

УДК 159.9

DOI: <https://doi.org/10.17721/1728-2217.2025.61.39-45>

Катерина КРАВЧЕНКО, канд. психол. наук

ORCID ID: 0000-0002-8140-1759

e-mail: kravchenkoea250388@gmail.com

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

Василь ЮТОВЕЦЬ, магістр

ORCID ID: 0009-0008-7952-0055

e-mail: vasiliymaestro95@gmail.com

Житомирський державний університет імені Івана Франка, Житомир, Україна

ЗАСТОСУВАННЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯМИ КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ УНИКНЕННЯ В УМОВАХ ВЕДЕННЯ БОЙОВИХ ДІЙ

Вступ. Наведено результати теоретичного огляду проблематики застосування копінг-стратегії уникнення військовослужбовцями в умовах ведення бойових дій, а також емпіричних досліджень, які дали можливість визначити кореляційні зв'язки копінг-стратегії уникнення з іншими психологічними характеристиками, що, на нашу думку, суттєво розширює наявні уявлення про предмет дослідження. Незважаючи на актуальність теми, а тим більше під час ведення широкомасштабних бойових дій на території України, проблематика застосування військовослужбовцями копінг-стратегії уникнення є недостатньо вивченою.

Методи. У дослідженні використано теоретичні методи, а саме: аналізу, синтезу, узагальнення, порівняння, систематизації. Проаналізовано літературу, написану англійською та українською мовами, що містить суто наукову й актуальну на сьогоднішній день інформацію. Серед емпіричних методів дослідження використано метод тестування.

Результати. Аналізуючи результати досліджень українських і зарубіжних науковців щодо особливостей стратегії уникнення, автори дійшли висновку, що зацікавленість наукової спільноти в її опрацюванні була б значно більшою, якщо б як одну з крайніх негативних форм вияву копінг-стратегії уникнення розглядали відмову військовослужбовців від виконання бойових завдань. Використання військовослужбовцями копінг-стратегії уникнення в бойових умовах залежить від таких чинників: типу та властивостей особистості військовослужбовця (у т. ч. акцентуації характеру), психологічних захисних механізмів, рівня життєстійкості, стилю мислення, емоційної спрямованості, рівня суб'єктивного контролю, емоційного вигорання, емпатійних здібностей, комунікативної агресивності, сенсу життя, комунікативних і організаційних здібностей, схильності до конфліктної поведінки, реакцій бойового стресу й посттравматичного стресового розладу та адаптаційних можливостей особистості.

Висновки. Отримані результати дали змогу не лише підтвердити актуальність обраної тематики дослідження і досягти поставленої наукової мети, але й сформулювати напрями подальших досліджень, які будуть спрямовані на інтерпретацію отриманих результатів (у т. ч. у контексті крайніх негативних проявів уникнення, а саме відмови від виконання бойових завдань), ґрунтовне вивчення зовнішніх чинників використання зазначеної копінг-стратегії в бойових умовах, розроблення психодіагностичної методики прогнозування її використання і методичних рекомендацій для військових психологів щодо роботи з військовослужбовцями, копінг-стратегія уникнення яких виявляється у негативних формах.

Ключові слова: копінг-стратегії, копінг-стратегія уникнення, військовослужбовці, бойові умови, кореляційні зв'язки копінг-стратегії уникнення.

Вступ

Повномасштабне вторгнення російської федерації в Україну – це епідемія жорстокості, усепоглинаючого страху, масового божевілля, важких щоденних реалій бойових дій, убивств, болю від поранень і травм, думок про можливу смерть у муках чи її стовідсоткове очікування, втрати цінностей, загальної ненависті. Перманентно змінна лінія фронту, окуповані території, зруйновані населені пункти, біженці й військовополонені – ось лише низка побічних соціальних явищ будь-якого збройного протистояння.

Незважаючи на значну кількість опублікованої літератури щодо психологічної підтримки персоналу (раніше – психологічного забезпечення особового складу підрозділів), які беруть участь у збройних конфліктах, проблема стратегії уникнення військовослужбовців як однієї з копінг-стратегій подолання стрес-факторів бойових дій відображена в ній фрагментарно. Проте вже наявні джерела дозволяють нам поглянути на неї з різних ракурсів. Отже, актуальність і недостатня наукова розробленість проблеми зумовили вибір теми дослідження.

Мета дослідження. Провести теоретичний огляд стану дослідженості копінг-стратегій, а саме стратегії уникнення у військовослужбовців в умовах ведення бойових дій і висвітлити результати емпіричних досліджень.

Методи

У дослідженні були використані теоретичні методи аналізу, синтезу, узагальнення, порівняння, систематизації. Була проаналізована література, написана англійською та українською мовами, що містить суто наукову й актуальну на сьогоднішній день інформацію. Серед емпіричних методів дослідження застосовувався метод тестування.

Психодіагностичні методики, які були використані в дослідженні: 1) опитувальник "Копінг-тест" (Р. Лазарус); 2) методика визначення типу особистості та ймовірності особистісних розладів (Дж. Олдхем, Л. Морріс); 3) методика досліджень акцентуації характеру (К. Леонгард, Х. Шмішек); 4) опитувальник "Мінімульт" (скорочений багатофакторний опитувальник для дослідження особистості); 5) опитувальник "Індекс життєвого стилю" (Х. Келерман, Р. Плутчик, Х. Конте); 6) тест життєстійкості (С. Мадді); 7) опитувальник типу мислення (скорочений варіант); 8) опитувальник "Стилі мислення" (Р. Бремсон, А. Харісон, адаптація А. Алексєєвої); 9) короткий орієнтовний тест "КОТ" (С. Бузін, Е. Вандерлік); 10) методика визначення емоційної спрямованості особистості (Б. Додонов); 11) опитувальник рівня суб'єктивного контролю (Дж. Роттер); 12) методика діагностики рівня емоційного вигорання (В. Бойко); 13) діагностика рівня емпатійних здібностей (В. Бойко); 14) визначення інтегральних форм комунікативної агресивності

© Кравченко Катерина, Ютовець Василь, 2025

(В. Бойко); 15) методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерс); 16) тест смисложиттєвих орієнтацій (Дж. Крамб, Л. Махолік); 17) комунікативні й організаторські здібності "КОС" (Б. Федоришин); 18) методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки (К. Томас, адаптовано Н. Гришиною); 19) опитувальник травматичного стресу для діагностики психологічних наслідків (І. Котенева); 20) багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність 200" (А. Макаков, С. Чермянін).

