

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-22>

УДК: 159.944:355.343:616.89-008.441.44

**Роман ПОПЕЛЮШКО**

доктор психологічних наук, доцент,  
Український державний університет імені Михайла Драгоманова  
<https://orcid.org/0000-0002-1227-1292>

e-mail: [r.p.popeliushko@npu.edu.ua](mailto:r.p.popeliushko@npu.edu.ua)

**Оксана ЛОГВИНА**

кандидат психологічних наук, доцент,  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
<https://orcid.org/0000-0002-0359-5850>

e-mail: [oksanalogvina19@gmail.com](mailto:oksanalogvina19@gmail.com)

**Алла РУДЕНОК**

кандидат психологічних наук, доцент,  
Хмельницький національний університет  
<https://orcid.org/0000-0003-1197-0646>

e-mail: [rudenok-alla@ukr.net](mailto:rudenok-alla@ukr.net)

## **КОПІНГ-ПОВЕДІНКА У СИСТЕМІ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ БЕЗПЕКИ ОСОБИСТОСТІ ПІД ЧАС ПРОХОДЖЕННЯ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ**

*У статті розглянуто копінг-поведінку як ключовий елемент забезпечення психологічної безпеки особистості військовослужбовців у процесі проходження військової служби. Визначено, що військова служба є однією з найбільш стресогенних професійних сфер, яка вимагає високого рівня стресостійкості, адаптивності та здатності до ефективного управління стресовими ситуаціями. Основну увагу зосереджено на ролі копінг-стратегій у підтримці психоемоційної стійкості та профілактиці негативних наслідків стресу, таких як професійне вигорання та посттравматичний стресовий розлад.*

*Розглянуто основні підходи до аналізу копінг-поведінки у контексті військової психології, які включають когнітивно-біхевіоральний, соціально-когнітивний та інтерактивний підходи.*

*Значна увага приділена опису функцій копінг-стратегій, зокрема їх ролі у зниженні рівня тривожності, підвищенні здатності до ефективного комунікації та адаптації до екстремальних умов служби. У статті також обґрунтовано значення розробки програм психологічної підготовки, спрямованих на формування та розвиток адаптивних копінг-стратегій, що сприяють збереженню психологічного здоров'я військовослужбовців.*

*Ключові слова: копінг-поведінка, копінг-стратегії, психологічна безпека, військовослужбовці, стрес, адаптація, екстремальні умови, професійна діяльність, психоемоційна стійкість.*

**Roman POPELIUSHKO**

Mykhailo Drahomanov Ukrainian State University

**Oksana LOHVINA**

Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University

**Alla RUDENOK**

Khmelnyskyi National University

## **COPING BEHAVIOR IN THE SYSTEM OF ENSURING PERSONAL SECURITY DURING MILITARY SERVICE**

*The article examines coping behavior as a key element in ensuring the psychological security of military personnel during their service. It is determined that military service is one of the most stress-inducing professional fields, requiring a high level of resilience, adaptability, and the ability to manage stressful situations effectively. The focus is on the role of coping strategies in maintaining emotional stability and preventing negative consequences of stress, such as burnout and post-traumatic stress disorder.*

*The study highlights the theoretical aspects of coping behavior, its classification, and mechanisms of formation under military conditions. Individual psychological and socio-demographic factors influencing the choice of coping strategies—such as age, gender, professional experience, and education level—are discussed. The main approaches to analyzing coping behavior in the context of military psychology are considered, including cognitive-behavioral, socio-cognitive, and interactive frameworks.*

*Particular attention is given to the functions of coping strategies, notably their role in reducing anxiety levels, enhancing effective communication, and facilitating adaptation to extreme service conditions. The article also substantiates the importance of developing psychological training programs aimed at fostering and enhancing adaptive coping strategies to preserve the mental health of military personnel.*

*The findings of the study can be applied to improve practical measures for psychological support of military personnel, optimize their adaptation to service duties, and minimize the effects of stress associated with professional tasks in extreme conditions.*

*Keywords: coping behavior, coping strategies, psychological security, military personnel, stress, adaptation, extreme conditions, professional activity, emotional stability.*

### **Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями**

Сучасні виклики, пов'язані з веденням бойових дій, терористичними загрозами та іншими формами конфліктів, вимагають від військовослужбовців високого рівня стресостійкості, адаптивності та здатності до збереження психологічної стабільності. У цих умовах копінг-поведінка (здатність до подолання стресових ситуацій) стає ключовим фактором у забезпеченні психологічної безпеки та ефективності професійної діяльності військових.

