АНОТАЦІЯ

Беспалько А.О. **Відновлення копінг-ресурсів учасників бойових дій на етапі психологічної декомпресії.** - Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія» (05 – Соціальні та поведінкові науки). – Київський національний університет імені Тараса Шевченка. – Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка, Київ, 2021.

Дисертація присвячена дослідженню проблеми відновлення особистісних копінг-ресурсів комбатантів. Вибір теми дисертаційного дослідження зумовлений збройним протистоянням між Україною та Російською Федерацією, внаслідок чого психофізіологічний стан військовослужбовців ЗСУ - учасників бойових дій зазнає руйнівного впливу. Надмірне виснаження їхніх особистісних ресурсів призводить до збільшення ризиків посттравматичних стресових розладів, дезадаптивних психічних станів та інших негативних соціальних проявів. Тому своєчасне, якісне та у повному обсязі оперативне відновлення особистісних копінг-ресурсів комбатантів сприятиме зниженню цих ризиків та підвищить їхній рівень боєздатності, створить сприятливі умови для успішного виконання службових обов'язків.

У Збройних Силах України первинною системою відновлення учасників бойових дій, у відповідності до наказу Начальника Генерального штабу від 27.12.2018 року № 462 є психологічна декомпресія, яка охоплює педагогічні, медико-біологічні та психологічні напрями, що спрямовані на відновлення і збереження психофізіологічного стану учасника бойових дій, після довготривалої ротації до зони проведення ООС та безпосередній участі у бойових діях. Проте, існуюча система психологічної декомпресії не позбавлена певних вад і тому, на нашу думку, потребує нагального вдосконалення. На окрему увагу заслуговує відсутність сталої практики з питання визначення основних критеріїв оцінки психічного виснаження та його основних проявів, що створює потребу у детальному вивченні та вироблені єдиних підходів для

чіткості розуміння та трактування проблеми формування виснаження та критеріїв її оцінки. Вище перераховані фактори й обумовили вибір теми дисертаційного дослідження.

Крім того, попри наявності значної кількості результатів досліджень, присвячених вивченню копінгу, дослідниками відзначається складність, суперечливість та недостатність концептуальних та методичних розробок щодо відновлення особистісних копінг-ресурсів комбатантів в особливих, зокрема екстремальних умовах діяльності.

У дисертаційному дослідженні здійснено теоретичний аналіз різноманітних підходів до розуміння психологічного феномену копінгу, виокремлення його основних завдань; визначення особистісних ресурсів людини, що відіграють позитивну роль в її адаптації до важких життєвих ситуацій. За результатами теоретичного аналізу вдалося визначити детермінанти психічного виснаження комбатанта та його основні прояви. Психологічними детермінантами виснаження особистісних копінг-ресурсів є: екстраординарні стресогенні чинники бойових дій, надмірне психофізіологічне навантаження, професійна дезадаптація. Основними проявами виснаження є зміни, що виникають і маніфестують у двох планах – соціальному та психологічному і проявляються у поведінковій реакції особистості на несприятливі (загрозливі) зовнішні та внутрішні обставини. Розуміння взаємозалежності стану виснаження організму від наявних особистісних копінг-ресурсів та їхніх зовнішніх проявів було покладено в основу концептуального задуму емпіричного дослідження.

Критичний аналіз існуючих систем психологічної декомпресії країн Північноатлантичного договору надав можливість виокремити її ключові структурні елементи. Серед країн НАТО існує згода, що елементи психологічної декомпресії повинні спрямовуватися на: надання короткострокової перерви між поверненням з операційного театру (миротворчі місії, участь у бойових діях) до звичного ритму життя у пунктах постійної дислокації; психологічну освіту особового складу, надання інформаційних консультацій щодо успішних стратегій подолання та адаптації; рекреацію та

відпочинок; поступове вживання алкоголю з метою зниження тривожності та поступового переходу від екстремальних до звичних умов існування; можливість вибору певної поведінки під час проходження програми TLD; структуровані можливості (створення необхідних та відповідних умов) для неформального обміну набутого досвіду, його особисте усвідомлення.

Окрему увагу під час проведення дисертаційного дослідження було спрямовано на емпіричне визначення рівня витрат особистісних ресурсів та стану психічного виснаження комбатантів у перші дні після їхньої участі у бойових діях. З цією метою було використано: Опитувальник «SF-36. Оцінка якості життя»; Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛО-АМ) О. Маклакова і С. Чермяніна, Опитувальник травматичного стресу для діагностики психологічних наслідків (І. Котєнєв, 1996), текст-опитувальник механізмів психологічного захисту «Індекс життєвого стилю» (ІЖС) Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х. Р. Конте, Методику оцінювання рівня суб'єктивного контролю «РСК» (Є. Бажін, О. Голинкіна, О. Еткінд), копінг-тест Р.Лазаруса в адаптації Л. Вессермана.

