитаних.
- 6 жінок, що становить 6.7% від загальної кількості опитаних

Ваша стать
90 responses

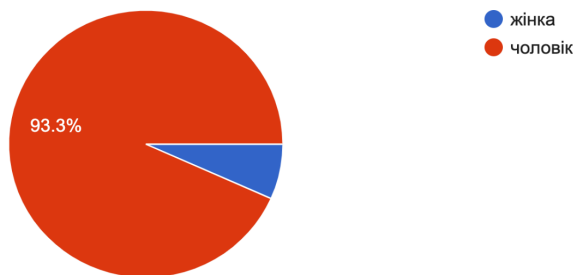


Рис.2.1. Склад вибірки за статтю

Розподіл за віком серед опитаних:

- Найбільша вікова група – це військовослужбовці віком від 25 до 34 років, які складають 41.1% від загальної кількості опитаних.
- Друга за величиною група – це особи віком від 35 до 44 років, які складають 38.9%.
- Військовослужбовці віком від 18 до 24 років складають 12.2% вибірки.
- Група віком від 45 до 54 років складає 5.6%.
- Найменше представлена група віком 55 років і старше – лише 2.2%.

Ваш вік
90 responses

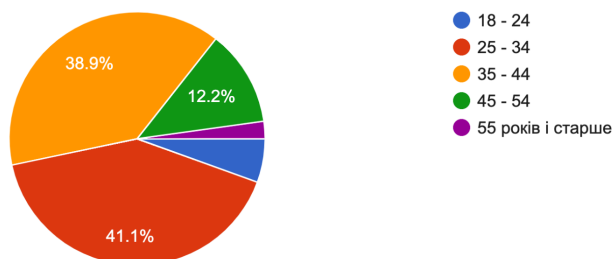


Рис. 2.2. Склад вибірки за віком

Розподіл за рівнем освіти:

- Більшість опитаних мають повну вищу освіту (бакалавр/магістр) – 67.8%.
- 14.4% мають професійно-технічну освіту.
- 8.9% мають повну середню освіту, стільки ж – незакінчену вищу освіту.
- Один респондент має науковий ступінь доктора філософії

Ваш рівень освіти
90 responses

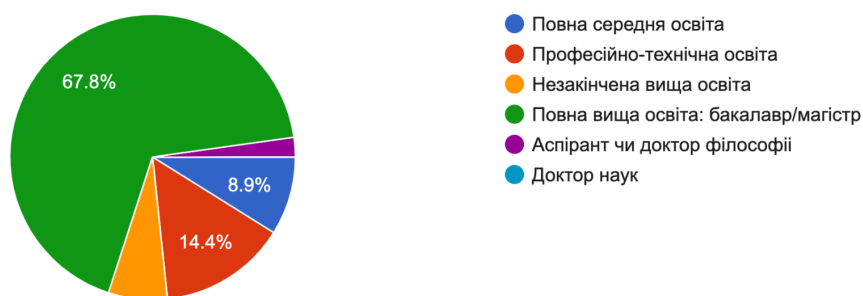


Рис.2.3. Склад вибірки за рівнем освіти

Розподіл за військовим званням:

- Рядовий склад: 43 особи (47.8%)
- Сержантський склад: 30 осіб (33.3%)
- Молодший офіцерський склад: 15 осіб (16.7%)
- Старший офіцерський склад: 2 особи (2.2%)

Ваше військове звання
90 responses

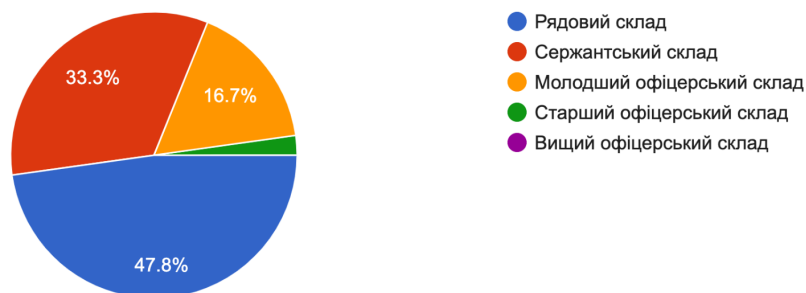


Рис.2.4. Склад вибірки за військовим званням

Розподіл за участю в бойових діях:

- мають досвід участі в бойових діях: 68 осіб (75.6%)
- не мають досвіду участі в бойових діях: 22 особи (24.4%)

Чи є у вас досвід участі в бойових діях
90 responses

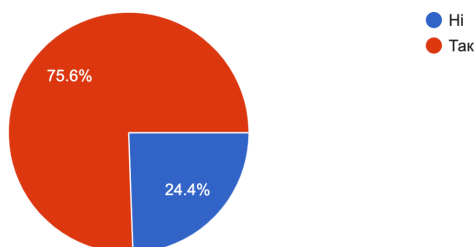


Рис. 2.5. Розподіл за досвідом участі в бойових діях

Розподіл за наявністю діагностованих психічних станів:

- Більшість опитаних (84.4%) не мають діагностованих психічних станів.
- 7.8% мають діагноз посттравматичного стресового розладу.
- 6.7% страждають на розлад сну.
- 5.6% мають тривожний розлад.
- 3.3% мають діагноз депресії.
- 1.1% страждають на obsесивно-компульсивний розлад.
- Жоден з респондентів не повідомив про розлади, пов'язані з наркоманією чи алкоголізмом, а також про розлади з дефіцитом уваги чи гіперактивністю.

Чи є у вас діагностовані психічні стани?
90 responses

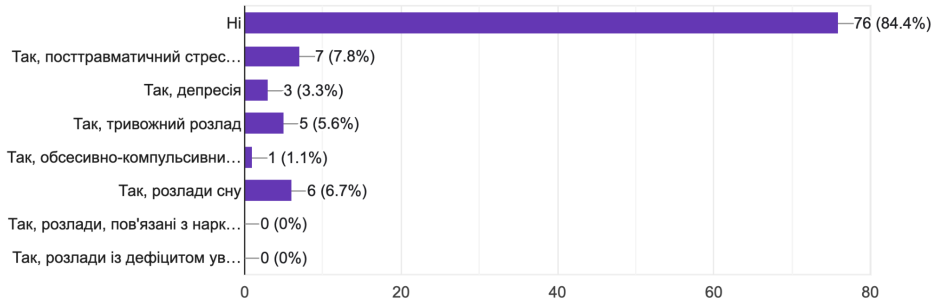


Рис. 2.6. Розподіл за наявністю діагностованих психічних станів

2. Контрольна вибірка складається з 80 цивільних осіб.

Розподіл за статтю:

- 25 жінок, що становить 31.3% від загальної кількості опитаних.
- 55 чоловіків, що становить 68.8% від загальної кількості опитаних.

Ваша стать
80 responses

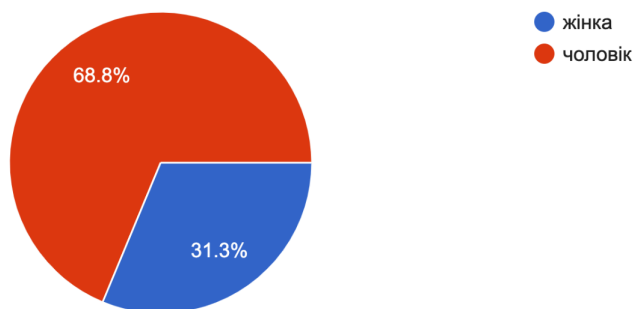


Рис. 2.7. Гендерний склад вибірки

Розподіл за віком:

- більшість належать до вікової групи 35-44 роки (33.8%) (27 осіб)
- значно представлена вікова група 25-34 роки 30% (24 осіб)
- значно представлена вікова група 45-54 роки 18.8% (15 осіб)
- найменша частка опитаних представлена віковою групою 55 років і старше (2.5%) (2 особи)

Ваш вік
80 responses

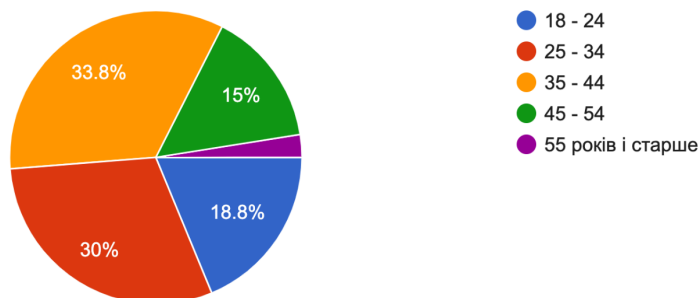


Рис.2.8. Віковий склад вибірки

Розподіл за рівнем освіти:

- Повна середня освіта: 8.8% (7 осіб)
- Професійно-технічна освіта: 8.8% (7 осіб)
- Незакінчена вища освіта: 8.8% (7 осіб)
- Аспірант чи доктор філософії: 1.3% (1 особа)
- Більшість мають повну вищу освіту (бакалавр/магістр): 72.5% (58 осіб)

Ваш рівень освіти
80 responses

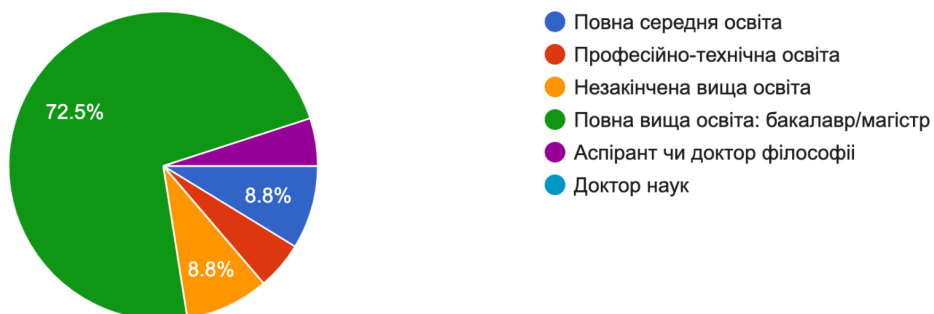


Рис.2.9. Розподіл за рівнем освіти

Розподіл за діагностованими психічними станами:

- більшість не мають діагностованих психічних станів (88.8%) 71 особа
- поширеною є депресія: 5 осіб (6.3%)
- поширеним є тривожний розлад: 5 осіб (6.3%)
- розлади сну: 3 особи (3.8%)
- obsесивно-компульсивний розлад: 1 особа (1.3%)
- розлади сну: 3 особи (3.8%)
- інші психічні стани, такі як посттравматичний стресовий розлад, розлади, пов'язані з наркотиками, та розлади із дефіцитом уваги, серед опитаних не були виявлені.

Ці дані показують, що більшість опитаних (88.8%) не мають діагностованих психічних станів. Найбільш поширеними психічними станами серед респондентів є депресія та тривожний розлад, кожен з яких діагностовано у 6.3% опитаних. Інші психічні стани, такі як obsесивно-компульсивний розлад та розлади сну, зустрічаються рідше.



Рис. 2.10. Розподіл за наявністю діагностованих психічних станів

Висновки до розділу II

Дослідження спрямоване на вивчення психологічних особливостей копінг-стратегій військовослужбовців з урахуванням їхніх індивідуальних характеристик, таких як Досліджується зв'язок між цими характеристиками як предикторами копінг-стратегій військовослужбовців та цивільних осіб, а також зв'язок локусу контролю особистості з перебуванням на військовій службі шляхом порівняння рівня інтернальності контролю військовослужбовців і цивільних осіб.

Для цього використовувалися авторські анкети, стандартизовані психологічні методики та інструменти, а також математико-статистичні методи для виявлення зв'язків між рівнем резильєнтності, локус контролю та толерантності до невизначеності та копінг-стратегіями.

Питання авторських анкет дали можливість зібрати базову інформацію про учасників дослідження, яка важлива для аналізу копінг-стратегій в залежності від соціодемографічних характеристик.

Для оцінки рівня резильєнтності, локусу контролю та толерантності до невизначеності, а також для визначення копінг-стратегій використовувалися такі психодіагностичні інструменти, як опитувальник Brief-COPE, опитувальник РСК Дж. Роттера, шкала резильєнтності Коннора-Девідсона та шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12) Н. Карлетона.

Ці опитувальники були обрані через їхнє широке застосування в міжнародних та українських дослідженнях, пов'язаних з військовослужбовцями, де вони показали свою надійність та валідність. Вони є порівняно короткими, сучасними інструментами. Крім того, опитувальник Brief-COPE, шкала резильєнтності Коннора-Девідсона та шкала інтолерантності до невизначеності (IUS-12) Н. Карлетона нещодавно пройшли апробацію та переклад українською мовою, що робить їх зручними та ефективними для використання в даному дослідженні.

Вибірка дослідження включала 170 осіб.

Експериментальна вибірка складалася з 90 військовослужбовців ЗСУ різних підрозділів, серед яких 84 чоловіки (93.3%) і 6 жінок (6.7%). Віковий діапазон учасників варіювався від 18 до 54 років. За рівнем освіти учасники мали від повної середньої освіти до наукових ступенів.

У вибірці були представлені військовослужбовці різних звань: рядовий склад, сержантський склад, молодший офіцерський склад і старший офіцерський склад.

Досвід участі в бойових діях мав 75.6% військовослужбовців, тоді як 24.4% не мали такого досвіду.

Більшість військовослужбовців (84.4%) не повідомили про наявність діагностованих психічних станів, решту повідомили про наявність ПТСР, розладів сну, тривожних розладів та депресії.

Контрольна вибірка включала 80 цивільних осіб, серед яких було 55 чоловіків (68.8%) і 25 жінок (31.3%). Віковий діапазон цивільних осіб складався від 25 до 55 років і старше. Більшість цивільних мали повну вищу освіту, а декілька осіб мали незакінчену вищу або професійно-технічну освіту. Більшість цивільних (88.8%) не мали діагностованих психічних станів, решта повідомили про депресію, тривожні розлади та розлади сну.

Вибірка дослідження мала дещо нерівномірний гендерний розподіл, оскільки жінок у лавах ЗСУ значно менше порівняно з чоловіками, відповідно вони були менше представлені в дослідженні. Цей аспект може стати перспективою для майбутніх досліджень, спрямованих на вивчення гендерних відмінностей у виборі копінг-стратегій військовослужбовців та їхньої ефективності.

Результати дослідження допоможуть розробити рекомендації для включення програм розвитку резильєнтності, інтернального локусу контролю та толерантності до невизначеності до системи підготовки та реабілітації військовослужбовців. Отримані результати сприятимуть розробці ефективних стратегій підтримки військовослужбовців у стресових умовах їхньої служби.

РОЗДІЛ III. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Результати емпіричного дослідження і їх аналіз.

Приставаючи до аналізу отриманих даних, в першу чергу ми вирішили дослідити і порівняти рівні вираженості копінг-стратегій військовослужбовців і цивільних осіб.

Ми провели аналіз даних, отриманих за допомогою опитувальника Brief-COPE S.Carver, з метою порівняння рівнів вираженості копінг-стратегій у військовослужбовців та цивільних.

Значна частина шкал опитувальника Brief-COPE S.Carver не виявилась нормально розподіленою, тому ми обрали використання U-критерію Манна-Уїтні.

Як видно з Таблиці 3.1, за шкалами "Емоційна підтримка" та "Релігія" існують значущі відмінності між військовослужбовцями та цивільними.

Табл. 3.1.

Порівняння військовослужбовців та цивільних за шкалами опитувальника Brief-COPE S.Carver

Шкала	Критерій	Статистика	p	Різниця середніх	Величина ефекту
Активне подолання	U критерій Манна-Уїтні	3239	0.223	4.84e-5	0.10028
Використання інформаційної підтримки	U критерій Манна-Уїтні	3299	0.340	-4.97e-5	0.08361
Позитивний рефреймінг	U критерій Манна-Уїтні	3287	0.319	-5.61e-5	0.08708
Планування	U критерій Манна-Уїтні	3580	0.948	1.38e-5	0.00569
Емоційна підтримка	U критерій Манна-Уїтні	2925	0.031	-5.89e-5	0.18764
Вираження емоцій	U критерій Манна-Уїтні	3014	0.062	-2.15e-5	0.16292
Гумор	U критерій Манна-Уїтні	3223	0.222	4.66e-5	0.10486

Прийняття	U критерій Манна-Уїтні	3268	0.269	7.35e-5	0.09236
Релігія	U критерій Манна-Уїтні	2998	0.047	-8.87e-5	0.16722
Самозвинувачення	U критерій Манна-Уїтні	3558	0.893	-4.78e-5	0.01181
Самовідволікання	U критерій Манна-Уїтні	3282	0.313	-4.16e-5	0.08833
Відмова	U критерій Манна-Уїтні	3312	0.351	-1.51e-5	0.08000
Вживання психоактивних речовин	U критерій Манна-Уїтні	3112	0.098	-1.75e-5	0.13569
Поведінкове розмежування	U критерій Манна-Уїтні	3496	0.726	2.08e-5	0.02903
Копінг, фокусований на проблемі	U критерій Манна-Уїтні	3383	0.498	-3.20e-5	0.06028
Копінг, фокусований на емоціях	U критерій Манна-Уїтні	3144	0.154	-1.00	0.12681
Унікаючий копінг	U критерій Манна-Уїтні	3261	0.287	-7.00e-5	0.09431

Емоційна підтримка та релігія: Значущі відмінності в цих шкалах вказують на те, що військовослужбовці меншою мірою використовують емоційну підтримку та релігію як копінг-стратегії в порівнянні з цивільними.

Інші копінг-стратегії: Відсутність значущих відмінностей за більшістю інших шкал свідчить про те, що військовослужбовці та цивільні мають схожі рівні використання цих копінг-стратегій.

Тенденції до відмінностей: Незначні відмінності або тенденції до відмінностей (вираження емоцій, вживання психоактивних речовин, копінг, фокусований на емоціях) вказують на можливі нюанси в різниці між групами, які можуть бути більш детально вивчені у майбутніх дослідженнях.

Як бачимо з коробкових діаграм, військові мають нижчий рівень за шкалою Емоційна підтримка в порівнянні з цивільними.

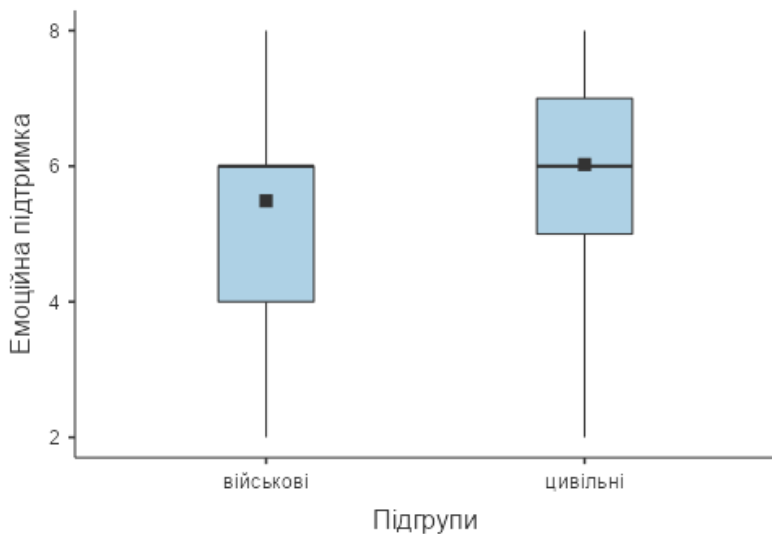


Рис. 3.1. Коробкові діаграми за шкалою Емоційна підтримка в підгрупах військових та цивільних

Як бачимо з коробкових діаграм, військові мають нижчий рівень за шкалою Релігія в порівнянні з цивільними.