Процес військової служби є надзвичайно напруженим та передбачає тривалий вплив різноманітних стресорів, серед яких ризик для життя, розлука з родиною, фізичні та психологічні навантаження, що можуть спричинити розвиток професійного вигорання,

посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших психоемоційних порушень. Здатність адекватно реагувати на стресові ситуації та зберігати внутрішню рівновагу значною мірою залежить від використання ефективних стратегій копіngu.

Дослідження копіng-поведінки військовослужбовців є актуальним не лише для розуміння механізмів адаптації, але й для розробки психологічних програм, спрямованих на підвищення стійкості до стресу та покращення загального психоемоційного стану. Це також сприяє забезпеченню високого рівня бойової готовності та зниженню ризиків професійної деформації, що є критично важливим для збереження особистої безпеки військових у складних умовах служби.

Таким чином, тема «Копіng-поведінка у системі забезпечення безпеки особистості у процесі проходження військової служби» є надзвичайно актуальною, оскільки відповідає сучасним запитам військової психології та спрямована на розв'язання практичних завдань з охорони психологічного здоров'я особистості у екстремальних умовах.

### **Формулювання цілей статті**

**Метою статті** є теоретичний аналіз копіng-поведінки як важливого чинника забезпечення психологічної безпеки особистості в умовах військової служби.

### **Виклад основного матеріалу**

У сучасних психологічних дослідженнях дедалі більше уваги приділяється терміну «копіng-поведінка», який має різні тлумачення і розглядається в кількох аспектах. Нині активно вивчаються питання, пов'язані з психологічними аспектами копіng-поведінки, що нерозривно пов'язані з практикою надання підтримки людям у складних життєвих обставинах. В українській науці дослідження цього феномену почали активно розвиватися відносно недавно. Копіng визначається як особливий спосіб взаємодії особистості з критичними чи стресовими ситуаціями.

Розглядаючи копіng-поведінку в системі забезпечення безпеки особистості військовослужбовця, варто визначити ключові поняття «копіngu» та «психологічного подолання». У зарубіжній психології проблемою копіngu займалися Е. Хейм, Р. Лазарус, А. Біллінгс, Р. Моос, Д. Зурріла, С. Фолкман, К. Вортман, Н. Хаан та ін. Дослідження у цій сфері здебільшого зосереджуються на аналізі індивідуально-психологічних та соціально-демографічних характеристик, що можуть впливати на вибір копіng-стратегій. Зокрема, такі вчені, як А. Ардженто,

В. Артеменко, І. Аршава, А. Вдовиченко, І. Данилюк, М. Дідух, М. Бондар, Е. Носенко, С. Максименко, В. Луньов, В. Предко, Н. Родіна, В. Рубінський, Я. Чаплак та інші, досліджують, як стратегічний вибір копіngu взаємодіє з такими факторами, як вік, гендерна належність, рівень освіти, соціальний статус і професійний досвід.

Витоки використання поняття «копінг», що відображає способи подолання і можливості впоратися з важкими життєвими ситуаціями знаходимо у психоаналізі. З. Фройд запровадив поняття «захист», і в своїй роботі «Я й захисні механізми» розглядав десять форм активності, що виконують захисну функцію. Згідно з позицією психоаналізу, автоматизована дія механізмів психологічного захисту є результатом складної взаємодії чотирьох факторів: а) вродженого темпераменту; б) природи стресів, пережитих у ранньому дитинстві; в) захистів, зразками для яких були батьки чи інші значущі особи; г) засвоєних у досвіді шляхом наслідків використання окремих захистів [1, с. 6].