У результаті опрацювання отриманих результатів встановлено, що всі респонденти оцінюють суб'єктивну якість власного життя як знижену. Близько третини з них має низькі показники за основними шкалами багаторівневого особистісного опитувальника «Адаптивність» (МЛО-АМ), що свідчить про суттєву завантаженість адаптивного потенціалу комбатантів. За результатами використання опитувальника травматичного стресу І Котенєва встановлено, що найбільшої надмірної завантаженості зазнають емоційна та когнітивна сфери їхньої особистості. Надмірна завантаженість знаходить своє відображення на поведінковому та соціальному рівнях функціонування комбатантів. Результати копінг-тесту Р. Лазаруса засвідчують готовність значної частини комбатантів до переосмислення набутого життєвого досвіду незалежно від вектору її спрямованості (позитивний чи негативний).

За результатами емпіричного дослідження автором розроблено та обгрунтовано програму відновлення особистісного копінгу комбатантів на етапі психологічної декомпресії. Експериментальна її верифікація підтвердила,

що найбільш перспективним напрямом роботи є діяльність, яка спрямовується на розвиток самоусвідомленості й самовизначеності учасників бойових дій, індивідуальний пошук шляхів для самовдосконалення, підвищення рівня соціально-психологічної адаптованості, відновлення і підвищення відповідальності за стан власного фізичного і психічного здоров'я, нарощування мотиваційних здібностей та зміну ставлення до негативного набутого досвіду. Як засвідчили результати апробації авторської програми, її застосування сприяє кращому самоусвідомленню військовослужбовця, підвищує рівень його самосвідомості, сприяє стабілізації процесу його відновлення та підвищенню рівня соціально-психологічної адаптованості.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у тому, що

– *уперше*:

проведено комплексне дослідження з виявлення рівня виснаження особистісних копінг-ресурсів комбатантів у перші дні після їхньої участі у операції Об'єднаних сил на сході України;

обґрунтовано критерії оцінки та показники психічного виснаження комбатантів після їхнього виходу із району бойових дій;

розроблено алгоритм роботи з відновлення особистісних копінг-ресурсів комбатантів на етапі психологічної декомпресії;

розроблено, обґрунтовано та експериментально верифіковано програму відновлення особистісних копінг-ресурсів комбатантів на етапі психологічної декомпресії;

– *удосконалено*: технологію діагностування показників психічного виснаження комбатантів після їхнього виходу із району бойових дій;

– *дістали подальшого розвитку:* теоретичні уявлення щодо копінг-ресурсів особистості, їхнього взаємозв'язку з іншими психічними явищами і процесами, що характеризують професійну діяльність комбатантів та основні шляхи їхнього відновлення в особливих умовах діяльності.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що матеріали дисертаційного дослідження можливо застосувати у діяльність психологічної служби Міністерства оборони України та інших збройних формувань та / або

правоохоронних органів України, які беруть участь в Операції об’єднаних сил на сході України, для діагностики та відновлення особистісних копінг-ресурсів комбатантів. Отримані результати сприяють розробці особистісно-орієнтованих психокорекційних програм, спрямованих на підвищення психічної стійкості комбатантів під час діяльності в особливих умовах. Результати дослідження можна використовувати при підготовці курсантів та слухачів у вищих закладах освіти Міністерства оборони України, у системі професійної підготовки (перепідготовки, підвищення кваліфікації) офіцерського складу Збройних Сил України, розробці керівних документів з питань психологічного забезпечення діяльності особового складу Збройних Сил України.

Ключові слова: комбатанти, копінг-ресурси, психічне виснаження, відновлення особистісного копінгу, психологічна декомпресія, корекція психічного стану, психічна стійкість.

ABSTRACT

Bespalko A.O. **Restoration of coping resources of combatants at the stage of psychological decompression.** – Qualification research paper, manuscript.

Thesis for a Doctor of Philosophy Degree in Psychology: Specialty 053 – Psychology (05 – Social and Behavioural Sciences). – Taras Shevchenko National University of Kyiv, Ministry of Education and Science of Ukraine, Kyiv, 2020.

The thesis is devoted to the research of the combatants' personal coping resources restoration issue. The choice of the thesis research topic is conditioned by the armed confrontation between Ukraine and the Russian Federation, where the psychophysiological condition of the Armed Forces of Ukraine service personnel as participants in hostilities is destructive. Excessive depletion of their resources leads to an increased risk of post-traumatic stress disorder, maladaptive mental states, and other negative social manifestations. Therefore, timely, high-quality, and fully operational restoration of the personal coping resources of combatants will help reduce these risks and increase their level of combat capability, creating favourable conditions for the successful performance of official duties.