Огляд літератури. Огляд літературних джерел дає змогу стверджувати, що проблематика копінг-стратегій цікавила як зарубіжних (Cramer, Folkman, Frydenberg, Lewis, Lazarus, Miceli, Castelfranchi, Vaillant), так і вітчизняних (Левенець, Коваленко, Родіна, Цимбал-Слатнівський, Колчигіна, Олефір, Онуфрієва, Ващенко, Подорожня, Носенко, Пузанова; Карамушка, & Снігур, 2023) дослідників. У їхніх роботах розкривається сутність копінг-стратегій, їхні види, роль у стресодолаючій поведінці особистості, окремі чинники, що впливають на вибір копінг-стратегій тощо, тобто висвітлені загальні погляди у вивченні проблематики стресодолаючої поведінки.

Незважаючи на те, що термін "coping" уперше використав у 1962 р. Л. Мерфі, концептуальний внесок у розвиток досліджень копінг-стратегій зробили Р. Лазарус та С. Фолкман. Автори розглядають копінг як стабілізуючий чинник, який допомагає людині підтримувати психосоціальну адаптацію в період впливу стресу. Це динамічний процес зі складними структурними елементами; копінг не є постійним, а модифікується під соціальний контекст (Lazarus, & Folkman, 1984).

На основі досліджень психологічної адаптації до стресових ситуацій і акцентуючи увагу на способах, якими люди справляються зі стресом, науковці запропонували концептуальну модель копіngu. Ця модель розглядає копінг як адаптивний процес, під час якого докладаються когнітивні й поведінкові зусилля, спрямовані на подолання зовнішніх або внутрішніх стресових ситуацій, які перевищують ресурси особистості. Також було

виокремлено два основні типи копінг-стратегій – проблемно-орієнтовані й емоційно-орієнтовані, де перший тип зосереджений на розв'язанні проблеми, що спричиняє стрес (планування, пошук ресурсів, зміна ситуації), а друга стратегія передбачає регуляцію емоційного стану під час стресу (релаксація, медитація, відволікання, когнітивна перебудова). Модель Лазаруса – Фолкмана передбачає когнітивне оцінювання стресової ситуації, яке включає в себе первинне та вторинне оцінювання, де первинне визначає значущість ситуації, а вторинне вже аналізує наявні ресурси для її подолання (Lazarus, & Folkman, 1984).

У сучасному світі, який висуває значні вимоги до безпекового сектору, копінг-стратегії представників силових структур вивчали: Л. П'янкиська, Г. Мухіна, Я. Гончарова, А. Головченко, Ю. Александров, С. Бойчук, Я. Пономаренко, А. Шиліна, О. Когут, О. Азаренко, І. Полілуєва, Т. Кулаковський, В. Пенів, М. Дідух, О. Сидоренко, О. Волуйко, А. Пугач (*Національна поліція України*); Я. Мацегора, О. Пархоменко, І. Абітов, В. Бодров, Г. Віленська, Н. Юр'єва (*Національна гвардія України*); І. Ковальська, О. Самохвалов, І. Цибулько, О. Самойленко, Д. Волков, С. Ноздрін (*Державна прикордонна служба України*); В. Боснюк, Л. Перелигіна, Ю. Ільїна, Н. Афанасьєва, Н. Світлична, О. Склень, Д. Титаренко, О. Тімченко, В. Христенко, Н. Оніщенко, Ж. Вірна (*Державна служба надзвичайних ситуацій України*); В. Осьодло, Л. Кліщук, І. Глушук, Ю. Бойко, Н. Матейко, К. Кравченко, Л. Тютюнник, Т. Барабаш, Н. Волинець, М. Ярмольчик, Л. Семененко, Ю. Добровольський, Т. Побережець, С. Бурбела, С. Ганаба, С. Павлушенко, Ю. Олефіренко, А. Янюк, Н. Шевченко, Н. Луговська, В. Алещенко, В. Міхалчук, Д. Вейлант, С. Кобаса, А. Соколенко (*ЗСУ України*).

За аналізом більше 70 сучасних наукових джерел, які присвячені вивченню копінг-стратегій представників силових структур, кількісні показники вивченості зазначеної проблематики розподілилися таким чином (рис. 1).

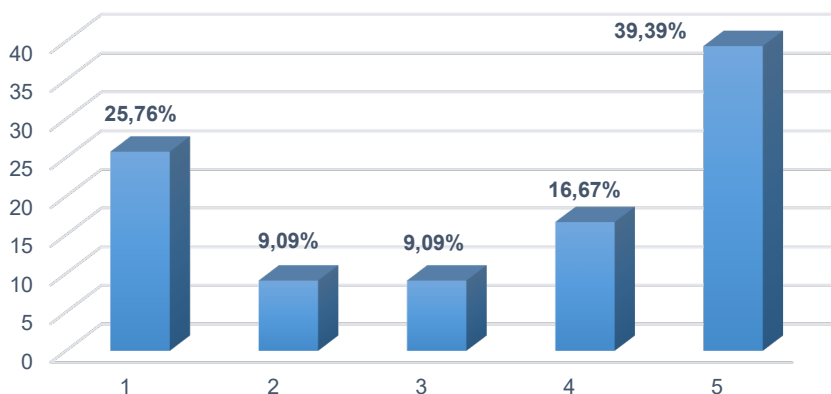


Рис. 1. Кількісні показники вивченості проблематики копінг-стратегій представників силових структур, де 1 – Національна поліція України, 2 – Національна гвардія України, 3 – Державна прикордонна служба України, 4 – Державна служба надзвичайних ситуацій України, 5 – ЗСУ

Отже, ми можемо побачити, що проблематика копінг-стратегій, особливо представників силових структур, є актуальною у дослідженнях як провідних, так і молодих науковців.