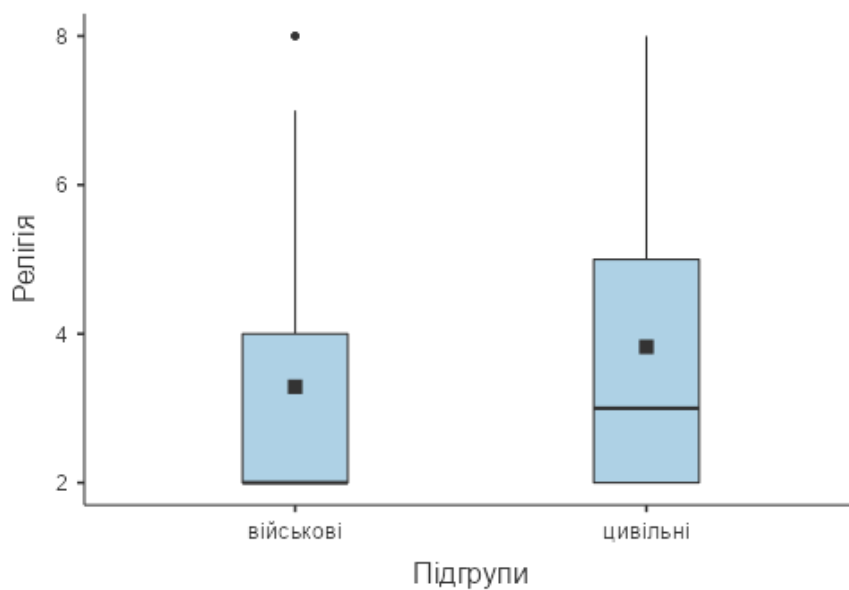


Рис.3.2. Коробкові діаграми за шкалою Релігія в підгрупах військових та цивільних

Результати дослідження вказують на те, що військовослужбовці менш схильні використовувати емоційну підтримку та релігію як копінг-стратегії порівняно з цивільними.

Наступним завданням нашого дослідження було визначити чи є відмінності у рівні суб'єктивного сприйняття контролю або локусу контролю у військовослужбовців та цивільних осіб.

За допомогою тесту для незалежних вибірок (t-критерій Стьюдента) ми встановили, що серед шкал опитувальника “Рівень суб'єктивного контролю” Дж. Роттера військовослужбовці та цивільні відрізняються за шкалами Інтернальність невдач, Інтернальність сімейних відносин, Інтернальність виробничих відносин та Загальна інтернальність.

Табл. 3.2.

**Порівняння військовослужбовців та цивільних за шкалами опитувальника
“Рівень суб'єктивного контролю” Дж. Роттера**

Шкала	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p	Різниця середніх	Величина ефекту (d Коена)	Стандартна помилка різниці середніх
Інтернальність досягнень	t-критерій Стьюдента	-0.0834	168	0.934	-0.104	-0.0128	1.249
Інтернальність невдач	t-критерій Стьюдента	2.0600	168	0.041	2.719	0.3165	1.320
Інтернальність сімейних відносин	t-критерій Стьюдента	2.5599	168	0.011	2.519	0.3933	0.984
Інтернальність виробничих відносин	t-критерій Стьюдента	3.3374	168	0.001	3.535	0.5128	1.059
Інтернальність міжособистісних відносин	t-критерій Стьюдента	-0.5474	168	0.585	-0.322	-0.0841	0.589
Інтернальність здоров'я та хвороби	t-критерій Стьюдента	0.5298	168	0.597	0.265	0.0814	0.501
Загальна інтернальність	t-критерій Стьюдента	2.1531	168	0.033	7.594	0.3308	3.527

Як бачимо з коробкових діаграм, військовослужбовців мають вищий рівень інтернальності за кожною зі шкал, за якими було встановлено відмінності.

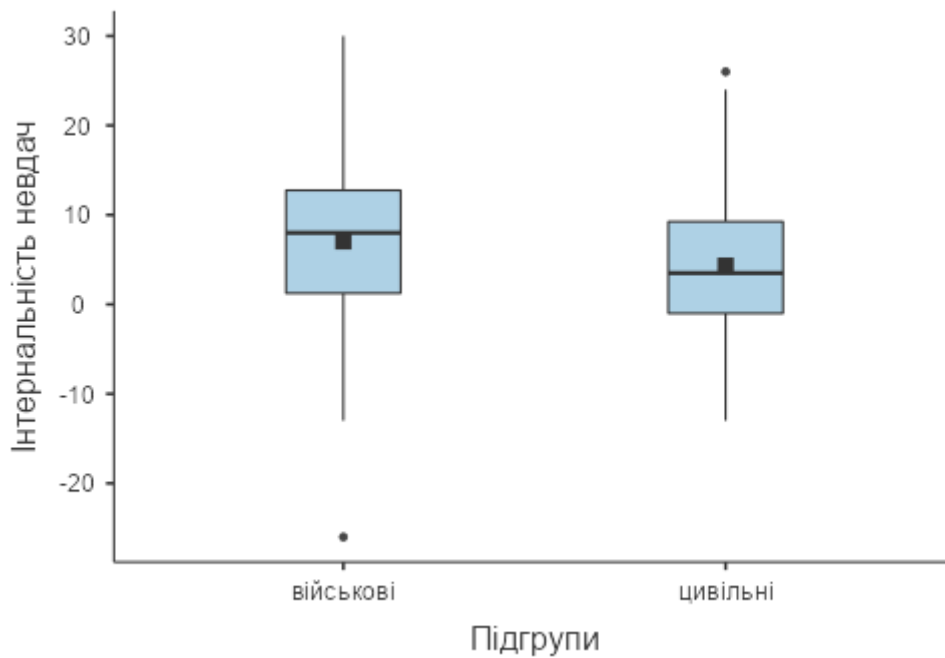


Рис. 3.4. Коробкові діаграми за шкалою Інтернальність невдач в підгрупах військових та цивільних

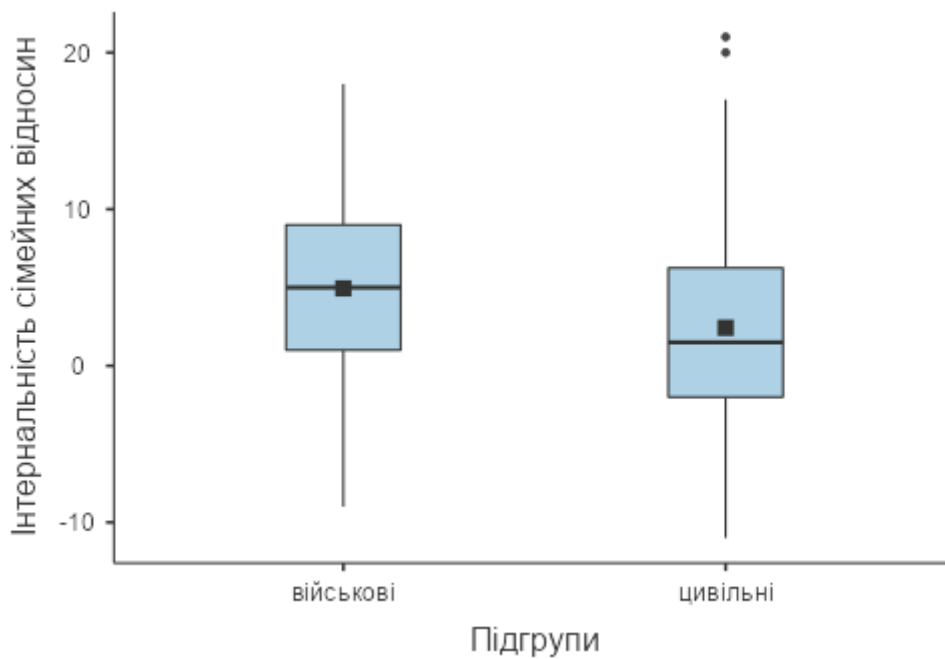


Рис.3.5. Коробкові діаграми за шкалою Інтернальність сімейних відносин в підгрупах військових та цивільних

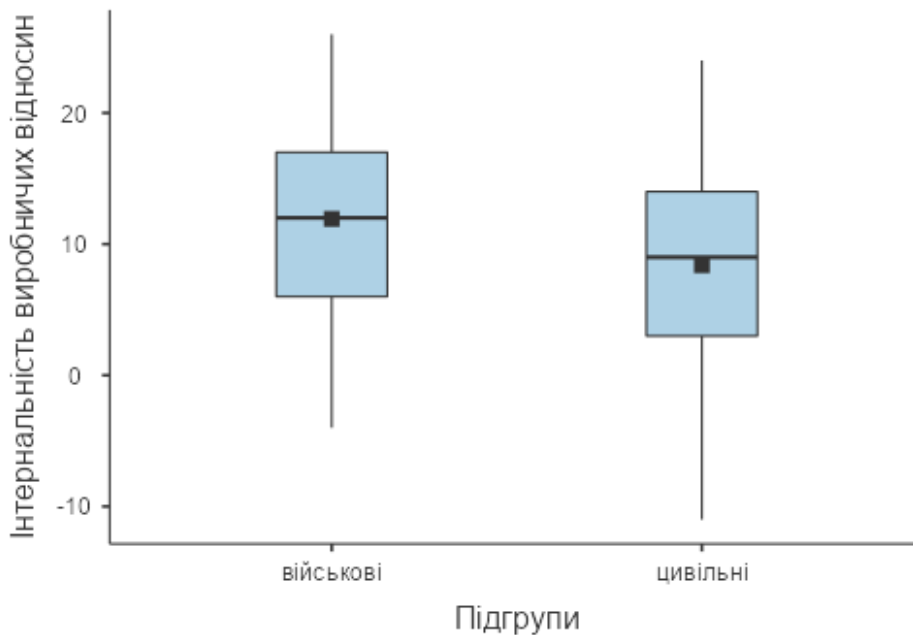


Рис.3.6. Коробкові діаграми за шкалою Інтернальність виробничих відносин в підгрупах військових та цивільних

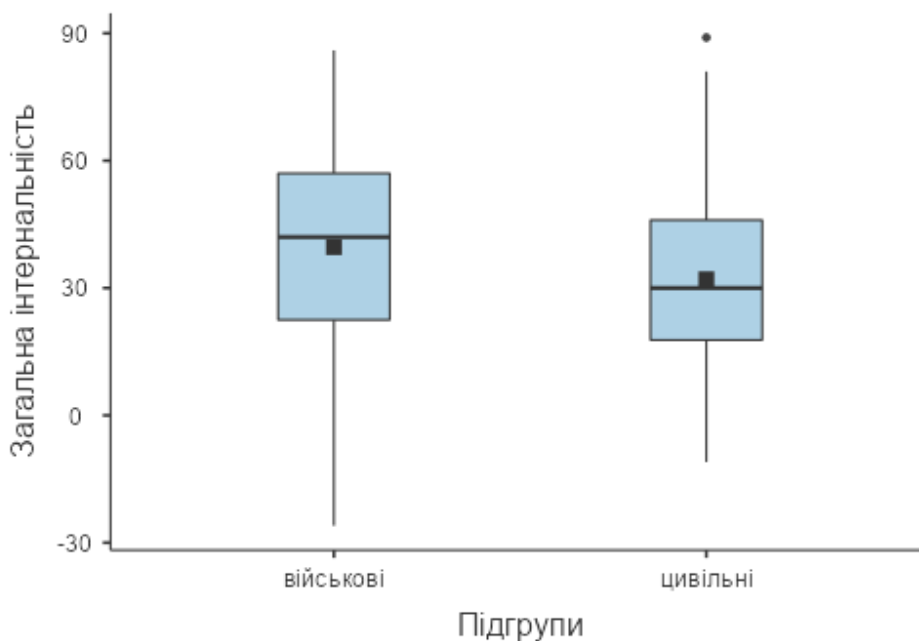


Рис.3.7. Коробкові діаграми за шкалою Загальна Інтернальність в підгрупах військових та цивільних

Вищий рівень інтернальності вказує на те, що військовослужбовці схильні вважати, що події та їхні наслідки залежать від їхніх власних дій, рішень і зусиль, а не від зовнішніх обставин або випадковості та мають внутрішній локус контролю у цих сферах.

Невдачі: Військовослужбовці більшою мірою приписують свої невдачі власним діям, що відображає рівень їх особистої відповідальності та контролю у важких ситуаціях. Це означає, що вони беруть на себе відповідальність за невдачі і вірять у свою здатність впливати на їх уникнення в майбутньому.

Сімейні відносини: Високий рівень інтернальності військовослужбовців свідчить про те, що вони вважають, що якість їхніх сімейних відносин залежить від їхніх власних зусиль, поведінки та рішень. Вони вірять, що можуть покращити сімейні стосунки завдяки своїм діям і ініціативі.

Виробничі відносини: Військовослужбовці демонструють вищий рівень внутрішнього контролю у професійній сфері, що відображає дисципліну та відповідальність, необхідні для військової служби. Вони вважають, що їхні професійні досягнення і взаємодія на службі залежать від їхніх власних дій і рішень. Військовослужбовці переконані, що можуть впливати на свою кар'єру і робоче середовище завдяки своїм зусиллям.

Загальна інтернальність: Військовослужбовці схильні вважати, що більшість подій у їхньому житті контролюються їхніми власними діями і рішеннями, а не випадковістю чи зовнішніми факторами.

Служіння в лавах збройних сил України та виконання військового обов'язку пов'язане з суттєвим обмеженням особистої свободи та вимагає від військовослужбовця суворої дисципліни. Військовослужбовці діють в рамках чіткої ієрархічної структури, де накази командирів повинні виконуватися без заперечень. Це обмежує можливість самостійно приймати рішення та розпоряджатись власним життям.

Військова служба включає в себе суворо розписаний розпорядок дня, де визначені всі аспекти їхньої діяльності, включаючи тренування, харчування, відпочинок та виконання бойових завдань. Військовослужбовці часто не мають

можливості вільно пересуватися, залишати військову частину або брати відпустку без дозволу керівництва. Служба в армії супроводжується суворими дисциплінарними нормами, порушення яких може призвести до серйозних наслідків, включаючи дисциплінарні стягнення або навіть військовий трибунал.

Можемо припустити, що хоча, цивільні особи мають більше свободи у власному житті, прийнятті рішень та виборі шляхів дій, це може знижувати відчуття їх власної відповідальності за результати. Менш структуроване середовище та відсутність жорстких вимог до дисципліни можуть призводити до меншого рівня інтернальності і схильності приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім силам (іншим людям, фатуму, обставинам тощо).

Цивільні особи також рідше стикаються з критичними ситуаціями, де їхні рішення можуть мати серйозні наслідки. Це може знижувати необхідність розвивати високу інтернальність, оскільки оскільки не існує постійного тиску відповідальності за життя і безпеку інших.

Внутрішній локус контролю у військовослужбовців може бути обумовлений специфічними вимогами військової служби, які включають сувору дисципліну, регулярні тренування, роботу в команді та необхідність прийняття рішень у критичних ситуаціях, а також прагненням зберігати почуття контролю в тих сферах і ситуаціях свого життя, в тих сферах де це можливо.

Ці фактори сприяють розвитку почуття відповідальності та самоконтролю, що, в свою чергу, формує високу інтернальність. Цивільні особи, маючи більше свободи і менше структуроване середовище, можуть не відчувати такого рівня тиску, що відображається на їхньому рівні інтернальності.

3.1.1. Взаємозв'язки копінг-стратегій з резильєнтністю, локусом контролю та толерантністю до невизначеності.

Наступне завдання нашої роботи – дослідити зв'язок рівня резильєнтності, інтолерантності до невизначеності та локусу контролю з вибором копінг-стратегій. В першу чергу ми застосували кореляційний аналіз.

Значна частина шкал опитувальника Brief-COPE С.Carver не виявилась нормально розподіленою, тому ми обрали використовувати коефіцієнт кореляції Спірмена.

Як видно з Таблиці 3.3, досліджуючи кореляційні зв'язки стресостійкості (шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10) з субшкалами опитувальника Brief-COPE С.Carver на експериментальній групі (військовослужбовці) було встановлено, що Стресостійкість позитивно корелює зі шкалами:

Активне подолання, Використання інформаційної підтримки, Позитивний рефреймінг, Гумор, Прийняття та негативно корелює зі шкалами Самозвинувачення, Відмова та Поведінкове розмежування.

Досліджуючи кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона з субшкалами опитувальника Brief-COPE С.Carver на експериментальній групі (військовослужбовці) було встановлено, що як шкала прогностичної тривоги, так і шкала гнітючої тривоги позитивно корелюють зі шкалами:

Планування, Самозвинувачення, Відмова та Поведінкове розмежування

Табл. 3.3.

Кореляційні зв'язки шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (адаптація Школіна та ін.) та шкал опитувальника «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (адаптація Г. Громової) з субшкалами опитувальника Brief-COPE С. Carver (адаптація Т. Яблонська, Г. Гайворонський, О. Вернік) (експериментальна група, військові)

		Стресостійкість	Шкала прогностичної тривоги	Шкала гнітючої тривоги
Активне подолання	коэф. Спірмена	0.395 ***	0.064	-0.142
	p	< .001	0.549	0.183
Використання інформаційної підтримки	коэф. Спірмена	0.256 *	0.096	-0.008
	p	0.015	0.368	0.938
Позитивний рефреймінг	коэф. Спірмена	0.397 ***	0.043	-0.173
	p	< .001	0.686	0.104
Планування	коэф. Спірмена	0.194	0.268 *	0.245 *
	p	0.067	0.011	0.020
Емоційна підтримка	коэф. Спірмена	0.123	0.106	0.028
	p	0.248	0.322	0.792
Вираження емоцій	коэф. Спірмена	-0.049	0.049	0.052
	p	0.643	0.646	0.629
Гумор	коэф. Спірмена	0.302 **	0.095	-0.121
	p	0.004	0.372	0.257
Прийняття	коэф. Спірмена	0.401 ***	-0.041	-0.118
	p	< .001	0.704	0.267
Релігія	коэф. Спірмена	0.122	0.011	-0.051
	p	0.254	0.916	0.634
Самозвинувачення	коэф. Спірмена	-0.233 *	0.219 *	0.399 ***
	p	0.027	0.038	< .001
Самовідволікання	коэф. Спірмена	0.157	0.025	-0.035

	p	0.140	0.814	0.742
Відмова	коэф. Спірмена	-0.461 ***	0.222 *	0.349 ***
	p	< .001	0.035	< .001
Вживання психоактивних речовин	коэф. Спірмена	-0.181	-0.019	0.070
	p	0.087	0.861	0.514
Поведінкове розмежування	коэф. Спірмена	-0.309 **	0.224 *	0.326 **
	p	0.003	0.034	0.002

Стресостійкість позитивно корелює зі шкалами:

Активне подолання: військовослужбовці, які краще справляються зі стресом, частіше використовують активні підходи для вирішення проблем.

Використання інформаційної підтримки: військовослужбовці зі стресостійкістю частіше звертаються за порадами та допомогою до інших людей.

Позитивний рефреймінг: ті, хто має високу стресостійкість, частіше намагаються знайти позитивні аспекти у складних ситуаціях.

Гумор: військовослужбовці з високою стресостійкістю частіше використовують гумор як стратегію подолання стресу.

Прийняття: ті, хто має високу резильєнтність схильні приймати ситуації такими, як вони є, і зосереджуватись на тому, що можна змінити.

Стресостійкість негативно корелює зі шкалами:

Самозвинувачення: військовослужбовці з високою стресостійкістю рідше звинувачують себе за проблеми або невдачі.

Відмова: військовослужбовці з високою стресостійкістю рідше уникають проблем або відмовляються від їх вирішення.

Поведінкове розмежування: військовослужбовці з високою стресостійкістю менш схильні до поведінкової ізоляції або уникнення проблемних ситуацій.

Ці кореляції вказують на те, що військовослужбовці з високою стресостійкістю використовують більш адаптивні стратегії подолання стресу, що допомагає їм ефективніше справлятися з викликами військового життя.

Шкала прогностичної тривоги та шкала гнітючої тривоги (інтолерантність до невизначеності) позитивно корелюють зі шкалами:

Планування: військовослужбовці з високим рівнем тривоги схильні до планування своїх дій для зменшення невизначеності та тривожності.

Самозвинувачення: військовослужбовці з високим рівнем інтолерантності до невизначеності схильні звинувачувати себе за виникнення проблемних ситуацій.

Відмова: військовослужбовці з високим рівнем інтолерантності до невизначеності схильні використовувати стратегії уникання проблем та відмови від їх вирішення.

Поведінкове розмежування: військовослужбовці з високим рівнем тривоги схильні до поведінкової ізоляції або уникання активних дій у відповідь на стресові ситуації.

Ці кореляції вказують на те, що високий рівень тривожності та інтолерантності до невизначеності серед військовослужбовців пов'язаний з певними копінговими стратегіями, які можуть бути менш адаптивними та ефективними у подоланні стресу.

Як показано в Таблиці 3.4, досліджуючи кореляційні зв'язки стресостійкості з узагальненими шкалами опитувальника Brief-COPE S.Carver на експериментальній групі було встановлено, що Стресостійкість позитивно корелює з Копінгом, фокусованим на проблемі та негативно корелює з Уникаючим копінгом.