Психологічне подолання, або копінг, є важливим аспектом поведінки людини у складних ситуаціях і включає різноманітні стратегії, спрямовані на взаємодію з труднощами. Як зазначає С. Нартова-Бочавер, копінг охоплює всі види взаємодії суб'єкта з вимогами зовнішніх і внутрішніх проблем, що можуть включати спроби пом'якшити ситуацію, звикнути до неї або ухилитися від неї. Авторка визначає кілька важливих характеристик копіngu: орієнтація на проблему або на себе, сфера психічного, в якій розгортається процес (зовнішня діяльність, уявлення чи емоції), ефективність стратегії та тимчасова тривалість ефекту, а також види ситуацій, які спонукають до копінг-поведінки (кризові або повсякденні) [2].

Важливим аспектом є те, що статеві стереотипи впливають на вибір копінг-стратегій. Зазвичай жінки та фемінні чоловіки схильні до емоційних форм подолання труднощів, тоді як чоловіки та маскулітні жінки схильні змінювати ситуацію через інструментальні стратегії. Вік також може впливати на характер копіngu, зокрема підлітки та люди старшого віку часто демонструють риси фемінності, що позначається на їхній стратегії подолання труднощів.

Що стосується ефективності різних форм копіngu, то варто зазначити, що стратегії, пов'язані з уникненням проблем або самозвинуваченням, є менш ефективними, порівняно з тими, що включають зміну ситуації або її переосмислення. Емоційно-експресивні форми, такі як відкритий вираз почуттів, часто є корисними для подолання стресу, однак агресивність може бути контрпродуктивною, а стримування гніву може спричиняти психосоматичні проблеми [3; 8].

А. Адлер визначив механізми подолання як сукупність поведінкових та внутрішніх зусиль, спрямованих на вирішення конфліктів між зовнішніми вимогами та внутрішніми переконаннями. Цей процес є багатоступеневим і включає оцінку ситуації, вибір відповідної стратегії та практичне її застосування [4].

Основними стратегіями подолання є:

- перетворюючі стратегії подолання (активна зміна зовнішніх умов чи ставлення до них);
- пристосування (зміна внутрішніх характеристик особистості або ставлення до проблеми);
- самозбереження (методи збереження психічної рівноваги під час труднощів);
- утворення двох життєвих світів (відокремлення кризових ситуацій від повсякденного життя);
- вплив особистісних характеристик на вибір стратегії й успішність подолання [5].

Загалом, копінг є складним процесом, що вимагає відповідної адаптації до обставин і врахування особистих рис людини та характеру стресової ситуації. Особливої уваги потребує взаємозв'язок між копінг-стратегіями військовослужбовців та їхніми особистісними характеристиками в умовах виконання службових обов'язків. Тому слід приділити увагу аналізу базових понять, пов'язаних із детермінантами вибору копінг-поведінки, що сприяють ефективному подоланню стресових ситуацій та їхніх наслідків. Копінг-стратегії, як механізми психологічного захисту, покликані забезпечити адаптацію до стресових чинників, що виникають у відповідь на реальні загрози. У військових та бойових умовах стресові ситуації є постійними та вимагають від кожного військовослужбовця швидкої та ефективної реакції. Тому важливим є розвиток і застосування відповідних стратегій копінгу, які дозволяють якісно керувати стресом. Копінг-поведінка формується на основі особистісних властивостей та досвіду, що впливають на вибір конкретної стратегії подолання стресу [6, с. 90].

Як зазначав Р. Лазарус, копінг передбачає зусилля та прагнення індивіда, спрямовані на подолання проблем, у той час як ситуаційні вимоги активують адаптивні механізми. С. Карвер також підкреслював, що основною метою копінгу є адаптація до вимог стресової ситуації, що полягає в тому, щоб індивід зміг опанувати, послабити або полегшити ситуацію. Н. Водоп'янова відзначає, що копінг-стратегії охоплюють різноманітні форми активності, спрямовані на подолання стресу, та включають взаємодію з зовнішніми та внутрішніми труднощами, які треба вирішити, уникнути, контролювати або пом'якшити. Згідно

Н. Хайма, копінг є однією з форм психологічного захисту, що сприяє зниженню напруги та адаптації до складних умов [6, с. 90].