Розглядаючи напрацювання науковців щодо особливостей копінг-стратегії уникнення, одразу можна зазначити, що вони достатньо обмежені порівняно із

загальним вивченням стресодолаючої поведінки. Основні напрацювання щодо зазначеної проблематики представлені в табл. 1.

Окремої уваги заслуговують дослідження О. Абрамчука, який визначає, що копінг-стратегія уникнення виявляється як сукупність таких складників: когнітивного, поведінкового й емоційного (рис. 2).

Таблиця 1

Особливості копінг-стратегії уникнення	
Автори	Результати дослідження особливостей копінг-стратегії уникнення
R. Mitchell, R. Cronkite, R. Moos, N. Ottenbreit, K. Dobson та ін.	Для копінг-стратегії уникнення, на відміну від інших базових копінг-стратегій, більше характерні вияви депресії та ризики подальших негативних наслідків (Mitchell, Cronkite, & Moos, 1983; Nicole, Ottenbreit, & Dobson, 2008)
J. Suls, B. Fletcher	Стратегія уникнення як одна з форм копінг-поведінки виконує подвійну роль: у короткостроковій перспективі вона допомагає знизити емоційне напруження, але в довгостроковій може призводити до психологічної дезадаптації та зниження бойової ефективності (Suls, & Fletcher, 1985)
S. Folkman	Копінг уникнення має суттєві відмінності від захисного механізму, який орієнтований на розв'язання проблеми, оскільки він спрямований на придушення безпосереднього досвіду дистресу за допомогою використання як когнітивних, так і поведінкових технік (Folkman, & Moskowitz, 2004)
Н. Родіна, О. Назаров, Н. Оніщенко, В. Садковий та ін.	У ситуаціях загрози життю роль несвідомого посилюється, а чим активніше залучаються несвідомі процеси, тим вірогідніше включення копінгу уникнення (Родіна, 2013; Назаров та ін., 2008)
W. Gámez, M. Chmielewski, R. Kotov, C. Ruggero, D. Watson	Копінг-стратегія уникнення визначається як свідоме або несвідоме (на думку авторів) прагнення уникати безпосереднього контакту з проблемою чи травматичною ситуацією. Це може виявлятися у відмові обговорювати травматичні події, ізоляції, замкненості чи навіть втечі до таких компенсаторних дій, як уживання алкоголю чи наркотиків або інших деструктивних змін поведінки (Gámez et al., 2011)
Н. Ярош	Стратегія уникнення належить до базових копінг-стратегій, так само як і розв'язання проблеми й пошук соціальної підтримки. Копінг-стратегія уникнення – одна з провідних поведінкових стратегій, яка сприяє формуванню дезадаптивної, псевдодолаючої поведінки. Використання цієї стратегії обумовлене недостатнім рівнем особистісних копінг-ресурсів і навичок активного розв'язання життєвих проблем (Ярош, 2015)
Л. Тютюнник, К. Кравченко, О. Тімченко, Ю. Ширококов	Копінг-стратегія уникнення часто виявляється як надія, що проблеми розв'яжуться самі собою без особистого втручання, або передбачає свідоме рішення ігнорувати проблему (Тютюнник, 2020; Кравченко, Тімченко, & Ширококов, 2017)
М. Дідух	Негативна "Я-концепція" сприяє обираючись пасивних копінг-стратегій (у т. ч. стратегії уникнення) (Дідух, 2018)
І. Корнієнко	Особам, які обирають копінг-стратегію уникнення, для розв'язання проблемних питань притаманні екстернальний локус контролю, вияви захисного механізму заперечення та низька самооцінка (Корнієнко, 2018)
К. Станіславський	Копінг-стратегія уникнення полягає у тому, що людина намагається видати бажане за дійсне й застосувати поведінкові спроби втекти або уникнути чи самої стресової події, чи тригерів, які викликають про неї спогади (Станіславський, 2019)
Л. Карамушка, Ю. Снігур	Застосовуючи копінг-стратегію уникнення, людина прагне мінімізувати контакт з оточуючим світом, витісняє необхідність розв'язання проблеми. Копінг-стратегія уникнення належить до пасивних форм стресодолаючої поведінки, хоча деякі форми уникання можуть мати й активний характер (Карамушка, & Снігур, 2020)
R. Balmores-Paulino	Копінг-стратегія уникнення полягає у тому, що зусилля людини, яка переживає стресову ситуацію, орієнтовані на заперечення, мінімізацію або повне уникнення прямої роботи зі стресовими вимогами. Отже, ці зусилля спрямовані не на те, щоб безпосередньо усунути проблему, а на те, щоб дати збентеженій людині жити далі посеред важкої ситуації (Balmores-Paulino, 2020)