Досліджуючи кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона з узагальненими шкалами

опитувальника Brief-COPE С.Carver на експериментальній групі було встановлено лише одну кореляцію: Шкала гнітучої тривоги позитивно корелює зі шкалою Уникаючий копінг.

Табл.3.4.

Кореляційні зв'язки шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (адаптація Школіна та ін.) та шкал опитувальника «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (адаптація Г. Громової) з узагальненими шкалами опитувальника Brief-COPE С.Carver (адаптація Т. Яблонська, Г. Гайворонський, О. Вернік) (експериментальна група, військові)

		Стресостійкість	Шкала прогностичної тривоги	Шкала гнітучої тривоги
Копінг, фокусований на проблемі	коэф. Спірмена	0.441 ***	0.142	-0.057
	p	< .001	0.182	0.591
Копінг, фокусований на емоціях	коэф. Спірмена	0.198	0.147	0.028
	p	0.062	0.165	0.793
Уникаючий копінг	коэф. Спірмена	-0.257 *	0.160	0.245 *
	p	0.014	0.132	0.020

Отже, ми можемо зазначити такі кореляції:

Стресостійкість позитивно корелює з копінгом, фокусованим на проблемі: Військовослужбовці з високою стресостійкістю частіше використовують стратегії, спрямовані на активне вирішення проблем і подолання стресових ситуацій.

Стресостійкість негативно корелює з Уникаючим копінгом:

Військовослужбовці з високою стресостійкістю рідше використовують стратегії уникання проблем, такі як уникнення, відмова від вирішення ситуацій або відволікання уваги від проблем.

Шкала гнітучої тривоги позитивно корелює зі шкалою Уникаючий копінг: Військовослужбовці з високим рівнем гнітучої тривоги частіше

використовують стратегії уникання проблем, такі як уникнення, відмова від вирішення ситуацій або відволікання уваги від проблем.

Ця кореляція вказує на те, що високий рівень гнітючої тривоги пов'язаний з тенденцією до уникання проблем, що може бути менш ефективною стратегією подолання стресу в порівнянні з активними підходами.

На контрольній групі (цивільні особи) як зазначено в Таблиці 3.5, досліджуючи кореляційні зв'язки стресостійкості (шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10) з субшкалами опитувальника Brief-COPE C.Carver, було встановлено, що Стресостійкість позитивно корелює лише зі шкалою Активне подолання та негативно корелює зі шкалами Відмова та Поведінкове розмежування.

Досліджуючи кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона з субшкалами опитувальника Brief-COPE C.Carver на контрольній групі (цивільні особи) було встановлено, що як шкала прогностичної тривоги, так і шкала гнітючої тривоги позитивно корелюють зі шкалами: Вираження емоцій, Самозвинувачення та Самовідволікання.

Встановлено також, що Шкала прогностичної тривоги позитивно корелює зі шкалою Планування, а Шкала гнітючої тривоги позитивно корелює зі шкалою Відмова. Втім припускаємо, що на більшій за обсягом вибірці Шкала прогностичної тривоги також позитивно корелюватиме зі шкалою Відмова (коэф. Спірмена = 0.217, $p = 0.054$).

Табл. 3.5.

Кореляційні зв'язки шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (адаптація Школіна та ін.) та шкал опитувальника «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (адаптація Г. Громової) з субшкалами опитувальника Brief-COPE S.Carver (адаптація Т. Яблонська, Г. Гайворонський, О. Вернік) (контрольна група, цивільні)

		Стресостійкість	Шкала прогностичної тривоги	Шкала гнітючої тривоги
Активне подолання	коэф. Спірмена	0.369 ***	0.207	0.013
	p	< .001	0.066	0.908
Використання інформаційної підтримки	коэф. Спірмена	-0.014	0.168	0.157
	p	0.899	0.136	0.165
Позитивний рефреймінг	коэф. Спірмена	0.407 ***	0.065	-0.002
	p	< .001	0.570	0.983
Планування	коэф. Спірмена	0.156	0.295 **	0.122
	p	0.168	0.008	0.280
Емоційна підтримка	коэф. Спірмена	0.062	0.182	0.119
	p	0.585	0.105	0.294
Вираження емоцій	коэф. Спірмена	-0.035	0.242 *	0.246 *
	p	0.758	0.030	0.028
Гумор	коэф. Спірмена	0.400 ***	0.214	-0.008
	p	< .001	0.056	0.944
Прийняття	коэф. Спірмена	0.278 *	-0.002	-0.007
	p	0.012	0.984	0.953
Релігія	коэф. Спірмена	0.167	-0.028	-0.077
	p	0.139	0.807	0.496
Самозвинувачення	коэф. Спірмена	0.184	0.350 **	0.225 *
	p	0.102	0.001	0.045

Самовідволікання	коэф. Спірмена	-0.061	0.234 *	0.225 *
	p	0.592	0.037	0.045
Відмова	коэф. Спірмена	-0.369 ***	0.217	0.290 **
	p	< .001	0.054	0.009
Вживання психоактивних речовин	коэф. Спірмена	0.025	0.135	0.042
	p	0.828	0.233	0.709
Поведінкове розмежування	коэф. Спірмена	-0.230 *	-0.013	0.142
	p	0.040	0.907	0.209

Стресостійкість позитивно корелює зі шкалою Активне подолання.

Стресостійкість негативно корелює зі шкалами:

Відмова: Цивільні особи з високою стресостійкістю рідше використовують стратегії уникання проблем або відмови від їх вирішення.

Поведінкове розмежування: Вони також менш схильні до поведінкової ізоляції або уникання активних дій у відповідь на стресові ситуації.

Ці кореляції вказують на те, що серед цивільних осіб висока стресостійкість пов'язана з використанням більш адаптивних стратегій подолання стресу і меншою схильністю до уникання проблемних ситуацій.

Шкала прогностичної тривоги та шкала гнітючої тривоги (інтолерантність до невизначеності) позитивно корелюють зі шкалами:

Вираження емоцій: особи з високим рівнем тривоги частіше використовують стратегії вираження своїх емоцій.

Самозвинувачення: особи з високим рівнем інтолерантності до невизначеності схильні звинувачувати себе за виникнення проблемних ситуацій.

Самовідволікання: особи з високим рівнем тривоги використовують стратегії відволікання себе від проблем і стресових ситуацій.

Шкала прогностичної тривоги також позитивно корелює зі шкалою

Планування: цивільні особи з високим рівнем прогностичної тривоги частіше

займаються плануванням своїх дій для зменшення невизначеності та тривожності.

Шкала гнітючої тривоги позитивно корелює зі шкалою Відмова: Цивільні особи з високим рівнем гнітючої тривоги частіше використовують стратегії уникання проблем та відмови від їх вирішення.

Припускається, що на більшій за обсягом вибірці **шкала прогностичної тривоги** також позитивно корелюватиме зі шкалою Відмова (коефіцієнт Спірмена = 0.217, $p = 0.054$), що свідчить про можливу тенденцію до використання стратегії уникання у відповідь на високий рівень тривоги.

Ці кореляції показують, що цивільні особи з високим рівнем інтолерантності до невизначеності та тривоги частіше використовують емоційні та уникаючі стратегії для подолання стресу, що може відображати їхні способи реагування на стресові ситуації та невизначеність.

Як видно з Таблиці 3.6, досліджуючи кореляційні зв'язки стресостійкості з узагальненими шкалами опитувальника Brief-COPE S.Carver на контрольній групі було встановлено, що Стресостійкість позитивно корелює зі шкалами Копінг, фокусований на проблемі та Копінг, фокусований на емоціях.

Досліджуючи кореляційні зв'язки шкал опитувальника «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона з узагальненими шкалами опитувальника Brief-COPE S.Carver на контрольній групі було встановлено:

- Шкала прогностичної тривоги позитивно корелює з кожним з узагальнених копінгів: Копінг, фокусований на проблемі, Копінг, фокусований на емоціях та Уникаючий копінг.
- Шкала гнітючої тривоги позитивно корелює зі шкалою Уникаючий копінг.

Табл. 3.6.

Кореляційні зв'язки шкали резильєнтності Коннора-Девідсона-10 (адаптація Школіна та ін.) та шкал опитувальника «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (адаптація Г. Громової) з узагальненими шкалами опитувальника Brief-COPE С. Carver (адаптація Т. Яблонська, Г. Гайворонський, О. Вернік) (контрольна група, цивільні)

		Стресостійкість	Шкала прогностичної тривоги	Шкала гнітючої тривоги
Копінг, фокусований на проблемі	коэф. Спірмена	0.299 **	0.224 *	0.094
	p	0.007	0.046	0.409
Копінг, фокусований на емоціях	коэф. Спірмена	0.307 **	0.272 *	0.118
	p	0.006	0.015	0.297
Уникаючий копінг	коэф. Спірмена	-0.207	0.245 *	0.313 **
	p	0.065	0.028	0.005

Отже, ми можемо відмітити такі кореляції:

Стресостійкість позитивно корелює зі шкалами:

Копінг, фокусований на проблемі: цивільні особи з високою стресостійкістю частіше використовують стратегії, спрямовані на активне вирішення проблем.

Копінг, фокусований на емоціях: цивільні особи з високою стресостійкістю частіше використовують емоційні стратегії для подолання стресу.

Ці кореляції вказують на те, що і серед цивільних осіб висока стресостійкість пов'язана як з активними підходами до вирішення проблем, так і з використанням емоційних стратегій подолання стресу, що допомагає їм ефективніше справлятися з стресовими ситуаціями.

Шкала прогностичної тривоги позитивно корелює з кожним з узагальнених копінгів:

Копінг, фокусований на проблемі: цивільні особи з високим рівнем прогностичної тривоги частіше використовують стратегії, спрямовані на активне вирішення проблем.

Копінг, фокусований на емоціях: цивільні особи з високим рівнем прогностичної тривоги частіше використовують емоційні стратегії для подолання стресу.

Уникаючий копінг: цивільні особи з високим рівнем прогностичної тривоги також частіше використовують стратегії уникання проблем та стресових ситуацій.

Шкала гнітючої тривоги позитивно корелює зі шкалою Уникаючий копінг: цивільні особи з високим рівнем гнітючої тривоги частіше використовують стратегії уникання проблем та відмови від їх вирішення.

Ці кореляції вказують на те, що високий рівень тривоги, незалежно від її типу, пов'язаний з різними стратегіями подолання стресу у цивільних осіб, включаючи як активні, так і уникаючі підходи. Це відображає складність реакцій на стресові ситуації та потребу у використанні різних копінгових механізмів для зменшення тривожності та подолання невизначеності.

Отже,

Резильєнтність (стресостійкість) військовослужбовців позитивно корелює з активними та позитивними копінг-стратегіями, такими як активне подолання, використання інформаційної підтримки, гумор, прийняття. Військовослужбовці з високою стресостійкістю частіше використовують стратегії, спрямовані на активне вирішення проблем і подолання стресових ситуацій. Це вказує на те, що військові з високим рівнем резильєнтності схильні використовувати конструктивні способи подолання стресу.

Негативні кореляції з самозвинуваченням, відмовою та поведінковим розмежуванням свідчать про те, що військовослужбовці з високою резильєнтністю рідше використовують уникнення та самокритичні стратегії.

Інтолерантність до невизначеності у військовослужбовців пов'язана з негативними копінг-стратегіями, такими як самозвинувачення, відмова та поведінкове розмежування. Це може бути обумовлено специфікою військової служби, де невизначеність викликає тривожність та негативні емоції. Військовослужбовці з високою інтолерантністю до невизначеності частіше використовують планування та схильні до самозвинувачення, відмови та поведінкового розмежування як копінг-стратегії.

Цивільні особи з високою резильєнтністю також схильні використовувати активне подолання стресу, однак вони менш схильні до використання негативних копінг-стратегій, таких як відмова та поведінкове розмежування. Інтолерантність до невизначеності у цивільних осіб більше асоціюється з емоційними реакціями, такими як вираження емоцій, самозвинувачення та самовідволікання, що може бути пов'язано з меншою структурованістю цивільного життя.

Відмінності між військовослужбовцями та цивільними особами

Військовослужбовці демонструють більшу схильність до конструктивних копінг-стратегій за умови високої резильєнтності, що можна пояснити специфікою військової служби, яка вимагає швидкого та ефективного реагування на стресові ситуації.

Цивільні особи частіше використовують емоційні копінг-стратегії та мають більшу різноманітність у виборі копінг-стратегій через більшу свободу у прийнятті рішень.

Як показано в Таблиці 3.7 та Таблиці 3.8, досліджуючи кореляційні зв'язки шкал опитувальника "Рівень суб'єктивного контролю" Дж. Роттера з субшкалами опитувальника Brief-COPE S.Carver на експериментальній групі було встановлено:

- Активне подолання позитивно корелює зі шкалами Інтернальність досягнень, Інтернальність невдач, Інтернальність сімейних відносин, Інтернальність виробничих відносин та Загальна інтернальність.
- Використання інформаційної підтримки позитивно корелює зі шкалами Інтернальність сімейних відносин та Інтернальність міжособистісних відносин.
- Позитивний рефреймінг позитивно корелює зі шкалами Інтернальність досягнень, Інтернальність сімейних відносин, Інтернальність міжособистісних відносин, та негативно корелює зі шкалою Інтернальність здоров'я та хвороби.
- Планування та Емоційна підтримка позитивно корелюють зі шкалою Інтернальність досягнень.
- Відмова негативно корелює зі шкалами: Інтернальність досягнень, Інтернальність невдач, Інтернальність виробничих відносин, Інтернальність міжособистісних відносин та Загальна інтернальність.
- Вживання психоактивних речовин негативно корелює зі шкалами: Інтернальність невдач, Інтернальність виробничих відносин та Загальна інтернальність.
- Поведінкове розмежування негативно корелює зі шкалами Інтернальність досягнень, Інтернальність сімейних відносин, Інтернальність виробничих відносин та Загальна інтернальність.

Табл.3.7.

**Кореляційні зв'язки шкал 1-4 опитувальника “Рівень суб'єктивного контролю”
Дж. Роттера з субшкалами опитувальника Brief-COPE С.Сarver (адаптація Т.
Яблонська, Г. Гайворонський, О. Вернік) (експериментальна група, військові)**

		Інтернальність досягнень	Інтернальність невдач	Інтернальність сімейних відносин	Інтернальність виробничих відносин
Активне подолання	коэф. Спірмена	0.350 ***	0.290 **	0.231 *	0.388 ***
	р	< .001	0.006	0.028	< .001
Використання інформаційної підтримки	коэф. Спірмена	0.161	0.105	0.214 *	-0.009
	р	0.130	0.323	0.043	0.931
Позитивний рефреймінг	коэф. Спірмена	0.281 **	0.153	0.237 *	0.125
	р	0.007	0.151	0.024	0.241
Планування	коэф. Спірмена	0.243 *	0.052	0.153	0.084
	р	0.021	0.623	0.151	0.431
Емоційна підтримка	коэф. Спірмена	0.226 *	0.029	0.129	-0.037
	р	0.032	0.783	0.227	0.728
Вираження емоцій	коэф. Спірмена	0.105	-0.038	-0.046	-0.072
	р	0.326	0.723	0.664	0.499
Гумор	коэф. Спірмена	0.133	0.004	0.059	0.085
	р	0.213	0.970	0.579	0.423
Прийняття	коэф. Спірмена	0.139	0.118	0.104	0.114
	р	0.192	0.267	0.327	0.285
Релігія	коэф. Спірмена	0.008	0.108	0.050	-0.007
	р	0.939	0.309	0.637	0.947
Самозвинувачення	коэф. Спірмена	-0.038	-0.111	-0.120	-0.171
	р	0.723	0.300	0.260	0.108

Самовідволікання	коэф. Спірмена	0.043	0.136	0.149	-0.002
	p	0.685	0.201	0.160	0.984
Відмова	коэф. Спірмена	-0.306 **	-0.313 **	-0.158	-0.402 ***
	p	0.003	0.003	0.136	< .001
Вживання психоактивних речовин	коэф. Спірмена	-0.161	-0.223 *	-0.207	-0.255 *
	p	0.129	0.034	0.051	0.015
Поведінкове розмежування	коэф. Спірмена	-0.283 **	-0.119	-0.229 *	-0.292 **
	p	0.007	0.265	0.030	0.005

Табл. 3.8.

Кореляційні зв'язки шкал 5-7 опитувальника “Рівень суб'єктивного контролю” Дж. Роттера з субшкалами опитувальника Brief-COPE С. Carver (адаптація Т. Яблонська, Г. Гайворонський, О. Вернік) (експериментальна група, військові)

		Інтернальність міжособистісних відносин	Інтернальність здоров'я та хвороби	Загальна інтернальність
Активне подолання	коэф. Спірмена	0.112	-0.040	0.398 ***
	p	0.295	0.709	< .001
Використання інформаційної підтримки	коэф. Спірмена	0.210 *	-0.165	0.141
	p	0.047	0.120	0.184
Позитивний рефреймінг	коэф. Спірмена	0.264 *	-0.210 *	0.182
	p	0.012	0.047	0.085
Планування	коэф. Спірмена	0.128	-0.029	0.194
	p	0.231	0.787	0.067
Емоційна підтримка	коэф. Спірмена	0.187	-0.117	0.088
	p	0.078	0.273	0.407
Вираження емоцій	коэф. Спірмена	0.038	-0.044	-0.004
	p	0.722	0.680	0.972

Гумор	коэф. Спірмена	0.078	-0.023	0.077
	p	0.466	0.831	0.473
Прийняття	коэф. Спірмена	0.171	0.090	0.154
	p	0.108	0.397	0.148
Релігія	коэф. Спірмена	0.091	0.047	0.037
	p	0.392	0.661	0.728
Самозвинувачення	коэф. Спірмена	-0.053	-0.102	-0.134
	p	0.621	0.340	0.208
Самовідволікання	коэф. Спірмена	0.075	-0.157	0.035
	p	0.480	0.140	0.742
Відмова	коэф. Спірмена	-0.241 *	-0.104	-0.391 ***
	p	0.022	0.329	< .001
Вживання психоактивних речовин	коэф. Спірмена	-0.104	0.019	-0.248 *
	p	0.330	0.859	0.018
Поведінкове розмежування	коэф. Спірмена	-0.105	-0.160	-0.304 **
	p	0.323	0.133	0.004

Як видно з Таблиці 3.9 та Таблиці 3.10, досліджуючи кореляційні зв'язки шкал опитувальника “Рівень суб'єктивного контролю” Дж. Роттера з узагальненими шкалами опитувальника Brief-COPE С.Carver на експериментальній групі було встановлено:

- Копінг, фокусований на проблемі позитивно корелює зі шкалами Інтернальність досягнень, Інтернальність сімейних відносин, Інтернальність міжособистісних відносин та Загальна інтернальність.
- Унікаючий копінг негативно корелює зі шкалами Інтернальність досягнень, Інтернальність виробничих відносин та Загальна інтернальність.

Табл. 3.9.

Кореляційні зв'язки шкал 1-4 опитувальника “Рівень суб'єктивного контролю” Дж. Роттера з узагальненими шкалами опитувальника Brief-COPE С. Carver (адаптація Т. Яблонська, Г. Гайворонський, О. Вернік) (експериментальна група, військові)

		Інтернальність досягнень	Інтернальність невдач	Інтернальність сімейних відносин	Інтернальність виробничих відносин
Копінг, фокусований на проблемі	коэф. Спірмена	0.348 ***	0.180	0.278 **	0.146
	p	< .001	0.090	0.008	0.169
Копінг, фокусований на емоціях	коэф. Спірмена	0.168	0.020	0.049	-0.029
	p	0.113	0.850	0.647	0.784
Унікаючий копінг	коэф. Спірмена	-0.260 *	-0.192	-0.163	-0.354 ***
	p	0.013	0.069	0.125	< .001

Табл. 3.10.

Кореляційні зв'язки шкал 5-7 опитувальника “Рівень суб'єктивного контролю” Дж. Роттера з узагальненими шкалами опитувальника Brief-COPE С. Carver (адаптація Т. Яблонська, Г. Гайворонський, О. Вернік) (експериментальна група, військові)

		Інтернальність міжособистісних відносин	Інтернальність здоров'я та хвороби	Загальна інтернальність
Копінг, фокусований на проблемі	коэф. Спірмена	0.277 **	-0.186	0.286 **
	p	0.008	0.080	0.006
Копінг, фокусований на емоціях	коэф. Спірмена	0.152	-0.067	0.056
	p	0.153	0.533	0.598
Унікаючий копінг	коэф. Спірмена	-0.123	-0.150	-0.333 **
	p	0.246	0.157	0.001

Ці кореляції свідчать про те, що військовослужбовці з високим рівнем інтернальності (відчуттям контролю над своїм життям) частіше використовують активні та проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу. Вони також рідше вдаються до унікальних та деструктивних стратегій, таких як вживання психоактивних речовин та поведінкове розмежування.