Under the Order of the Chief of General Staff No. 462 of December 27, 2018, the primary combatants' recovery system in the Armed Forces of Ukraine is psychological decompression, which covers pedagogical, medical, biological, and psychological areas aimed at restoring and preserving the psychophysiological condition of combatants' actions after a long rotation to the area of the Joint Forces Operation and direct participation in hostilities. However, the existing system of psychological decompression has its drawbacks. Therefore, in our opinion, it needs urgent improvement. Of particular note is the lack of consistent practice in determining the main criteria for assessing mental exhaustion and its main manifestations, which creates a need for detailed study and common approaches to clearly understand and interpret the issue of exhaustion formation and its evaluation criteria. The above-mentioned factors determined the choice of the topic of the thesis research.

In addition, despite the presence of a significant number of research results on the study of coping, researchers note the complexity, inconsistency, and lack of

conceptual and methodological developments for the restoration of personal coping resources of combatants in special, particularly extreme conditions.

The theoretical analysis of the thesis research on various approaches to understanding a psychological phenomenon of coping, allocation of its basic tasks is carried out, and identification of human personal resources that play a positive role in their adaptation to difficult life situations. According to the results of theoretical analysis, it was possible to determine the combatant mental exhaustion determinants and their main manifestations. Psychological determinants of personal coping resources depletion are extraordinary stressors of hostilities, excessive psychophysiological stress, and professional maladaptation. The main manifestations of exhaustion are changes that occur and display in two ways like social and psychological and are uttered in the behavioural response of the individual to adverse (threatening) external and internal circumstances. The basis of the conceptual design of the empirical study was understanding the interdependence of the state of organism depletion from the available personal coping resources and their external manifestations.

A critical analysis of the existing systems of psychological decompression of the North Atlantic Treaty member-states provided an opportunity to identify its key structural elements. There is an agreement among NATO member-states that elements of psychological decompression should be aimed at providing a short break between returning from the operational theatre (ex. peacekeeping missions, participation in hostilities etc.) to the normal rhythm of life at home stations; psychological education of personnel, providing informational advice on successful coping and adaptation strategies; recreation and leisure; gradual consumption of alcohol to reduce anxiety and a gradual transition from extreme to normal living conditions; the ability to choose certain behaviours during the TLD program; structured opportunities (creation of necessary and appropriate conditions) for informal exchange of acquired experience, personal awareness.

During the thesis research, we specifically focused on the empirical determination of the level of spending of personal resources and the state of mental exhaustion of combatants in the first days after they participated in hostilities. For

this purpose, the following was used: Questionnaire “SF-36. Quality of life assessment”; Multilevel personal questionnaire “Adaptability” (MLO-AM) by O. Maklakov and S. Chermyanin, Traumatic Stress Questionnaire for the diagnosis of psychological consequences (I. Kotieniev, 1996), text-questionnaire of psychological protection mechanisms “LifeStyle Index” (LSI) by R. Plutchik, H. Kellerman & H. R. Conte, Methods for assessing the level of subjective control “LSC” (Ye. Bazhin, O. Holynkina, O. Etkind), coping test of R. Lazarus in the adaptation of L. Wesserman.

Following the obtained outcomes, it was found that all respondents assess the subjective quality of their own lives as reduced. About a third of them have low scores on the main scales of the multi-level personal questionnaire “Adaptability” (MLO-AM), which indicates a significant load on the adaptive potential of combatants. According to the results of the use of the Kotieniev Traumatic Stress Questionnaire, it was found that the emotional and cognitive spheres of their personality are the most overloaded. The excessive workload is at the behavioural and social levels of combatants. The results of R. Lazarus’ coping test testify to the readiness of a significant part of combatants to rethink the acquired life experience, regardless of the vector of its orientation (positive or negative).

Based on the results of empirical research, the author developed and substantiated a program to restore the personal coping of combatants at the stage of psychological decompression. Its experimental verification confirmed that the most promising area of work is activities aimed at developing self-awareness and self-determination of combatants, an individual search for ways to self-improvement, increase socio-psychological adaptability, restore and increase responsibility for their own physical and mental health, increasing motivational abilities and changing attitudes to negative experiences. According to the results of testing of the author’s program, its application promotes better self-awareness of service personnel, increases the level of their self-awareness, helps to stabilize the process of their recovery and gain the level of socio-psychological adaptability.