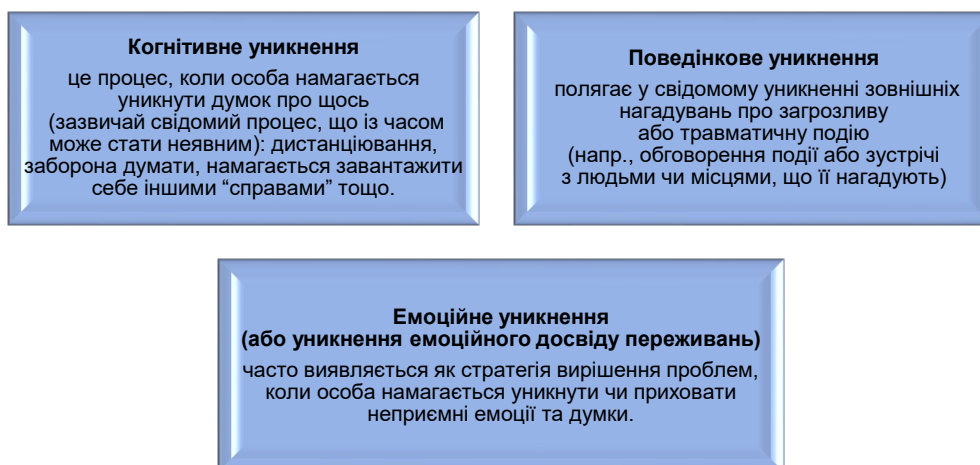


Рис. 2. Складники стратегії уникнення

Прикладами особистісного реагування, що асоціюється з когнітивними стратегіями уникнення, є раціоналізація та інтелектуалізація – це спроба логічно виправдати свої дії або почуття, зневажаючи емоційні стани та справжні наміри. В умовах адаптації до надзвичайних обставин зі зростанням уразливості й чутливості до різного роду стимулів

і потенційних загроз активізується схильність до захисного реагування (Аврамчук, 2024).

У той час як захисна поведінка містить варіанти емоційного й когнітивного уникнення, які є переважно пасивним уникненням, механізм поведінкового уникнення полягає в мінімізації або обмеженні внутрішніх

переживань або думок, пов'язаних із небажаним (включно з травматичним) досвідом. Останній варіант опанування – захисна поведінка – вимагає витрат внутрішніх ресурсів для запобігання потенційним наслідкам зіткнень із тригерами травматичного досвіду або спогадам про нього (Аврамчук, 2024).

Емоційне уникнення є одним із типових аспектів реагування на травматичний досвід і може бути фактором уразливості до формування ПТСР або інших коморбідних порушень у майбутньому (Аврамчук, 2024).

Отже, огляд літературних джерел дав змогу дійти таких висновків:

- загалом копінг-стратегії входять до сфери наукових інтересів дослідників як вітчизняних, так і зарубіжних, уже багато десятиріч років;

- серед представників силових структур, повсякденна діяльність яких обумовлена впливом різноманітних стрес-факторів, найбільший інтерес щодо вивчення стресодолаючої поведінки становлять підрозділи Збройних сил України (39,39 %), Національної поліції України (25,66 %) і Державної служби надзвичайних ситуацій України (16,67 %);

- копінг-стратегія уникнення мало досліджена як окремий стресодолаючий механізм, однак, спираючись на вже існуючі результати, можна зазначити, що вона є однією з багатьох свідомих захисних механізмів, які можуть призвести до деструктивної поведінки й негативних наслідків.

На нашу думку, саме останнє твердження має обумовлювати актуальність дослідження стратегії уникнення, особливо для тих груп респондентів, які тривалий час перебувають під дією стрес-факторів, а тим більше пов'язаних із загрозою для життя та здоров'я.

Результати

Подальше наше дослідження полягало в аналізі застосування копінг-стратегії уникнення військовослужбовцями в умовах ведення бойових дій.

І. Глушук зазначає, що копінг-стратегія уникнення є домінуючою у 31,12 % військовослужбовців, які брали участь у дослідженні, порівняно з іншими стратегіями (проблемно-орієнтований копінг – 41,88 %; емоційно-орієнтований копінг – 11,79 %; субшкала відволікання – 18,75 %; субшкала соціальної підтримки – 31,71 %) (Глушук, 2024). Авторка зазначає, що військовослужбовці, яким притаманний цей копінг, роблять акцент саме на когнітивних зусиллях для віддалення від ситуації та зменшення її значущості, а також демонструють залежність від інформаційної, емоційної і практичної підтримки. Спираючись на результати зазначених досліджень і враховуючи те, що більшість психодіагностичних методик для визначення копінг-стратегій мають прямі запитання щодо тієї чи іншої поведінки у стресових ситуаціях, можна припустити наявність соціально бажаних відповідей. Ураховуючи це припущення, можна сказати, що копінг-стратегія уникнення є домінуючою серед більшості військовослужбовців.

А. Беспалько наголошує, що копінг-стратегія уникнення більш притаманна військовослужбовцям молодого віку, порівняно зі старшими побратимами, яким більшою мірою властиві конструктивні копінги (Беспалько, 2021). Також науковці зазначають, що стратегія уникнення більш

характерна для військовослужбовців, які не мають бойового досвіду (Кононова, & Жорник, 2022).

Вивчаючи взаємозв'язок копінг-стратегій військовослужбовців з їхніми типологічними особливостями, І. Гаркуша, В. Кайко, Н. Родіна, М. Ярмольчик та інші зазначають, що нейротизм у військовослужбовців має позитивний кореляційний зв'язок зі стратегіями уникнення (Гаркуша, Кайко, 2019; Родіна, 2014; Ярмольчик та ін, 2021), тобто чим більше військовослужбовцю притаманні емоційна нестабільність, схильність до тривожності, дратівливості, депресивних станів, тим більше для нього характерне використання копінг-стратегії уникнення.