С. Хобфол, зокрема, класифікує стратегії подолання стресу на дві основні групи: соціально-орієнтовані та загально-поведінкові. Соціально-орієнтовані стратегії включають залучення до соціальних контактів, пошук підтримки, асертивні дії, а також асоціальні стратегії (агресія, маніпуляції). Загально-поведінкові стратегії можна поділити на активні (імпульсивність, активність) і пасивні (уникання, обережність). Тобто, копінг – це набір механізмів, що дозволяють індивіду пережити стрес, включаючи бойовий. Зокрема, після бойових дій важливою є психологічна реабілітація, яка неможлива без використання ефективних копінг-стратегій [7, с. 80].

Вітчизняні психологи Т. Крюкова та Е. Куфтяк пропонують наступні види копінг-стратегій: дистанціювання, самоконтроль, конфронтація, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування, вирішення проблеми та позитивна переоцінка. С. Расказова та Т. Гордєєва виокремлюють два типи копінгів: проблемно-орієнтовані (спрямовані на подолання джерела стресу) і емоційно-орієнтовані (сфокусовані на подоланні емоційного збудження, викликаного стресом) [11].

Вибір адаптивних копінг-стратегій є вкрай важливим для військовослужбовців, оскільки вони постійно зіштовхуються з великим психологічним навантаженням і численними стресорами, які вимагають швидкого прийняття активних рішень і адаптації. Психологічна рівновага має бути відновлена максимально швидко, а для цього важливим є правильний вибір копінг-стратегії, що залежить від сукупності рис особистості, які визначають поведінку у стресових ситуаціях [9, с. 563].

Тому важливо звертати увагу на те, що під час заходів відновлення та реабілітації військовослужбовців, головним аспектом є вибір ними якісних та ефективних копінг-стратегій, які б сприяли відновленню загального психологічного стану [10]. Тому тут важливо орієнтуватися на особистісні детермінанти, які у військовослужбовців зазнали значних змін під час перебування в зоні бойових дій. Ми розглядаємо такі характеристики: особистісна та ситуативна тривожність, локус контроль, самооцінка, конфліктність, агресивність, стиль саморегуляції поведінки, екстра/інтроверсія. Переважання особистісних параметрів пов'язане з вибором відповідного копінгу та стратегій психологічного захисту. Водночас, військовослужбовці з певною копінг-стратегією мають тенденцію до формування відповідної особистісної риси.

### **Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі**

Копінг-поведінка військовослужбовців є важливим чинником, що забезпечує психологічну стійкість та адаптацію до екстремальних умов служби. Вибір стратегії копіngu значно впливає на емоційний стан, здоров'я та ефективність виконання службових обов'язків. Психологічні характеристики, такі як стійкість до стресу, а також соціально-демографічні фактори, визначають ефективність копінг-стратегій. Важливим напрямом розвитку є впровадження програм психологічної підготовки, спрямованих на формування адаптивних копінг-стратегій. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення копінг-стратегій у специфічних контекстах військових підрозділів (наприклад, підрозділи спеціального призначення, миротворчі місії, тощо), що дозволить розробити більш адресні методи психологічної підтримки.