Високий рівень інтернальності означає, що військовослужбовці вважають, що вони мають контроль над своїм життям і подіями, що відбуваються в ньому. Це спонукає їх брати на себе відповідальність за свої дії та активно шукати рішення проблем. Такі особи частіше використовують активне подолання, планування та позитивний рефреймінг як стратегії подолання стресу. Вони впевнені у своїй здатності змінювати ситуацію на краще, що сприяє ефективному подоланню стресових ситуацій.

Військовослужбовці з високим рівнем інтернальності рідше вдаються до унікальних та деструктивних стратегій, таких як відмова від вирішення проблем, поведінкове розмежування або вживання психоактивних речовин. Це свідчить про те, що вони менш схильні уникати проблем або шукати тимчасове полегшення через деструктивну поведінку. Вони більше зосереджені на вирішенні проблем, ніж на їх униканні, що в довгостроковій перспективі сприяє їхньому психологічному благополуччю.

Використання інформаційної та емоційної підтримки корелює з інтернальністю у міжособистісних та сімейних відносинах. Це вказує на те, що військовослужбовці з внутрішнім локусом контролю в цих сферах активніше шукають допомогу та підтримку від оточуючих. Вони розуміють важливість взаємодії з іншими людьми для подолання стресових ситуацій і не соромляться звертатися за порадою чи підтримкою.

Досліджуючи кореляційні зв'язки шкал опитувальника "Рівень суб'єктивного контролю" Дж. Роттера з субшкалами опитувальника Brief-COPE

C.Carver на контрольній групі було встановлено істотно меншу кількість кореляцій, як показано в Таблиці 3.11 та Таблиці 3.12:

- Активне подолання позитивно корелює зі шкалами Інтернальність досягнень, Інтернальність сімейних відносин, Інтернальність виробничих відносин та Загальна інтернальність. Не було встановлено кореляції зі шкалою Інтернальність невдач, як на експериментальній групі.
- Емоційна підтримка негативно корелює зі шкалою Інтернальність невдач.
- Відмова негативно корелює зі шкалами: Інтернальність досягнень, Інтернальність невдач, Інтернальність сімейних відносин, Інтернальність виробничих відносин, Інтернальність міжособистісних відносин та Загальна інтернальність.
- Поведінкове розмежування негативно корелює зі шкалами Інтернальність досягнень та Загальна інтернальність.

Табл. 3.11.

Кореляційні зв'язки шкал 1-4 опитувальника “Рівень суб'єктивного контролю” Дж. Роттера з субшкалами опитувальника Brief-COPE С.Carver (адаптація Т. Яблонська, Г. Гайворонський, О. Вернік) (контрольна група, цивільні)

		Інтернальність досягнень	Інтернальність невдач	Інтернальність сімейних відносин	Інтернальність виробничих відносин
Активне подолання	коэф. Спірмена	0.354 **	0.152	0.278 *	0.233 *
	p	0.001	0.177	0.012	0.038
Використання інформаційної підтримки	коэф. Спірмена	0.011	-0.189	0.039	-0.052
	p	0.922	0.093	0.729	0.646
Позитивний рефреймінг	коэф. Спірмена	0.003	-0.020	-0.021	-0.107
	p	0.982	0.857	0.852	0.345
Планування	коэф. Спірмена	0.074	0.145	0.108	0.173

	p	0.511	0.199	0.339	0.125
Емоційна підтримка	коэф. Спірмена	0.104	-0.236 *	-0.029	0.068
	p	0.359	0.035	0.796	0.549
Вираження емоцій	коэф. Спірмена	0.009	-0.141	0.035	-0.099
	p	0.938	0.213	0.756	0.380
Гумор	коэф. Спірмена	0.118	-0.040	0.059	0.050
	p	0.297	0.726	0.602	0.660
Прийняття	коэф. Спірмена	0.060	0.144	0.017	0.087
	p	0.599	0.203	0.882	0.443
Релігія	коэф. Спірмена	-0.015	-0.035	0.112	-0.039
	p	0.894	0.755	0.322	0.732
Самозвинувачення	коэф. Спірмена	0.049	-0.004	0.111	-0.102
	p	0.665	0.975	0.326	0.368
Самовідволікання	коэф. Спірмена	-0.075	-0.137	-0.063	0.164
	p	0.507	0.224	0.577	0.146
Відмова	коэф. Спірмена	-0.281 *	-0.426 ***	-0.272 *	-0.299 **
	p	0.012	< .001	0.015	0.007
Вживання психоактивних речовин	коэф. Спірмена	-0.197	-0.046	-0.002	-0.012
	p	0.080	0.687	0.984	0.919
Поведінкове розмежування	коэф. Спірмена	-0.245 *	-0.049	-0.192	-0.151
	p	0.028	0.668	0.088	0.183

Табл.3.12.

**Кореляційні зв'язки шкал 5-7 опитувальника “Рівень суб'єктивного контролю”
Дж. Роттера з субшкалами опитувальника Brief-COPE С.Сarver (адаптація Т.
Яблонська, Г. Гайворонський, О. Вернік) (контрольна група, цивільні)**

		Інтернальність міжособистісних відносин	Інтернальність здоров'я та хвороби	Загальна інтернальність
Активне подолання	коэф. Спірмена	0.220	-0.027	0.340 **
	р	0.050	0.809	0.002
Використання інформаційної підтримки	коэф. Спірмена	0.016	-0.013	-0.056
	р	0.887	0.908	0.623
Позитивний рефреймінг	коэф. Спірмена	0.044	-0.083	-0.014
	р	0.697	0.464	0.905
Планування	коэф. Спірмена	-0.058	0.107	0.209
	р	0.606	0.345	0.063
Емоційна підтримка	коэф. Спірмена	-0.081	-0.089	-0.041
	р	0.476	0.433	0.718
Вираження емоцій	коэф. Спірмена	0.030	-0.136	-0.094
	р	0.795	0.229	0.408
Гумор	коэф. Спірмена	0.139	-0.158	0.069
	р	0.217	0.162	0.542
Прийняття	коэф. Спірмена	0.197	-0.044	0.107
	р	0.081	0.700	0.346
Релігія	коэф. Спірмена	-0.045	0.204	-0.010
	р	0.691	0.069	0.928
Самозвинувачення	коэф. Спірмена	0.059	0.100	0.060
	р	0.601	0.377	0.597

Самовідволікання	коэф. Спірмена	-0.143	-0.136	-0.041
	p	0.205	0.227	0.716
Відмова	коэф. Спірмена	-0.452 ***	-0.156	-0.477 ***
	p	< .001	0.167	< .001
Вживання психоактивних речовин	коэф. Спірмена	-0.109	0.180	-0.106
	p	0.336	0.110	0.349
Поведінкове розмежування	коэф. Спірмена	-0.179	-0.005	-0.236 *
	p	0.111	0.967	0.035

Як видно з Таблиці 3.13 та Таблиці 3.14, досліджуючи кореляційні зв'язки шкал опитувальника “Рівень суб'єктивного контролю” Дж. Роттера з узагальненими шкалами опитувальника Brief-COPE S.Carver на контрольній групі було встановлено:

- Унікаючий копінг негативно корелює зі шкалами Інтернальність досягнень, Інтернальність невдач, Інтернальність міжособистісних відносин та Загальна інтернальність.

Табл. 3.13.

Кореляційні зв'язки шкал 1-4 опитувальника “Рівень суб'єктивного контролю” Дж. Роттера з узагальненими шкалами опитувальника Brief-COPE S.Carver (адаптація Т. Яблонська, Г. Гайворонський, О. Вернік) (контрольна група, цивільні)

		Інтернальність досягнень	Інтернальність невдач	Інтернальність сімейних відносин	Інтернальність виробничих відносин
Копінг, фокусований на проблемі	коэф. Спірмена	0.095	-0.038	0.071	0.026
	p	0.401	0.740	0.534	0.820

Копінг, фокусований на емоціях	коэф. Спірмена	0.110	-0.084	0.113	0.006
	p	0.331	0.458	0.317	0.959
Унікаючий копінг	коэф. Спірмена	-0.311 **	-0.272 *	-0.216	-0.077
	p	0.005	0.015	0.054	0.500

Табл.3.14.

Кореляційні зв'язки шкал 5-7 опитувальника “Рівень суб'єктивного контролю” Дж. Роттера з узагальненими шкалами опитувальника Brief-COPE С. Carver (адаптація Т. Яблонська, Г. Гайворонський, О. Вернік) (контрольна група, цивільні)

		Інтернальність міжособистісних відносин	Інтернальність здоров'я та хвороби	Загальна інтернальність
Копінг, фокусований на проблемі	коэф. Спірмена	0.052	-0.034	0.085
	p	0.649	0.764	0.455
Копінг, фокусований на емоціях	коэф. Спірмена	0.065	-0.056	0.032
	p	0.569	0.619	0.779
Унікаючий копінг	коэф. Спірмена	-0.335 **	-0.024	-0.309 **
	p	0.002	0.834	0.005

Отже, ці кореляції можуть свідчити про наступне:

Активне подолання та інтернальність: як і в експериментальній групі, цивільні особи з високим рівнем інтернальності (відчуттям контролю над своїми досягненнями, сімейними та виробничими відносинами) частіше використовують активні стратегії подолання стресу.

Це підтверджує важливість інтернальності в ефективному подоланні стресу, хоча відсутність кореляції зі шкалою Інтернальність невдач може вказувати на різницю у сприйнятті та обробці невдач між цивільними та військовослужбовцями.

Негативна кореляція між емоційною підтримкою та інтернальністю невдач означає, що цивільні особи, які частіше використовують емоційну підтримку як стратегію подолання стресу, менш схильні вважати, що їхні невдачі залежать від їхніх власних дій та рішень та шукають допомоги та підтримки від інших, щоб впоратися зі стресом.

Особи, які використовують емоційну підтримку, можуть менше покладатися на власні сили та більше залежати від підтримки інших у складних ситуаціях. Це може призводити до меншого відчуття контролю над власними невдачами.

Часте використання емоційної підтримки може бути пов'язане з тим, що людина менш схильна брати на себе відповідальність за невдачі. Вона може бачити причини своїх невдач у зовнішніх факторах, а не у власних діях або рішеннях.

Унікаючі стратегії та низький рівень інтернальності: негативні кореляції унікаючого копінгу (включаючи відмову та поведінкове розмежування) з інтернальністю досягнень, невдач, міжособистісних та загальною інтернальністю підкреслюють, що особи з низьким рівнем суб'єктивного контролю частіше використовують менш адаптивні, унікаючі стратегії.

Різниця між військовими та цивільними особами

Встановлення меншої кількості кореляцій на контрольній групі порівняно з експериментальною може вказувати на те, що військова служба впливає на розвиток інтернальності та копінгових стратегій, роблячи ці зв'язки більш вираженими у військовослужбовців. Це може бути обумовлено специфічними вимогами військової служби, які сприяють розвитку більшого почуття відповідальності та контролю над ситуацією.

Військовослужбовці мають вищий рівень суб'єктивного контролю та більш схильні до використання активних та конструктивних копінг-стратегій. Цивільні особи частіше використовують емоційні та деструктивні

копінг-стратегії, такі як самозвинувачення та відмова, що може бути обумовлено меншою структурованістю та підтримкою в їхньому оточенні.

Окрім встановлення взаємозв'язків резильєнтності, локусу контролю та толерантності до невизначеності з копінг-стратегіями, ми вирішили дослідити, що найбільше впливає на вибір копінг-стратегій. З цією метою ми застосували регресійний аналіз, побудувавши моделі лінійної регресії для узагальнених шкал опитувальника Brief-COPE C.Carver за допомогою шкал решти обраних в дослідженні методик.

Як видно з Таблиці 3.15, обробка даних методом регресійного аналізу на експериментальній групі дала змогу виділити рівняння регресії для шкали Копінг, фокусований на проблемі, що включало чотири ключових предиктори.

Копінг, фокусований на проблемі = $9.659 + 0.387 * \text{Стресостійкість} + 0.288 * \text{Шкала гнітючої тривоги} + 0.145 * \text{Інтернальність сімейних відносин} - 0.320 * \text{Інтернальність здоров'я та хвороби}$.

Як бачимо з рівняння регресії, Копінг, фокусований на проблемі буде тим вищим, чим нижче Інтернальність здоров'я та хвороби та чим вищі бали за рештою предикторів.

Табл. 3.15.

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Копінг, фокусований на проблемі
(експериментальна група, військові)**

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p	Стандартизована оцінка
Константа	9.659	3.0289	3.19	0.002	
Стресостійкість	0.387	0.0743	5.21	< .001	0.541
Шкала гнітючої тривоги	0.288	0.0909	3.17	0.002	0.311
Інтернальність сімейних відносин	0.145	0.0563	2.58	0.011	0.238
Інтернальність здоров'я та хвороби	-0.320	0.1010	-3.17	0.002	-0.272

39,5 % дисперсії шкали Копінг, фокусований на проблемі (на експериментальній групі) зумовлено впливом виділених предикторів.

Це означає, що Активні стратегії вирішення проблем (копінг, фокусований на проблемі) у військовослужбовців залежать від комбінації їхньої стресостійкості, рівня тривоги, відчуття контролю в сімейних відносинах та фокусування на здоров'ї.

Висока стресостійкість: Військовослужбовці, які мають високу стресостійкість, краще здатні справлятися зі стресом і частіше використовують активні методи вирішення проблем. Вони менш схильні панікувати і більше зосереджені на пошуку рішень.

Висока гнітюча тривога: Навіть за наявності високого рівня тривоги, ці військовослужбовці продовжують активно вирішувати проблеми. Це може вказувати на їх здатність використовувати тривогу як мотиваційний фактор для дії, а не для уникнення.

Висока інтернальність у сімейних відносинах: Військовослужбовці, які відчують, що мають контроль над своїми сімейними відносинами, також частіше використовують активні стратегії вирішення проблем. Це може свідчити про те, що впевненість у своїх міжособистісних відносинах надає їм додаткову силу для подолання інших труднощів.

Низька інтернальність здоров'я та хвороби: Військовослужбовці, які менш зосереджені на контролі над своїм здоров'ям, можуть більше фокусуватися на вирішенні інших проблем. Занадто велика зосередженість на здоров'ї може обмежувати їхню здатність ефективно вирішувати інші проблеми, оскільки вони можуть бути занадто стурбовані своїм фізичним станом.

Рівняння регресії показує, що військовослужбовці, які мають високу стресостійкість, високий рівень суб'єктивного контролю (внутрішній локус) у сімейних відносинах та навіть при високому рівні тривоги, більш схильні до активного вирішення проблем. Однак, надмірна зосередженість на контролі

здоров'я може знижувати їхню ефективність у вирішенні інших проблем. Це вказує на важливість балансу між різними аспектами життя для ефективного подолання стресу та труднощів.

Як видно з Таблиці 3.16, на контрольній групі було виділено рівняння регресії, що включало всього два ключових предиктори.

Копінг, фокусований на проблемі = $16.751 + 0.179 * \text{Стресостійкість} + 0.156 * \text{Шкала прогностичної тривоги}$.

Табл. 3.16.

Модель множинної лінійної регресії для шкали Копінг, фокусований на проблемі (контрольна група, цивільні)

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p	Стандартизована оцінка
Константа	16.751	2.4927	6.72	< .001	
Стресостійкість	0.179	0.0655	2.73	0.008	0.288
Шкала прогностичної тривоги	0.156	0.0700	2.22	0.029	0.235

14,6 % дисперсії шкали Копінг, фокусований на проблемі (на контрольній групі) зумовлено впливом виділених предикторів.

Позитивний коефіцієнт резильєнтності вказує на те, що підвищення стресостійкості сприяє збільшенню використання копінгу, фокусованого на проблемі. Це означає, що цивільні особи з вищою стресостійкістю частіше використовують активні стратегії для вирішення проблемних ситуацій.

Позитивний коефіцієнт прогностичної тривоги вказує на те, що підвищення рівня прогностичної тривоги також пов'язане з частішим використанням копінгу, фокусованого на проблемі. Це може означати, що цивільні особи, які

відчувають тривогу з приводу майбутніх подій, активно намагаються підготуватися до можливих труднощів і вирішувати проблеми заздалегідь.

Рівняння регресії показує, що копінг, фокусований на проблемі, буде тим вищим, чим вищі значення за шкалами стресостійкості та прогностичної тривоги. Це означає, що цивільні особи, які мають високу стресостійкість і схильні передбачати можливі проблеми, частіше використовують активні стратегії для вирішення проблем. Висока стресостійкість допомагає їм ефективніше справлятися з труднощами, а прогностична тривога спонукає їх до проактивного вирішення потенційних проблем.

Як видно з Таблиці 3.17, для шкали Копінг, фокусований на емоціях на експериментальній групі було отримано рівняння регресії:

Копінг, фокусований на емоціях = 18.535 + 0.316 * Стресостійкість + 0.321 * Шкала гнітючої тривоги.

Табл. 3.17.

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Копінг, фокусований на емоціях
(експериментальна група, військові)**

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p	Стандартизована оцінка
Константа	18.535	4.564	4.06	< .001	
Стресостійкість	0.316	0.108	2.92	0.004	0.346
Шкала гнітючої тривоги	0.321	0.140	2.29	0.024	0.271

9,77 % дисперсії шкали Копінг, фокусований на емоціях (на експериментальній групі) зумовлено впливом виділених предикторів.

Стресостійкість:

Позитивний коефіцієнт вказує на те, що підвищення стресостійкості сприяє збільшенню використання копінгу, фокусованого на емоціях. Це означає, що

військовослужбовці з вищою стресостійкістю частіше використовують емоційні стратегії для подолання стресових ситуацій.

Шкала гнітючої тривоги:

Позитивний коефіцієнт свідчить про те, що підвищення рівня гнітючої тривоги також пов'язане з частішим використанням копінгу, фокусованого на емоціях. Це означає, що військовослужбовці, які відчують високий рівень гнітючої тривоги, частіше використовують емоційні стратегії для подолання стресу.

Рівняння регресії показує, що копінг, фокусований на емоціях, буде тим вищим, чим вищі значення за шкалами стресостійкості та гнітючої тривоги. Це означає, що військовослужбовці, які мають високу стресостійкість і відчують високий рівень гнітючої тривоги, частіше використовують емоційні стратегії для подолання стресових ситуацій.

На контрольній групі, як видно з Таблиці 3.18, для шкали Копінг, фокусований на емоціях було отримано рівняння регресії:

Копінг, фокусований на емоціях = 19.218 + 0.259 * Стресостійкість + 0.289 * Шкала прогностичної тривоги.

Табл. 3.18.

Модель множинної лінійної регресії для шкали Копінг, фокусований на емоціях (контрольна група, цивільні)

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p	Стандартизована оцінка
Константа	19.218	3.4685	5.54	< .001	
Стресостійкість	0.259	0.0912	2.84	0.006	0.292
Шкала прогностичної тривоги	0.289	0.0974	2.96	0.004	0.305

18,8 % дисперсії шкали Копінг, фокусований на емоціях (на контрольній групі) зумовлено впливом виділених предикторів.

Стресостійкість:

Позитивний коефіцієнт вказує на те, що підвищення стресостійкості сприяє збільшенню використання копінгу, фокусованого на емоціях. Це означає, що цивільні особи з вищою стресостійкістю частіше використовують емоційні стратегії для подолання стресу.

Шкала прогностичної тривоги:

Позитивний коефіцієнт вказує на те, що підвищення рівня прогностичної тривоги також пов'язане з частим використанням копінгу, фокусованого на емоціях. Це означає, що цивільні особи, які переживають тривогу з приводу майбутніх подій, частіше використовують емоційні стратегії для подолання стресу.

Рівняння регресії показує, що копінг, фокусований на емоціях, буде тим вищим, чим вищі значення за шкалами стресостійкості та прогностичної тривоги. Це означає, що цивільні особи, які мають високу стресостійкість і відчують тривогу щодо майбутнього, частіше використовують емоційні стратегії для подолання стресових ситуацій.