The scientific novelty of the obtained results is that:

- *for the first time*:

a comprehensive study was conducted to identify the level of depletion of personal coping resources of combatants in the first days after they participated in the Joint Forces Operation in eastern Ukraine;

the evaluation criteria and indicators of mental exhaustion of combatants after their withdrawal from the area of hostilities has been substantiated;

the algorithm of work on the restoration of personal coping resources of combatants at a stage of psychological decompression has been developed;

the program of restoration of personal coping resources of combatants at the stage of psychological decompression has been developed, substantiated, and experimentally verified;

- the method of diagnosing indicators of mental exhaustion of combatants after their withdrawal from the area of hostilities *has been improved*;

- theoretical ideas about the coping resources of the individual, their relationship with other mental phenomena and processes that characterize the professional activities of combatants, and the main ways to restore them in special conditions *received further development*.

The practical significance of the study is that the materials of the thesis research can be used by the psychological service of the Ministry of Defence of Ukraine and other defence forces and/or law enforcement agencies of Ukraine involved in the Joint Forces Operation in eastern Ukraine, to diagnose and restore personal coping resources of combatants. The obtained results have contributed to the development of personality-oriented psycho-correctional programs aimed at increasing the mental resilience of combatants during activities in special conditions. The results of the research can be used in the training of cadets and students in higher educational institutions of the Ministry of Defence of Ukraine, in the system of professional training (retraining, advanced training) of officers of the Armed Forces of Ukraine, development of guidelines for psychological support of the Armed Forces of Ukraine.

Keywords: combatants, coping resources, mental exhaustion, recovery of personal coping, psychological decompression, correction of mental state, mental stability.

СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗДОБУВАЧА:

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Беспалько А. О. Досвід використання психологічної декомпресії в збройних сил країн НАТО / А. О. Беспалько // Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки. – 2019. – № 4 (15). – С. 30–41.

2. Беспалько А. О. Про обумовленість домінуючої копінг-стратегії рівнем адаптивності учасника бойових дій / А. О. Беспалько // Вісник Національного університет оборони України. – 2020. – №4(57). – С. 12–22. DOI: 10. 33099/2617-6858 – 20 – 57 – 4 – 12-22.

3. Беспалько А. О. Профілактика та психокорекція виснаження копінг-ресурсів особистості учасника бойових дій / А. О. Беспалько // Polish journal of science. – 2021. – Vol. 2. – №35. – ISSN 3353-2389. – С. 52–55.

4. Єрьоменко Д. Ю. Діагностичне дослідження необхідності у відновленні психологічної стійкості прикордонників, що брали участь у бойових зіткненнях / Д. Ю. Єрьоменко, А. О. Беспалько // Вісник Національного університету оборони України : зб. наук. праць. – 2017. – Вип. 1 (48). – С. 84–90.

5. Беспалько А. О. Теоретичний аналіз стану дослідженості проблеми копінг-ресурсів особистості у психології / А. О. Беспалько // Polish Science Journal KELM. – 2020. – vol.1. – №7 (35). – ISSN 2353-8406. – С. 90–96.

Наукові праці,

які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

6 Беспалько А. О. Бойове зіткнення як детермінанта гострого травматичного стресу / А. О. Беспалько // Шевченківська весна – 2018: військові науки : тези доповідей XVI міжнар. наук. конф. студентів, аспірантів та молодих учених. / ред. В. І. Шуліки (голова ВНТ ВІКНУ). – Київ : ВІКНУ, 2018. – С. 111–113.

7. Беспалько А.О. Теоретичний аналіз психологічної стійкості особистості / А. О. Беспалько // Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми,

досвід, перспективи : матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. Київ : ВІКНУ, 2018. – С. 21–24.

8. Беспалько А. О. Понятійно-термінологічний апарат дослідження психологічної стійкості особистості / А. О. Беспалько, Я. І. Мельник // Військова освіта і наука: сьогодення та майбутнє : тези доповідей XIV Міжнар. наук.-практ. конф. / за заг. ред. І. В. Толока. – Київ : ВІКНУ, 2018. – С. 119–120.

9. Беспалько А. О. Теоретичний аналіз поняття копінг-ресурсів особистості / А. О. Беспалько // Філософсько-соціологічні та психолого-педагогічні проблеми підготовки особистості до виконання завдань в особливих умовах (31 жовт. 2019 р.) / Міністерство оборони України, Національний університет оборони України імені Івана Черняховського. – Київ : НУОУ, 2019. – С. 30–32.

10. Беспалько А. О. Психологічна декомпресія як система первинного відновлення копінг-ресурсів військовослужбовців / А. О. Беспалько // Спільні дії військових формувань і правоохоронних органів держави: проблеми та перспективи : зб. тез доповідей Міжнар. наук.-практ. конф. (10–11 вересня 2020 р.). Одеса, 2020. – С. 332–333.

11. Беспалько А. О. Когнітивне епізодичне моделювання як засіб покращення поведінкових реакцій та регулювання емоцій в екстремальних умовах / А. О. Беспалько // Військова психологія у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, перспективи : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. (03–04 квіт. 2020 р.). Київ : ВІКНУ, 2020. – С. 28–31.