### **Література**

1. Афанасьєва Н.Є., Ричкова Л.В. Особливості копінгових стратегій адаптації курсантів і студентів УЦЗУ. 2009. С. 3-11.
2. Войцеховська О., Закалик Г. Сучасні напрями психологічних досліджень копінг-стратегій особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, 2016. № 2. С. 95-104.
3. Гуляс І. А. Копінг-стратегії у контексті життєвих досягнень особистості. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, 2015. С. 42-48.
4. Корсун С.І., Ткачук Т.А. Копінг-стратегії як складові копінг-поведінки особистості. 2016. URL: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/3/1.html>
5. Кремень В.Г. Психологія професійної діяльності офіцера. Хмельницький : Вид-во АПВУ, 2007. 489 с.
6. Лук'янова М.В. Види стратегій опанування та їх динаміка. *Актуальні проблеми психології*. 2017. №16. С. 89-92.
7. Ляшин Я.Є. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях. *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука»*. 2016. № 12 (22), Т. 1. С. 78-80.
8. Руденок А.І., Максимчук К.І. Особливості формування стресостійкості та основні копінг-стратегії студентів. *Теорія і практика сучасної психології*. Збірник наукових праць. 2020. Вип.1.Том 2. С. 146-150.

9. Сазонова О.В. Дослідження співвідношення між домінуючими копінг-стратегіями, рівнем тривожності та самооцінки учнів. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць. 2018. №23. С. 562-573.
10. Шебанова В.І. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С. 368-379. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2018\\_39\\_32](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_39_32)
11. Ярмольчик М., Семененко Л., Добровольський Ю., Побережець Т. Взаємозв'язок особистісних рис з копінг-стратегіями в учасників операції об'єднаних сил. *Journal of Scientific Papers «Social Development and Security»*, Vol. 11, No. 4, 2021 С. 140-148.

### References

1. Afanasieva N. Ye., Rychkova L. V. Osoblyvosti kopinhovykh stratehii adaptatsii kursantiv i studentiv UTsZU. 2009. S. 3-11.
2. Voitsekhivska O., Zakalyk H. Suchasni napriamy psykhologichnykh doslidzhen kopinh-stratehii osobystosti. Pedahohika i psykhologhiia profesiinoi osvity, 2016. № 2. S. 95-104.
3. Hulias I. A. Kopinh-stratehii u konteksti zhyttievkykh dosiahen osobystosti. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology, 2015. S. 42-48.
4. Korsun S. I., Tkachuk T. A. Kopinh-stratehii yak skladovi kopinh-povedinky osobystosti, 2016. URL: <https://www.myslenedrevo.com.ua/uk/Sci/Philosophy/PsychologyTax/2/3/1.html>
5. Kremen V. H. Psykhologhiia profesiinoi diialnosti ofitsera. Khmelnyskiyi: Vyd-vo APVU, 2007. 489 s.
6. Lukianova M. V. Vidy stratehii opanuvannia ta yikh dynamika. Aktualni problemy psykhologii. 2017. №16. S. 89-92.
7. Liashyn Ya. Ye. Kopinh-povedinka u skladnykh zhyttievkykh sytuatsiakh. Mizhnarodnyi naukovyi zhurnal «Interscience». 2016. № 12 (22), T. 1. S. 78-80.
8. Rudenok, A. I., & Maksymchuk, K. I. Osoblyvosti formuvannia stresostijkosti ta osnovni kopinh-stratehiyi studentiv. *Zbirnyk naukovykh prats «Teoriya i praktyka suchasnoyi psykhologii»*. 2020. № 1, 2, 146-150.
9. Sazonova O. V. Doslidzhennia spivvidnoshennia mizh dominuiuchymy kopinh-stratehiiamy, rivnem tryvozhnosti ta samoostinky uchniv. *Problemy suchasnoi psykhologii: zb. nauk. prats*. 2018. №23. S. 562-573.
10. Shebanova V. I. Kopinh-povedinka u suchasnykh psykhologichnykh doslidzhenniakh. *Problemy suchasnoi psykhologii*. 2018. Vyp. 39. S. 368-379. Rezhym dostupu: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2018\\_39\\_32](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_39_32)
11. Yarmolchik M., Semenenko L., Dobrovolskyi Yu., Poberezhets T. Vzaiemozviazok osobystisnykh rys z kopinh-stratehiiamy v uchasnykiv operatsii obiednanykh syl. *Journal of Scientific Papers «Social Development and Security»*, Vol. 11, No. 4, 2021 S. 140-148.