Можна стверджувати, що цивільні особи з високою стресостійкістю можуть мати кращі навички управління своїми емоціями, що допомагає їм ефективніше використовувати емоційні стратегії для зниження стресу.

Цивільні особи, які відчують тривогу з приводу майбутніх подій, можуть частіше звертатися до емоційних стратегій як спосіб справитися з цією тривогою і зменшити її вплив на їхнє самопочуття.

Таким чином, ці дані підкреслюють важливість емоційної підтримки та навичок управління емоціями для цивільних осіб, особливо в умовах високої тривоги і стресу.

Звернемо увагу, що на контрольній групі, так само як і на експериментальній, до моделі шкали Копінг, фокусований на емоціях, увійшли

два ключових предиктори, один з яких – Стресостійкість. Інший же предиктор різниться: для експериментальної групи це - Шкала гнітючої тривоги, для контрольної - Шкала прогностичної тривоги.

І на контрольній, і на експериментальній групах, стресостійкість є важливим фактором, який сприяє використанню емоційно-фокусованого копінгу. Це свідчить про те, що незалежно від контексту (цивільне життя або військова служба), особи з високою стресостійкістю частіше використовують емоційні стратегії для подолання стресу.

Для військовослужбовців гнітюча тривога (відчуття постійної тривоги та стресу) є значущим фактором, який впливає на використання емоційного копінгу. Це може бути пов'язано з інтенсивністю та природою стресових ситуацій у військовій службі.

Для цивільних осіб прогностична тривога (тривога з приводу майбутніх подій) є важливим фактором, що впливає на вибір емоційного копінгу. Це може відображати більш загальні життєві невизначеності та турботи про майбутнє у цивільному житті.

Таким чином, хоча стресостійкість є спільним важливим предиктором для обох груп, різні типи тривоги (гнітюча для військовослужбовців і прогностична для цивільних осіб) впливають на використання емоційно-фокусованого копінгу в залежності від специфічного контексту їхнього життя.

Для шкали Унікаючий копінг на експериментальній групі було побудовано рівняння регресії, до якого увійшов один ключовий предиктор як видно з Таблиці 3.19.

$$\text{Унікаючий копінг} = 16.526 - 0.173 * \text{Інтернальність виробничих відносин.}$$

Табл. 3.19.

**Модель множинної лінійної регресії для шкали Уникаючий копінг
(експериментальна група, військові)**

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p	Стандартизована оцінка
Константа	16.526	0.6675	24.76	< .001	
Інтернальність виробничих відносин	-0.173	0.0491	-3.52	< .001	-0.351

12,3 % дисперсії шкали Уникаючий копінг (на експериментальній групі) зумовлено впливом виділених предикторів.

Інтернальність виробничих відносин: Негативний коефіцієнт вказує на те, що підвищення інтернальності виробничих відносин (відчуття контролю над своїми робочими стосунками та ситуаціями) зменшує використання уникаючого копіngu. Тобто військовослужбовці з внутрішнім локусом контролю в робочих відносинах рідше використовують стратегії уникання проблем.

Рівняння регресії показує, що уникаючий копінг буде тим нижчим, чим вищий рівень інтернальності виробничих відносин. Це означає, що військовослужбовці, які відчують більший контроль над своїми робочими стосунками та ситуаціями, менш схильні уникати проблем і частіше вибирають активні підходи до їх вирішення. Вони менш імовірно використовують уникаючі стратегії, такі як відволікання або ухилення від стресових ситуацій, що вказує на їхню більшу готовність і здатність ефективно справлятися зі стресом у робочому середовищі.

Висока інтернальність виробничих відносин: Військовослужбовці, які вважають, що мають значний контроль над своїми робочими взаємодіями та ситуаціями, менш схильні використовувати уникаючі стратегії подолання

стресу. Вони, ймовірно, віддають перевагу активним підходам до вирішення проблем і справляються з труднощами без уникання.

Уникаючий копінг: Це стратегії, що включають уникання стресових ситуацій або відволікання від них, замість активного вирішення проблем. Менша схильність до використання уникаючого копіngu у військовослужбовців з високою інтернальністю виробничих відносин свідчить про їхню готовність брати відповідальність і активно працювати над вирішенням проблем, що виникають на роботі.

Як видно з Таблиці 3.20, для шкали Уникаючий копінг на контрольній групі було побудовано рівняння регресії, до якого увійшло три ключових предиктори.

Уникаючий копінг = 16.400 - 0.122 * Стресостійкість + 0.152 * Шкала прогностичної тривоги - 0.254 * Інтернальність міжособистісних відносин.

Табл. 3.20.

Модель множинної лінійної регресії для шкали Уникаючий копінг (контрольна група, цивільні)

Предиктор	Оцінка	Стандартна помилка	t	p	Стандартизована оцінка
Константа	16.400	2.1206	7.73	< .001	
Стресостійкість	-0.122	0.0581	-2.10	0.039	-0.223
Шкала прогностичної тривоги	0.152	0.0594	2.57	0.012	0.260
Інтернальність міжособистісних відносин	-0.254	0.1010	-2.51	0.014	-0.266

22,4 % дисперсії шкали Уникаючий копінг (на контрольній групі) зумовлено впливом виділених предикторів.

Стресостійкість: Негативний коефіцієнт вказує на те, що підвищення стресостійкості зменшує використання уникаючого копінгу. Це означає, що цивільні особи з високою стресостійкістю рідше використовують стратегії уникання проблем.

Шкала прогностичної тривоги: Позитивний коефіцієнт вказує на те, що підвищення рівня прогностичної тривоги сприяє збільшенню використання уникаючого копінгу. Це означає, що цивільні особи, які відчувають тривогу з приводу майбутніх подій, частіше використовують стратегії уникання проблем.

Інтернальність міжособистісних відносин: Негативний коефіцієнт вказує на те, що підвищення інтернальності міжособистісних відносин (відчуття контролю над своїми взаєминами з іншими людьми) зменшує використання уникаючого копінгу. Це означає, що цивільні особи, які вважають, що мають контроль над своїми міжособистісними взаєминами, рідше використовують стратегії уникання проблем.

Рівняння регресії показує, що уникаючий копінг буде тим нижчим, чим вищі значення за шкалами стресостійкості та інтернальності міжособистісних відносин, і тим вищим, чим вищі значення за шкалою прогностичної тривоги.

Висока стресостійкість допомагає цивільним особам ефективніше справлятися зі стресом і зменшує їхню схильність до уникання проблем, оскільки вони впевнені у своїй здатності вирішувати проблеми.

Висока прогностична тривога сприяє збільшенню використання уникаючих стратегій, що може бути результатом страху перед невизначеністю і майбутніми подіями, навіть якщо це не вирішує самих проблем.

Висока інтернальність міжособистісних відносин допомагає людям відчувати більший контроль над своїми взаєминами з іншими, що зменшує їхню схильність до уникання проблем, оскільки вони впевнені у своїй здатності вирішувати конфлікти та підтримувати здорові стосунки.

Таким чином, ці дані підкреслюють важливість розвитку стресостійкості та почуття контролю над міжособистісними відносинами для зменшення

схильності до уникання проблем і ефективнішого подолання стресових ситуацій.

Отже, можемо зробити такі висновки

Військовослужбовці показали значущі відмінності в копінг-стратегіях порівняно з цивільними. Зокрема, їх копінг, фокусований на проблемі, залежить від стресостійкості, гнітючої тривоги, інтернальності сімейних відносин та інтернальності здоров'я та хвороби, тоді як у цивільних він залежить лише від стресостійкості та прогностичної тривоги.

Уникаючий копінг у військових значно знижується з підвищенням інтернальності виробничих відносин, тоді як у цивільних він залежить від стресостійкості, прогностичної тривоги та інтернальності міжособистісних відносин.

Військовослужбовці більш схильні до використання активних та конструктивних копінг-стратегій завдяки їхній військовій підготовці, яка розвиває стійкість, відповідальність та ефективність у стресових ситуаціях.

Цивільні особи частіше використовують емоційні та деструктивні копінг-стратегії, що може бути обумовлено меншою структурованістю та підтримкою в їхньому оточенні, а також різними соціально-культурними чинниками.

3.1.2. Взаємозв'язки копінг-стратегій та локусу контролю з соціально-демографічними показниками та іншими результатами збору анкетних даних.

Досліджуючи особливості військовослужбовців в залежності від результатів збору анкетних даних ми зробили порівняння за різними соціально-демографічними показниками, такими як вік, рівень освіти, психічні стани, військове звання та досвід участі в бойових діях. Порівняння здійснювалися за шкалами опитувальника Brief-COPE C.Carver .

В першу чергу ми здійснили порівняння досліджуваних за віком.

Вибірка виявилась досить рівномірно розподіленою за віком: 42 досліджуваних мають вік до 35 років, 48 досліджуваних – від 35 років.

За допомогою тестів для незалежних вибірок ми порівняли ці дві групи і виявилось, що достовірна відмінність має місце лише за шкалою Самовідволікання ($t(88) = 2.162, p = 0.033$), як видно з Таблиці 3.21. Встановлено слабкий ефект, близький до середнього за силою (коєф. d Коена = 0.4567).

Табл. 3.21.

Порівняння вікових груп «до 35 р.» та «від 35 р.» за шкалами опитувальника Brief-COPE С.Carver (експериментальна група, військові)

Шкала	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p	Різниця середніх	Величина ефекту
Активне подолання	U критерій Манна-Уїтні	790		0.053	3.59e-5	0.2163
Використання інформаційної підтримки	U критерій Манна-Уїтні	969		0.748	6.05e-5	0.0392
Позитивний рефреймінг	U критерій Манна-Уїтні	864		0.235	4.21e-5	0.1434
Планування	U критерій Манна-Уїтні	958		0.674	-5.49e-5	0.0501
Емоційна підтримка	U критерій Манна-Уїтні	933		0.533	-4.22e-5	0.0749
Вираження емоцій	U критерій Манна-Уїтні	914		0.440	4.43e-5	0.0933
Гумор	U критерій Манна-Уїтні	861		0.213	-5.72e-6	0.1463
Прийняття	U критерій Манна-Уїтні	914		0.408	3.92e-5	0.0933
Релігія	U критерій Манна-Уїтні	967		0.719	-2.28e-5	0.0412
Самозвинувачення	U критерій Манна-Уїтні	961		0.700	-2.79e-5	0.0466
Самовідволікання	t-критерій Стьюдента	2.162	88.0	0.033	0.6935	0.4567

Відмова	U критерій Манна-Уїтні	982		0.826	4.76e-5	0.0263
Вживання психоактивних речовин	U критерій Манна-Уїтні	892		0.295	-5.41e-6	0.1156
Поведінкове розмежування	U критерій Манна-Уїтні	874		0.243	-2.48e-5	0.1334
Копінг, фокусований на проблемі	t-критерій Стьюдента	0.749	88.0	0.456	0.5923	0.1583
Копінг, фокусований на емоціях	U критерій Манна-Уїтні	956		0.673	-4.95e-5	0.0521
Унікаючий копінг	t-критерій Стьюдента	0.300	88.0	0.765	0.2054	0.0633

Як бачимо з коробкових діаграм, військовослужбовці у віці від 35 р. мають вищий рівень Самовідволікання ніж досліджувані у віці до 35 р.

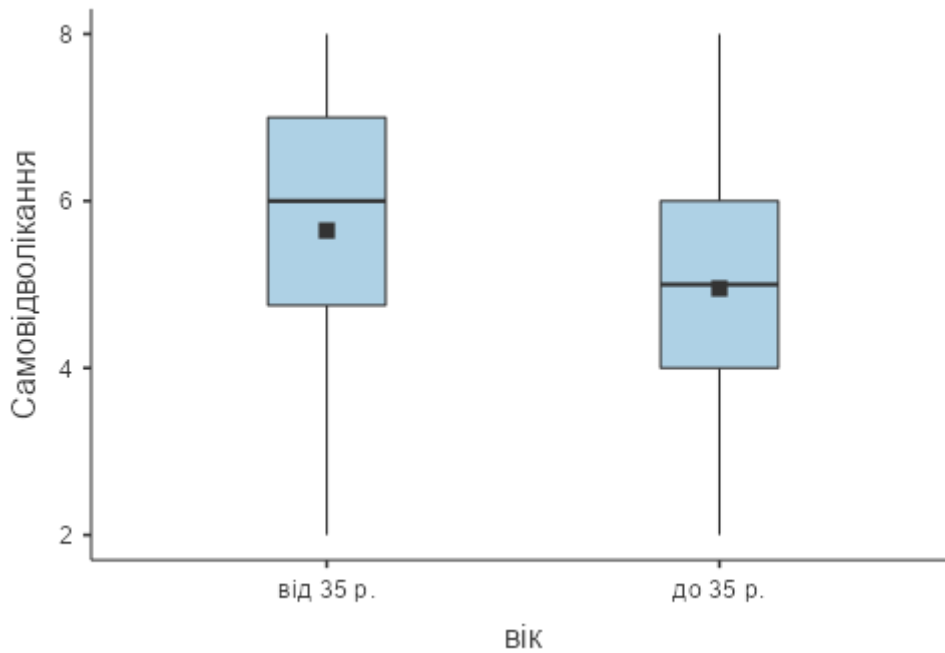


Рис.3.8. Коробкові діаграми за шкалою Самовідволікання в вікових групах «до 35 р.» та «від 35 р.»

За освітою в експериментальній групі було виділено дві найбільш вагомні групи: з повною вищою освітою (61 досліджуваний) та з середньою чи неповною вищою освітою (27 досліджуваних). Двоє досліджуваних, які завершили аспірантуру чи мають статус доктора філософії, було віднесено до категорії з повною вищою освітою.

Порівнюючи військовослужбовців з повною вищою освітою та з неповною вищою, також було встановлено лише одну відмінність, за шкалою Самовідволікання ($U = 608$, $p = 0.030$) як видно з Таблиці 3.22.

Табл. 3.22.

**Порівняння досліджуваних, які мають вищу освіту та які мають середню /
неповну вищу, за шкалами опитувальника Brief-COPE C.Carver
(експериментальна група, військові)**

Шкала	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p	Різниця середніх	Величина ефекту
Активне подолання	U критерій Манна-Уїтні	828		0.827	6.13e-5	0.0270
Використання інформаційної підтримки	U критерій Манна-Уїтні	734		0.297	-1.76e-5	0.1376
Позитивний рефреймінг	U критерій Манна-Уїтні	818		0.774	-1.48e-5	0.0382
Планування	U критерій Манна-Уїтні	755		0.382	2.08e-5	0.1129
Емоційна підтримка	U критерій Манна-Уїтні	816		0.758	2.98e-5	0.0406
Вираження емоцій	U критерій Манна-Уїтні	747		0.352	5.84e-6	0.1223
Гумор	U критерій Манна-Уїтні	673		0.103	-1.45e-5	0.2087
Прийняття	U критерій Манна-Уїтні	730		0.248	-8.08e-5	0.1417
Релігія	U критерій Манна-Уїтні	816		0.746	4.06e-5	0.0406

Самозвинувачення	U критерій Манна-Уїтні	760		0.417	1.86e-5	0.1064
Самовідволікання	U критерій Манна-Уїтні	608		0.030	-1.000	0.2851
Відмова	U критерій Манна-Уїтні	788		0.565	5.68e-5	0.0741
Вживання психоактивних речовин	U критерій Манна-Уїтні	699		0.137	2.66e-5	0.1781
Поведінкове розмежування	U критерій Манна-Уїтні	738		0.288	5.66e-5	0.1323
Копінг, фокусований на проблемі	t-критерій Стьюдента	-0.3618	88.0	0.718	-0.3122	-0.08323
Копінг, фокусований на емоціях	t-критерій Стьюдента	-0.0192	88.0	0.985	-0.0212	-0.00441
Унікаючий копінг	t-критерій Стьюдента	0.3974	88.0	0.692	0.2963	0.09140

Як бачимо з коробкових діаграм, досліджувані з середньою чи неповною вищою освітою мають вищий рівень за шкалою Самовідволікання, аніж досліджувані з повною вищою освітою.

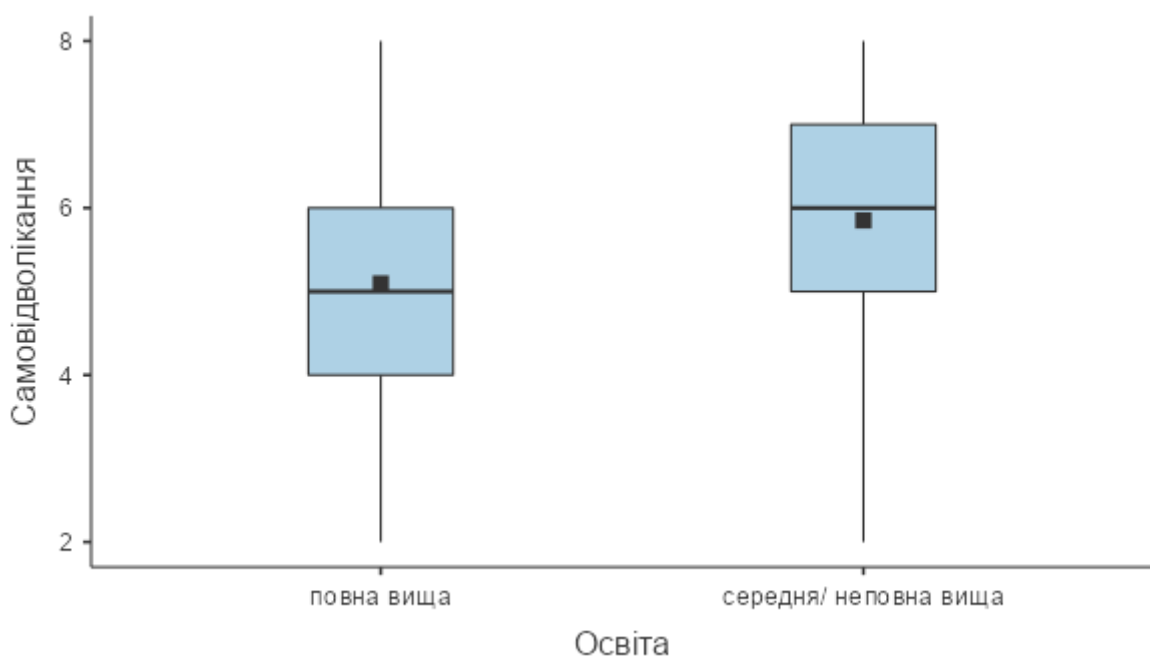


Рис. 3.9. Коробкові діаграми за шкалою Самовідволікання в групі з повною вищою освітою та в групі з середньою/ неповною вищою.

Розподіли за шкалою Самовідволікання в кожній з підгруп за освітою представлено на рис. 3.10.

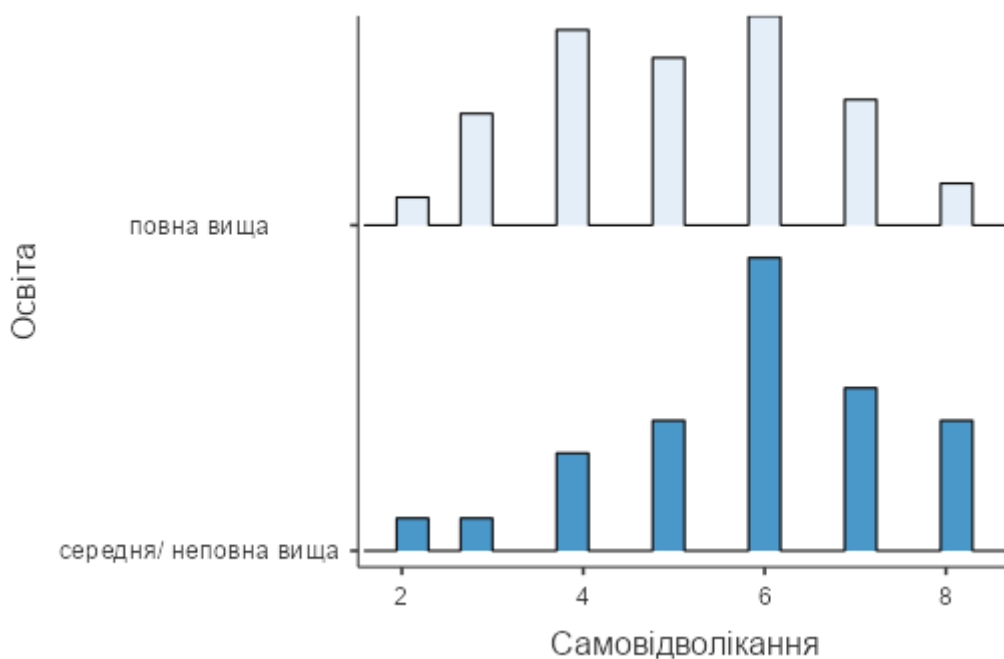


Рис.3.10. Розподіл досліджуваних за шкалою Самовідволікання в групі з повною вищою освітою та в групі з середньою/ неповною вищою.