З іншого боку, М. Ярмольчик, Л. Семененко, Ю. Добровольський, Т. Побережець визначили наявність позитивного кореляційного зв'язку між копінг-стратегією уникнення і виявом маскулітності у військовослужбовців – учасників бойових дій (Ярмольчик та ін, 2021). На нашу думку, ці результати можна пояснити таким чином:

- 1) *соціально-культурні норми військової маскулітності та емоційна стриманість*. Військова культура значною мірою базується на традиційних уявленнях про маскулітність, де цінуються стійкість, витривалість і контроль над емоціями, навіть у екстремальних умовах. Комбатанти з високим рівнем маскулітності можуть частіше використовувати копінг-стратегію уникнення як механізм збереження іміджу сильного бійця й відсторонятися від виявів емоційної вразливості;

- 2) *уникнення як механізм психологічного захисту*. Така стратегія поведінки може слугувати способом підтримання рівноваги, допомагаючи знизити гостроту травматичних переживань. Проте, як зазначалося вище, тривале уникнення когнітивної та емоційної переробки стресових подій може сприяти розвитку посттравматичного стресового розладу, депресивних станів тощо;

- 3) *обмежене звернення за допомогою*. Високий рівень маскулітності часто корелює з меншою схильністю у кризових ситуаціях звертатися за допомогою. У зв'язку із цим, як один із варіантів, обирається стратегія уникнення, яка є менш конструктивною, але й менш помітною серед побратимів.

Отже, спираючись на проведений аналіз, можна констатувати, що проблематика вивчення застосування військовослужбовцями копінг-стратегії уникнення в умовах ведення бойових дій є недостатньо вивченою та має розрізнений характер. Тим більше, вивчаючи її особливості, ми дійшли висновку, що крайнє негативний вияв використання стратегії уникнення може полягати у відмові військовослужбовців від виконання бойових завдань.

Перейдемо до емпіричної частини нашого дослідження. Слід одразу зазначити, що дані, які наведені нижче, були напрацьовані протягом російсько-української війни (починаючи з 2014 року й дотепер) у межах різних наукових досліджень, де були разом з іншими показниками визначені й копінг-стратегії комбатантів, але вони не були предметом зазначених досліджень. Незважаючи на це, загальна кількість респондентів, яка становить більше 1000 осіб із різних підрозділів Збройних сил України, дала можливість визначити кореляційні зв'язки копінг-стратегії уникнення з іншими психологічними характеристиками, що, на нашу думку, суттєво розширить існуючі уявлення про предмет нашого дослідження (табл. 2).

Таблиця 2

**Кореляційні зв'язки використання військовослужбовцями копінг-стратегії уникнення
в умовах ведення бойових дій з іншими психологічними показниками**

№ з/п	Психологічні показники	Методика	Кореляційні зв'язки
1	Копінг-стратегії	Опитувальник "Копінг-тест" (Р. Лазарус)	Конфронтація (0,379), дистанціювання (0,648), самоконтроль (0,545), пошук соціальної підтримки (0,385), прийняття відповідальності (0,398), позитивне переоцінювання (0,280)
2	Типи особистості	Методика визначення типу особистості та ймовірності особистісних розладів (Дж. Олдхем, Л. Морріс)	Пильний (0,301), відлюдник (0,332), ідіосинкратичний (0,326), авантюрист (0,259), діяльний (0,319), чуттєвий (0,302)
3	Акцентуації характеру	Методика досліджень акцентуації характеру (К. Леонгард, Х. Шмішек)	Тривожна (0,321), збудлива (0,415), застрягаюча (0,234), циклотимічна (0,234), екзальтована (0,364)
4	Властивості особистості	Опитувальник "Мінімульт" (скорочений багатофакторний опитувальник для дослідження особистості)	Істерія (0,229), гіпоманія (0,256).
5	Психологічні захисні механізми	Опитувальник "Індекс життєвого стилю" (Х. Келерман, Р. Плутчик, Х. Конте)	Витіснення (0,356), регресія (0,443), проєкція (0,331), компенсація (0,311)
6	Фактори, що сприяють успішному подоланню стресу та зниженню внутрішнього напруження	Тест життєстійкості (С. Мадді).	Загальний рівень життєстійкості (-0,456), залученість (-0,328), контроль (-0,347), прийняття ризику (-0,566)
7	Типи мислення	Опитувальник типу мислення (адаптовано Г. Резакіною)	Кореляційні зв'язки відсутні
8	Стилі мислення	Опитувальник "Стилі мислення" (Р. Бремсон, А. Харісон, адаптація А. Алексєєвої)	Ідеалістичний (0,229), реалістичний (-0,270)
9	Розумові здібності	Короткий орієнтовний тест "КОТ" (С. Бузін, Е. Вандерлік)	Кореляційні зв'язки відсутні
10	Емоційна спрямованість особистості	Методика визначення емоційної спрямованості особистості (Б. Додонов)	Альтруїстична спрямованість (-0,296), комунікативна спрямованість (-0,200)
11	Рівень суб'єктивного контролю	Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (Дж. Роттера)	Шкала загальної інтернальності (-0,229), шкала інтернальності в сімейних стосунках (-0,255)
12	Емоційне вигорання і його складники	Методика діагностики рівня емоційного вигорання (В. Бойко)	Загальний показник емоційного вигорання (0,427), незадоволеність собою (0,204), "загнаність у клітку" (0,334), тривога і депресія (0,298), неадекватне емоційне виборче реагування (0,389), емоційно-моральна дезорієнтація (0,260), розширення сфери економії емоцій (0,254), редукція професійних обов'язків (0,232), емоційний дефіцит (0,259), особистісна відстороненість (деперсоналізація) (0,313), психосоматичні та психовегетативні порушення (0,339)
13	Емпатійні здібності	Діагностика рівня емпатійних здібностей (В. Бойко)	Настанови, які сприяють емпатії (-0,252), здатність до емпатії (-0,302)
14	Комунікативна агресивність	Визначення інтегральних форм комунікативної агресивності (В. Бойко)	Загальний індекс агресії (0,312), спонтанність агресії (0,217), провокування агресії в оточуючих (0,210), задоволення від агресії (0,328), розплата за агресію (0,268)
15	Мотивація до успіху	Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерс).	Кореляційні зв'язки відсутні.
16	Сенс життя	Тест смисложиттєвих орієнтацій (Дж. Крамб, Л. Махолік)	Цілі в житті (-0,239), процес життя, або інтерес і емоційна насиченість життя (-0,264), локус контролю "Я" ("Я – хазяїн життя") (-0,207), локус контролю життя, або керування життям (0,207), загальний показник смисложиттєвих орієнтацій (-0,294)
17	Комунікативні й організаторські здібності	Комунікативні й організаторські здібності "КОС" (Б. Федоришин)	Комунікативні схильності (-0,323), організаторські схильності (-0,295)
18	Схильність до конфліктної поведінки	Методика діагностики схильності особистості до конфліктної поведінки (К. Томас, адаптовано Н. Гришиною)	Співпраця (-0,212), компроміс (0,311)
19	Реакції бойового стресу та посттравматичного стресового розладу	Опитувальник травматичного стресу для діагностики психологічних наслідків (І. Котенєва)	Надпильність (0,188), перебільшене реагування (0,246), приглушення емоцій (0,352), агресивність (0,248), порушення пам'яті та концентрації уваги (0,488), депресія (0,408), загальна тривожність (0,328), напади люті (0,410), зловживання алкогольними й наркотичними речовинами (0,274), непрохані спогади (0,341), проблеми зі сном (0,456), провини того, хто вижив (0,316), асоціативні симптоми (0,274), повторне переживання травми (0,349), симптоми гіперактивації (0,397), дистрес і дезадаптація (0,298), депресія (0,292), ПТСР (0,356)
20	Адаптаційні можливості особистості	Багаторівневий особистісний опитувальник "Адаптивність 200" (А. Макаков, С. Чермjanin)	Особистісний адаптаційний потенціал (стійкість до бойового стресу) (-0,338), поведінкова регуляція (-0,427), комунікативний потенціал (-0,324), морально-етична нормативність (-0,238), військово-професійна спрямованість (-0,247), схильність до девіантних форм поведінки (0,344), суїцидальний ризик (-0,235)