Всього лише 15 військовослужбовців повідомили про наявні діагностовані психічні стани (ПТСР / тривожний розлад / розлад сну / депресія / obsесивно-компульсивний розлад), а 75 не мають жодного діагностованого стану, втім ми вирішили здійснити порівняння і за цим критерієм. Проте, як видно з Таблиці 3.23 за допомогою тестів для незалежних вибірок не було встановлено статистично достовірної відмінності між вказаними групами.

Табл. 3.23.

Порівняння досліджуваних, які мають діагностовані психічні стани та які не мають, за шкалами опитувальника Brief-COPE S.Carver (експериментальна група, військові)

Шкала	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p	Різниця середніх	Величина ефекту
Активне подолання	U критерій Манна-Уїтні	522		0.634	-8.08e-5	0.07200
Використання інформаційної підтримки	U критерій Манна-Уїтні	560		0.978	-1.07e-5	0.00533
Позитивний рефреймінг	U критерій Манна-Уїтні	541		0.812	-3.28e-5	0.03911
Планування	U критерій Манна-Уїтні	547		0.862	-5.01e-6	0.02844
Емоційна підтримка	U критерій Манна-Уїтні	488		0.407	-3.65e-5	0.13333
Вираження емоцій	U критерій Манна-Уїтні	557		0.956	-4.15e-5	0.00978
Гумор	U критерій Манна-Уїтні	529		0.708	5.22e-5	0.05956
Прийняття	U критерій Манна-Уїтні	414		0.079	-1.000	0.26489
Релігія	U критерій Манна-Уїтні	485		0.363	2.05e-5	0.13867
Самозвинувачення	U критерій Манна-Уїтні	521		0.649	6.23e-5	0.07378
Самовідволікання	U критерій Манна-Уїтні	499		0.484	5.01e-6	0.11378
Відмова	U критерій Манна-Уїтні	492		0.425	3.78e-5	0.12622
Вживання психоактивних речовин	U критерій Манна-Уїтні	537		0.758	4.37e-5	0.04622
Поведінкове розмежування	U критерій Манна-Уїтні	505		0.503	1.57e-8	0.10311
Копінг, фокусований на проблемі	t-критерій Стьюдента	-0.4653	88.0	0.643	-0.4933	-0.1316
Копінг, фокусований на емоціях	t-критерій Стьюдента	0.2356	88.0	0.814	0.3200	0.0666
Унікаючий копінг	U критерій Манна-Уїтні	457		0.251	1.000	0.18844

Надалі ми порівняли за копінг-стратегіями групи досліджуваних, утворені за званням (рядовий склад – 43 досліджувані, сержантський склад – 30 досліджуваних, офіцерський склад – 17 досліджуваних).

Табл. 3.24.

Однофакторний дисперсійний аналіз (критерій Фішера) при порівнянні груп досліджуваних, утворених за рівнем звання (експериментальна група, військові)

	F	df1	df2	p
Вираження емоцій	1.013	2	87	0.368
Копінг, фокусований на проблемі	0.107	2	87	0.898
Копінг, фокусований на емоціях	0.935	2	87	0.396
Унікаючий копінг	0.865	2	87	0.425

Як видно з Таблиці 3.24, за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу було встановлено, що групи, утворені за званням, розрізняються за шкалою Відмова ($\chi^2 = 6.3591$, $p = 0.042$).

Табл. 3.25.

Однофакторний дисперсійний аналіз (критерій Крускала Уолліса) при порівнянні груп досліджуваних, утворених за рівнем звання (експериментальна група, військові)

	χ^2	df	p
Активне подолання	0.6609	2	0.719
Використання інформаційної підтримки	0.8698	2	0.647
Позитивний рефреймінг	0.7319	2	0.694
Планування	2.0464	2	0.359
Емоційна підтримка	3.7630	2	0.152
Гумор	0.0223	2	0.989
Прийняття	2.8326	2	0.243
Релігія	1.8963	2	0.387
Самозвинувачення	3.6164	2	0.164

Самовідволікання	1.3364	2	0.513
Відмова	6.3591	2	0.042
Вживання психоактивних речовин	1.6986	2	0.428
Поведінкове розмежування	2.5174	2	0.284

Як видно з Таблиці 3.26, за допомогою попарних порівнянь було встановлено, що за шкалою Відмова є достовірна відмінність між групою «офіцерський склад» та «рядовий склад» ($W = -3.39$, $p = 0.044$).

Табл. 3.26.

Попарні порівняння груп досліджуваних, утворених за рівнем звання, за шкалою Відмова (експериментальна група, військові)

		W	p
офіцерський склад	рядовий склад	-3.39	0.044
офіцерський склад	сержантський склад	-2.07	0.309
рядовий склад	сержантський склад	1.90	0.370

Як бачимо з коробкових діаграм, досліджувані, які належать до офіцерського складу, мають вищий рівень за шкалою Відмова, ніж досліджувані, які належать до рядового складу.

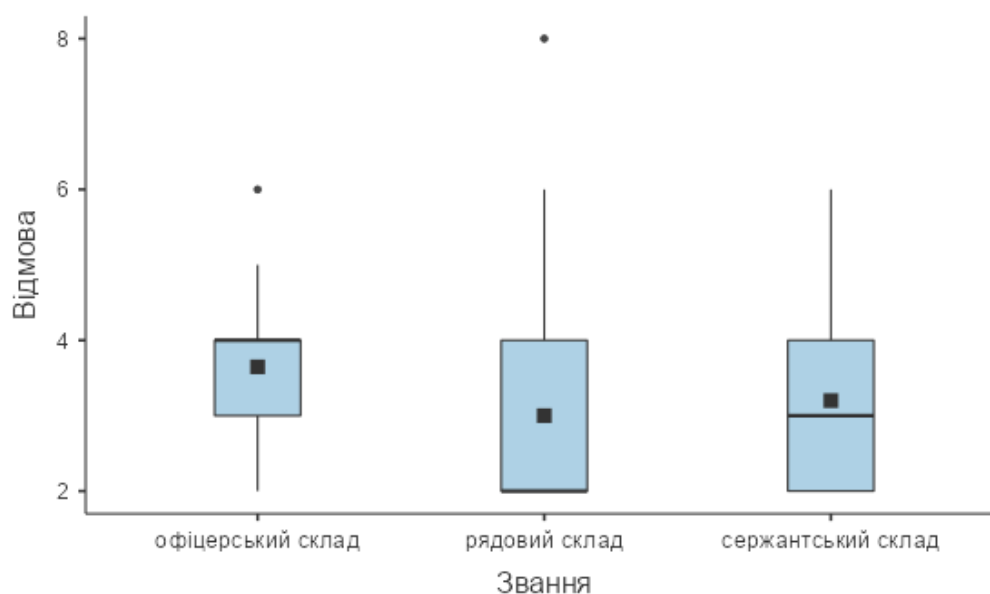


Рис. 3.11. Коробкові діаграми за шкалою Відмова в групах, утворених за званням

Зрештою серед військовослужбовців ми вирішили порівняти тих, які мають досвід участі в бойових діях (68 осіб) та які не мають (22 особи), за всіма обраними в дослідженні методиками.

Порівнюючи військовослужбовців, які мають бойовий досвід та які не мають, за шкалами опитувальника Brief-COPE S.Carver було встановлено відмінність за шкалою Самозвинувачення ($U = 462$, $p = 0.006$) та Копінгом, фокусованим на емоціях ($t(88) = 2.6114$, $p = 0.011$) як видно з Таблиці 3.27.

Табл. 3.27.

Порівняння досліджуваних, які мають бойовий досвід та які не мають, за шкалами опитувальника Brief-COPE S.Carver (експериментальна група, військові)

Шкала	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p	Різниця середніх	Величина ефекту
Активне подолання	U критерій Манна-Уїтні	727		0.828	$-6.36e-5$	0.0287
Використання інформаційної підтримки	U критерій Манна-Уїтні	605		0.172	1.0000	0.1918
Позитивний рефреймінг	U критерій Манна-Уїтні	571		0.090	1.0000	0.2373
Планування	U критерій Манна-Уїтні	702		0.657	$-4.84e-5$	0.0615
Емоційна підтримка	U критерій Манна-Уїтні	598		0.149	0.0290	0.2005
Вираження емоцій	U критерій Манна-Уїтні	737		0.916	$1.00e-5$	0.0154
Гумор	U критерій Манна-Уїтні	550		0.052	1.0000	0.2647
Прийняття	U критерій Манна-Уїтні	627		0.214	$4.36e-5$	0.1624
Релігія	U критерій Манна-Уїтні	686		0.531	$1.76e-5$	0.0829

Самозвинувачення	U критерій Манна-Уїтні	462		0.006	1.0000	0.3830
Самовідволікання	U критерій Манна-Уїтні	688		0.566	5.69e-5	0.0809
Відмова	U критерій Манна-Уїтні	730		0.864	-3.42e-6	0.0241
Вживання психоактивних речовин	U критерій Манна-Уїтні	612		0.155	3.15e-6	0.1818
Поведінкове розмежування	U критерій Манна-Уїтні	722		0.793	5.67e-5	0.0354
Копінг, фокусований на проблемі	t-критерій Стьюдента	1.1886	88.0	0.238	1.08556	0.29153
Копінг, фокусований на емоціях	t-критерій Стьюдента	2.6114	88.0	0.011	2.96390	0.64050
Унікаючий копінг	t-критерій Стьюдента	0.4743	88.0	0.636	0.37701	0.11634

Як бачимо з коробкових діаграм, у досліджуваних, які мають досвід участі в бойових діях, вищий рівень Самозвинувачення ніж у досліджуваних, які не мають відповідного досвіду.

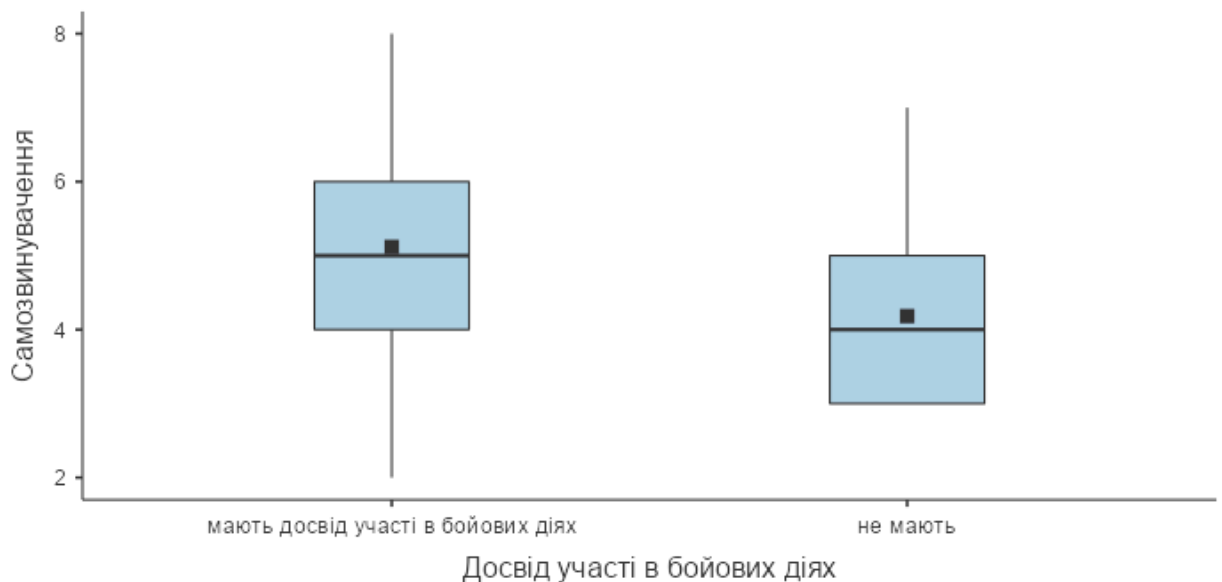


Рис. 3.12. Коробкові діаграми за шкалою Самозвинувачення в групах тих, хто мають досвід участі в бойових діях та хто не мають.

У досліджуваних, які мають досвід участі в бойових діях, вищий рівень за Копінгом, фокусованим на емоціях, ніж у досліджуваних, які не мають відповідного досвіду.

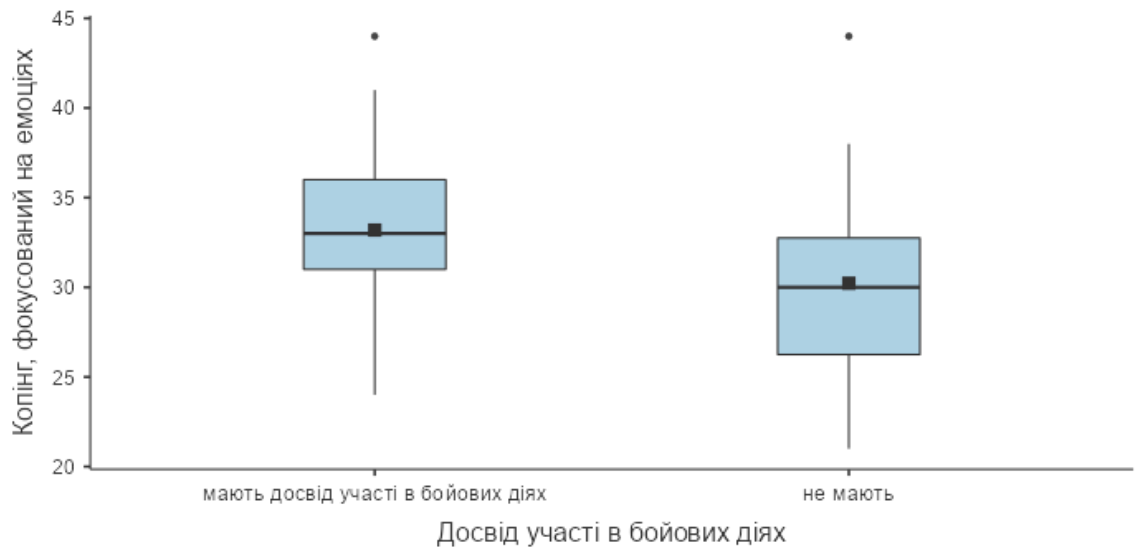


Рис. 3.13. Коробкові діаграми за Копінгом, фокусованим на емоціях, в групі тих, хто мають досвід участі в бойових діях та хто не мають.

Припускаємо також, що у досліджуваних, які мають досвід участі в бойових діях, вищий рівень за шкалою Гумор ніж у досліджуваних, які не мають відповідного досвіду.

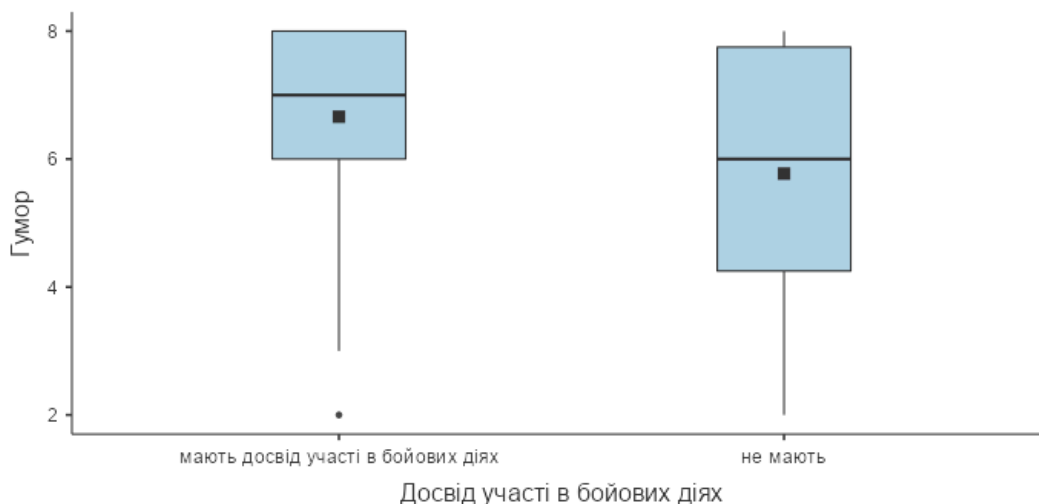


Рис. 3.14. Коробкові діаграми за шкалою Гумор в групах тих, хто мають досвід участі в бойових діях та хто не мають.

Можемо припустити також, що на більшій вибірці проявиться відмінність за шкалою Гумор ($U = 550$, $p = 0.052$).

Отже, статистично значуща різниця за шкалою Самозвинувачення вказує на те, що рівень самозвинувачення відрізняється між військовослужбовцями з бойовим досвідом і тими, хто його не має. Це може означати, що бойовий досвід впливає на схильність військовослужбовців звинувачувати себе у виникненні проблем або невдач. Військовослужбовці з бойовим досвідом можуть бути більш схильні до самозвинувачення через те, що бойові ситуації часто включають складні моральні та етичні рішення, які можуть призвести до почуття провини або самозвинувачення. Військовослужбовці без бойового досвіду можуть менше стикатися з такими ситуаціями, що знижує рівень самозвинувачення.

Статистично значуща різниця за шкалою Копінг, фокусований на емоціях, свідчить про те, що військовослужбовці з бойовим досвідом частіше використовують емоційні стратегії подолання стресу порівняно з тими, хто не має бойового досвіду. Це може означати, що бойовий досвід впливає на вибір стратегій копінг, орієнтованих на управління емоціями. Це може бути

пов'язано з високим емоційним навантаженням бойових дій, що змушує військовослужбовців шукати способи зняття емоційної напруги.

За шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10 та шкалами опитувальника «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона не було встановлено відмінності між військовослужбовцями, які мають та які не мають бойовий досвід як видно з Таблиці 3.28.

Табл. 3.28.

Порівняння досліджуваних, які мають бойовий досвід та які не мають, за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10 та шкалами опитувальника «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона (експериментальна група, військові)

Шкала	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p	Різниця середніх	Величина ефекту
Стресостійкість	U критерій Манна-Уїтні	712		0.734	8.45e-5	0.04880
Шкала прогностичної тривоги	t-критерій Стьюдента	-0.3513	88.0	0.726	-0.3890	-0.08617
Шкала гнітючої тривоги	U критерій Манна-Уїтні	738		0.925	-1.07e-5	0.01404

Не було встановлено відмінності між військовослужбовцями, які мають та які не мають бойовий досвід, і за шкалами опитувальника “Рівень суб'єктивного контролю” Дж. Роттера як видно з Таблиці 3.29.

Табл. 3.29.

Порівняння досліджуваних, які мають бойовий досвід та які не мають, за шкалами опитувальника “Рівень суб'єктивного контролю” Дж. Роттера (експериментальна група, військові)

Шкала	Критерій	Статистика	Ступені свободи	p	Різниця середніх	Величина ефекту
Інтернальність досягнень	t-критерій Стьюдента	-0.7302	88.0	0.467	-1.4358	-0.17911
Інтернальність невдач	t-критерій Стьюдента	-1.0845	88.0	0.281	-2.4078	-0.26601
Інтернальність сімейних відносин	t-критерій Стьюдента	-0.2487	88.0	0.804	-0.3743	-0.06100
Інтернальність виробничих відносин	t-критерій Стьюдента	-0.4735	88.0	0.637	-0.7647	-0.11615
Інтернальність міжособистісних відносин	t-критерій Стьюдента	-0.0172	88.0	0.986	-0.0174	-0.00421

Інтернальність здоров'я та хвороби	U критерій Манна-Уїтні	693		0.604	-0.648	0.07420
Загальна інтернальність	t-критерій Стьюдента	-0.9490	88.0	0.345	-5.5842	-0.23278

Зрештою ми шукали також кореляційні зв'язки тривалості участі в бойових діях з копінг-стратегіями, стресостійкістю, локусом контролю та толерантністю до невизначеності, проте не було встановлено кореляцій з вказаними шкалами.

Отже, відповідно до отриманих результатів, можна стверджувати наступне:

Військовослужбовці старшого віку (від 35 років) частіше використовують стратегії самовідволікання. Це може бути пов'язано з більшим життєвим досвідом та необхідністю використовувати різні способи для зниження стресу.

Військовослужбовці з нижчим рівнем освіти частіше використовують стратегії самовідволікання. Це може свідчити про менш розвинені навички управління стресом серед менш освічених військових.

Офіцери частіше використовують стратегії відмови. Це може бути пов'язано з великим рівнем відповідальності та стресу, з якими вони стикаються на службі.

Військовослужбовці з бойовим досвідом частіше використовують стратегії самозвинувачення та копінгу, фокусованого на емоціях. Бойовий досвід може посилювати почуття вини та необхідність емоційної регуляції через переживання стресових ситуацій.

3.2. Обговорення результатів та практичні рекомендації

Визначення основних копінг-стратегій та їх предикторів є ключовим елементом при розробці програм підготовки та реабілітації військовослужбовців. Це дозволяє створити ефективні моделі боротьби зі стресом, що в майбутньому сприятиме відновленню психічного здоров'я

військових і зменшенню кількості небойових втрат, пов'язаних із психічними розладами, що виникають внаслідок бойового стресу.

Згідно з даними українських дослідників, у перші дні бойових дій психічну травму отримують 60-65% військовослужбовців, з яких 20-25% не можуть виконувати свої обов'язки та потребують спеціалізованої допомоги. Вплив бойових стресорів на психіку військовослужбовця значною мірою залежить від його індивідуально-психологічних характеристик та особистісних рис, психологічної та професійної підготовленості до ведення бойових дій, а також від характеру та рівня бойової мотивації. Важливими є також особливості сприйняття військовослужбовцем місця і ролі бойових дій в історичному та перспективному контексті та його система життєвих цінностей (Василенко, 2019).

Порівнюючи військовослужбовців, які мають бойовий досвід та які не мають, за шкалами опитувальника Brief-COPE, ми помітили різницю за шкалою Самозвинувачення, за шкалою Копінг, фокусований на емоціях та шкалою Гумор.

Це означає, що ті, хто має бойовий досвід, можуть частіше звинувачувати себе за ситуації та результати, з якими вони стикаються, порівняно з військовослужбовцями без такого досвіду. Ті, хто має бойовий досвід, часто стикаються з морально складними та травматичними ситуаціями, що може призводити до відчуття провини або самозвинувачення. Вони можуть звинувачувати себе за втрати товаришів, невдалі операції чи власні помилки, навіть якщо ці події були поза їхнім контролем.

Військовослужбовці з бойовим досвідом також частіше використовують емоційні стратегії подолання, такі як вираження емоцій, пошук емоційної підтримки. Це може бути пов'язано з тим, що бойовий досвід часто супроводжується сильними емоційними переживаннями та стресом, що змушує військовослужбовців шукати способи зняття емоційної напруги. У бойових умовах військовослужбовці часто розвивають сильні зв'язки зі своїми товаришами по службі. Пошук емоційної підтримки в цій спільноті може бути

ефективним способом справлятися з стресом, оскільки вони можуть отримати розуміння і підтримку від людей, які мають схожий досвід.

Використання гумору є також важливою стратегією подолання стресу серед військовослужбовців з бойовим досвідом. Гумор допомагає знизити рівень напруги, створити відчуття єдності та підтримки серед побратимів та забезпечити емоційне полегшення. Він служить механізмом зниження стресу, що дозволяє легше справлятися з важкими та небезпечними ситуаціями.

Таким чином, бойовий досвід впливає на психологічні стратегії військовослужбовців, підвищуючи рівень самозвинувачення та схильність до емоційно-орієнтованих копінг стратегій, включаючи використання гумору. Це пояснюється високим рівнем стресу та морально-емоційних викликів, з якими вони стикаються в бойових умовах.

Якість професійної діяльності військовослужбовця визначається рівнем його активності у протидії негативним впливам стрес-факторів бойової обстановки, характером використовуваних копінг-стратегій, а також наявністю досвіду подолання дестабілізуючого впливу бойових стресорів на психіку, поведінку та життєдіяльність загалом.

Згідно з думкою експертів з США, Великобританії та Канади, сучасні війни та військова служба вимагають від військовослужбовців високих психологічних якостей і здійснюють значний психологічний вплив на учасників бойових дій. Це робить проблему організації психологічної підготовки до циклу розгортання в НАТО та формування психологічної стійкості (резилієнсу) у військових і членів їхніх сімей особливо актуальною (Костюкова, 2019).

Відповідно до результатів нашого дослідження, стресостійкість у військовослужбовців позитивно корелює зі стратегіями активного подолання, використання інформаційної підтримки, позитивного рефреймінгу, гумору та прийняття. Негативна кореляція спостерігається зі стратегіями самозвинувачення, відмови та поведінкового розмежування.

Це вказує на те, що високий рівень стресостійкості пов'язаний з більш здоровими та конструктивними способами реагування на стресові ситуації і є

предиктором ефективних копінг стратегій. Військовослужбовці з високою резильєнтністю демонструють більше схильності до активного подолання стресових ситуацій. Вони активно шукають способи вирішення проблем, звертаються за інформаційною підтримкою, переосмислюють ситуації в позитивному ключі, використовують гумор для зниження напруги та приймають ситуацію такою, яка вона є. Такі військовослужбовці більш схильні до конструктивного та здорового реагування на стрес, що сприяє їхній психологічній стійкості та загальній ефективності.

У той же час, високий рівень резильєнтності знижує ймовірність використання неефективних стратегій, таких як самозвинувачення, уникнення проблем та поведінкове розмежування, що додатково підсилює їхню здатність до адаптації в екстремальних умовах військової служби.

У країнах НАТО відповідальність за психологічну підготовку військовослужбовців до бойових дій і формування резилієнсу покладається на командирів підрозділів. Програма підготовки, зокрема в армії США, включає формування резилієнсу (психологічної стійкості) серед військових та їхніх сімей через стратегії загального фітнесу, що охоплюють фізичний, психологічний, соціальний, духовний та сімейний виміри. Програма CSF2 (Comprehensive Soldier & Family Fitness) спрямована на розвиток навичок, які допомагають справлятися з бойовим стресом, та включає онлайн-опитування, тренінги саморозвитку, курси з викладання навичок психологічної стійкості та підготовку до розгортання підрозділу. Регулярна оцінка стану військовослужбовців проводиться з використанням Глобальної оцінки (GAT2.0) і фізичних тестів (Костюкова, 2019).

Згідно з українськими дослідженнями резилієнсу військовослужбовців, військовослужбовці, що мають високий показник резильєнтності, демонструють індивідуалістичну позицію у міжособистісній взаємодії, їм притаманно брати на себе відповідальність. Також представники з високим рівнем резильєнтності демонструють самостійність, гнучкість та більшу адекватність реагування на мінливі обставини під час виконання професійних

завдань. За умов високої мотивації досягнення бійцям притаманний стиль саморегуляції, якому властива компенсаторна функція особистісних та характерологічних особливостей особистості. Це підкреслює вміння адаптуватися до різних умов життєдіяльності, а також вказує на наявність у даної категорії осіб так званого посттравматичного зростання (Милославська & Богдановський, 2023).

Тобто резильєнтність модифікує рівень саморегуляції, пов'язана з здатністю брати на себе відповідальність, допомагає в оволодінні новими адаптивними формами поведінки, зумовлює процес посттравматичного зростання.

Згідно з результатами нашого дослідження інтернальний локус контролю є важливим предиктором ефективної копінг поведінки військовослужбовців. Інтернальність позитивно корелює з активним подоланням, позитивним рефреймінгом та використанням інформаційної підтримки, водночас негативно корелює з відмовою, вживанням психоактивних речовин та поведінковим розмежуванням. Це означає, що військовослужбовці з високим рівнем інтернальності частіше використовують ефективні стратегії подолання стресу, такі як активний пошук рішень, переосмислення стресових ситуацій у позитивному ключі та звернення за інформаційною підтримкою.

З іншого боку, такі військовослужбовці рідше використовують менш ефективні або навіть шкідливі стратегії подолання стресу, такі як уникнення проблем, вживання психоактивних речовин або ізоляція від ситуації. Це вказує на те, що інтернальність сприяє більш здоровій і продуктивній поведінці в стресових ситуаціях, що є особливо важливим у військових умовах, де часто потрібно швидко приймати рішення та діяти в умовах невизначеності.

Використання інформаційної та емоційної підтримки корелює з інтернальністю у міжособистісних та сімейних відносинах. Це вказує на те, що військовослужбовці з внутрішнім локусом контролю в цих сферах активніше шукають допомогу та підтримку від оточуючих. Вони розуміють важливість

взаємодії з іншими людьми для подолання стресових ситуацій і не соромляться звертатися за порадою чи підтримкою.

За результатами нашого дослідження, військовослужбовці демонструють вищий рівень інтернальності контролю порівняно з цивільними. Вони показують вищі результати за шкалами інтернальності досягнень, інтернальності невдач, інтернальності сімейних та виробничих відносин. Внутрішній локус контролю у військовослужбовців може бути обумовлений специфічними вимогами військової служби, які включають сувору дисципліну, регулярні тренування, відповідальність за результати, роботу в команді та необхідність прийняття рішень у критичних ситуаціях, а також прагненням зберігати почуття контролю в тих сферах і ситуаціях свого життя, де це можливо.

Запорукою успішної адаптації військовослужбовців до умов служби є формування професійної «Я-концепції», оскільки сприяє самоідентифікації з професією, підвищує мотивацію та задоволеність, забезпечує емоційну стабільність, стимулює професійне самовдосконалення та покращує психологічну адаптацію. Військовослужбовець, який має чітке уявлення про свої професійні ролі та цінності, краще справляється з викликами служби, швидше засвоює нові навички та ефективніше реагує на зміни. Це також знижує ймовірність конфліктів і покращує командну роботу (Гребенюк, 2019).

Інтернальний локус контролю в сферах досягнень, невдач, сімейних та виробничих відносин буде сприяти формуванню професійної «Я-концепції» у військовослужбовців завдяки тому, що підвищує самомотивацію, відповідальність і позитивну самооцінку. Військовослужбовці, які вважають, що їхні успіхи і невдачі залежать від власних дій, більш схильні до самовдосконалення і розвитку професійних навичок, що підсилює їхню впевненість у своїх здібностях і компетентності, що є важливим компонентом професійної «Я-концепції». Відчуття контролю над власними успіхами сприяє формуванню позитивної самооцінки, що допомагає краще інтегруватися в професійну спільноту та ідентифікувати себе як частину цієї спільноти.

Прийняття відповідальності за власні невдачі допомагає розвинути емоційну стійкість і здатність до саморегуляції, що важливо для адаптації до стресових умов військової служби. Військовослужбовці, які вважають, що їхні невдачі є результатом їхніх власних дій і рішень, схильні аналізувати свої помилки та працювати над їх виправленням. Це сприяє розвитку професійних навичок і підвищенню професійної компетентності.

Водночас, відповідальність за якість взаємин у сімейному та робочому середовищі сприяє кращій соціальній інтеграції, ефективному вирішенню конфліктів і підтримці позитивних стосунків з колегами та керівництвом, що є важливою складовою професійної «Я-концепції». Це сприяє формуванню почуття приналежності до професійної групи та підвищенню рівня емоційного комфорту.

Таким чином, інтернальний локус контролю забезпечує формування сильної та позитивної професійної «Я-концепції», що сприяє успішній адаптації військовослужбовців до умов служби та підвищує їхню професійну ефективність.

Загалом, це підкреслює важливість розвитку інтернальності локусу контролю як психологічної характеристики, яка може покращити здатність військовослужбовців ефективно справлятися зі стресом, адаптуватись і знизити ризик використання деструктивних копінгових стратегій.

Толерантність до невизначеності є важливим чинником, який впливає на стрес долаючу поведінку. Люди з високим рівнем толерантності до невизначеності краще справляються зі стресовими ситуаціями, оскільки вони здатні приймати невизначеність як невід'ємну частину життя і не дозволяють їй надмірно впливати на їхнє психоемоційне стан. І навпаки, високий рівень інтолерантності до невизначеності свідчить про те, що людина відчуває значний дискомфорт, тривогу та стрес у ситуаціях, коли події або результати є непередбачуваними або невідомими.

Досліджуючи інтолерантність до невизначеності військовослужбовців в цій роботі, ми встановили, що прогностична та гнітюча тривога позитивно

корелює зі стратегіями планування, самозвинувачення, відмови та поведінкового розмежування.

Це означає, що військовослужбовці з високим рівнем інтолерантності до невизначеності частіше схильні до уникання проблем, замість того, щоб активно їх вирішувати. використовують. Вони будуть використовувати неефективні копінг-стратегії, такі як уникання проблем, відмова від їх вирішення або відволікання уваги від складних ситуацій на щось інше, щоб не стикатися з проблемами безпосередньо.

Такий підхід до подолання стресу є менш ефективним порівняно з активними стратегіями, такими як пошук рішень або звернення за допомогою. Уникаючі стратегії можуть призводити до накопичення проблем і підвищення стресу в довгостроковій перспективі. Тому, хоча ці стратегії можуть надавати тимчасове полегшення, вони не вирішують основні проблеми і можуть погіршити психологічний стан військовослужбовця з часом.

Висока інтолерантність до невизначеності може негативно вплинути на здатність військовослужбовців приймати швидкі та ефективні рішення в умовах невизначеності, що є критично важливим у військовій службі.

Військова служба, особливо в зоні бойових дій, нерозривно пов'язана з високим рівнем невизначеності, непередбачуваністю, недостатністю інформації та швидкою зміною тактичної ситуації, постійною загрозою життю і здоров'ю. Ці фактори створюють середовище, яке вимагає від військовослужбовців значної психологічної стійкості, адаптивності до нових умов, здатності приймати рішення в умовах невизначеності та зберігати ефективність під тиском.

С. Павлушенко в рамках своєї авторської програми розвитку фрустраційної толерантності операторів Сил спеціальних операцій «Іду на Ви», розглядає високий рівень інтолерантності до невизначеності, як істотну перешкоду (фрустратор) на шляху виконання завдань за призначенням військовослужбовцем. Він відносить дихотомію толерантності до невизначеності до емоційно-вольового компоненту фрустраційної толерантності військовослужбовця. Програма сприяє розвитку в кожного учасника тренінгу фрустраційної толерантності як стійкості до фруструючих чинників бойової обстановки, вдосконаленню вмій і навичок протидії негативним психотравмуючим чинникам виконання бойових завдань, навчанню процедур колективного вироблення рішень в екстремальних умовах бойової обстановки та навичок командної роботи, опануванню стратегій поведінки в екстремальних умовах виконання завдань за призначенням.

Резильєнтність, інтернальний локус контролю та толерантність до невизначеності є фундаментальними характеристиками, які допомагають військовослужбовцям ефективно справлятися зі стресом, адаптуватися до змінних умов і зберігати високу ефективність у виконанні своїх обов'язків. Розвиток цих якостей сприяє покращенню психологічного благополуччя, зниженню ризику психічних розладів та підвищенню загальної ефективності військових підрозділів.

Формування і розвиток цих якостей повинні бути важливим компонентом програм підтримки, адаптації і реабілітації військовослужбовців та цивільних осіб.

Вважаємо, що особливо важливо в процесі формування суспільства з високим рівнем життєстійкості, громадянської відповідальності і толерантності до невизначеності звернутись до ідей та досягнень української філософської школи.

Адже інтеграція нашого філософського спадку в сучасну українську культуру допоможе не тільки зберегти, але й розвинути національну ідентичність, сприяючи об'єднанню суспільства навколо спільних цінностей та ідеалів.

Григорій Сковорода підкреслював важливість внутрішньої свободи та духовної незалежності, вважаючи, що справжнє щастя і стійкість походять зсередини. Його концепція "сродної праці" наголошує на необхідності знаходження внутрішнього покликання та гармонії з собою, що може допомогти військовослужбовцям знаходити внутрішні ресурси для подолання стресу та збереження стійкості. Сковорода також акцентував увагу на самопізнанні та особистій відповідальності за своє життя, що відповідає ідеї інтернального локусу контролю.

Памфіл Юркевич досліджував духовні основи людського існування, наголошуючи на внутрішній відповідальності та самоконтролі як ключових аспектах морального розвитку. Його ідеї можуть бути актуальними для розвитку інтернального локусу контролю у військовослужбовців, допомагаючи їм усвідомити власну відповідальність за результати своїх дій та підвищити рівень самоконтролю. Це сприяє розвитку навичок саморефлексії та саморегуляції, необхідних для ефективного функціонування в стресових умовах.

Василь Зеньковський розглядав питання релігії та філософії, наголошуючи на важливості прийняття невизначеності як частини духовного шляху і розвитку особистості. Його ідеї можуть бути використані для розвитку толерантності до невизначеності, допомагаючи приймати непередбачуваність як невід'ємну частину життя та навчитися діяти в умовах невизначеності. Це сприяє зменшенню тривожності та підвищенню здатності приймати обґрунтовані рішення в складних ситуаціях.

Поєднання міжнародного досвіду та власні дослідження і надбання можуть суттєво покращити ефективність програм підтримки і реабілітації та допоможуть військовослужбовцям краще справлятися зі стресом, підвищать їхню психологічну стійкість та загальну ефективність, що в свою чергу сприятиме зниженню ризику психічних розладів та покращенню якості професійного життя військових. Важливим є включення членів сімей у програми підтримки для забезпечення їхньої обізнаності та активної участі в процесі допомоги військовослужбовцям, що покращить взаємодію та емоційну підтримку всередині родини.

Висновки до розділу III

Дослідження показало, що військовослужбовці демонструють вищий рівень інтернальності контролю порівняно з цивільними особами. У військовослужбовців вищі результати за шкалами інтернальності досягнень, інтернальності невдач, інтернальності сімейних та виробничих відносин. Тобто вони більше вірять у свою здатність контролювати події та ситуації у своєму житті. Це можна також пояснити прагненням військовослужбовців зберігати почуття контролю в тих сферах і ситуаціях свого життя де це можливо, на противагу необхідності підкорятись суровій військовій дисципліні і наказам командира.

Дослідження показало, що існують відмінності в проявленості копінг-стратегій між військовослужбовцями та цивільними особами.

Зокрема, військовослужбовці меншою мірою використовують емоційну підтримку та релігію як копінг-стратегії в порівнянні з цивільними і більш схильні до використання активних та конструктивних копінг-стратегій. Це може бути пов'язано з природою військової служби, яка вимагає самостійності та самоконтролю.

Цивільні особи частіше використовують емоційні та деструктивні копінг-стратегії, такі як самозвинувачення та відмова, що може бути

обумовлено меншою структурованістю та підтримкою в їхньому оточенні. На відміну від військовослужбовців, які часто отримують тренування з управління стресом і підтримку від побратимів, цивільні особи можуть мати менше можливостей для навчання ефективним копінг-стратегіям і менше підтримки в стресових ситуаціях. Тому вони частіше звертаються до емоційних та деструктивних стратегій, які не завжди є ефективними для подолання стресу.

Вплив бойового досвіду

Водночас, у досліджуваних військовослужбовців, які мають бойовий досвід, вищий рівень копінгу, фокусованого на емоціях, ніж у тих військовослужбовців, хто не має такого досвіду. Це може бути пов'язано з тим, що бойовий досвід часто супроводжується сильними емоційними переживаннями та стресом, що змушує військовослужбовців шукати способи зняття емоційної напруги. У бойових умовах військовослужбовці розвивають сильні зв'язки зі своїми товаришами по службі, тому пошук емоційної підтримки у своїх побратимів, може бути ефективним способом справлятися з стресом, оскільки можна знайти розуміння у людей, що мають аналогічний досвід.

Крім того, вони частіше використовують стратегії самозвинувачення, а також гумору. Тим, хто має бойовий досвід, доводилось стикатися з дуже морально складними та травматичними ситуаціями, що може призводити до відчуття провини або самозвинувачення.

Гумор, в свою чергу, служить механізмом зниження стресу, що дозволяє легше справлятися з важкими та небезпечними ситуаціями.

Таким чином, бойовий досвід впливає на психологічні стратегії військовослужбовців, підвищуючи рівень самозвинувачення та схильність до емоційно-орієнтованих копінг стратегій, включаючи використання гумору.

Кореляції стресостійкості (резильєнтності) з копінг-стратегіями

Стресостійкість позитивно корелює з активним подоланням, використанням інформаційної підтримки, позитивним рефреймінгом, гумором

та прийняттям. Це означає, що особи з високою стресостійкістю більш схильні використовувати конструктивні копінг-стратегії, які допомагають ефективно справлятися зі стресом.