Отже, спираючись на результати, які висвітлені в табл. 2, можна стверджувати, що використання військовослужбовцями копінг-стратегії уникнення в бойових умовах залежить від таких чинників: типу та властивостей особистості військовослужбовця (у т. ч. акцентуацій характеру), психологічних захисних механізмів, рівня життєстійкості, стилю мислення, емоційної спрямованості, рівня суб'єктивного контролю, емоційного вигорання, емпатійних здібностей, комунікативної агресивності, сенсу життя, комунікативних і організаторських здібностей, схильності до конфліктної поведінки, реакцій бойового стресу та посттравматичного стресового розладу й адаптаційних можливостей особистості.

Слід зазначити, що в межах цього дослідження були розглянуті лише внутрішні чинники використання копінг-стратегії уникнення, але можна припустити, що існує достатньо зовнішніх чинників, таких як: рівень підготовки підрозділу, матеріально-технічного забезпечення, необхідного озброєння та військової техніки, досвід участі у бойових діях, особливості управління підрозділом, інтенсивність і тривалість ведення бойових дій тощо, які, на нашу думку, можуть суттєво вплинути на використання військовослужбовцями зазначеної стратегії поведінки в стресових умовах.

Дискусія і висновки

Стратегія уникнення є поширеним усвідомленим стресодолаючим механізмом, який військовослужбовці використовують в умовах бойових дій для зниження рівня стресу й підтримання психічної рівноваги. Незважаючи на тимчасову користь, уникнення у довгостроковій перспективі здебільшого має негативні наслідки, що позначаються як на психологічному стані особистості, так і на боездатності та згуртованості підрозділу.

Різноманітні вияви уникнення можна умовно поділити на три основні типи: пасивне, активне та змішане. Кожен із цих типів має свої особливості, причини виникнення та вплив на військовослужбовців. Пасивне уникнення характеризується бездіяльністю, відсутністю ініціативи й ухиленням від відповідальності. Активне виявляється у свідомих діях, спрямованих на уникнення складних або небезпечних завдань, наприклад, через симуляцію хвороби чи маніпуляції. Змішане уникнення поєднує риси обох попередніх видів, виникаючи в умовах тривалого стресу або емоційного виснаження.

Уникнення може мати серйозні наслідки на різних рівнях. Для самого військовослужбовця – це ризик розвитку посттравматичного стресового розладу, депресії, емоційного вигорання і навіть ізоляції від колективу. Для підрозділу така поведінка спричиняє дезорганізацію, зниження бойової готовності та порушення дисципліни.

Подальші дослідження будуть спрямовані на інтерпретацію отриманих результатів (у т. ч. у контексті крайнє негативного вияву уникнення, а саме відмови від виконання бойових завдань), ґрунтовне вивчення зовнішніх чинників використання зазначеної копінг-стратегії в бойових умовах, розроблення психодіагностичної методики прогнозування її використання та методичних рекомендацій для військових психологів щодо роботи з військовослужбовцями, копінг-стратегія уникнення яких виявляється у негативних формах.

Внесок авторів: Катерина Кравченко – написання аналітичного огляду, підбір методів і методик дослідження, проведення емпіричної частини дослідження, висновки й перспективи дослідження; Василь Ютовець – аналіз проблематики, опрацювання літературних джерел, обрахунків і узагальнення результатів емпіричної частини дослідження.