Негативна кореляція зі шкалами самозвинувачення, відмови та поведінкового розмежування свідчить про те, що стресостійкі люди рідше вдаються до деструктивних стратегій, які не сприяють вирішенню проблем, а скоріше їх уникненню або ізоляції.

Дослідження показало, що стресостійкість позитивно корелює з копінгом, фокусованим на проблемі, і негативно – з уникаючим копінгом.

Це означає, що стресостійкі особи частіше використовують активні стратегії, спрямовані на вирішення проблем, і рідше уникають проблемних ситуацій.

Інтолерантність до невизначеності та копінг-стратегії

Шкали прогностичної та гнітючої тривоги з "Шкали інтолерантності до невизначеності" позитивно корелюють зі шкалами планування, самозвинувачення, відмови та поведінкового розмежування.

Це вказує на те, що особи з високою інтолерантністю до невизначеності схильні використовувати як конструктивні (планування), так і деструктивні (самозвинувачення, відмова, поведінкове розмежування) копінг-стратегії.

Локус контролю та копінг-стратегії

Копінг, фокусований на проблемі, позитивно корелює зі шкалами інтернальності досягнень, сімейних і міжособистісних відносин, та загальною інтернальністю. Це свідчить про те, що особи, які вважають, що вони мають контроль над своїм життям (інтернальний локус контролю), частіше використовують конструктивні копінг-стратегії.

Уникаючий копінг негативно корелює зі шкалами інтернальності досягнень, виробничих відносин та загальною інтернальністю, що вказує на те,

що особи з інтернальним локусом контролю рідше використовують стратегії уникнення.

На основі результатів дослідження можна рекомендувати включення програм розвитку резильєнтності, інтернального локусу контролю та толерантності до невизначеності до системи підготовки та реабілітації військовослужбовців. Використання міжнародного досвіду та власних надбань, зокрема філософського спадку українських мислителів, може сприяти покращенню психологічного благополуччя та стресостійкості військових. Такі програми можуть допомогти військовослужбовцям краще справлятися зі стресом, підвищати їхню здатність адаптуватися до змін.

ВИСНОВКИ

У цій роботі розглядаються три основні предиктори копінг-стратегій: резильєнтність, локус контролю та толерантність до невизначеності. Результати дослідження свідчать, що ці фактори значною мірою впливають на вибір копінг-стратегій військовослужбовцями, визначаючи їхню здатність адаптуватися та діяти ефективно в умовах стресу та невизначеності.

Резильєнтність, яка визначається як здатність особи успішно адаптуватися до складних життєвих обставин завдяки розумовій, емоційній та поведінковій гнучкості, є важливим фактором у військовому контексті. Вона допомагає військовослужбовцям справлятися з фізичними та психологічними навантаженнями, такими як бойові дії, розгортання та інші травматичні події.

Наше дослідження показало, що стресостійкість є важливим чинником як для військових, так і для цивільних, сприяючи використанню емоційно-фокусованих копінг-стратегій. Це означає, що незалежно від контексту (цивільного життя або військової служби), особи з високою стресостійкістю частіше вдаються до емоційних стратегій для подолання стресу. Резильєнтність також підвищує рівень саморегуляції, пов'язана зі здатністю брати на себе відповідальність і освоювати нові адаптивні форми поведінки, що сприяє посттравматичному зростанню.

Локус контролю визначає, наскільки люди вважають, що вони мають контроль над подіями свого життя. Інтернальний локус контролю означає віру людини у свою здатність контролювати події свого життя, тоді як екстернальний локус контролю передбачає, що зовнішні сили або обставини визначають результати. У військовому контексті інтернальний локус контролю сприяє більш ефективному управлінню стресом і прийняттю відповідальності за власні дії.

За результатами нашого дослідження, військовослужбовці мають вищий рівень інтернального контролю порівняно з цивільними. Вони показали кращі результати за шкалами інтернальності досягнень, невдач, сімейних та

виробничих відносин. Це може бути пов'язано зі специфічними вимогами військової служби, такими як сувора дисципліна, регулярні тренування, відповідальність за результати, робота в команді та необхідність прийняття рішень у критичних ситуаціях, а також прагненням зберігати почуття контролю в тих сферах і ситуаціях свого життя де це можливо.

Інтернальність також позитивно корелює з активним подоланням, позитивним рефреймінгом та використанням інформаційної підтримки, водночас негативно корелює з відмовою, вживанням психоактивних речовин та поведінковим розмежуванням. Це свідчить про те, що інтернальність сприяє більш здоровій та продуктивній поведінці в стресових ситуаціях, що особливо важливо у військових умовах.

Толерантність до невизначеності визначається як здатність людини приймати нові, неструктуровані, неоднозначні ситуації без надмірного стресу та тривожності. Люди з високим рівнем толерантності до невизначеності краще справляються зі стресовими ситуаціями, оскільки вони здатні приймати невизначеність як невід'ємну частину життя і не дозволяють їй надмірно впливати на їхній психоемоційний стан. Висока інтолерантність до невизначеності, навпаки, свідчить про значний дискомфорт, тривогу та стрес у ситуаціях непередбачуваності або невідомості.

Військова служба, особливо в зоні бойових дій, нерозривно пов'язана з високим рівнем невизначеності, непередбачуваністю, недостатністю інформації та швидкою зміною тактичної ситуації. Висока інтолерантність до невизначеності може негативно вплинути на здатність військовослужбовців приймати швидкі та ефективні рішення, що є критично важливим у військовій службі.

Резильєнтність, локус контролю та толерантність до невизначеності є ключовими чинниками, що впливають на копінг-поведінку військовослужбовців в умовах війни. Високий рівень цих характеристик допомагає військовим ефективно справлятися з фізичними та психологічними викликами, приймати відповідальні рішення в умовах невизначеності та підтримувати високу бойову

готовність. Розуміння та розвиток цих якостей можуть підвищити ефективність програм психологічної підготовки та підтримки військовослужбовців, забезпечуючи їхню здатність адаптуватися та діяти ефективно в складних і непередбачуваних умовах.

Формування і розвиток цих якостей повинні стати важливими компонентами програм підтримки, адаптації та реабілітації військовослужбовців та цивільних осіб. На основі результатів дослідження можна рекомендувати включення програм розвитку цих якостей до системи підготовки та реабілітації військовослужбовців. Використання міжнародного досвіду та власних надбань, може сприяти покращенню психологічного благополуччя та стресостійкості військових. Особливо важливо, в процесі формування суспільства з високим рівнем життєстійкості, громадянської відповідальності та толерантності до невизначеності, звернутися до ідей та досягнень української філософської школи. Інтеграція нашого філософського спадку в сучасну українську культуру не тільки допоможе зберегти, але й розвинути національну ідентичність, сприяючи об'єднанню суспільства навколо спільних цінностей та ідеалів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асонов, Д., & Хаустова, О. (2019, Грудень 25). Розвиток концепції резилієнсу в науковій літературі протягом останніх років. *PMGP*.
2. Безсмертна, О. В. (2024). Психологічні особливості посттравматичного зростання учасників бойових дій. *Науковий журнал «Габітус»*, випуск 59. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.59.20>
3. Бондарев, Г. В. (2020). *Основи військової психології: навч. посіб.* Харків: Національний університет внутрішніх справ.
4. Василенко, С. В. (2019). Особливості психологічної реабілітації особового складу військ (сил) Збройних сил України (з урахуванням досвіду антитерористичної операції та операції об'єднаних сил). *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи»* (с. 123-130). Київ: КНУ імені Тараса Шевченка
5. Войцеховська, О., & Закалик, Г. (2016). Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, (2), 95–104.
6. Гнатюк, Я. С. (2010). *Український кордоцентризм у конфлікті міфологій та інтерпретацій: Монографія.* Івано-Франківськ: Симфонія форте. ISBN 978-617-7009-29-1.
7. Гребенюк М.О. (2019) Становлення професійної «Я-концепції» як запорука успішної адаптації до умов військової служби. *Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи»* (с. 123-130). Київ: КНУ імені Тараса Шевченка.
8. Грішин, Е. О. (2021). Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*, (64). ORCID 0000-0002-1671-5372.

9. Демчук, О. А. (2016). Локус контролю в структурі Я-концепції особистості як когнітивна детермінанта вибору копінг-стратегій. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 2(1), 53-58. http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2016_2%281%29__11
10. Журавльова, Л. П., & Кротюк, К. В. (2020). Особливості ціннісно-сміслової сфери військовослужбовців з різним досвідом участі у бойових діях. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10\(55\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10(55).03)
11. Завязкіна, Н. В., & Гайдаш, М. С. (2023). Особливості психологічної адаптації мобілізованих до служби під час ведення бойових дій. Габітус, Випуск 51. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.24>
12. Карамушка, Т., Трофімов, А., Карамушка, Л., Креденцер, О., Терещенко, К., Полівко, Л., Трофімова, Д., & Зварич, Р. (2023). Аналіз копінг-стратегій у військових, які зазнали ампутації: основні типи, рівень вираженості та зв'язок з соціально-демографічними характеристиками. Київський журнал сучасної психології та психотерапії, 5(1), 33-44. <https://doi.org/10.48020/mppj.2023.01.04>
13. Коkun, О. М., Мельничук, Т. І. (2023). Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України.
14. Коkun, О. М., Мороз, В. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С. (2021). Формування психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до виконання завдань за призначенням під час бойового злагодження: методичний посібник. Київ: 7БЦ. ISBN 978-617-549-016-7
15. Коkun, О. М., Пішко, І. О., Лозінська, Н. С., Олійник, В. О., Хоружий, С. М., Ларіонов, С. О., & Сириця, М. В. (2023). Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами: методичний посібник. Київ.
16. Костюкова, Н.В. (2019). Організація психологічної підготовки до бойових дій в арміях країн НАТО. У Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи: Матеріали IV Міжнародної науково-практичної

- конференції «Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи» (с. 123-130). Київ: КНУ імені Тараса Шевченка.
17. Кузікова, С. Б. (2018). Толерантність до невизначеності: теоретико-емпіричні розвідки. Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки, 1(3), 67-72. <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/326>
18. Кульчицький, О. (1995). Основи філософії і філософських наук. Мюнхен, Львів, 160 с.
19. Лазос, Г. П. (2018). Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології, Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія, вип. 14. Вінниця: ФОП Рогальська І. О., с. 26–64.
20. Литвин, С. (2019). Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. Психологічний часопис, 5(1), 90–107. <https://doi.org/10.31108/1.2019.1.21.6>
21. Лушин, П. В. (2003). Психологія особистісного змінювання: автореф. дис. докт. психол. наук : 19.00.01. Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ.
22. Лушин, П. В. (2021). Підготовка майбутніх психологів у світі, що змінюється (rehі-world). РЕНІ-світ: особистісний розвиток та психолого-педагогічна допомога в сучасних умовах : методичні рекомендації / за ред. П. Лушина, Я. Сухенко. Полтава: ФОП Мирон І.А., С. 7-20.
23. Мацегора, Я. В., Воробйова, В. І., Приходько, І. І., та ін. (2013). Психологічні засади ефективності службово-бойової діяльності військовослужбовців військової служби за контрактом внутрішніх військ МВС України: монографія. Харків: Академія ВВ МВС України.
24. Милославська, О., Богдановський, С. (2023). Особливості саморегуляції у військовослужбовців із різним рівнем резильєнтності. Science and Education, 1, DOI 10.24195/2414-4665-2023-1-8.
25. Олефір, В. О. (2011). Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія, 981(47), 168-172.

26. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова [та ін.]. (2017). Київ: Наш формат.
27. Павлушенко, С. М. (2023). Фрустраційна толерантність військовослужбовців Сил спеціальних операцій до виконання завдань в умовах бойових дій (Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії). Національний університет оборони України, Міністерство оборони України, Київ.
28. Пирожков, С. І., Божок, Є. В., & Хамітов, Н. В. (2021). Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. Вісник Національної академії наук України, (8), 74–82.
29. Родіна, Н. (2019). Особистісні характеристики як ресурси долаючої поведінки. Огляд деяких сучасних теорій копінгу. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", (7). <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2010-7.%p>
30. Сахон, В. (2023). Психологічні чинники резильєнтності військовослужбовців Національної Гвардії України: психодинамічний вимір. Львів: Український католицький університет, кафедра психології та психотерапії.
31. Сковорода, Г. (2016). Повна академічна збірка творів / Григорій Сковорода; за ред. проф. Леоніда Ушкалова. 2-ге вид., стер. Харків: Видавець Савчук О. О., 1400 с.
32. Томаржевська, І. В. (2018). Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. Психологічний журнал. <http://psyj.udpu.edu.ua/article/view/152564>
33. Фалько, Н. М., Остополець, І. Ю., & Шарапова, Ю. В. (2024). Толерантність до невизначеності в контексті життєстійкості особистості. Науковий журнал «Габітус», випуск 59. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.59.8>
34. Федорчук, В. М., Комарніцька, Л. М., & Сторожук, Н. Р. (2023). Резильєнтність особистості в умовах військового стану.
35. Хілько, С. О. (2024). Вплив толерантності й інтолерантності до невизначеності на самоактуалізацію особистості: емпіричний вимір. Науковий журнал «Габітус», випуск 59. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.59.32>

- 36.Черевичний, С. В. (2022). Психологічні особливості прийняття рішення командиром в умовах невизначеності: дис. ... до-ра філософії за спеціальністю «053 – Психологія». Київ : НУОУ імені Івана Черняхівського. 300 с.
- 37.Ярош, Н. С. (2015). Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія, 58, 60- 64.
- 38.Bochner, S. (1965). Defining intolerance of ambiguity. *The Psychological Record*, 15, 393-400.
- 39.Britt, T. W., & Oliver, K. K. (2013). Morale and cohesion as contributors to resilience. In R. R. Sinclair & T. W. Britt (Eds.), *Building psychological resilience in military personnel: Theory and practice* (pp. 47–65). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14190-003>
- 40.Budner, S. (1962). Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable. *Journal of Personality*, 30, 29-50.
- 41.Byrne, D. (1961). The repression-sensitization scale: Rationale, reliability, and validity. *Journal of Personality*, 29(3), 334–349.
- 42.Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- 43.Chmitorz, A., Kunzler, A., Helmreich, I., et al. (2018). Intervention studies to foster resilience – A systematic review and proposal for a resilience framework in future intervention studies. *Clinical Psychology Review*.
- 44.Cosco, T., Kaushal, A., Hardy, R., Richards, M., Kuh, D., & Stafford, M. (2016). Operationalising resilience in longitudinal studies: A systematic review of methodological approaches. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 71(1), 98-104. <https://doi.org/10.1136/jech-2015-205694>
- 45.Craik, R. L. (2001). A tolerance for ambiguity. *Physical Therapy*, 81, 1292.
- 46.Elder, G. H., & Clipp, E. C. (1989). Combat experience and emotional health: impairment and resilience in later life. *Journal of Personality*, 57, 311–41.

47. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)*. Toronto: Multi-Health Systems.
48. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1992). Coping with coping assessment: A critical review. *European Journal of Personality*, 6(5), 321-344. <https://doi.org/10.1002/per.2410060502>
49. Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). *Manual for the Ways of Coping Questionnaire*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
50. Frenkel-Brunswik, E. (1949). Intolerance of ambiguity as an emotional and perceptual personality variable. *Journal of Personality*, 18(1), 108-143. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1949.tb01236.x>
51. Furnham, A., & Ribchester, T. (1995). Tolerance of ambiguity: A review of the concept, its measurement, and applications. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social*, 14, 179-199.
52. Grimm, J. (2013). *Repression-Sensitization Scale by Byrne-Krohne. Test Documentation (German Version) and Explanations*. Methods Forum of the University of Vienna: MF-Working Paper 2013/02. Retrieved from University of Vienna.
53. Hobfoll, S. E. (1989). *Stress, Social Support, and Personality: A Theoretical Framework*. Hemisphere Publishing Corporation.
54. Hobfoll, S. E. (1996). Support: Will you be there when I need you? In: *A lifetime of relationships*. California, 12-22.
55. Karstoft, K. I., Armour, C., Elklit, A., & Solomon, Z. (2015). The role of locus of control and coping style in predicting longitudinal PTSD-trajectories after combat exposure. *Journal of Anxiety Disorders*, 32, 89-94. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2015.03.007>
56. Kohlmann, C.-W. (1993). Development of the repression-sensitization construct: With special reference to the discrepancy between subjective and physiological stress reactions. In U. Hentschel, G. Smith, W. Ehlers, & J. G. Draguns (Eds.), *The concept of defense mechanisms in contemporary psychology* (pp. 184-204). New York, NY: Springer-Verlag.

57. Krohne, H. W. (1986). Coping with stress: A behavioral approach. In M. H. Appley & R. Trumbull (Eds.), *Dynamics of stress: Physiological, psychological, and social perspectives* (pp. 219-243). New York, NY: Plenum Press.
58. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
59. Maslow, A. H. (1949). The expressive component of behavior. *Psychological Review*, 56(5), 261–272. <https://doi.org/10.1037/h0053630>
60. Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harpers.
61. Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York, NY: The Guilford Press.
62. Masten, A. S. (2011). Resilience in children threatened by extreme adversity: Frameworks for research, practice, and translational synergy. *Developmental Psychopathology*, 23(2), 493-506. <https://doi.org/10.1017/S0954579411000198>
63. Mattson, E., James, L., & Engdahl, B. (2018). Personality Factors and Their Impact on PTSD and Post-traumatic Growth is Mediated by Coping Style Among OIF/OEF Veterans. *Military Medicine*, 183(9-10), e475–e480. <https://doi.org/10.1093/milmed/usx201>
64. McClelland, D. C., & Atkinson, J. W. (1961). The achievement motive. *Psychological Review*, 68(4), 217-233. <https://doi.org/10.1037/h0040944>
65. Montgomery, L. J. (2007). *Perceived Control and Locus of Control in Active Duty Military Members: a Comparison of Late Enrolees with Early Enrolees*. PCOM Psychology Dissertations. 105. https://digitalcommons.pcom.edu/psychology_dissertations/105
66. Myers, D. G. (2013). *Social Psychology* (11th ed.)
67. Nemeth, D. G., & Olivier, T. W. (2018). *Innovative approaches to individual and community resilience: From theory to practice*. Academic Press.
68. Norton, R. W. (2002). Measurement of ambiguity tolerance. *Journal of Personality Assessment*, 39(6), 607-619.
69. Norton, R. W. (1975). Measurement of ambiguity tolerance.

70. Rice, V., & Liu, B. (2016). Personal resilience and coping with implications for work. Part I: A review. *Work*.
71. Richardson, G. E., Neiger, B., Jensen, S., & Kumpfer, K. (1990). The resiliency model. *Health Education*, 21, 33-39.
72. Richardson, G. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58(3), 307-321. <https://doi.org/10.1002/jclp.20020>
73. Rotter, J. B. (1954). *Social Learning and Clinical Psychology*. New York: Prentice-Hall.
74. Rudzinski, K., McDonough, P., Gartner, R., & Strike, C. (2017). Is there room for resilience? A scoping review and critique of substance use literature and its utilization of the concept of resilience. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*.
75. Sanderson, B., & Brewer, M. (2017). What do we know about student resilience in health professional education? A scoping review of the literature. *Nurse Education Today*.
76. Seligman, M. E. P. (1990). *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Knopf.
77. Simmons, A., & Yoder, L. (2013). Military resilience: A concept analysis. *Nursing Forum*. <https://doi.org/10.1111/nuf.12007>
78. Sisto, A., Vicinanza, F., Campanozzi, L., Ricci, G., Tartaglini, D., & Tambone, V. (2019). Towards a transversal definition of psychological resilience: A literature review. *Medicina (B Aires)*.
79. Smith, N. B., Sippel, L. M., Presseau, C., Rozek, D., Mota, N., Gordon, C., Horvath, M., & Harpaz-Rotem, I. (2018). Locus of control in US combat veterans: Unique associations with posttraumatic stress disorder 5-factor model symptom clusters. *Psychiatry Research*, 268, 152-156. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.07.015>
80. Stein DJ. The Psychobiology of Resilience. *CNS Spectrums*. 2009;14(S3):41-47. doi:10.1017/S1092852900027280
81. Tolor, A., & Reznikoff, M. (1967). Relation between insight, repression-sensitization, internal-external control, and death anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 72(5), 426-430. <https://doi.org/10.1037/h0025084>

82. White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66(5), 297-333. <https://doi.org/10.1037/h0040934>