Список використаних джерел

- Аврамчук, О. С. (2024). Когнітивні стратегії уникнення в осіб із соціальним тривожним розладом у період адаптації до умов війни. *Вісник сучасної психології. Серія "Психологія"*, 12(1), 30–35.
- Аврамчук, О. С. (2024). Стратегії психологічного уникнення осіб, які здійснюють волонтерську діяльність в умовах воєнного стану. *Журнал сучасної психології*, 1(32), 7–14. Запорізький національний університет.
- Беспалько, А. О. (2021). Про обумовленість домінуючої копінг-стратегії рівнем адаптивності учасника бойових дій. *Вісник Національного університету оборони України*, 57, 12–22.
- Гаркуша, І. В., & Кайко, В. І. (2019). Детермінанти стійкості військових ЗСУ до бойового стресу. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія "Педагогіка і психологія"*, 1, 61–68.
- Глушук, І. (2024). *Психологічні особливості копінг-стратегій військовослужбовців* [Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня "Магістр"]. https://levnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/25480/1/glushchuk_2024.pdf
- Дідух, М. М. (2018). *Конструктивна копінг-поведінка слідчих Національної поліції України у психологічно напружених ситуаціях* [Дис. канд. психол. наук, Національна академія внутрішніх справ].
- Карамушка, Л. М., & Снігур, Ю. С. (2020). Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*, 1(55), 23–30.
- Кононова, М. М., & Жорник, Є. І. (2022). Копінг-стратегія як чинник професійної самоефективності військовослужбовця. *Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості* (28–29 квітня 2022 р.) (с. 102–106).
- Корнієнко, І. О. (2018). *Гене́за опанува́льної поведі́нки у життєвому просторі особистості* [Дис. д-ра психол. наук, Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України].
- Кравченко, К. О., Тімченко, О. В., & Ширококов, Ю. М. (2017). *Соціально-психологічні детермінанти виникнення бойового стресу у військовослужбовців – учасників антитерористичної операції*. Вид-во НУЦЗУ.
- Назаров, О. О., Оніщенко, Н. В., Садковий, В. П., Садковий, О. В., Склень, О. І., & Тімченко, О. В. (2008). *Психологічні особливості базових копінг-стратегій та особистісних копінг-ресурсів працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України*. Вид-во УЦЗУ.
- Родіна, Н. В. (2013). *Психологія копінг-поведінки: системне моделювання* [Дис. д-ра психол. наук, Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка].
- Родіна, Н. В. (2014). Копінг в умовах воєнних дій: виклики для українського суспільства. *Проблеми політичної психології*, 1, 107–116.
- Тютюнник, Л. (2020). Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. *Вісник Національного університету оборони України*, 55(2), 106–115. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-106-115>
- Яромольчик, М., Семененко, Л., Добровольський, Ю., & Побережець, Т. (2021). Взаємозв'язок особистісних рис з копінг-стратегіями в учасників операції об'єднаних сил. *Journal of Scientific Papers "Social Development and Security"*, 4, 140–148.
- Ярош, Н. С. (2015). Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стресодолаючої поведінки. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія "Психологія"*, 58, 60–64.
- Balmores-Paulino, R. S. (2018). Avoidance coping strategies. *In Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 1–3). https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_645-1
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774.
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: The Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Psychological Assessment*, 23(3), 692–713. <https://doi.org/10.1037/a0023242>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Mitchell, R. E., Cronkite, R. C., & Moos, R. H. (1983). Stress, coping, and depression among married couples. *Journal of Abnormal Psychology*, 92, 433–448.
- Nicole, D., Ottenbreit, Keith, & Dobson, S. (2008). Chapter 20 – Avoidance. *Risk Factors in Depression*, 447–470. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-045078-0.00020-4>
- Stanisławski, K. (2019). The Coping Circumplex Model: An Integrative Model of the Structure of Coping With Stress. *Frontiers in Psychology*, 16(10), 694. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00694.
- Suls, J., & Fletcher, B. (1985). The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies: A meta-analysis. *Health Psychology*, 4(3), 249–288. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.249>

References

- Avramchuk, O. S. (2024). Cognitive avoidance strategies in individuals with social anxiety disorder during the period of adaptation to war conditions. *Bulletin of Modern Psychology, Psychology Series*, 12(1), 30–35 [in Ukrainian].
- Avramchuk, O. S. (2024). Psychological avoidance strategies of individuals who carry out volunteer activities under martial law. *Journal of Modern Psychology*, 1(32), 7–14. Zaporizhzhia National University [in Ukrainian].
- Balmores-Paulino, R. S. (2018). Avoidance coping strategies. *In Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (pp. 1–3). https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_645-1

- Bespalko, A. O. (2021). On the conditionality of the dominant coping strategy by the level of adaptability of a combat participant. *Bulletin of the National Defense University of Ukraine*, 57, 12–22 [in Ukrainian].
- 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>.
- Didukh, M. M. (2018). *Constructive Coping Behavior of Investigators of the National Police of Ukraine in Psychologically Stressful Situations* [Diss. of PhD (Psychol.), National Academy of Internal Affairs] [in Ukrainian].
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, 55, 745–774.
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: The Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Psychological Assessment*, 23(3), 692–713 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.1037/a0023242>
- Garkusha, I. V., & Kayko, V. I. (2019). Determinants of the resilience of the Armed Forces of Ukraine to combat stress. *Bulletin of the Alfred Nobel University. Series "Pedagogy and Psychology"*, 1, 61–68 [in Ukrainian].
- Glushchuk, I. (2024). *Psychological Features of Coping Strategies of Military Personnel* [Qualification Work for the Degree of "Master of Arts"] [in Ukrainian]. https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/25480/1/glushchuck_2024.pdf
- Karamushka, L. M., Snigur, & Yu. S. (2020). Coping strategies: essence, approaches to classification, significance for the psychological health of the individual and the organization. *Current problems of psychology*, 1(55), 23–30 [in Ukrainian].
- Kononova, M. M., & Zhornyk, E. I. (2022). Coping strategy as a factor of professional self-efficacy of a military personnel. *Synergetic approach to designing the life space of the individual* (April 28–29, 2022) (p. 102–106) [in Ukrainian].
- Kornienko, I. O. (2018). *Genesis of controlling behavior in the life space of the individual* [Diss. of DSc (Psychol.), Institute of Psychology named after G. S. Kostyuk NAPS of Ukraine] [in Ukrainian].
- Kovalchuk, O., & Moroz, R. (2019). Psychological mechanism of the emergence of stressful situations in military personnel. *Bulletin of the National University of Defense of Ukraine*, 53, 84–89 [in Ukrainian].
- Kravchenko, K. O., Timchenko, O. V., & Shirobokov, Yu. M. (2017). *Socio-psychological determinants of combat stress in military personnel – participants in the anti-terrorist operation*. Publishing house of NUCZU [in Ukrainian].
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Mitchell, R. E., Cronkite, R. C., & Moos, R. H. (1983). Stress, coping, and depression among married couples. *Journal of Abnormal Psychology*, 92, 433–448.
- Nazarov, O. O., Onishchenko, N. V., Sadkovy, V. P., Sadkovy, O. V., Sklen, O. I., & Timchenko, O. V. (2008). *Psychological features of basic coping strategies and personal coping resources of employees of fire and rescue units of the Ministry of Emergencies of Ukraine*. Publishing house of UCZU [in Ukrainian].
- Nicole, D., Ottenbreit, Keith, & Dobson, S. (2008). Chapter 20 – Avoidance. *Risk Factors in Depression*. 447–470. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-045078-0.00020-4>.
- Rodina, N. V. (2013). *Psychology of coping behavior: system modeling* [Diss. of DSc (Psychol.), Kyiv. Taras Shevchenko National University] [in Ukrainian].
- Rodina, N. V. (2014). Coping in conditions of military operations: challenges for Ukrainian society. *Problems of political psychology*, 1, 107–116 [in Ukrainian].
- Stanislawski, K. (2019). The Coping Circumplex Model: An Integrative Model of the Structure of Coping With Stress. *Frontiers in Psychology*, 16(10), 694. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00694>.
- Suls, J., & Fletcher, B. (1985). The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies: A meta-analysis. *Health Psychology*, 4(3), 249–288. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.4.3.249>.
- Tyutyunyk, L. (2020). Combat stress and ways to overcome its psychotraumatic consequences. *Bulletin of the National Defense University of Ukraine*, 55(2), 106–115 [in Ukrainian]. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-106-115>
- Yarmolchuk, M., Semenenko, L., Dobrovolskyi, Yu., & Poberezhets, T. (2021). The relationship between personality traits and coping strategies in participants of the joint forces operation. *Journal of Scientific Papers "Social Development and Security"*, 4, 140–148 [in Ukrainian].
- Yarosh, N. S. (2015). Analysis of research on internal predictors of stress-coping behavior. *Bulletin of the V. N. Karazin Kharkiv National University. Series "Psychology"*, 58, 60–64 [in Ukrainian].

Отримано редакцією журналу / Received: 31.01.25
Прорецензовано / Revised: 10.02.25
Схвалено до друку / Accepted: 12.02.25

Kateryna KRAVCHENKO, PhD (Psychol.)
ORCID ID: 0000-0002-8140-1759
e-mail: katerina.kravchenko@knu.ua
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

Vasyl YUTOVETS, Master's Student
ORCID ID: 0009-0008-7952-0055
e-mail: vasilyy maestro95@gmail.com
Zhytomyr Ivan Franko State University, Zhytomyr, Ukraine

RELiance ON AVOIDANCE COPING STRATEGY BY MILITARY PERSONNEL IN COMBAT

Background. The article presents the findings of a theoretical review conducted to analyze the issues military personnel encounter when relying on the avoidance coping strategy in combat. The article also highlights the findings of empirical studies that allowed the authors to identify the correlations between the avoidance coping strategy and other psychological characteristics. In the opinion of the authors such correlations will significantly broaden the prevailing understanding of the research subject. Despite the relevance of the topic, especially in the context of the full-scale invasion taking place on the territory of Ukraine, the issue of reliance on avoidance coping strategy in military personnel is not well-studied.

Methods. At this stage of the research the authors have relied on theoretical methods, mainly analysis, synthesis, generalization, comparison, and systematization. Strictly scientific and up-to-date references in both Ukrainian and English were analyzed. One of the empirical research methods used was the testing method.

Results. Having analyzed the research findings obtained by both Ukrainian and foreign scientists on the specifics of the avoidance strategy, the authors have concluded that the interest of the global scientific community towards the subject of the study would be significantly higher if a serviceman avoiding his combat duties and other negative effects of avoidance would be considered to be a radically negative manifestation of the avoidance coping strategy. Reliance on the avoidance coping strategy in military personnel in combat depends on the following factors: serviceman's character traits and personality type (including personality accentuations), psychological defense mechanisms, resilience level, thinking style, personality orientation, levels of subjective control, emotional burnout, empathy, communicative aggression, meaning of life, communication and organizational skills, proneness to conflict behavior, reactions related to combat stress and post-traumatic stress disorder, and individual ability to adapt.

Conclusions. The research findings allowed the authors not only to validate the relevance of the selected research topic and achieve the set research objective, but also to outline the further research areas. These possible future research areas include interpreting the obtained results (especially in the context of radically negative manifestation of the avoidance such as the refusal to performed combat duties), thoroughly studying the external factors impacting the reliance on the mentioned coping strategy in combat, developing a psychodiagnostic methodology for predicting the proclivity for the reliance on the aforementioned coping strategy, as well as drafting recommendations for military psychologists on how to best work with military personnel suffering from the negative effects of the avoidance coping strategy.

Keywords: coping strategies, avoidance coping strategy, military personnel, combat zone, correlations in the avoidance coping strategy.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів. Спонсори не брали участі в розробленні дослідження; у зборі, аналізі чи інтерпретації даних; у написанні рукопису; в прийнятті рішення про публікацію результатів.

The authors declare no conflicts of interest. The funders had no role in the design of the study; in the collection, analyses or interpretation of data; in the writing of the manuscript; in the decision to publish the results.